

kundetti_353_25

A munkafüggőség pszichológiai hátterének és következményeinek komplex vizsgálata

KUN BERNADETTE

AKADÉMIAI DOKTORI ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

2025

I. A doktori műben tárgyalt kérdéskör előzményei és a doktori mű célkitűzései

A munkafüggőség (vagy ahogy a magyar nyelvben még sokszor találkozhatunk vele, a munkamánia) olyan mértékű és kényszeres munkavégzést takar, ami már ártalmas hatással van a személy testi, lelki és szociális életére (Atroszko és mtsai., 2019; Oates, 1971). Ahogy a kifejezés utal is rá, ez a jelenség számos szempontból hasonló más függőségekhez. Ilyen értelemben viselkedési addikcióként fogható fel (Griffiths & Karanika-Murray, 2012), annak ellenére, hogy jelenleg egyik diagnosztikus rendszer sem ismeri el hivatalos mentális zavarként, és azon belül addikcióként (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2019). Noha más addiktív zavarokhoz képest a munkafüggőség területén még kevesebb a tudományos bizonyíték, a jelenséget az ezredfordulót követően egyre intenzívebben kutadják. Számos elméleti modell és megközelítés látott napvilágot, és egyre több kutatás vizsgálta a jelenség pszichés hátterét és következményeit. Mindezek ellenére a munkafüggőség jelenleg is egy vitatott, sok nyitott kérdéssel jellemezhető zavar, amellyel kapcsolatban szükséges a további kutatások elvégzése.

Hosszú ideig a munkafüggőség prevalenciájáról nem álltak rendelkezésre megbízható adatok, elsősorban a megfelelő mérőeszközök hiánya és a nem reprezentatív minták alkalmazása miatt. Az első becslések – például Sussman és munkatársainak (2010) amerikai adatai – hozzávetőlegesek voltak, míg a kanadai Kemeny (2002) vizsgálata a lakosság 27–30%-át jelölte munkafüggőnek, de egyetlen kérdésre és nem validált mérőeszközre alapozott. Az első reprezentatív, pszichometriailag megalapozott felmérés Norvégiában 2012-ben készült a Bergen Munkafüggőség Skálával, mely szerint a dolgozó lakosság 8,3%-a tekinthető munkafüggőnek (Andreassen és mtsai., 2014). Azóta is kevés új, reprezentatív mintás adat született, s ezek alapján Németországban 9,8%, Dél-Koreában 39,7% a munkafüggőség aránya (Berk és mtsai., 2022; Kang, 2020). *Mivel hazai, reprezentatív mintás lakossági adatok korábban nem álltak rendelkezésre a munkafüggőség elterjedtségét illetően, kutatásainkkal ezt a hiányt is kívántuk pótolni.*

Az értekezésben megjelenő kutatások egyik fő célja a munkafüggőség etiológiájának mélyebb megismerése. A munkafüggőség kialakulásában és fennmaradásában egy átfogó elmélet szerint makro-, mezo- és mikroszintű tényezők egyaránt szerepet játszanak (Tóth-Király és mtsai., 2018). Makroszinten a társadalmi és kulturális elvárások, például a túlmunka normatív elfogadottsága vagy a teljesítményorientált gazdasági környezet ösztönözhetik a túlzott munkavégzést, amit az országok közötti prevalencia-különbségek is tükröznek (Andreassen és mtsai., 2014; Berk és mtsai., 2022; Kang, 2020). Mezoszinten a munkahelyi kultúra és szervezeti normák, mikroszinten pedig egyéni jellemzők – például személyiség, motivációk, attitűdök, elvárások – alakítják a munkához való viszonyt, és mindhárom szint kölcsönhatásban formálja a maladaptív vagy egészséges munkavégzést.

A munkafüggőség mikroszintű tényezői között a biológiai háttérmechanizmusok szerepét is érdemes megfontolni. Ezen a téren azonban még nem született semmilyen kutatás. A neurokognitív modell szerint az addiktív zavarok hátterében az agy jutalmazó és kognitív kontrollrendszereinek egyensúlyzavara áll, ahol a prefrontális kéreg csökkent aktivitása gyengíti a végrehajtó funkciókat, míg a jutalmazó rendszer túlaktiválódik (Bechara, 2005; Goldstein & Volkow, 2011). A végrehajtó funkciók – gátlás, kognitív rugalmasság és munkamemória – sérülése szoros összefüggésben áll az impulzuskontroll és az önszabályozás csökkenésével, ami a kémiai és viselkedési addikciók esetében egyaránt megfigyelhető (Diamond, 2013; Dong & Potenza, 2014; Miyake és mtsai., 2000). Empirikus vizsgálatok kimutatták, hogy szerencsejáték zavar, videójáték zavar, kényszeres vásárlás és problémás okostelefon-használat esetén a végrehajtó funkciók teljesítménye gyakran gyengébb, bár bizonyos esetekben szelektíven érintett vagy ép maradhat (Argyriou és mtsai., 2017; Hartanto és mtsai., 2023; Wilmer és mtsai., 2017). A munkafüggőség számos viselkedési addikcióval

párhuzamot mutat, beleértve az impulzivitást, a kényszeres vonásokat és az obszesszív–kompulzív tüneteket, azonban korábban egyetlen kutatás sem vizsgálta a végrehajtó funkciók és a munkafüggőség kapcsolatát. A munkafüggők mentálisan nehezen szakadnak el a feladataiktól, obszesszív módon dolgoznak, fokozott kontrolligény és delegálási nehézség jellemzi őket (Clark és mtsai., 2016; Schaufeli és mtsai., 2008; van Wijhe és mtsai., 2011). *Mivel azonban a munkafüggőség és a végrehajtó funkciók kapcsolatát egyetlen empirikus vizsgálat sem tárta fel, célunk volt e jelentős hiányosság pótlása volt, megalapozva ezzel a zavar neurokognitív és biológiai megértését.*

A különböző viselkedési addikciókhoz – például szerencsejáték zavar, videójáték zavar, kényszeres vásárlás – egyértelműen kapcsolódnak bizonyos személyiségvonások, így a magas neuroticizmus, impulzivitás, negatív affektivitás és alacsony lelkiismeretesség, valamint az alacsony önértékelés (Chew, 2022; Ertl és mtsai., 2018; Maclaren és mtsai., 2011). Hasonlóképpen a munkafüggőség esetében a korai elméletek és empirikus eredmények a kényszerességet, a perfekcionizmust, valamint a törekeny önértékelést emelik ki, amelyek a munka túlzott elköteleződésével, obszesszív gondolkodással és fokozott teljesítményigénnyel párosulnak (Clark és mtsai., 2016; Oates, 1971; Porter, 1996; Robinson, 2007). A munkafüggőség személyiségvonásai részben a Big Five dimenziókra, részben ritkábban vizsgált jellemzőkre – mint az „A típusú” személyiség, nárcizmus, vonásszorongás vagy obszesszivitás – is kiterjednek, amelyek az önértékelés külső teljesítményhez kötésével és a kontrollorientációval összefüggésben növelhetik a rizikót (Friedman & Booth-Kewley, 1987; Holahan és mtsai., 2005; Smith és mtsai., 2016). Korábbi metaanalízisek (Clark és mtsai., 2016; Patel és mtsai., 2012) ugyan kimutatták a munkafüggőség mérsékelt kapcsolatát a perfekcionizmussal, negatív affektivitással és bizonyos Big Five dimenziókkal, ám módszertani korlátok – például szűk mérőeszköz-használat, nem teljes személyiségdimenziók bevonása és moderátorelemzések hiánya – miatt egy új metaanalízis szükséges. *Egy kutatásunk célja volt egy friss, átfogó metaanalízis elvégzése, minden releváns személyiségvonás és a munkafüggőség kapcsolatának feltérképezésével, moderátorelemzésekkel kiegészítve.*

A munkafüggőség és a személyiségvonások kapcsolatának vizsgálatában további jelentős hiányosság mutatkozik, mivel reprezentatív, lakossági mintán végzett kutatások alig állnak rendelkezésre. Egyetlen ilyen vizsgálat Andreassen és munkatársai (2014) révén készült, amely a norvég felnőtt lakosság körében mutatta ki, hogy a munkafüggőség gyenge pozitív kapcsolatban áll a neuroticizmussal és a nyitottsággal, gyenge negatív kapcsolatban a lelkiismeretességgel, míg más személyiségjegyekre vonatkozó adatok hiányoznak. Ezen felül a longitudinális vizsgálatok száma is korlátozott: mindössze három ilyen kutatás készült, amelyek közül kettő a Big Five dimenziókra fókuszált, és részben alátámasztotta a neuroticizmus és bizonyos perfekcionizmus-formák prediktív szerepét a munkafüggőség kialakulásában vagy fenntartásában (Andreassen, Bjorvatn és mtsai., 2016; Atroszko és mtsai., 2016; Falco és mtsai., 2020). Az eddigi longitudinális kutatásokat azonban jellemzi, hogy nem mérték a munkafüggőség szempontjából kulcsfontosságú vonásokat, mint az önértékelést vagy a nárcizmust, rövid utánkövetési időszakokra korlátozódtak, és nem alkalmaztak személyközpontú megközelítést, amely a különböző időbeli trajektóriák – például a krónikusan munkafüggő személyek – vizsgálatára alkalmas lenne. *E hiányosságok fényében kutatásunk célja volt egy reprezentatív felmérés és egy hosszabb távú longitudinális vizsgálat megvalósítása. Utóbbiban a munkafüggőség és a legrelevánsabb személyiségjegyek közötti kapcsolatokat személyközpontú elemzéssel, négyéves utánkövetéssel vizsgáltuk, így pótolva a korábbi kutatások hiányosságait.*

A munkafüggőség elméletei és empirikus kutatások azt jelzik, hogy a zavarban mélyen gyökerező személyiségvonások és -szerkezetek is szerepet játszanak (Oates, 1971; Machlowitz, 1980; Porter, 1996; Robinson, 2007). Bár a szervezetpszichológiai, kognitív-viselkedéses és motivációs megközelítések dominálnak, a pszichodinamikus szemlélet, amely az érzelmi

szabályozás, az elhárító mechanizmusok és a személyiség szerveződés összefüggéseit hangsúlyozza, kevéssé vizsgált terület a munkafüggőség kapcsán. A pszichodinamikus modell szerint az addikciók, legyen szó szerhasználatról vagy viselkedési addikcióról, a személyiség fejlődéslelektani hiányosságait tükrözik, például a szorongást, labilis énképet, éretlen elhárító mechanizmusokat és borderline jellegű működést (Balázs és mtsai., 2010; Bergler, 1943, 1957; Lenzenweger és mtsai., 2001; Rosenthal, 1986). Empirikus vizsgálatok adatok alapján a munkafüggő személyek gyakran mutatnak obszesszív-kompulzív, perfekcionista vagy nárcisztikus vonásokat, instabil énképpel és fokozott belső konfliktusokkal (Andreassen, Griffiths, és mtsai., 2016; Clark és mtsai., 2010; Demetrovics és mtsai., 2022; Pannhausen és mtsai., 2022; Serrano-Fernández és mtsai., 2021). *Ezek alapján indokoltnak tartottuk, hogy elsőként vizsgáljuk a személyiség szerveződés és a munkafüggőség kapcsolatát longitudinális elrendezésben, közelebb jutva a zavar kialakulásának és krónikus fennmaradásának megértéséhez.*

Az addiktív zavarokra úgy tekinthetünk, hogy a választott szernek vagy viselkedésnek kompenzatórikus szerepe van, amely biológiai vagy pszichológiai deficit pótlását szolgálja, például az önszabályozás zavarának kezelésére (Demetrovics, 2007; Khantzian, 1985). Az érzelmek és azok szabályozása kulcsfontosságú tényező az addikciók kialakulásában, amit az alexitímia és más érzelemszabályozási nehézségek – így maladaptív stratégiák, például rumináció vagy elkerülés – széles körben mutatnak a szerhasználati és viselkedési addikciókban (Kun, Alpay, és mtsai., 2023; Marchica és mtsai., 2019; Nemiah, 1973; Neophytou és mtsai., 2023; Rahm-Knigge és mtsai., 2023; Russell és mtsai., 2023). A munkafüggőség elméletei is utalnak az érzelemszabályozás érintettségére: a kényszeres munkavégzés az adaptív megküzdés hiányából eredhet, a munka hangulatmódosító és feszültségcsökkentő funkciót tölthet be, és a munkafüggők gyakran negatív érzelmeket élnek át nem dolgozaskor, míg a munka pozitív érzelmeket idéz elő (Clark és mtsai., 2020; Fassel, 1990; Griffiths, 2005; Klafit & Kleiner, 1988; Ng és mtsai., 2007; Oates, 1971; Sussman, 2012). A maladaptív érzelemszabályozás, különösen a rumináció – a múltbeli negatív eseményeken való ismétlődő rágódás – és az aggodalmaskodás – a jövőre irányuló repetitív negatív gondolkodás – transzdiagnosztikus kockázati tényezők, amelyek kapcsolatban állnak szorongással, perfekcionizmussal és neuroticizmussal, és feltehetően növelik a munkafüggőség kialakulását (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010; Andreassen, Griffiths, és mtsai., 2016; Di Nicola és mtsai., 2010; Falco és mtsai., 2020; Nolen-Hoeksema, 1991; Treynor és mtsai., 2003). A mentalizáció, vagyis a saját és mások mentális állapotainak felismerésére való képesség, szintén kulcsszerepet játszik az érzelemszabályozásban, és deficitje hozzájárulhat a túlzott munkavégzéshez és a működés rigiditásához, különösen bizonytalan kötődés, szorongás vagy önértékelési problémák mellett (Allen & Miga, 2010; Euler és mtsai., 2021; Fonagy és mtsai., 2002; Luyten és mtsai., 2020). *Tekintettel arra, hogy a munkafüggőség és az érzelemszabályozási, valamint mentalizációs nehézségek összefüggése még kevéssé feltárt, célkitűzéseink közé tartozott (1) reprezentatív, lakossági felmérésben vizsgálni a rumináció, aggodalmaskodás és mentalizáció kapcsolatát a munkafüggőséggel; (2) a rumináció közvetítő szerepét vizsgálni a munkafüggőség és a kapcsolódó személyiségvonások között; (3) longitudinális elrendezésben vizsgálni a rumináció prediktív szerepét a munkafüggőség időbeli változásában; illetve (4) hosszmetzeti elrendezésben tesztelni a rumináció és az aggodalmaskodás közvetítő szerepét a munkafüggőség és más viselkedési addikciók kapcsolatában.*

A munkafüggőség hátterében megjelenő mikroszintű tényezők között kiemelt jelentősége van a munkamotivációknak. Bár a korai kutatások a munkafüggőséget elsősorban a túlzott munkavégzéssel azonosították, mára világossá vált, hogy a ledolgozott órák száma csak gyenge vagy közepes összefüggést mutat a kényszeres munkavégzéssel (Buelens & Poelmans, 2004; Mosier, 1983; Taris és mtsai., 2008; Van Beek és mtsai., 2011). A munkafüggőség klasszikus definíciói szerint a viselkedést belső kényszerek, nem pedig a

munka élvezete motiválja (Oates, 1971; Robinson, 2007; Scott és mtsai., 1997; Spence & Robbins, 1992). A szelf-determinációs elmélet szerint a motiváció a viselkedést külső vagy belső tényezők irányította szabályozások mentén értelmezhető, és a kontrollált formák, különösen az introjektált szabályozás állnak a legerősebb kapcsolatban a munkafüggőséggel, míg az intrinzik motiváció nem, vagy éppen ellentétesen kapcsolódik hozzá (Ryan & Deci, 2000; Stoeber és mtsai., 2013; Tóth-Király és mtsai., 2021; Van den Broeck és mtsai., 2011). Az introjektált motiváció során a cselekvést belső nyomás, szégyen és önértékelési félelem vezérli, így a munkafüggő számára a munka elsősorban önértékelést stabilizáló és negatív érzelmeket csökkentő eszköz (Butuceanu & Uscătescu, 2013; Clark és mtsai., 2010, 2016). A munka iránti szenvedély vizsgálata további fontos perspektívát nyújt: a harmonikus szenvedély autonóm, örömmel végzett tevékenységet jelent, míg az obszesszív szenvedély kontrollált, identitásba épült kényszert takar, amely kedvezőtlen pszichés és szociális következményekhez vezethet, és hosszú távon munkafüggőséghez kapcsolódhat (Tóth-Király és mtsai., 2021; Vallerand, 2015; Vallerand és mtsai., 2003, 2008). Empirikus eredmények szerint a munkafüggőség idővel növeli az introjektált szabályozást és csökkenti az intrinzik motivációt, ami arra utal, hogy a kényszeres munkavégzés önfenntartó mintázatként működik (Taris és mtsai., 2020; van Beek és mtsai., 2012). *Az eddig megjelent, munkamotivációkkal és a munka iránti szenvedéllyel kapcsolatos vizsgálatok arra még nem tudtak választ adni, hogy ezen tényezők mennyiben jósolják be a későbbi munkafüggőségi tünetek megjelenését. Célunk volt tehát, hogy longitudinális elrendezésben vizsgáljuk a munkamotivációk és a munkafüggőség, illetve a munka iránti szenvedélytípusok és a munkafüggőség kapcsolatát.*

A munkafüggőség mikro szintjén az egyén személyes kapcsolatai és gyermekkori tapasztalatai is hatással lehetnek a munkafüggő tendenciák kialakulására. A munkafüggőségre jellemző éretlenebb elhárító mechanizmusok és bizonyos személyiségvonások – például alacsony önértékelés, perfekcionizmus és fokozott felelősségvállalás – gyakran korai pszichés sérülésekből, biztonságos kötődés hiányából, túlzott vagy elégtelen szülői elvárásokból, valamint a parentifikációból erednek (Berglas, 2004; Killinger, 1991; Lewis & Junyk, 1997; Robinson, 2007). A gyermekkorban megtanult minták és a szülők munkafüggő viselkedése hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a felnőttkorban a munka domináns menekülési és önértékelés-stabilizáló szerepet kapjon, miközben a személy nehezen alakít ki egészséges intim kapcsolatokat (Chamberlin & Zhang, 2009; Kravina és mtsai., 2014). E fenti összefüggések azonban eddig csupán elméleti modellekben jelentek meg, és empirikus adatok nem állnak rendelkezésre. *A szakirodalmi hiányosságok alapján célunk volt, hogy kvalitatív módszertan segítségével feltárjuk a munkafüggő személyek gyermekkori élményeit, családi háttérét és szülői nevelési mintáit, valamint vizsgáljuk, hogy a párkapcsolati elégedetlenség milyen mértékben járulhat hozzá a későbbi munkafüggőség kialakulásához.*

A mezoszintű tényezők, azaz a munkahelyi szervezet működésével összefüggő környezeti jellemzők szintén kulcsszerepet játszanak a munkafüggőség kialakulásában és fennmaradásában (Tóth-Király és mtsai., 2018). A munkahely a felnőttek életében kiemelt társas közeg, amely erős hatással lehet az egyén identitására, értékrendjére és munkához való viszonyulására, különösen azoknál, akik erős szervezeti identitással jellemezhetők (Gioia és mtsai., 2013; Hornsey & Hogg, 2000). A túlzott elvárások, a magas munkakövetelmények, a szűk autonómia és az irreális határidők állandó pszichés terhelést eredményezhetnek, ami fokozott kockázatot jelent azok számára, akik belső motivációjuk vagy személyiségjegyeik miatt hajlamosak a túlzott munkavégzésre (Bakker & Demerouti, 2007; Duteil és mtsai., 2020; van Woerkom és mtsai., 2016). A szervezeti kultúra, különösen a maskulin jellegű, a versengésre, a túlórázásra és a teljesítményközpontúságra épülő normáival, közvetlenül erősítheti a munkafüggő viselkedést, míg a feminin kultúrájú, együttműködésre és pszichológiai biztonságra építő szervezetek védőhatással bírhatnak (Hofstede & Hofstede, 2008; Ng és mtsai., 2007; Schaeff & Fassel, 1988). A diszfunkcionális, úgynevezett „addiktív”

szervezetek, ahol a hibázás, a kritika és a szabad önkifejezés korlátozott, szintén hozzájárulhatnak a túlzott munkavégzéshez (Schaeff & Fassel, 1988). Emellett a közvetlen felettes példamutatása és elvárásai, valamint a szervezeti erőfeszítés–jutalom egyensúly hiánya szintén jelentős hatással van a munkafüggőség kialakulására (Andreassen és mtsai., 2018; Siegrist, 1996, 2000). Összességében tehát a mezoszintű tényezők komplex módon formálják a munkavállalók viselkedését, és a szervezeti jellemzők, a vezetői magatartás és a kultúra kölcsönhatása döntő szerepet játszik a túlzott munkavégzés előidézésében és fenntartásában (Avanzi és mtsai., 2012; Keller és mtsai., 2016; Mazzetti és mtsai., 2014). *Ugyanakkor hazai kutatások hiányoznak, amelyek a munkafüggőség és a munkahelyi szervezeti sajátosságok kapcsolatát vizsgálnák, különösen a szervezeti erőfeszítés–jutalom egyensúly, valamint a konstruktív és destruktív versengés szerepét. Ezt a hiányosságot terveztük pótolni egyik kutatásunkban.*

A munkafüggőség természetének megértéséhez elengedhetetlen a jelenség egészségügyi és pszichoszociális következményeinek feltárása, ezért jelen értekezés egyik fő célja az etiológiai tényezők mellett ezen következmények vizsgálata. A munkafüggőség számos egészségügyi és pszichoszociális következménnyel jár, amelyek közé tartozik a magas munkahelyi és otthoni stressz, az alvászavarok, a krónikus fáradtság, valamint a különböző testi panaszok, például fej- és hátfájás (Allam és mtsai., 2021; DeMott és mtsai., 2023; Dutheil és mtsai., 2020; Matsudaira és mtsai., 2013; Nihei és mtsai., 2022; Yoshimoto és mtsai., 2020). A túlzott munkavégzés és a folyamatos teljesítménykényszer nemcsak a pszichés állapotot terheli, hanem kedvezőtlenül befolyásolhatja az egészségmagatartást, így a testmozgást, az alvást és az étkezési szokásokat (Aziz & Moyer, 2018; Shukri és mtsai., 2016; Taris és mtsai., 2005). Különösen kiemelkedő a japán „karoshi” jelenség, amely a túlmunka okozta halálesetekhez kapcsolódik, főként szív- és érrendszeri betegségek révén (Nishiyama & Johnson, 1997). Ezen túlmenően a munkafüggőség összefüggést mutat a kedvezőtlen szív- és érrendszeri biomarkerekkel, például magas vérnyomással és koleszterinszinttel, valamint a krónikus betegségek fokozott kockázatával (Aziz és mtsai., 2015, 2017; Salanova és mtsai., 2016; Virtanen & Kivimäki, 2018). Az esti típusú kronotípus, az alvásproblémákon keresztül közvetetten fokozhatja a munkafüggőség kockázatát (Molinaro és mtsai., 2022), míg kvalitatív kutatások szerint az érintettek nehezen képesek kikapcsolni, figyelmen kívül hagyják a testi figyelmeztető jeleket, és hosszú távon öngerjesztő negatív egészségfolyamatok alakulnak ki náluk (Kirrane és mtsai., 2017; Porter & Kakabadse, 2006; Russell, 2013). A rendelkezésre álló kutatási eredmények alapján egyértelmű, hogy a munkafüggőség számos egészségügyi kockázattal jár. Ugyanakkor mind módszertani, mind tartalmi szempontból további vizsgálatokra van szükség, amelyek új megvilágításba helyezhetik a munkafüggőséggel kapcsolatos összefüggéseket. *Különösen fontos volna olyan kutatások elvégzése, amelyek az érintett személyek szubjektív beszámolóin alapulva vizsgálják a munkafüggőség testi egészségre gyakorolt hatásait, valamint az ezek közvetítésében szerepet játszó egészségmagatartási tényezőket. E hiány pótlására kvalitatív kutatást végeztünk, amelyben munkafüggőségben érintett személyek egészségmagatartását és fizikai egészségének jellemzőit tártuk fel.*

A munkafüggőség egészségkárosító hatásai részben abból erednek, hogy az érintettek nem biztosítanak elegendő regenerációs időt, figyelmen kívül hagyják a testi figyelmeztető jeleket, és csökken az egészségtudatos viselkedések – például testmozgás, kiegyensúlyozott étrend és pihentető alvás – gyakorisága (Aziz & Moyer, 2018; Shukri és mtsai., 2016; Taris és mtsai., 2005; Vodanovich és mtsai., 2007). Az egészségtelen életmód részeként a munkafüggők körében gyakoribb a depresszáns hatású szerek, például alkohol, nyugtatók és altatók használata, amelyeket feltehetően főként stresszcsökkentés és alvássegítés céljából alkalmaznak (Airagnes és mtsai., 2024; Atroszko, Mytlewska és mtsai., 2020; Péter és mtsai., 2023). Ugyanakkor a stimuláns szerek – például koffein, nikotin, amfetaminszármazékok és kokain – fogyasztása is előfordulhat a koncentráció, éberség és teljesítmény fokozása céljából,

különösen a perfekcionista, impulzív és teljesítménycentrikus munkafüggők körében (de Wit, 2009; Favrod-Coune & Broers, 2010; Stewart és mtsai., 2023). A pszichés sérülékenység, a fokozott stressz, a fáradtság és az alvászavarok tovább erősíthetik a szelfmedikációs motívumokat, míg az energiatalok fogyasztása is a teljesítményfokozás és éberség növelésének eszköze lehet (Ianni & Lafreniere, 2014; Khan, 2019; Reissig és mtsai., 2009). Ugyanakkor a munkafüggőség és a stimulánshasználat kapcsolata még feltáratlan. *Célunk volt egy olyan reprezentatív mintán végzett hazai vizsgálat, amely a munkafüggőség és a stimuláns szerek (mind a legális, mind pedig az illegális stimulánsok) fogyasztása közötti kapcsolatot tárja fel.*

A munkafüggőség pszichés következményeit több tényező indokolja: a személyiségvonások, az érzelemszabályozás és a személyiség szerveződés sérülékenysége fokozott kockázatot jelent szorongásos és hangulatzavarok kialakulására (Kang és mtsai., 2023; Kraiss és mtsai., 2020), míg a munkafüggő életmód – túlterheltség, kevés regeneráció, szerhasználat – tovább növeli a pszichés tünetek megjelenésének valószínűségét (Menghini & Balducci, 2024; Yang és mtsai., 2020). A testi panaszok, például fáradtság, alvászavarok és mozgásszervi problémák szintén hajlamosíthatnak mentális zavarokra (Freeman és mtsai., 2020; Johnston & Huckins, 2022). A kiégés szorosan kapcsolódik a munkafüggőséghez: a túlzott munkavégzés, bizonyítási kényszer és a személyes szükségletek háttérbe szorítása a kiégés korai szakaszaival átfedést mutat, ám a két jelenség nem azonos, és a munkafüggőség inkább a kiégés egyik kockázati tényezőjeként értelmezhető (Innanen és mtsai., 2014; Maslach és mtsai., 2001; Robinson, 2007). Empirikus vizsgálatok egyértelműen jelzik, hogy a munkafüggőség negatívan hat a pszichés jóllétre, növeli a pszichológiai distresszt, a szorongást és a depresszió kockázatát, valamint rontja az általános életminőséget (Avanzi és mtsai., 2012; Dutheil és mtsai., 2020; Kasemy és mtsai., 2020; Serrano-Fernández és mtsai., 2021). A munkafüggőség komorbiditást mutathat más mentális zavarokkal, különösen addiktív és viselkedési zavarral, például ételaddikcióval, amely közvetítő szerepet tölthet be a depresszió kialakulásában (Fekih-Romdhane és mtsai., 2024). A szellemi munkát végzők körében a munkafüggőség intenzív technológia-használattal járhat, amely fokozza a technostresszt és az állandó elérhetőség igényét (Quinones és mtsai., 2016; Rademaker és mtsai., 2025; Spagnoli és mtsai., 2019). A jelenlegi kutatások korlátozottak, sok vizsgálat kényelmi mintára épül, és hiányoznak a reprezentatív, nagymintás vagy kvalitatív módszertanon alapuló eredmények a munkafüggőség, a kiégés és a technológiai addikciók kapcsolatáról. E hiányosságok miatt több célkitűzést is megfogalmaztunk: (1) a pszichés sérülékenység és a munkafüggőség összefüggéseinek nagymintás, reprezentatív vizsgálata; (2) a munkafüggőség és a kiégés közötti kapcsolat élményszintű, kvalitatív feltárása; (3) a munkafüggőség és a technológiai addikciók – különösen a problémás mobiltelefon-, internet- és közösségimédia-használat – közötti összefüggések vizsgálata reprezentatív, longitudinális elrendezésben.

A munkafüggőség társas kapcsolatokra gyakorolt hatásait a szakirodalom régóta kiemelt problémaként kezeli, és egyöntetűen arra utal, hogy a jelenség a társas működés romlásának egyik fő kockázati tényezője. Már Oates (1971) korai definíciója hangsúlyozta a társas életben okozott zavarokat, amit később az addikciók komponens modellje (Griffiths, 2005) is megerősített az interperszonális konfliktusok és a társas kapcsolatok elvesztésének kiemelésével. Robinson (1998, 2007) klinikai megfigyelései szerint a munkafüggők családtagjai gyakran élnek meg elhanyagoltságot, amely hosszabb távon pszichés problémákhoz vezethet. Schaufeli és munkatársainak (2009) modellje, valamint Loscalzo és Giannini (2017) diagnosztikai kritériumai szintén a túlzott és kényszeres munkavégzés társas funkcióromboló jellegét hangsúlyozzák. A tranzakcionális modell (Perrewé & Zellars, 1999) és McMillan és munkatársainak (2003) megközelítése a kapcsolati feszültségeket és a tagadást mint kulcsmechanizmusokat azonosította, míg a Spillover–Crossover-modell (Bakker & Demerouti, 2013; Bakker és mtsai., 2008;) a munkahelyi stressz otthoni és kapcsolati térbe való áterjedését írja le. A kutatások következetesen rávilágítottak arra, hogy a munkafüggőség

együtt jár a munka–magánélet egyensúlyának megbomlásával (Clark, 2000; Frone, 2003; Greenhaus & Allen, 2011), a társas funkcionálás alacsonyabb szintjével (Bosc, 2000; Pinquart & Teubert, 2012), gyakoribb családi és párkapcsolati konfliktusokkal (Levy, 2015; Molino és mtsai., 2015), valamint a baráti és közösségi kapcsolatok minőségének és számának csökkenésével (Lee és mtsai., 2021; Putnam, 2000). A munkahelyi interakciókat tekintve bár a túlzott elköteleződés rövid távon előnyösnek tűnhet, hosszú távon teljesítménycsökkenést, interperszonális konfliktusokat és a csoportkohézió gyengülését eredményezi (Shimazu és mtsai., 2010; Stoeber & Damian, 2016). Összességében a munkafüggőség olyan komplex társas diszfunkcióként értelmezhető, amely kihat a családi, párkapcsolati, baráti, közösségi és munkahelyi viszonyokra egyaránt, és a jelenség átfogó megértéséhez elengedhetetlen ezen dimenziók rendszerszintű vizsgálata. *Célunk volt a munkafüggőség és a társas funkcionálás közötti kapcsolat szisztematikus áttekintése és metaanalitikus elemzése annak érdekében, hogy feltárja a munkafüggőség társas működésre gyakorolt következményeinek mintázatait és mechanizmusait.*

Összességében, az értekezés átfogó célja, hogy a munkafüggőség jelenségét a bio-pszicho-szociális modell keretében vizsgálja, és ily módon komplex képet nyújtson a zavar kialakulásáról, fenntartó tényezőiről és következményeiről. Az értekezés célja továbbá, hogy különböző módszertani megközelítések – köztük kvantitatív és kvalitatív, keresztmetszeti és longitudinális elrendezésű vizsgálatok – alkalmazásával közelebb kerüljön a munkafüggőség potenciális rizikófaktorainak azonosításához, valamint feltérképezze annak egyéni és társas szintű következményeit.

II. A doktori műben tárgyalt kérdéskörök forrásai és a feldolgozásuk során használt módszerek

Az értekezésben bemutatott empirikus eredmények 9 egymástól független adatfelvételen alapulnak, amelyek összesen 15 kutatási elemzést foglalnak magukban. A módszertani megközelítések széles skálát ölelnek fel: két szisztematikus irodalmi áttekintés és metaanalízis, öt kérdőíves vizsgálat, egy kísérleti elrendezésű kutatás, amely reakcióidő-alapú kognitív tesztek alkalmazott, valamint egy kvalitatív elemzés, félig strukturált interjúk alapján. A kérdőíves kutatások közül kettő reprezentatív mintán, három pedig kényelmi mintán valósult meg; módszertani szempontból két vizsgálat longitudinális, három pedig keresztmetszeti elrendezésű volt. Az 1. táblázat összefoglaló áttekintést nyújt az értekezésben szereplő adatfelvételekről és kutatási elemzésekről, azok módszertani jellemzői és témakörei alapján, kronológiai sorrendben.

1. táblázat: Az értekezésben szereplő kutatások összefoglalása az adatfelvétel kronológiai sorrendjében

	Adatfelvétel	Adatfelvétel	Minta	Kutatási dizájn	Módszerek	Téma
1.	Országos Lakossági Adatfelvétel az Addiktológiai Problémákról (OLAAP)	2015	országos, reprezentatív (n = 2274)	keresztmetszeti kérdőíves kutatás	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség elterjedtségének vizsgálata. A munkafüggőség szociodemográfiai és pszichés tényezőkkel való kapcsolata. (1. kutatás)
2.	A munkafüggőség személyiség-dimenzióinak feltárása	2018-2020	metaanalízisbe bevont tanulmányok mintái	szisztematikus review és metaanalízis	kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőséggel összefüggő személyiség-dimenziók metaanalitikus elemzése. (3. kutatás)
3.	A munkafüggőség kapcsolata a személyiség-vonásokkal, pszichés jólléttel és munkamotivációkkal	2018-2022	kényelmi, felnőtt dolgozók (keresztmetszeti: n = 2242; longitudinális: n = 586)	keresztmetszeti, majd longitudinális kérdőíves kutatás	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség keresztmetszeti kapcsolata az ön-értékeléssel, perfekcionizmussal, rágódással. (4. kutatás) A munkafüggőség longitudinális kapcsolata a személyiségvonásokkal, pszichés tünetekkel és munkamotivációkkal. (5. kutatás) A munkafüggőség longitudinális kapcsolata a párkapcsolati elégedettséggel és a szenvedéllyel. (10. kutatás)
4.	Országos Lakossági Adatfelvétel az Addiktológiai Problémákról (OLAAP)	2019	országos, reprezentatív (n = 1385)	keresztmetszeti kérdőíves kutatás	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség elterjedtségének vizsgálata. A munkafüggőség szociodemográfiai és pszichés tényezőkkel való kapcsolata. (2. kutatás)
5.	A munkafüggőségben tapasztalt élmények kvalitatív vizsgálata	2019-2020	kényelmi, felnőtt dolgozók (n = 29)	félig strukturált interjúk	kvalitatív kutatás, tematikus elemzés	A munkafüggőségben érintettek gyermekkori családi élményeinek vizsgálata. (9. kutatás) A munkafüggőségben érintettek egészségmagatartásának, illetve testi és lelki egészségnek vizsgálata. (11. kutatás)
6.	Budapesti Longitudinális Kutatás (BLS)	2019-2020-2021	budapesti fiatal felnőtt, reprezentatív (n _{T1} = 3890; n _{T2} = 2801); n _{T3} = 2874)	longitudinális kérdőíves kutatás	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség longitudinális kapcsolata a személyiség-szerveződéssel. (6. kutatás) A munkafüggőség keresztmetszeti kapcsolata a stimuláns-használattal. (13. kutatás) A munkafüggőség longitudinális kapcsolata a vezetés közbeni mobiltelefonhasználattal. (14. kutatás) A munkafüggőség longitudinális kapcsolata a problémás internet- és közösségimédia-használattal. (15. kutatás)
7.	A munkafüggőség és a társas kapcsolati élet minősége	2020-2022	metaanalízis-be bevont tanulmányok mintái	szisztematikus review és metaanalízis	kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőséggel kapcsolatot mutató társas kapcsolati jellemzők metaanalitikus elemzése. (12. kutatás)
8.	A munkafüggőség és a munkahelyi szervezet jellegzetességei	2021	kényelmi, felnőtt dolgozók (n = 214)	keresztmetszeti kérdőíves kutatás	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség kapcsolata a munkahelyi szervezeti jellegzetességekkel. (8. kutatás)
9.	A munkafüggőség kognitív profiljának feltárása	2021-2023	kényelmi, felnőtt dolgozók (n = 111)	személyes jelenlétű, kísérleti elrendezés	csoportok összehasonlítása, kapcsolatvizsgálat	A munkafüggőség kapcsolata a végrehajtó funkciókkal. (7. kutatás)

1. Kutatás: A munkafüggőség magyarországi elterjedtsége 2015-ben

A kutatás célja a munkafüggőség elterjedtségének és összefüggéseinek feltárása volt a magyar felnőtt népesség országos reprezentatív mintáján. Az adatok az Országos Lakossági Adatfelvétel az Addiktológiai Problémákról 2015 keretében kerültek felvételre, a 18–64 éves lakosságot lefedő mintán. Az adatfelvétel „kevert” módszerrel zajlott: a háttérváltozók és szűrőkérdések személyes megkérdezésével, míg az addikciókra vonatkozó tünetbecslő skálák papír–ceruza önkitöltő formában kerültek rögzítésre. A munkafüggőség felmérésére a Bergen Munkafüggőség Skála 7 tételes változatát alkalmaztuk. A kérdőívet csak azokkal a személyekkel töltöttük ki, akik hetente legalább 40 órát dolgoztak, a végleges súlyozott minta nagysága 1490 fő volt. A szociodemográfiai változók között szerepeltek az életkor, nem, lakóhely, anyagi helyzet, háztartásméret, várható legmagasabb iskolai végzettség, családi devianciák száma, anómia, deprivációs index és elégedettség a különböző életdimenziókban. A pszichés jóllétet a WHO Általános Jóllét Skálával, a pszichés tüneteket a Rövid Tünetbecslő Skálával, az impulzivitást pedig a Barratt Impulzivitás Skála módosított verziójával mértük. A munkafüggőség elterjedtségét gyakorisági elemzésekkel, a társadalmi-demográfiai és pszichés változókkal való összefüggéseket leíró statisztikákkal és többváltozós modellekkel, köztük bináris logisztikus regresszióval vizsgáltuk.

2. Kutatás: A munkafüggőség magyarországi elterjedtsége 2019-ben

A kutatás célja az volt, hogy a 2015-ös első hazai lakossági felmérést követően négy évvel később ismét megvizsgáljuk a munkafüggőség hazai elterjedtségét, valamint szociodemográfiai és pszichés tényezőit, és ezáltal lehetővé tegyük az időbeli alakulás összehasonlító vizsgálatát. Az adatok az Országos Lakossági Adatfelvétel az Addiktológiai Problémákról 2019-es kutatásának keretében kerültek felvételre, a 18–64 éves magyar lakosság országos reprezentatív mintáján (N = 1385). A munkafüggőség mérésére a Bergen Munkafüggőség Skálát használtuk és a korábbi felméréssel megegyező szűrőkérdéseket alkalmaztunk. A korábban is mért szociodemográfiai háttérváltozók mellett munkavégzéssel kapcsolatos jellemzőkre is rákérdeztünk, például a beosztásra, a munkahely típusára, a munkavégzés helyszínére és rendszerességére, illetve az élet során betöltött munkahelyek számára. A pszichés jóllétet a WHO Általános Jóllét Skálájával, az impulzivitást a Barratt Impulzivitás Skálával, a szenzoros élménykeresést a Szenzoros Élménykeresés Skála rövidített változatával, a rágódást a Ruminatív Válaszstílus Kérdőívvel, az aggodalmaskodást a Penn-State Aggódás Skála rövidített változatával, a szubjektív testi tüneteket a Szubjektív Testi Tünet Skálával, a mentalizációs képességet pedig a Reflektív Funkció Kérdőív rövidített változatával mértük. A munkafüggőség elterjedtségére gyakorisági mutatókat számoltunk, a szociodemográfiai és pszichés változókkal való összefüggéseket Khi-négyzet próbákkal, független mintás t-próbákkal és bináris logisztikus regresszióval vizsgáltuk.

3. A munkafüggőség és a személyiség kapcsolata: szisztematikus áttekintés és metaanalízis

Kutatásunk célja az volt, hogy szisztematikusán összegyűjtsük és áttekintsük az összes olyan empirikus tanulmányt, amelyben a munkafüggőség és valamely személyiségdimenzió kapcsolatát kvantitatív módszerrel vizsgálták, majd ezen metaanalízist végezzünk. A protokoll kidolgozása és a közlés során a PRISMA-P irányelveket követtük. A beválogatás feltétele volt, hogy a munkafüggőséget pszichometriailag érvényes mérőeszközzel mérték, és a vizsgálat legalább egy személyiségváltozót is tartalmazzon. A keresést a PsycINFO, PubMed, EBSCO és SCOPUS adatbázisokban végeztük, a 2020 májusa előtt megjelent publikációkra kiterjedően, a „workaholism”, „workaholic”, „work addiction” és „work addict” keresőkifejezésekkel, amelyet manuális kereséssel egészítettünk ki. A kezdeti 943 találatból a kizárási kritériumok (nem angol nyelvű tanulmányok, disszertációk, könyvismertetések, irreleváns közlemények, duplikátumok, illetve a munkafüggőség nem specifikus mérésére szolgáló skálák alkalmazása)

alkalmazása után 28 tanulmány került be a végső elemzésbe. A kódolási séma kiterjedt többek között a bibliográfiai adatokra, a minták jellemzőire, a munkafüggőség és személyiség mérésére használt eszközökre, valamint az elemzett korrelációs együtthatókra. Az adatok feldolgozását a Comprehensive Meta-Analysis programmal végeztük. A potenciális magyarázó tényezők feltárása érdekében moderátoranalíziseket is végeztünk, amelyek során elemeztük a munkafüggőség mérőeszközeinek típusát, a vizsgált minták jellegét, valamint metaregressziós elemzéssel a résztvevők átlagéletkorát és a nemi arányt is.

4. Kutatás: A munkafüggőség összefüggései az önértékeléssel, a perfekcionizmussal és a rágódással

A vizsgálat célja a munkafüggőség és a rumináció kapcsolatának feltárása volt, különös tekintettel arra, hogy a rumináció mediálja-e az önértékelés és a perfekcionizmus, valamint a munkafüggőség közötti összefüggést. Az adatfelvétel 2018 áprilisában, online kérdőíves módszerrel zajlott Magyarországon, a kérdőív kitöltését két nagy olvasótáborral rendelkező hírportál is támogatta. A végleges mintába 4340 aktív munkavállaló került (50,7% nő), életkoruk 18 és 82 év között mozgott (átlag = 37,4 év, SD = 9,9), a minta többsége fővárosi lakos volt, és hetente átlagosan 44,2 órát dolgozott. A vizsgálat során alkalmazott mérőeszközök a Rosenberg-féle Önértékelés Skála, a Többdimenziós Perfekcionizmus Skála, a Ruminatív Választílus Kérdőív és a Munkafüggőség Kockázata Teszt voltak. Az elemzéseket útvonalelemzéssel végeztük, a mediáló hatások vizsgálatára bootstrap eljárást alkalmaztunk, és a modellek illeszkedését több statisztikai mutató alapján értékeltük.

5. Kutatás: A munkafüggőség kapcsolata a személyiséggel és a munkamotivációkkal egy longitudinális kutatás tükrében

A jelen longitudinális vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a személyiség kulcsdimenziói és a Szelf-Determinációs Elmélet alapján mért munkamotivációk előrejelzik-e a munkafüggőség hosszú távú fennmaradását négy éven keresztül. Az adatfelvétel két időpontban zajlott online kérdőíves módszerrel Magyarországon: 2018 tavaszán (T1) 4340 munkavállaló részvételével, majd 2022 tavaszán (T2) a T1-es résztvevők egy részének (n = 586) bevonásával. A kutatás során szociodemográfiai adatok mellett a munkafüggőség (Bergen Munkafüggőség Skála), önértékelés (Rosenberg-féle Önértékelési Skála), perfekcionizmus (Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála), rumináció (Ruminatív Választílus Skála), narcizmus (Narcisztikus Csodálat és Versengés Kérdőív, rövidített verzió) pszichés distressz (Rövid Tünetbecslő Skála) és munkamotivációk (Többdimenziós Munkamotiváció Skála) mérésére standardizált, validált kérdőíveket alkalmaztunk. A munkafüggőség időbeli alakulását cut-off pont alapú kategorizálás, látens osztályelemzés és multinomiális regresszió segítségével vizsgáltuk, nemenként külön elemzésekkel, a kovariánsok (pl. életkor, személyiség- és motivációs tényezők) hatását pedig a BCH-módszerrel elemeztük.

6. Kutatás: A személyiség szerveződés szerepe a munkafüggőségben egy longitudinális kutatás alapján

A kutatás célja a személyorientált megközelítés alkalmazása volt, különös tekintettel a személyiség szerveződés és a munkafüggőség hosszú távú kapcsolatára. Reprezentatív mintán vizsgáltuk, hogy különböző súlyosságú és lefolyású munkafüggőségi csoportok hogyan különböznek a személyiség szerveződés szintjeiben, valamint hogyan változik ez a szerveződés időben. A Budapesti Longitudinális Kutatás keretében három hullámban gyűjtött adatokat használtunk. A végső mintába 1748 fő került, akik mindhárom hullámban dolgoztak heti legalább 40 órában. A munkafüggőséget a Bergen Munkafüggőség Skálával, a személyiség szerveződést pedig a rövidített Személyiség szerveződés Kérdőívvel (IPO) mértük. Az elemzések során a munkafüggőség súlyosságának és pályáinak feltérképezésére a BWAS

pontszámokat és a változásokat, míg a személyiségszerveződés szintjének és változásainak vizsgálatára az IPO összpontszámát és alszámláit használtuk. A munkafüggőség pályáinak azonosítására látens osztálynövekedési elemzést alkalmaztunk, az azonosított látens osztályokat a BCH-módszerrel és multinomiális logisztikus regresszióval hasonlítottuk össze a személyiségszerveződés különböző dimenziói, a heti munkaóraszám, az életkor és a nem figyelembevételével.

7. Kutatás: A munkafüggőség összefüggései a kognitív funkciókkal

A vizsgálat célja a végrehajtó funkciók – gátló kontroll, kognitív flexibilitás és munkamemória – összehasonlítása volt munkafüggő és nem munkafüggő személyek között, valamint ezen csoportok személyiségjellemzőinek vizsgálata, különös tekintettel az impulzivitásra és az obszesszív-kompulzív vonásokra. A mintába 101 fő aktív munkaviszonnyal rendelkező személy került. Az átlagéletkor 41,1 év volt, a résztvevők 39,2%-a férfi volt, a többség főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezett, és a mintában a Budapesten élők voltak túlsúlyban. A végrehajtó funkciókat számítógépes feladatokkal mértük: a kognitív flexibilitást a Kártyaszortírozási feladattal, a gátló kontrollt a Go/No-Go feladattal, a munkamemóriát pedig a Számterjedelem teszttel, a Számlálási terjedelem teszttel és az N-vissza feladattal vizsgáltuk. A személyiségjellemzőket a Barratt Impulzivitás Skálával és az Ötfaktoros Obszesszív-Kompulzív Kérdőívvel mértük. A résztvevők egy kétórás vizsgálati ülésen végezték el a feladatokat és töltötték ki a kérdőíveket. Az elemzések során a csoportok összehasonlítását t-próbákkal, Mann-Whitney tesztekkel, egyváltozós variancia- és kovarianciaanalízissel, korrelációs elemzésekkel és hierarchikus többszörös lineáris regresszióval végeztük, kontrollálva az életkor, nem és iskolai végzettség hatását, és kiemelve a kognitív és személyiségváltozók munkafüggőségre gyakorolt szerepét.

8. Kutatás: Munkahelyi szervezeti jellegzetességek és a munkafüggőség kapcsolata

A kutatás célja a munkafüggőség, a munkahelyi versengés és a munkavállalók jutalmazásának módja közötti kapcsolatok feltárása volt. Az adatgyűjtés online történt, a kérdőívet a Qualtrics felületén töltötték ki a résztvevők, akiket kényelmi mintavétellel toboroztunk személyes felhívások és közösségi média platformok segítségével. A részvétel feltételeként a 18. életév betöltése és aktuális munkaviszony szolgált. A mintába 214 fő került, átlagéletkoruk 34,82 év volt, a résztvevők többsége nő volt és a legtöbben főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkeztek. Az önjellemzéses mérőeszközök között szerepelt a Bergen Munkafüggőség Skála a munkafüggőség szintjének meghatározására, a Munkahelyi Versengés Skála a konstruktív és destruktív versengés vizsgálatára, valamint a Siegrist-féle Erőfeszítés–Jutalom Egyensúlytalanság Kérdőív a munkahelyi erőfeszítés, jutalom és túlvállalás felmérésére. A résztvevőket a munkafüggőség szintje alapján két csoportra osztottuk, a csoportok összehasonlítását Mann-Whitney-próbákkal végeztük, a változók közötti összefüggéseket Spearman-féle rangkorrelációval mértük, a munkafüggőség prediktorait bináris logisztikus regresszióval vizsgáltuk, és szükség esetén mediációs analízissel teszteltük a közvetítő hatásokat.

9. Kutatás: Korai családi mintázatok és szülői nevelői attitűdök munkafüggők körében

A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a munkafüggőségben érintett személyek gyermekkorukban milyen társas kapcsolatrendszerben éltek meg, milyen szülői nevelői attitűdökkel találkoztak, milyen családi légkörben nőttek fel – mindezt a saját beszámolóik mentén. A mintába a 2018-as kérdőíves kutatás résztvevői közül, a Munkafüggőség Rizikója Teszt alapján kiválasztott magas rizikójú személyek kerültek, véletlenszerű toborzással. Összesen 29 fő (15 férfi, 14 nő) vett részt a vizsgálatban, átlagéletkoruk 38,6 év volt és a többségük főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezett. Az adatgyűjtés félig strukturált

interjúkkal történt 2019 októbere és 2020 januárja között. A 60–90 perces interjúkat hangfelvétellel rögzítettük, és szó szerinti átiratban dolgoztuk fel. Az adatelemzés kvalitatív tartalomelemzéssel, témaelemzéssel zajlott, deduktív és induktív megközelítést egyaránt alkalmazva, a szövegek szemantikus szintjére fókuszálva, a hatlépéses Braun–Clarke módszer szerint. A kódolást az Atlas.ti Cloud Beta program támogatta, lehetővé téve a kódok rendszerezését, vizualizációját és összehasonlító elemzését. Az elemzést két személy egymástól függetlenül végezte, majd konszenzusra jutottak a releváns szövegrészek értelmezésében. Az elemzés fókusza a munkafüggőség és a gyermekkori, családi kapcsolatok összefüggéseinek feltárása volt, a kódokból kibontott témák strukturált és koherens jelentés formájában kerültek bemutatásra.

10. Kutatás: A párkapcsolati elégedettség és a szenvedély szerepe a munkafüggőségben egy longitudinális kutatás alapján

A kutatás célja a párkapcsolati elégedettség, a munkafüggőség és a munka iránti szenvedély longitudinális vizsgálata volt, kiemelve a munkafüggőség prediktor szerepét. A mintát az 5. kutatásban részt vevő, kényelmi mintavétellel toborzott személyek adták, akik két hullámban vettek részt a longitudinális vizsgálatban. A minta és az eljárás az 5. kutatás kapcsán ismertetésre került. A munkafüggőség tüneteit mindkét időpontban a Bergen Munkafüggőség Skálával, a munka iránti szenvedélyt pedig a Szendvedély Skála harmonikus és obszesszív szenvedély dimenzióival mértük. A párkapcsolati elégedettség mérésére a Kapcsolati Elégedettség Skálát alkalmaztuk. Az elemzések során Pearson-féle korrelációkat számítottunk, majd többszörös mediációs modellt alkalmaztunk, ahol a T1 időpontban mért párkapcsolati elégedettség, harmonikus és obszesszív szenvedély prediktorként, a T1 munkafüggőség mediátorként, míg a T2 munkafüggőség kimeneti változóként szerepelt. A modell paramétereinek becsléséhez robusztus maximum likelihood módszert alkalmaztunk, a teljesen szaturált modell szabadságfoka miatt az illeszkedési mutatók értékelésére nem volt szükség.

11. Kutatás: Az egészségromlás és az egészségmagatartás-változás munkafüggők körében

A kutatás célja a munkafüggőség és a fizikai egészség közötti összefüggések feltárása, valamint az egészségmagatartási szokások megismerése volt munkafüggőségben érintett személyek beszámolóinak alapján. A kvalitatív elemzés a 9. kutatás keretében gyűjtött adatokon alapult – ezen kutatás kapcsán már ismertettük az eljárást, a mintát (N = 29), az adatgyűjtést és az elemzés módját is. Jelen vizsgálat során más témákra fókuszáltunk: deduktív módon az egészségmagatartás-változás és az egészségromlás kategóriáit határoztuk meg. Előbbi az egészségtelen táplálkozás, mozgáshiány és alvással kapcsolatos viselkedések változásait, utóbbi a túlzott munkavégzésből eredő testi következményeket, például alvászavart vagy elhízást foglalta magában. Emellett az induktív elemzés lehetővé tette további, felbukkanó tartalmak feltárását is. Az tematikus elemzés a szövegek szemantikus rétegére összpontosított, a teljes korpuszt felhasználva kiemelten vizsgálta azokat a részeket, amelyek a túlzott munkavégzés és a fizikai egészség összefüggéseit mutatták be.

12. Kutatás: A munkafüggőség összefüggései a társas kapcsolati étellel: Szisztematikus áttekintés és metaanalízis

A szisztematikus áttekintés és metaanalízis célja a munkafüggőség és a társas kapcsolati élet minősége közötti összefüggések átfogó feltárása volt, beleértve a munka–mágnélet egyensúlyt, az általános társas működést, a családi és párkapcsolati viszonyokat, valamint a baráti, közösségi és munkahelyi kapcsolatokat. Az elemzés a PRISMA-P irányelveit követve, öt adatbázis (Web of Science, Science Direct, PsycInfo, EBSCO, PubMed) felhasználásával. 2022. decemberéig publikált tanulmányokat vizsgáltunk, előre meghatározott kulcsszavak alapján. A bevonási kritériumok empirikus, pszichometriailag validált munkafüggőségi és

társas kapcsolati skálák alkalmazását, angol nyelvű publikációkat, valamint szülő–gyermek és egyéb társas kapcsolati kontextusok vizsgálatát foglalták magukban. A nem empirikus, nem angol nyelvű és elméleti tanulmányok kizárásra kerültek. Az adatextrakció és a kritikai értékelés strukturált eljárással, két független kutató részvételével történt. Öt metaanalízist végeztünk az alábbi témák mentén: munka–magánélet egyensúlya, általános társas funkcionálás, családi élet, párkapcsolat, illetve egyéb (közösségi, baráti és munkahelyi) kapcsolatok. A hatodik téma (származási család és munkafüggő szülők gyermekei) esetében narratív szintézist tudunk alkalmazni. A metaanalízisek a munkafüggőség és a társas kapcsolati változók közötti korrelációs együtthatókat vizsgálták, a hatásméreteket heterogenitását Q-statisztikával és I^2 mutatóval, a publikációs torzítást tölcserdiagram, Egger-teszt és trim-and-fill eljárás segítségével értékeltük, kiegészítve moderátor- és metaregressziós elemzésekkel.

13. Kutatás: A munkafüggőség és a stimulánshasználat kapcsolata fiatal felnőttek reprezentatív mintáján

A vizsgálat célja az volt, hogy látens profilokat azonosítsunk a Bergen Munkafüggőség Skála tételei alapján, majd azokat összehasonlítsuk a pszichostimuláns-használati szokások és pszichés tünetek mentén. Az elemzés a Budapesti Longitudinális Kutatás első hullámának 18–34 éves, reprezentatív mintáján ($N = 3076$, heti legalább 40 órát dolgozók) keresztmetszeti elrendezésben zajlott 2019 tavaszán. A stimulánshasználatra különböző pszichoaktív szerek (koffein, nikotin, ecstasy, amfetamin, kokain, crack, új pszichoaktív szerek) fogyasztásának gyakoriságát, míg a pszichés tünetekre a Rövid Tünetbecslő Skálát alkalmaztuk. A munkafüggőség tünete alapján látens profil elemzéssel homogén csoportokat azonosítottunk. A profilok közötti különbségeket a koffein- és energiatáplálék-fogyasztás, dohányzás, illegális szerhasználat, pszichés tünetek, nemi megoszlás, életkor és heti munkaórák tekintetében vizsgáltuk, a BCH-eljárás és χ^2 -próba alkalmazásával.

14. Kutatás: A munkafüggőség és a vezetés közbeni telefonhasználat kapcsolata egy longitudinális kutatás mentén

E longitudinális vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a munkafüggőség előrejelzi-e a későbbi problémás és vezetés közbeni mobiltelefon-használatot, továbbá, hogy a szorongás, rumináció és aggodalmaskodás mediátorként játszanak-e közre ezen összefüggésekben. Az elemzés a Budapesti Longitudinális Kutatás három hullámából származó adatokon alapult. A végső minta 1866 fő volt (49,9% nő, átlagéletkor 27,81 év), akik mindhárom hullámban heti legalább 40 órát dolgoztak és mobiltelefont használtak. A munkafüggőséget a Bergen Munkafüggőség Skála, a problémás mobiltelefon-használatot a Problémás Mobiltelefonhasználat Kérdőív rövidített verziója, a vezetés közbeni használatot saját fejlesztésű négy tételes skála, a ruminációt a Ruminatív Választípus Kérdőív, a szorongást a Rövid Tünetbecslő Skála Szorongás alskálája, az aggodalmaskodást pedig a Penn-State Aggódás Kérdőív – Ultra-rövid változata mérte. Az elemzések során Pearson-korrelációkat, csoportösszehasonlításokat (t-próba), valamint mediációs útelemzéseket végeztünk, figyelembe véve a longitudinális mintavételi súlyozást is.

15. Kutatás: A munkafüggőség kapcsolata a problémás internet- és közösségimédia-használattal egy longitudinális kutatás alapján

A vizsgálat célja az volt, hogy longitudinális elrendezésben vizsgáljuk a munkafüggőség kapcsolatát a problémás internethasználattal és a problémás közösségimédia-használattal, valamint a rumináció és aggodalmaskodás szerepét e kapcsolatokban. Az elemzés a Budapesti Longitudinális Kutatás három hulláma során gyűjtött adatokra támaszkodott, a mindhárom hullámban részt vevő 2563 fő beválasztott résztvevő adataival. A munkafüggőség mérésére a Bergen Munkafüggőség Skálát, a problémás internethasználat mérésére a Problémás Internet

Használat Kérdőívet, a problémás közösségimédia-használat mérésére a Bergen Közösségimédia Függőség Skálát, a rumináció mérésére a Ruminatív Válaszstílus Kérdőívet, míg az aggodalmaskodás mérésére a Penn-State Aggódás Kérdőívet alkalmaztuk. A statisztikai elemzések során először Pearson-féle korrelációs vizsgálatokat végeztünk a változók közötti összefüggések feltárására. A résztvevőket a munkafüggőség alapján „munkafüggő” és „nem munkafüggő” csoportokra osztottuk, és a csoportok problémás internethasználatát és közösségimédia-használatát független mintás t-próbákkal hasonlítottuk össze minden hullámban. Ezen túlmenően útelemzéseket végeztünk a rumináció és aggodalmaskodás közvetítő szerepének vizsgálatára a munkafüggőség és a problémás technológia-használat közötti összefüggésekben, mindhárom hullám adatait felhasználva.

III. A doktori mű főbb eredményei

Az értekezésben ismertetett vizsgálatok főbb eredményeit a 2. táblázat foglalja össze.

2. táblázat: Az értekezésben ismertetett tizenöt vizsgálat főbb eredményei

	Vizsgálat	Főbb eredmények
1.	A munkafüggőség magyarországi elterjedtsége 2015-ben	<ul style="list-style-type: none"> • A felnőtt munkavállalók 8%-a, a teljes felnőtt lakosság 4,7%-a tartozik a munkafüggőség rizikócsoportjába. • A munkafüggőség kockázati tényezői közé tartozik a 25-54 közötti életkor, a magasabb iskolai végzettség, a munkaórák magasabb száma, a kisebb háztartásméret és alacsonyabb deprivációs index. • A munkafüggő személyek magasabb impulzivitással és pszichés (szorongásos, depresszív és kényszeres) tünetekkel jellemezhetők. • Bináris logisztikus regresszió alapján a munkafüggőség szignifikáns prediktorai a női nem, az egyedül élő élethelyzet, a motoros impulzivitás, a munkával való elégedetlenség és az egészségi állapottal való elégedetlenség.
2.	A munkafüggőség magyarországi elterjedtsége 2019-ben	<ul style="list-style-type: none"> • A felnőtt lakosság 5,1%-a, a munkavégzők 7,0%-a érintett a munkafüggőség szempontjából. • Nincs szignifikáns különbség a probléma elterjedtségében 2015-2019 között. • A munkafüggőség kockázati tényezői közé tartozik a háztartás relatív jobb anyagi helyzete, a szellemi szabadfoglalkozás, a civil szervezeteknél foglalkoztatottság, az eddigi munkahelyeinek száma, a nem egy helyen történő munkavégzés (otthon vagy változó helyszínen), a nagyobb háztartásméret, az alacsonyabb deprivációs index, a magasabb munkavégzéssel töltött idő, a munkával való elégedettség. • A munkafüggő személyek magasabb szenzoros élménykereséssel, ruminációval és aggodalmaskodással, több testi tünettől és rosszabb mentalizációs képességekkel jellemezhetők. • A többváltozós modellbe bevont magyarázó változók közül a heti munkaórák száma, a vállalat/szervezet típusa, a háztartásméret, a szubjektív testi tünetek gyakorisága, továbbá a mentalizációs bizonytalanság mutatkozott szignifikánsnak.
3.	A munkafüggőség és a személyiség kapcsolata: szisztematikus áttekintés és metaanalízis	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség legegységesebben az alacsonyabb globális, de magasabb teljesítményalapú önértékeléssel, a magasabb perfekcionizmussal és a magasabb negatív affektivitással jár együtt. • A munkafüggőség pozitív kapcsolatot mutat a vonásszorongással, az A típusú személyiséggel, a kényszerességgel és a kitartással, de ezek az eredmények egy-két vizsgálaton alapulnak. • A Big Five faktorok csupán gyenge együttjárást vagy annak hiányát mutatják a munkafüggőséggel. Ugyanakkor, a neuroticizmus a munkavállalók körében szignifikáns pozitív prediktornak bizonyult, a munkavállaló egyetemi hallgatóknál azonban nem. • A nemnek és az életkornak nem volt szignifikáns hatása.

4.	<p>A munkafüggőség összefüggései az önértékeléssel, a perfekcionizmussal és a rágódással</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség kockázata szignifikáns közepes erősségű pozitív korrelációban állt az én-orientált és a társas előírt perfekcionizmussal, míg a másik-orientált perfekcionizmussal való kapcsolata ezeknél szignifikánsan gyengébbnek bizonyul. • A társas előírt perfekcionizmus és a munkafüggőség közötti kapcsolat jelentős részét a mediációs modell magyarázta. A közvetett hatás összesen 53%-át a két ruminációs útvonal tette ki: a tépelődés útvonalai 44%-ot, míg a töprengés útvonalai 9%-ot magyaráztak a teljes indirekt hatásból. • A perfekcionizmus nemcsak közvetlenül, hanem az önértékelésen és a tépelődő típusú rágódáson keresztül is bejósolja a munkafüggőséget.
5.	<p>A munkafüggőség kapcsolata a személyiséggel és a munkamotivációkkal egy longitudinális kutatás tükrében</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A BWAS cut-off alapján négy csoport különült el: krónikus munkafüggők (17,6%), növekvő munkafüggőségű csoport (6,3%), felépülő csoport (21,2%) és tartósan nem munkafüggők (55,0%). • A krónikus munkafüggők mutatták a legkedvezőtlenebb pszichológiai profilt, míg a felépülők kezdetben alacsony önértékelést, de magas perfekcionizmust és rágódást jeleztek. A motivációs tényezők közül a krónikus és felépülő csoport magasabb extrinzik és identifikált szabályozással jellemezhető. • A regresszioelemzés szerint a magas perfekcionizmus és pszichés distressz a krónikus csoporthoz való tartozást növelte, míg az alacsonyabb értékek inkább a felépülő vagy nem munkafüggő csoporthoz kapcsolódtak. • A teljes mintán végzett látens osztályelemzés két stabil csoportot mutatott: magas rizikójú (27,3%) és alacsony rizikójú (73,7%) munkafüggőket. • A nőknél két csoport különült el (krónikus és nem munkafüggők), ahol a krónikus csoport alacsonyabb önértékelést és magasabb perfekcionizmust mutatott. • A férfiaknál egy ötosztályos modell rajzolódott ki. A férfiaknál az erősen felépülők kedvezőbb pszichológiai profilt jeleztek, alacsonyabb perfekcionizmussal és distresszrel, míg a krónikus és enyhén felépülő csoport hasonlóan kedvezőtlen jellemzőkkel bírt.
6.	<p>A személyiség-szerveződés szerepe a munkafüggőségben egy longitudinális kutatás alapján</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség mindhárom időpontban gyenge, de szignifikáns pozitív korrelációt mutatott a személyiség-dezorganizációval. • A látens osztálynövekedési elemzésben a háromosztályos modell bizonyult legmegfelelőbbnek: az első osztály (67,7%) alacsony és enyhén csökkenő, a második (23,5%) fokozódó, a harmadik (8,8%) tartósan közepes munkafüggőséget mutatott. • A tartósan közepes csoport következetesen a legmagasabb identitásdiffúziót, realitásteresztelési nehézséget és személyiség-dezorganizációt mutatta, míg a fokozódó csoportban a primitív elhárítások emelkedtek a legnagyobb mértékben. • A regresszió elemzés szerint a fokozódó csoporthoz tartozás esélyét a magasabb munkaidő és a személyiség-dezorganizáció növekedése, míg a tartósan közepeshez való tartozást az idősebb életkor, a magasabb kiindulási dezorganizáció és a növekvő munkaidő jelezte előre.
7.	<p>A munkafüggőség összefüggései a kognitív funkciókkal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggő csoport tagjai idősebbek voltak, mint a nem munkafüggő csoport tagjai, ezért az életkort kontrollváltozóként kezeltük. • A munkamemória-feladatok közül az 1-vissza feladatnál a jobb teljesítmény magasabb munkafüggőség pontszámmal járt együtt, de a 2-vissza feladatban a munkafüggő csoportnak kevesebb helyes találat volt és gyorsabban reagált a hibás válaszokra. • A kognitív flexibilitás feladatban nem volt eltérés, míg a Go/No-Go feladatban a munkafüggő csoport kevesebb találatot és alacsonyabb diszkriminációs pontszámot ért el. • A munkafüggő csoport magasabb impulzivitási és kényszerességi pontszámokat mutatott. • A regresszioelemzés szerint a magasabb impulzivitás, a fokozott kényszeresség, a gyengébb gátló kontroll és a fiatalabb életkor mind a munkafüggőség magasabb szintjével járt együtt.

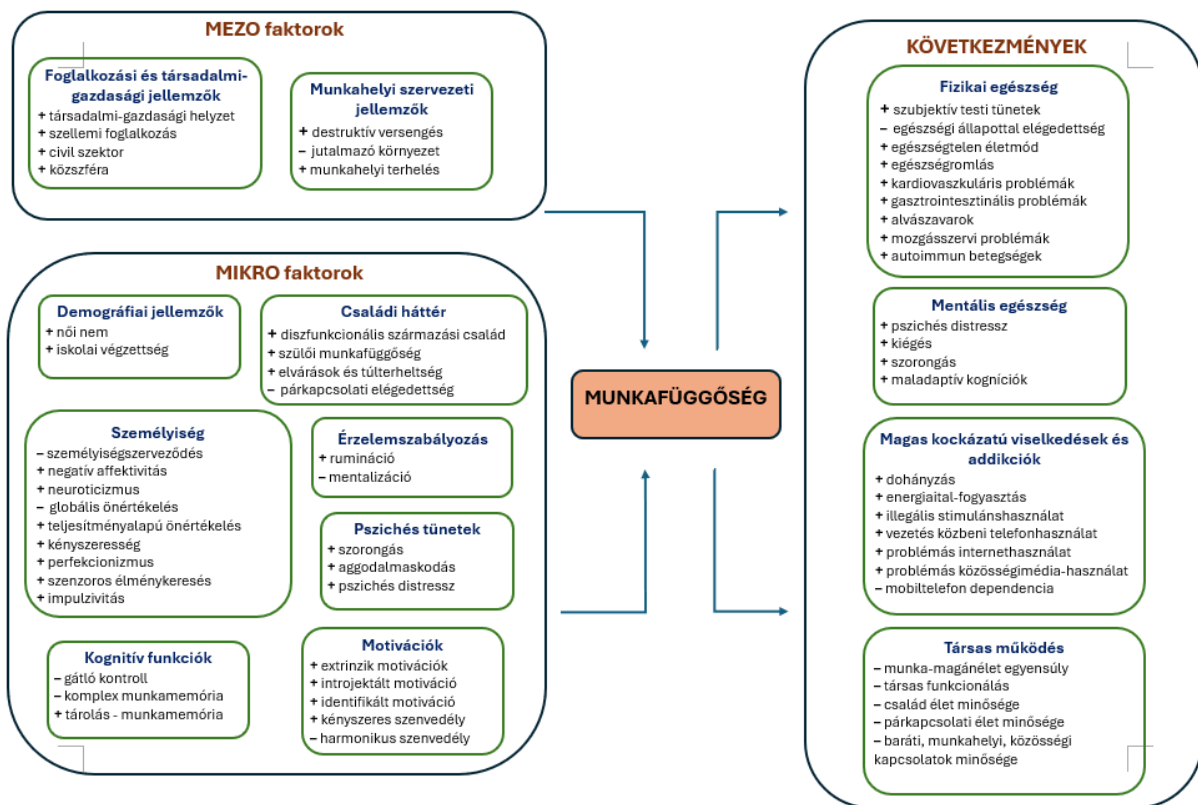
8.	Munkahelyi szervezeti jellegzetességek és a munkafüggőség kapcsolata	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggők szignifikánsan magasabb destruktív versengéssel jellemezhetők, míg konstruktív versengésben nem különböznek. • A destruktív versengés önállóan növeli a munkafüggőség esélyét, de hatása más tényezőkkel együtt gyengül. Az erőfeszítés, a jutalom és a túlvállalás részben közvetítik a kapcsolatot. • A munkafüggőség pozitív összefüggést mutat az erőfeszítéssel és a túlvállalással, addig a jutalomérzettel negatív kapcsolatban áll. A regresszió megerősítette, hogy az előbbiek növelik, az utóbbi csökkenti a munkafüggőség esélyét. • A munkafüggők több erőfeszítést tesznek, túlterheltebbnek érzik magukat, és kevesebb munkahelyi jutalmat tapasztalnak, mint a nem munkafüggők.
9.	Korai családi mintázatok és szülői nevelői attitűdök munkafüggők körében	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség háttérben gyakran diszfunkcionális családi működés áll, hiányzó érzelmi és anyagi biztonsággal, korai önállósodási kényszerrel. • A munkafüggőség transzgenerációs is megjelenik, a szülők és testvérek túlzott munkavégzése normaként jelenik meg. • Családi addikciók (alkohol, szerhasználat) együtt járnak a munkafüggőséggel, és a diszfunkcionális mintázatokat erősítik. • A munkával kapcsolatos szülői normák és értékek (kitartás, felelősség, elkötelezettség) a gyermekek belső készletésévé válnak, hozzájárulva a túlzott teljesítményigényhez. • A munka iránti családi attitűdök és erős elvárások belső megfelelési kényszert alakítanak ki, amely felnőttkorban a folyamatos munkavégzésben és maximalizmusban nyilvánulhat meg.
10.	A párkapcsolati elégedettség és a szenvedély szerepe a munkafüggőségben egy longitudinális kutatás alapján	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség mindkét időpontban közepes-erős pozitív kapcsolatot mutatott az obszesszív szenvedéllyel, és gyenge negatív kapcsolatot a párkapcsolati elégedettséggel. • A harmonikus szenvedély gyenge negatív előrejelzője volt a T1 munkafüggőségnek, de a T2 munkafüggőségnek közvetlenül nem. • Az obszesszív szenvedély közepes-erősségű pozitív hatással volt a T1 munkafüggőségre, és gyenge, de szignifikáns pozitív hatással a T2-re, részben közvetített úton. • A párkapcsolati elégedettség T2 munkafüggőségre gyakorolt hatása negatív és szignifikáns, a magasabb elégedettség közvetlenül csökkenti a későbbi munkafüggőség szintjét. • A legerősebb prediktor a T1 munkafüggőség volt, erősen pozitívan előre jelezve a T2 szintet, megerősítve a munkafüggőségi tünetek stabilitását.
11.	Az egészségromlás és az egészségmagatartás-változás munkafüggők körében	<ul style="list-style-type: none"> • Két fő témát azonosítottunk: az egészségmagatartás-változást és az egészségromlást. • A túlzott munkavégzés az étkezési szokások módosulásával jár; gyakori a kihagyott és rendszertelen étkezés és a gyorsételek fogyasztása. • Különböző okokból alvási problémák jelentkeznek: stressz és agyalás, éjszakai munkavégzés, más tevékenységek miatti késői lefekvés, vagy szándékos alvásmegvonás a munkára fordított idő növeléséért. • Az egészségromlás fizikai betegségekben és általános kimerültségben nyilvánul meg, például mozgásszervi problémák, inzulinrezisztencia, kardiovaszkuláris és gyomorpanaszok, alvászavar, túlsúly. • Az egészségromlás felismerése fordulópontot jelent, ami önreflexióhoz, munkatempó csökkentéséhez és életmódváltáshoz vezet. • A kiegészítés a munkafüggőknél korán jelentkezik, mentális és fizikai kimerültséget okozva, és sok esetben a túlzott teljesítmény következménye.
12.	A munkafüggőség összefüggései a társas kapcsolati élettel: Szisztematikus áttekintés és metaanalízis	<ul style="list-style-type: none"> • Öt metaanalízist végeztünk a munkafüggőség és különböző társas kapcsolati dimenziók (munka–magánélet egyensúly, általános társas funkcionálás, családi kapcsolatok, párkapcsolat, baráti/közösségi/munkatársi kapcsolatok) között, összesen 75 tanulmányt bevonva. • A munkafüggőség szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat a munka–magánélet egyensúly felborulásával és a társas diszfunkcióval, míg a párkapcsolati és közösségi kapcsolatok esetében gyenge, negatív korrelációt találunk. • Moderátorelemzéseink szerint a munkafüggőségi skálák és a vizsgált társas változók összefüggései nagyrészt szignifikánsak, de az erősség skálánként és

		<p>kapcsolattípusonként eltér; fiatalabb résztvevők és nők esetében a munka–magánélet egyensúlyhiány erősebben kapcsolódik a munkafüggőséghez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Narratív szintézisünk alapján a szülői munkafüggőség hatása a gyermekekre nem egységes: az apai munkafüggőség gyenge-mérsékelt negatív hatással van a gyermekek pszichés egészségére és parentifikációjára, míg az anyai munkafüggőség hatása többnyire nem szignifikáns, és a tanulmányok módszertani minősége jelentősen befolyásolja az eredmények értelmezhetőségét.
13.	A munkafüggőség és a stimulánshasználat kapcsolata fiatal felnőttek reprezentatív mintáján	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség gyenge, pozitív kapcsolatban áll a dohányzással és az illegális stimulánsok többségének használatával. • A pszichés tünetek mérsékelt pozitív korrelációt mutatnak a munkafüggőséggel. • Három látens profilt azonosítottunk: nem problémás (71%), excesszív (19%) és addiktív munkavállalók (10%). • Az addiktív profil tagjai többet fogyasztanak energiatalt, nagyobb a nikotin- és stimulánshasználatuk. • A pszichés tünetek legmagasabb szintje az addiktív, a legalacsonyabb a nem problémás csoportban mutatkozik.
14.	A munkafüggőség és a vezetés közbeni telefonhasználat kapcsolata egy longitudinális kutatás mentén	<ul style="list-style-type: none"> • A T1 munkafüggőség nem kapcsolódik a túlzott mobiltelefon-használatához, de szignifikánsan pozitív kapcsolatot mutat a vezetés közbeni mobilhasználattal minden időpontban. • A munkafüggők és nem munkafüggők között nincs különbség a túlzott mobiltelefon-használatban T1 és T2 időpontban; T3-ban a munkafüggők kevesebb túlzott használatot mutatnak, de többet vezetés közben. • A rumináció, szorongás és aggodalmaskodás szintje pozitívan korrelál a munkafüggőséggel, leginkább T1 időpontban. • Útmodell-elemzések szerint a T1 munkafüggőség előre jelzi a T3 vezetés közbeni mobilhasználatot, részben a rumináció, szorongás és aggodalmaskodás közvetítésével. • Együttes modellben a szorongás és az aggodalmaskodás szignifikáns mediátorok, a rumináció hatása nem számottevő.
15.	A munkafüggőség kapcsolata a problémás internet- és közösségimédia-használattal egy longitudinális kutatás alapján	<ul style="list-style-type: none"> • A munkafüggőség minden hullámban szignifikánsan, közepes erősséggel kapcsolódik a problémás internethasználatához, valamint a problémás közösségimédia-használatához. • A munkafüggők mindhárom hullámban szignifikánsan magasabb pontszámot érnek el a problémás internethasználat és a problémás közösségimédia-használat skálákon. • Mediációs elemzések szerint a T2 rumináció és aggodalmaskodás részlegesen közvetíti a T1 munkafüggőség T3 problémás internethasználatra és közösségimédia-használatra vonatkozó hatását.

Eredményeink egyértelműen alátámasztják, hogy a munkafüggőség nem elszigetelt jelenség, hanem az addiktív zavarok körébe illeszthető, multidimenzionális szindróma. A kognitív, személyiségbeli, érzelmi, motivációs és viselkedéses komponensek vizsgálata rámutatott a végrehajtó funkciók gyengeségeire, a maladaptív érzelemszabályozási stratégiákra, az alacsonyabb személyiség szerveződési szintre és kedvezőtlenebb vonások szerepére, a kontrollált és kényszeres motivációs mintázatokra, valamint a túlzott munkavégzés széleskörű egészségügyi, társas és mentális következményeire. A makro-, mezo- és mikroszintű tényezők interakciója – a kulturális hatásoktól a munkahelyi környezetig és az egyéni sérülékenységekig – tovább erősíti a munkafüggőség komplex, soktényezős természetét.

A bio-pszicho-szociális modell keretében végzett elemzéseink világosan megmutatják, hogy a munkafüggőség biológiai (neurokognitív), pszichológiai (személyiségvonásbeli, érzelemszabályozási és motivációs), valamint szociális (családi, párkapcsolati és munkahelyi) tényezők egymásra hatásának eredményeként alakul ki és tartósul. Mindezek alapján a munkafüggőség egy maladaptív állapot, amely az élet szinte minden területére káros hatással van, s amelynek megértése és kezelése csak többdimenziós, interdiszciplináris megközelítéssel lehetséges.

1. ábra. A doktori értekezés keretében kapott összefüggések sematikus ábrája



Megjegyzés: A + jelek pozitív előjelű, a - jelek negatív irányú kapcsolatot jelölnek

IV. A doktori mű által tárgyalt kérdéskörben közzétett publikációk

A disszertációban közvetlenül felhasznált közlemények:

- Berta, K., Pesthy, Z. V., Vékony, T., Farkas, B. C., Németh, D., & **Kun, B.** (2023). The neuropsychological profile of work addiction. *Scientific Reports*, 13(1). <http://doi.org/10.1038/s41598-023-47515-9>.
- Bodó, V., Horváth, Z., Paksi, B., Eisinger, A., Felvinczi, K., Demetrovics, Z., & **Kun, B.** (2024). Work addiction and personality organization: Results from a representative, three-wave longitudinal study. *Comprehensive Psychiatry*, 134. <http://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152513>
- Kenyhercz, V., Frikker, G., Kaló, Z., Demetrovics, Z., & **Kun, B.** (2022). Dysfunctional family mechanisms, internalized parental values, and work addiction: A qualitative study. *Sustainability*, 14(16). <http://doi.org/10.3390/su14169940>
- Kenyhercz, V., Horváth, Z., Demetrovics, Z., & **Kun, B.** (2025). Harmonious passion not, but obsessive passion and relationship dissatisfaction predicts work addiction: A longitudinal study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01499-x>
- Kenyhercz, V., Mervó, B., Lehel, N., Demetrovics, Z., & **Kun, B.** (2024). Work addiction and social functioning: A systematic review and five meta-analyses. *Plos One*, 19(6). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0303563>
- Kun, B.** & Kökönyei, G. (2025). Long-term chronicity of work addiction: The role of personality and work motivations. *BMC Psychology*, 13, 578. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02907-6>

- Kun, B.**, & Paksi, B. (2021). Munkafüggőség. In: Paksi, B., Demetrovics, Zs. (Szerk.): *Addiktológiai problémák Magyarországon* (Vol. II, pp. 106–126). Budapest: L'Harmattan Kiadó, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Kun, B.**, Eisinger, A., Paksi, B., Demetrovics, Zs. (2024). A munkafüggőség és a technológiai függőségek kapcsolata egy hazai reprezentatív, longitudinális kutatás tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00092>
- Kun, B.**, Fetahu, D., Mervó, B., Magi, A., Eisinger, A., Paksi, B., & Demetrovics, Z. (2024). Work addiction and stimulant use: Latent profile analysis in a representative population study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <http://doi.org/10.1007/s11469-023-01076-0>
- Kun, B.**, Hamrák, A., Kenyhercz, V., Demetrovics, Z., & Kaló, Z. (2021). Az egészségromlás és az egészségmagatartás-változás kvalitatív vizsgálata munkafüggők körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(1), 101–126. <http://doi.org/10.1556/0016.2021.00007>
- Kun, B.**, Magi, A., Felvinczi, K., Demetrovics, Z., & Paksi, B. (2020). A munkafüggőség szociodemográfiai és pszichés háttere, elterjedtsége a hazai felnőtt lakosság körében: egy országos reprezentatív felmérés eredményei. *Psychiatria Hungarica*, 35(3), 289–306.
- Kun, B.**, Paksi, B., Eisinger, A., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2024). Driving and mobile phone use: Work addiction predicts hazardous but not excessive mobile phone use in a longitudinal study of young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 66–75. <http://doi.org/10.1556/2006.2024.00007>
- Kun, B.**, Takács, Z. K., Richman, M. J., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2020). Work addiction and personality: A meta-analytic study. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 945–966. <http://doi.org/10.1556/2006.2020.00097>
- Kun, B.**, Urban, R., Bothe, B., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Kökönyei, G. (2020). Maladaptive rumination mediates the relationship between self-esteem, perfectionism, and work addiction: A largescale survey study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19). <http://doi.org/10.3390/ijerph17197332>
- Major, A., Rákóczi, A., & **Kun, B.** (2022). Addiktív munkahelyek - A munkahelyi szervezet és a munkafüggőség kapcsolata. *Alkalmazott Pszichológia*, 22(3), 7–33. <http://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2022.3.7>

A disszertációban idézett vagy a disszertáció témájához kapcsolódó további saját közlemények:

- Atroszko, P. A., **Kun, B.**, Buźniak, A., Czerwiński, S. K., Schneider, Z., Woropay-Hordziejewicz, N., Bakker, A. B., Balducci, C., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D., Innstrand, S.T., Morkevičiūtė, M., Pallesen, S., Pontes, H. M., Sussman, S., Charzyńska, E. (2025). Perceived coworkers' work addiction: Scale development and associations with One's own workaholism, job stress, and job satisfaction in 85 cultures. *Journal of Behavioral Addictions*, <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00011>
- Charzyńska, E., Buźniak, A., Czerwiński, S. K., Woropay-Hordziejewicz, N., Schneider, Z., Aavik, T., Adamowic, M., Adams, B. G., Al-Mahjoob, S. M., Almoshawah, S. A. S., Arrowsmith, J., Asatsa, S., Austin, S., Aziz, S., Bakker, A. B., Balducci, C., Barros, E., Bălătescu, S., Bdier, D., Bhatia, N., Bilic, S., Boer, D., Caspi, A., Chaleeraktragoon, T., Chan, C. I. M., Chien, C., Choi, H., Choubisa, R., Clark, M., Čekrljica, Đ., Demetrovics, Z., Dervishi, E., de Zoysa, P., Domínguez Espinosa, A. d. C., Dragova-Koleva, S., Efstathiou, V., Fernandez, M. E., Fernet, C., Gadelrab, H. F., Gamsakhurdia, V., Garðarsdóttir, R. B., Garrido, L. E., Gillet, N., Gonçalves, S. P., Griffiths, M. D., Hakobyan, N. R., Halim, F. W., Hansenne, M., Hasan, B. B., Herttalaampi, M., Hlatywayo, C. K., Hromatko, I., Igou, E. R., Iliško, D., Isayeva, U., Ismail, H. N., Jensen,

- D. H., Kakupa, P., Kamble, S., Kerriche, A., Kubicek, B., Kugbey, N., **Kun, B.**, Lee, J. H., Lisá, E., Lisun, Y., Lupano Perugini, M. L., Marcatto, F., Maslovarić, B., Massoudi, K., McFarlane, T. A., Mgaiwa, S. J., Moosavi Jahanabad, S. T., Moreta-Herrera, R., Nguyen, H. T. M., Ohtsubo, Y., Özsoy, T., Øvergård, K. I., Pallesen, S., Parker, J., Plohl, N., Pontes, H. M., Potter, R., Roe, A., Samekin, A., Schulmeyer, M. K., Seisembekov, T. Z., Serrano-Fernández, M. J., Shahrour, G., Matic, J. S., Sobhie, R., Spagnoli, P., Story, J., Sullman, M. J. M., Sultanova, L., Sun, R., Suryani, A. O., Sussman, S., Teng-Calleja, M., Torales, J., Vera Cruz, G., Wu, A. M. S., Yang, X., Zabrodska, K., Ziedelis, A., & Atroszko, P. A. (2025). The International Work Addiction Scale (IWAS): A screening tool for clinical and organizational applications validated in 85 cultures from six continents. *Journal of Behavioral Addictions* (published online ahead of print 2025). <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00005>
- Horváth, Z., **Kun, B.**, Király, O., Paksi, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2024). Longitudinal trait and state-like differences in the components model of addiction: An illustration through social media addiction and work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4), 923–937. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00055>
- Kun, B.** (2018). Ten myths and twenty years: What we know and what we still do not know about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 863–866. <http://doi.org/10.1556/2006.7.2018.125>
- Kun, B.** (2022). *Munkafüggők – Az önkizsákmányolás lélektana*. Budapest: Athenaeum.
- Kun, B.**, & Demetrovics, Z. (2010). Munkafüggőség. In: Demetrovics, Zs., **Kun, B.** (Szerk.): *Az Addiktológia alapjai 4. Viselkedési függőségek* (pp. 307–329). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kun, B.**, Urbán, R., Maráz, A., & Demetrovics, Z. (2021). A Munkafüggőség Rizikója Teszt. In: Horváth, Zs., Urbán, R., Kökönyei, Gy., Demetrovics, Zs. (Szerk.): *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban*. (pp. 488–491). Budapest: Medicina Kiadó.
- Pesthy, Z.V., Berta, K., Vékony, T., Németh, D., & **Kun, B.** (2025). Intact habit learning in work Addiction: Evidence from a probabilistic sequence learning task. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100589. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100589>
- Urbán, R., **Kun, B.**, Mózes, T., Soltész, P., Paksi, B., Farkas, J., Kökönyei, G., Orosz, G., Maráz, A., Felvinczi K., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. (2019). A four-factor model of work addiction: The development of the Work Addiction Risk Test Revised. *European Addiction Research*, 25(3), 145–160. <http://doi.org/10.1159/000499672>

Irodalomjegyzék

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Allam, H. K., Helmy, M. S., El Badry, A. S., & Younis, F. E. (2021). Workaholism, sleep disorders, and potential e-learning impacts among Menoufia university staff during COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health Research*, 10(4), 2203. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2203>
- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 181–190. <https://doi.org/10.1177/0265407509360898>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., Kravina, L., Jensen, F., & Pallesen, S. (2014). The Prevalence of Workaholism: A Survey Study in a Nationally Representative Sample of

- Norwegian Employees. *PLOS One*, 9(8), e102446. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102446>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Sinha, R., Hetland, J., & Pallesen, S. (2016). The Relationships between Workaholism and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *PloS One*, 11(5), e0152978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152978>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Torsheim, T. (2018). Workaholism as a Mediator between Work-Related Stressors and Health Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 73. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010073>
- Argyriou, E., Davison, C. B., & Lee, T. T. C. (2017). Response Inhibition and Internet Gaming Disorder: A Meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 71, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>
- Atroszko, P. A., Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., & Pallesen, S. (2016). The relationship between study addiction and work addiction: A cross-cultural longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 708–714. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.076>
- Atroszko, P. A., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2019). Beyond the myths about work addiction: Toward a consensus on definition and trajectories for future studies on problematic overworking. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 7–15. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.11>
- Atroszko, P. A., Mytlewska, W. M., & Atroszko, B. (2020). The majority of professionally active women diagnosed with eating disorders may be at risk of work addiction: An overlooked comorbidity. *Health Psychology Report*, 9(4), 308. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.98734>
- Atroszko, P. A., Pallesen, S., Griffiths, M. D., & Andreassen, C. S. (2017). Work addiction in Poland: Adaptation of the Bergen Work Addiction Scale and relationship with psychopathology. *Health Psychology Report*, 5(4), 345–355. <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.68759>
- Avanzi, L., van Dick, R., Fraccaroli, F., & Sarchielli, G. (2012). The downside of organizational identification: Relations between identification, workaholism and well-being. *Work & Stress*, 26(3), 289–307. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.712291>
- Aziz, S., & Moyer, F. (2018). Workaholism and occupational health: A translational review. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 23(4). <https://doi.org/10.1111/jabr.12144>
- Aziz, S., Wuensch, K. L., & Duffrin, C. (2015). Workaholism, Exercise, and Stress-Related Illness. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 30(4), 393–406. <https://doi.org/10.1080/15555240.2015.1074053>
- Aziz, S., Wuensch, K., & Shaikh, S. R. (2017). Exploring the link between work and health: Workaholism and family history of metabolic diseases. *International Journal of Workplace Health Management*, 10(2), 153–163. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-05-2016-0034>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2013). The spillover-crossover model. M. E. Kossek & S. J. Lambert (Eds.), *New frontiers in work and family research* (pp. 55–70). Psychology Press.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Dollard, M. F. (2008). How job demands affect partners' experience of exhaustion: Integrating work-family conflict and crossover theory. *Journal of Applied Psychology*, 93(4), 901–911. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.901>
- Balázs H., Kun B., Demetrovics Zs. (2009). A kóros játékszenvedély típusai. *Psychiatria Hungarica*, 24(4), 238–247.
- Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: A neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience*, 8(11), 347–359. <https://doi.org/10.1038/nn1584>
- Berglas, S. (2004). Treating workaholism. In: R. H. Coombs (Ed.), *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis and treatment* (pp. 383–402). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bergler, E. (1943). The gambler: A misunderstood neurotic, *Journal of Criminal Pyschopathology* 4(3), 379-393.
- Bergler, E. (1957). *The psychology of gambling*. New York, Hill and Wang.
- Berk, B. van, Ebner, C., & Rohrbach-Schmidt, D. (2022). Wer hat nie richtig Feierabend?: Eine Analyse zur Verbreitung von suchthaftem Arbeiten in Deutschland. *Arbeit*, 31(3), 257–282.
- Bosc, M. (2000). Assessment of social functioning in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 41(1), 63–69. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(00\)90133-0](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(00)90133-0)

- Buelens, M., & Poelmans, S. A. Y. (2004). Enriching the Spence and Robbins' typology of workaholism: Demographic, motivational and organizational correlates. *Journal of Organizational Change Management*, 17(5), 440–458. <https://doi.org/10.1108/09534810410554470>
- Butucescu, A., & Uscătescu, L. C. (2013). What does the Romanian workaholic look like? A first glimpse into the links between workaholism and employee characteristics; a validation attempt of DUWAS scale. *Psihologia Resurselor Umane*, 11(1), Article 1.
- Chamberlin, C. M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 159–169. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00563.x>
- Chew, P. K. H. (2022). A meta-analytic review of Internet gaming disorder and the Big Five personality factors. *Addictive Behaviors*, 126, 107193. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107193>
- 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(7), 786–791. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.013>
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836–1873. <https://doi.org/10.1177/0149206314522301>
- Clark, M. A., Smith, R. W., & Haynes, N. J. (2020). The Multidimensional Workaholism Scale: Linking the conceptualization and measurement of workaholism. *The Journal of Applied Psychology*, 105(11), 1281–1307. <https://doi.org/10.1037/apl0000484>
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747–770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- de Wit, H. (2009). Impulsivity as a determinant and consequence of drug use: A review of underlying processes. *Addiction Biology*, 14(1), 22–31. <https://doi.org/10.1111/j.1369-1600.2008.00129.x>
- Demetrovics Zs. (2007). *A droghasználát funkciói*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Demetrovics, Z., van den Brink, W., Paksi, B., Horváth, Z., & Maraz, A. (2022). Relating Compulsivity and Impulsivity With Severity of Behavioral Addictions: A Dynamic Interpretation of Large-Scale Cross-Sectional Findings. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 831992. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.831992>
- DeMott, B., Aziz, S., Wuensch, K., & Dolbier, C. (2023). Labor of love, or love of labor? Psychological capital's mitigating role in the relationship between workaholism and work stress. *WORK*, 74(1), 341–352. <https://doi.org/10.3233/WOR-210467>
- Di Nicola, M., Tedeschi, D., Mazza, M., Martinotti, G., Harnic, D., Catalano, V., Bruschi, A., Pozzi, G., Bria, P., & Janiri, L. (2010). Behavioural addictions in bipolar disorder patients: Role of impulsivity and personality dimensions. *Journal of Affective Disorders*, 125(1–3), 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.12.016>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>
- Dutheil, F., Charkhabi, M., Ravoux, H., Brousse, G., Dewavrin, S., Cornet, T., Mondillon, L., Han, S., Pfabigan, D., S Baker, J., Mermillod, M., Schmidt, J., Moustafa, F., & Pereira, B. (2020). Exploring the Link between Work Addiction Risk and Health-Related Outcomes Using Job-Demand-Control Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7594. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207594>
- Ertl, M. M., Longo, L. M., Groth, G. H., Berghuis, K. J., Prout, J., Hetz, M. C., & Martin, J. L. (2018). Running on empty: High self-esteem as a risk factor for exercise addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(3), 205–211. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1347257>
- Euler, S., Nolte, T., Constantinou, M., Griem, J., Montague, P. R., Fonagy, P., & Personality and Mood Disorders Research Network. (2021). Interpersonal Problems in Borderline Personality Disorder: Associations With Mentalizing, Emotion Regulation, and Impulsiveness. *Journal of Personality Disorders*, 35(2), 177–193. <https://doi.org/10.1521/pedi.2019.33.427>

- Falco, A., Girardi, D., Corso, L. D., De Carlo, A., & Di Sipio, A. (2020). Does Workload Moderate the Association Between Perfectionism and Workaholism? *Journal of Personnel Psychology, 19*(4), 164–173. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000253>
- Fassel, D. (1990). *Working Ourselves To Death: The High Cost of Workaholism and the Rewards of Recovery*. New York, Harper Collins.
- Favrod-Coune, T., & Broers, B. (2010). The Health Effect of Psychostimulants: A Literature Review. *Pharmaceuticals, 3*(7), 2333–2361. <https://doi.org/10.3390/ph3072333>
- Fekih-Romdhane, F., Helmy, M., Alhuwailah, A., Shuwiekh, H. A. M., Naser, A. Y., Maalej, E., Obeid, S., Cheour, M., & Hallit, S. (2024). Mediating effect of depression and acute stress between exposure to Israel-Gaza war media coverage and insomnia: A multinational study from five arab countries. *BMC Public Health, 24*(1), 1498. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18996-8>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York, NY: Other Press.
- Freeman, D., Sheaves, B., Waite, F., Harvey, A. G., & Harrison, P. J. (2020). Sleep disturbance and psychiatric disorders. *The Lancet. Psychiatry, 7*(7), 628–637. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30136-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30136-X)
- Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). Personality, type A behavior, and coronary heart disease: The role of emotional expression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 783–792. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.4.783>
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>
- Gioia, D. A., Patvardhan, S. D., Hamilton, A. L., & Corley, K. G. (2013). Organizational identity formation and change. *The Academy of Management Annals, 7*(1), 123–193. <https://doi.org/10.1080/19416520.2013.762225>
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience, 12*(11), 652–669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In *Handbook of occupational health psychology, 2nd ed* (o. 165–183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-000>
- Griffiths, M. (2005). A „components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., & Karanika-Murray, M. (2012). Contextualising over-engagement in work: Towards a more global understanding of workaholism as an addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(3), 87–95. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.002>
- Hartanto, A., Chua, Y. J., Quek, F. Y. X., Wong, J., Ooi, W. M., & Majeed, N. M. (2023). Problematic smartphone usage, objective smartphone engagement, and executive functions: A latent variable analysis. *Attention, Perception & Psychophysics, 85*(8), 2610–2625. <https://doi.org/10.3758/s13414-023-02707-3>
- Hofstede, G. H., & Hofstede, G. J. (2008). *Kultúrák és szervezetek: az elme szoftvere* (2. átdolgozott és bővített kiadás). VHE Kft.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Hornsey, M. J., & Hogg, M. A. (2000). Assimilation and diversity: An integrative model of subgroup relations. *Personality and Social Psychology Review, 4*(2), 143–156. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_03
- Ianni, P. A., & Lafreniere, K. D. (2014). Personality and motivational correlates of energy drink consumption and misuse among female undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 69*, 110–114. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.022>
- Innanen, H., Tolvanen, A., & Salmela-Aro, K. (2014). Burnout, work engagement and workaholism among highly educated employees: Profiles, antecedents and outcomes. *Burnout Research, 1*(1), 38–49. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.001>

- Johnston, K. J. A., & Huckins, L. M. (2022). Chronic Pain and Psychiatric Conditions. *Complex Psychiatry*, 9(1–4), 24–43. <https://doi.org/10.1159/000527041>
- Kang, S. (2020). Workaholism in Korea: Prevalence and Socio-Demographic Differences. *Frontiers in Psychology*, 11, 569744. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569744>
- Kang, W., Steffens, F., Pineda, S., Widuch, K., & Malvaso, A. (2023). Personality traits and dimensions of mental health. *Scientific Reports*, 13(1), 7091. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33996-1>
- Kasemy, Z. A., Abd-Ellatif, E. E., Abdel Latif, A. A., Bahgat, N. M., Shereda, H. M. A., Shattla, S. I., Aboalizm, S. E., Abd Elhy, A. H., Allam, A. R., Ramadan, A. N., Amer, H. M., Ahmed, N. A., AlJifri, A. A., & El Dalatony, M. M. (2020). Prevalence of Workaholism Among Egyptian Healthcare Workers With Assessment of Its Relation to Quality of Life, Mental Health and Burnout. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.581373>
- Keller, A. C., Spurk, D., Baumeler, F., & Hirschi, A. (2016). Competitive climate and workaholism: Negative sides of future orientation and calling. *Personality and Individual Differences*, 96, 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.061>
- Kemeny, A. (2002). *Driven to Excel: A Portrait of Canada's Workaholics*. Toronto, Canada: Key Porter Books.
- Khan, N. (2019). Caffeinated beverages and energy drink: Pattern, awareness and health side effects among Omani university students. *Biomedical Research*, 30(1). <https://doi.org/10.35841/biomedicalresearch.30-19-014>
- Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *The American Journal of Psychiatry*, 142(11), 1259–1264. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>
- Killingner, B. (1991). *Workaholics: The respectable addicts*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Kirrane, M., Breen, M., & O'Connor, C. (2017). A qualitative study on the consequences of intensive working. *Human Resource Development Quarterly*, 28(2), 227–268. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21284>
- Klaft, R. P., & Kleiner, B. H. (1988). Understanding workaholics. *Business*, 33, 37–40.
- Kraiss, J. T., ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Kravina, L., Falco, A., De Carlo, N. A., Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Workaholism and work engagement in the family: The relationship between parents and children as a risk factor. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(6), 875–883. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.832208>
- Kun, B., Alpay, P., Bodó, V., Molnár, Á., Horváth, A., Karsai, S., Somlai, R. S., Takacs, Z. K., & Kökönyei, G. (2023). Differences in the associations between psychoactive substance use and alexithymia: A series of Meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 103, 102297. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102297>
- Lee, D.-W., Jang, T.-W., Kim, H.-R., & Kang, M.-Y. (2021). The relationship between working hours and lifestyle behaviors: Evidence from a population-based panel study in Korea. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12280. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12280>
- Lenzenweger, M. F., Clarkin, J. F., Kernberg, O. F., & Foelsch, P. A. (2001). The Inventory of Personality Organization: Psychometric properties, factorial composition, and criterion relations with affect, aggressive dyscontrol, psychosis proneness, and self-domains in a nonclinical sample. *Psychological Assessment*, 13(4), 577–591.
- Levy, D. V. (2015). Workaholism and Marital Satisfaction Among Female Professionals. *The Family Journal*, 23(4), 330–335. <https://doi.org/10.1177/1066480715601109>
- Lewis, M. D., & Junyk, N. (1997). The self-organization of psychological defenses. In Lewis, M. D., & Junyk, N. (1997). *The self-organization of psychological defenses*. In *The psychological meaning of chaos: Translating theory into practice* (o. 41–73). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10240-002>
- Loscalzo, Y., & Giannini, M. (2017). Clinical conceptualization of workaholism: A comprehensive model. *Organizational Psychology Review*, 7(4), 306–329. <https://doi.org/10.1177/2041386617734299>

- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The Mentalizing Approach to Psychopathology: State of the Art and Future Directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
- Machlowitz, M. (1980). *Workaholics*. New York, Basic Books.
- Maclaren, V. V., Fugelsang, J. A., Harrigan, K. A., & Dixon, M. J. (2011). The personality of pathological gamblers: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1057–1067. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.02.002>
- Marchica, L. A., Mills, D. J., Derevensky, J. L., & Montreuil, T. C. (2019). The Role of Emotion Regulation in Video Gaming and Gambling Disorder: A Systematic Review. *Canadian Journal of Addiction*, 10(4), 19. <https://doi.org/10.1097/CXA.0000000000000070>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matsudaira, K., Shimazu, A., Fujii, T., Kubota, K., Sawada, T., Kikuchi, N., & Takahashi, M. (2013). Workaholism as a Risk Factor for Depressive Mood, Disabling Back Pain, and Sickness Absence. *PLOS One*, 8(9), e75140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075140>
- Mazzetti, G., Schaufeli, W. B., & Guglielmi, D. (2014). Are workaholics born or made? Relations of workaholism with person characteristics and overwork climate. *International Journal of Stress Management*, 21(3), 227–254. <https://doi.org/10.1037/a0035700>
- Menghini, L., & Balducci, C. (2024). The daily costs of workaholism: A within-individual investigation on blood pressure, emotional exhaustion, and sleep disturbances. *Journal of Occupational Health Psychology*, 29(4), 201–219. <https://doi.org/10.1037/ocp0000383>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex „Frontal Lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Molinaro, D., Fabbri, M., Salluzzo, K. M., & Spagnoli, P. (2022). The role of circadian typology in the relationship between perfectionism and workaholism. *Chronobiology International*, 39(8), 1156–1166. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2079518>
- Molino, M., Cortese, C. G., Bakker, A. B., & Ghislieri, C. (2015). Do recovery experiences moderate the relationship between workload and work-family conflict? *The Career Development International*, 20(7), 686–702. <https://doi.org/10.1108/CDI-01-2015-0011>
- Mosier, S. K. (1983). *Workaholics: An Analysis of Their Stress, Success and Priorities*. University of Texas at Austin.
- Nemiah, J. C. (1973). Psychology and Psychosomatic Illness: Reflections on Theory and Research Methodology. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2–6), 106–111. <https://doi.org/10.1159/000286478>
- Neophytou, K., Theodorou, M., Artemi, T.-F., Theodorou, C., & Panayiotou, G. (2023). Gambling to escape: A systematic review of the relationship between avoidant emotion regulation/coping strategies and gambling severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 126–142. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.01.004>
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2007). Dimensions, Antecedents, and Consequences of Workaholism: A Conceptual Integration and Extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28(1), 111–136.
- Nihei, K., Suzukamo, Y., Matsudaira, K., Tanabe, M., & Izumi, S.-I. (2022). Association Between Low Back Pain, Workaholism, and Work Engagement in Japanese Hospital Workers: A Quantitative Cross-sectional Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(12), 994–1000. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002654>
- Nishiyama, K., & Johnson, J. V. (1997). Karoshi – death from overwork: Occupational health consequences of Japanese production management. *International Journal of Health Services: Planning, Administration, Evaluation*, 27(4), 625–641. <https://doi.org/10.2190/1JPC-679V-DYNT-HJ6G>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>

- Oates, W. E. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World Publishing Co.
- Pannhausen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2022). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(2), 888–901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>
- Patel, A., Bowler, M., Bowler, J., & Methe, S. (2012). A Meta-Analysis of Workaholism. *International Journal of Business and Management*, 7(11), Article 11. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v7n11p2>
- Perrewé, P. L., & Zellars, K. L. (1999). An examination of attributions and emotions in the transactional approach to the organizational stress process. *Journal of Organizational Behavior*, 20(5), 739–752. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199909\)20:5<739::AID-JOB1949>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199909)20:5<739::AID-JOB1949>3.0.CO;2-C)
- Péter, L., Paksi, B., Magi, A., Eisinger, A., Kótyuk, E., Czakó, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Andó, B. (2023). Severity of behavioral addiction symptoms among young adults using non-prescribed sedatives/hypnotics. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100485. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100485>
- Pinquart, M., & Teubert, D. (2012). Academic, physical, and social functioning of children and adolescents with chronic physical illness: A meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 37(4), 376–389. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsr106>
- Porter, G. (1996). Organizational impact of workaholism: Suggestions for researching the negative outcomes of excessive work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 70–84. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.70>
- Porter, G., & Kakabadse, N. K. (2006). HRM perspectives on addiction to technology and work. *Journal of Management Development*, 25(6), 535–560. <https://doi.org/10.1108/02621710610670119>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community* (541). Touchstone Books/Simon & Schuster. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- Quinones, C., Griffiths, M. D., & Kakabadse, N. K. (2016). Compulsive Internet use and workaholism: An exploratory two-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 60, 492–499. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.060>
- Rademaker, T., Klingenberg, I., & Süß, S. (2025). Leadership and technostress: A systematic literature review. *Management Review Quarterly*, 75(1), 429–494. <https://doi.org/10.1007/s11301-023-00385-x>
- Rahm-Knigge, R. L., Gleason, N., Mark, K., & Coleman, E. (2023). Identifying Relationships Between Difficulties with Emotion Regulation and Compulsive Sexual Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3443–3455. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02690-8>
- Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks—A growing problem. *Drug and Alcohol Dependence*, 99(1–3), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001>
- Robinson, B. E. (1998). *Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them, 1st ed.* New York University Press.
- Robinson, B. E. (2007). *Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them, 2nd ed.* New York University Press.
- Rosenthal, R. J. (1986). The pathological gambler's system for self-deception. *Journal of Gambling Behavior*, 2(2), 108–120. <https://doi.org/10.1007/BF01019629>
- Russell, C. A., Russell, D. W., & Harris, C. (2023). Post-traumatic consumption: Does emotion regulation moderate the relationship between military life stressors, mental health outcomes, and compulsive buying? *Journal of Consumer Affairs*, 57(3), 1183–1212. <https://doi.org/10.1111/joca.12519>
- Russell, L. D. (2013). Reconstructing the “Work Ethic” through Medicalized Discourse on Workaholism. *Journal of Applied Communication Research*, 41(3), 275–292. <https://doi.org/10.1080/00909882.2013.825046>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salanova, M., López-González, A. A., Llorens, S., del Líbano, M., Vicente-Herrero, M. T., & Tomás-Salvá, M. (2016). Your work may be killing you! Workaholism, sleep problems and

- cardiovascular risk. *Work & Stress*, 30(3), 228–242. <https://doi.org/10.1080/02678373.2016.1203373>
- Schaef, A. W., & Fassel, D. (1988). *The addictive organization*. Harper & Row Publishers.
- Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 43(4), 320–348. <https://doi.org/10.1177/1069397109337239>
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Bakker, A. B. (2008). It takes two to tango: Workaholism is working excessively and working compulsively. In R. J. Burke & C. L. Cooper (Ed.), *The long work hours culture: Causes, consequences and choices*. Emerald.
- Scott, K. S., Moore, K. S., & Miceli, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50(3), 287–314. <https://doi.org/10.1023/A:1016986307298>
- Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Boada-Cuerva, M., & Vigil-Colet, A. (2021). Work addiction as a predictor of anxiety and depression. *Work*, 68(3), 779–788. <https://doi.org/10.3233/WOR-203411>
- Shimazu, A., Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2010). How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(2), 154–160. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9077-x>
- Shukri, M., Jones, F., & Conner, M. (2016). Work Factors, Work-Family Conflict, the Theory of Planned Behaviour and Healthy Intentions: A Cross-Cultural Study. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32(5), 559–568. <https://doi.org/10.1002/smi.2662>
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.27>
- Siegrist, J. (2000). Place, social exchange and health: Proposed sociological framework. *Social Science & Medicine*, 51(9), 1283–1293. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(00\)00092-7](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(00)00092-7)
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, 64, 90–101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.012>
- Spagnoli, P., Balducci, C., Fabbri, M., Molinaro, D., & Barbato, G. (2019). Workaholism, Intensive Smartphone Use, and the Sleep-Wake Cycle: A Multiple Mediation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3517. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193517>
- Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160–178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801_15
- Stewart, J. L., Burrows, K., Davis, C. B., Wilhelm, R. A., McNaughton, B. A., Kuplicki, R., Paulus, M. P., Khalsa, S. S., & White, E. J. (2023). Impulsivity in amphetamine use disorder: Examination of sex differences. *Addiction*, 118(9), 1787–1800. <https://doi.org/10.1111/add.16225>
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2016). Perfectionism in employees: Work engagement, workaholism, and burnout. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 265–283). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_12
- Stoeber, J., Davis, C. R., & Townley, J. (2013). Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 733–738. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.06.001>
- Sussman, S. (2012). Workaholism: A Review. *Journal of Addiction Research & Therapy, Suppl* 6(1), 4120. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-001>
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2010). Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34, 3–56. <https://doi.org/10.1177/0163278710380124>
- Taris, T. W., Geurts, S. A. E., Schaufeli, W. B., Blonk, R. W. B., & Lagerveld, S. E. (2008). All day and all of the night: The relative contribution of two dimensions of workaholism to well-being in self-employed workers. *Work & Stress*, 22(2), 153–165. <https://doi.org/10.1080/02678370701758074>

- Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Verhoeven, L. C. (2005). Workaholism in the Netherlands: Measurement and Implications for Job Strain and Work-Nonwork Conflict. *Applied Psychology: An International Review*, *54*(1), 37–60. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00195.x>
- Taris, T. W., van Beek, I., & Schaufeli, W. B. (2020). The Motivational Make-Up of Workaholism and Work Engagement: A Longitudinal Study on Need Satisfaction, Motivation, and Heavy Work Investment. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1419. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01419>
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., & Orosz, G. (2018). Seeing the forest through different trees: A social psychological perspective of work addiction: Commentary on: Ten myths about work addiction (Griffiths et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(4), 875–879. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.122>
- Tóth-Király, I., Morin, A. J. S., & Salmela-Aro, K. (2021). A longitudinal perspective on the associations between work engagement and workaholism. *Work & Stress*, *35*(1), 27–56. <https://doi.org/10.1080/02678373.2020.1801888>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(4), 756–767.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(3), 373–392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>
- van Beek, I., Hu, Q., Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Schreurs, B. H. J. (2012). For fun, love, or money: What drives workaholic, engaged, and burned-out employees at work? *Applied Psychology: An International Review*, *61*(1), 30–55. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00454.x>
- Van Beek, I., Taris, T. W., & Schaufeli, W. B. (2011). Workaholic and work engaged employees: Dead ringers or worlds apart? *Journal of Occupational Health Psychology*, *16*(4), 468–482. <https://doi.org/10.1037/a0024392>
- Van den Broeck, A., Schreurs, B., De Witte, H., Vansteenkiste, M., Germeys, F., & Schaufeli, W. (2011). Understanding Workaholics' Motivations: A Self-Determination Perspective. *Applied Psychology*, *60*(4), 600–621. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00449.x>
- van Wijhe, C., Peeters, M., Schaufeli, W., & van den Hout, M. (2011). Understanding workaholism and work engagement: The role of mood and stop rules. *Career Development International*, *16*(3), 254–270. <https://doi.org/10.1108/13620431111140156>
- van Woerkom, M., Bakker, A. B., & Nishii, L. H. (2016). Accumulative job demands and support for strength use: Fine-tuning the job demands-resources model using conservation of resources theory. *Journal of Applied Psychology*, *101*(1), 141–150. <https://doi.org/10.1037/apl0000033>
- Virtanen, M., & Kivimäki, M. (2018). Long Working Hours and Risk of Cardiovascular Disease. *Current Cardiology Reports*, *20*(11), 123. <https://doi.org/10.1007/s11886-018-1049-9>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, *8*, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse11/>.
- Yang, X., Qiu, D., Lau, M. C. M., & Lau, J. T. F. (2020). The mediation role of work-life balance stress and chronic fatigue in the relationship between workaholism and depression among Chinese male workers in Hong Kong. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(2), 483–490. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00026>
- Yoshimoto, T., Oka, H., Ochiai, H., Ishikawa, S., Kokaze, A., Muranaga, S., & Matsudaira, K. (2020). Presenteeism and Associated Factors Among Nursing Personnel with Low Back Pain: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pain Research*, *13*, 2979–2986. <https://doi.org/10.2147/JPR.S269529>