

## **Munkafüggőség- a tiszteletben álló addikció elméleti háttere. Veszélyei a gazdasági és szervezeti életben**

*Borbély Tibor Bors<sup>1</sup> – Pecze Mariann<sup>2</sup>*

### **Bevezető**

*A munka, mint függőséget okozó tényező az emberiség történetének legnagyobb részében fel sem merült, fel sem merülhetett.* Hiszen az ipari forradalmak az első termelészerkezeti – későbbiekben gyártásszerkezeti- átalakulásait előidéző hatásai szűkebb értelemben csak a XVIII. század végén – a XIX. század elején kezdtek jelentkezni. A nagy tömegek életét is kényelmesebbé változtató, tömegtermelésben gyártott luxuscikkek – termelési- és életmódok igazán a második világháború utáni újjáépítést követően öntötték el a piacokat és a lakosságot. Ezek hatására a triász országaiban indult meg legelőször a napi munkavégző és magánéleti terek drasztikus átalakulása. (Az 1970-es évektől az USA-ban, Japánban és Nyugat-Európában újtára indultak a mai ITK alapjait jelentő technológiák, gyártmányok, iparterületek, mint a robottechnika, számítástechnika.) A munkafüggőség diagnosztizálásához, pontosabban a diagnosztizálható fogalom megalkotásához a hatvanas-hetvenes évek –még olajválság előtti – jóléti Amerikája volt a kezdeti terep. Történeti összefüggésben a probléma meghatározásához a XIX –XX. század eleji industrializáció, urbanizáció és az ezekkel összefüggő individualizáció vezettek.

A 90-es évek már az Interneté, a hálózat alapú telekommunikációé, és már megjelennek a majdani új iparágak alapjai, mint pl. a nanotechnológia, génszabászat, amelyek kibontakozása a 2010-es években várható. A gazdasági - technikai/technológiai változásokkal együtt soha nem látott ütemben alakult át a munkavégző és szabadidejét töltő ember épített környezete. Miközben jelentős a megélt életkor emelkedésének szintje, még nem élt ennyire mozgásszegény-kényelmes, és ugyanakkor stresszel túlterhelt életet. Az exponenciálisan növekvő információmennyiség, az új ismeretek megértése –nem hogy befogadása– megoldhatatlan feladatot és megint csak érzelmi túlterheltséget jelent. Olyannyira, hogy egyes

---

<sup>1</sup> Foglalkoztatási Hivatal Kutatási Igazgatóság, tudományos tanácsadó, PH.D hallgató, ELTE PPK, neveléstudomány

<sup>2</sup> Wesley János Lelkészképző Főiskola, általános szociális munkás képzés, főiskolai tanársegéd, PH.D hallgató, PTE, oktatástörténet

kutatók *adaptációs válsághelyzet*ként (Pikó 2005) értékelik a mai helyzetünket. Az új eszközeinkhez való alkalmazkodás már megkezdődött (lásd külső memóriatárolók felhasználása, vagy keresőmotorok használata), ám ez az alkalmazkodás –bár evolúciós léptékkal fogva igen gyors- a fejlődésünkhöz képest igencsak lassú. A következményekkel, bár igen nyilvánvalóak, mégis megtanultunk együtt élni, és sokszor már nem tekintjük őket elkerülendő problémának (lásd nyak és hátfájás az ülő munkától, szív és érrendszeri problémák az egészségtelen és túlzott táplálkozástól, fejfájás a túlhajtott napoktól stb.)

A XX század végére, a XXI század kezdetére jellemző társadalmi- gazdasági tényezők oda vezetnek, hogy növekszik a viselkedési addikciók száma. (Legalább is diagnosztizálásuk formális lehetősége mindenképpen nő!) *Viselkedési addikciónak nevez a szakirodalom minden olyan tevékenységvégezést, amely kóros formában nyilvánul meg.* Amikor a munka, a szexuális élet, a játék stb. az egyén, vagy társadalom életében meghatározott helyéről mintegy „kitolakszik” és uralni kezdi az egyén, család, vagy a közösség életét. Ilyenkor az addikció tárgya –a szerhasználattal összefüggő addikciókhoz hasonlóan – határozza meg az addikt személy, közösség viselkedését, időbeosztását, életét, miközben életcéljai elenyésznek. Az irodalom „*behavioral excess disorders*”-nek (BED) nevezi a problémát (Németh 2000).

Viselkedési addikció típusa	Élet	„Absztinencia” következménye
<b><i>Bulimia</i></b>	Evés	Egyén halála
<b><i>Szexuális addikció</i></b>	Szexualitás	Faj halála
<b><i>Munkamánia</i></b>	Munka	Társadalom halála
<b><i>Játékszenvedély</i></b>	játék	Kultúra halála

(forrás: Németh 2000 in Németh-Gerevich)

Amennyiben szélesebb értelemben vizsgáljuk a viselkedési addikciót, akkor ide sorolják pl. a hajtépegetést, a piromániát, a körömrágást, a kényszeres vásárlást, a munkamániát stb. Amíg a kémiai addikciókra jellemző, hogy „odahúzzák” a használót a szerhez, jó élményt kínálva, addig a *viselkedési addikciókra jellemző „lökésmechanizmus”*; amikor valamilyen kellemetlen állapottól szeretne megszabadulni az egyén. (Gerevich 2000)

## A munkamániá epidemiológiája és az Új Gazdaság-Társadalom lehetséges összefüggései

A világgazdaság egészét és az ebbe bekapcsolódott –egyre növekvő számú- országot, tömörülést XX. század végi és mind inkább XXI. század eleji fogalmainkkal *globalizálódó gazdaságnak*, *új gazdaságnak*, *tudásalapú gazdaságnak* szokták nevezni. Olyan világnak, ahol a kontinensek közötti távolság már nem számottevő szempont egy üzlet megkötésében. A ma fiatal munkavállalóit, pályakezdő fiataljait szó szerint 'egy világ választja' el nagyszüleik, de akár késői gyermekvállalást választó szüleiktől is. Mindennapi fogalomká vált a digitális szakadék, a *digitális írástudás/tudatlanság* (digital literacy/ illiteracy), ahogyan az angol nyelv tárgyalóképes ismerete is, mint a társadalomba-gazdaságba való bekapcsolódás eszköze, peremfeltétele.

A gazdaság igényeinek megfelelően működő, strukturálódó munka világában egyre gyakrabban hangzik el a „tudásmunkások” (knowledge worker/workforce) iránti igény, az évszázadokon át (a primer és a szekunder szektorokra alapozott gazdaságokban szabályszerű) meghatározó fizikai erőre épülő munkaerőpiaccal szemben.

A világ fejlett államaiban a termelésben alkalmazott technológiák mára oda vezettek, hogy például egy-egy nemzet, közösség élelmezését a lakosság töredéke meg tudja oldani. Nagy-Britanniában már az ezredfordulón is csak a munkavállalók kevesebb, mint 2 százaléka dolgozott a primer szektorban. Az USA-ban, az EU fejlett államaiban 3% alatti ez a szám, (Laky 2003) Magyarországon az 1990-as több mint 60%-os arányhoz képest ma már alig a dolgozók 5%-a tevékenykedik a mezőgazdaságban (lásd az átalakulás menetét az alábbi idősorban).

A gazdasági szektorokban foglalkoztatottak 1900-2003-ban, Magyarországon

Év január 1.	Mező- és erdőgazdaság		Ipar- építőipar		Szolgáltatás		Foglalkoztatottak e.fő = 100 %
	e.fő	%	e.fő	%	e.fő	%	
1900.*	1.734,6	61,1	422,5	15,0	684,2	23,9	<b>2.841,3</b>
1910.*	1.684,7	59,7	558,1	18,3	810,1	26,5	<b>3.053,0</b>
1920.*	2.127,2	59,7	562,9	15,8	875,3	24,5	<b>3.565,4</b>
1930.	2.030,2	54,3	754,5	20,2	952,8	25,5	<b>3.737,5</b>
1941.	2.165,1	51,5	919,3	21,8	1.118,7	26,7	<b>4.201,9</b>
1949.	2.197,5	53,8	884,0	21,6	1.003,4	24,6	<b>4.084,9</b>
1960.	1.830,0	38,5	1.617,7	34,0	1.311,9	27,5	<b>4.759,6</b>
1970.	1.246,0	23,2	2.379,2	44,3	1.747,5	32,5	<b>5.372,7</b>
1980.	1.109,0	19,3	2.386,1	41,6	2.238,5	39,1	<b>5.733,6</b>
1990.	955,0	17,5	1.976,8	36,1	2.540,1	46,4	<b>5.471,9</b>
2001	205,3	5,6	1.225,4	33,1	2.266,3	61,3	<b>3.696,9</b>
<b>Éves átlag**</b>							
1992.	460,1	11,4	1 431,0	35,5	2 134,6	53,0	<b>4 025,7</b>
1993.	349,4	9,3	1 292,2	34,3	2 128,7	56,3	<b>3 770,3</b>
1994.	327,6	8,9	1 237,3	33,5	2 127,6	57,6	<b>3 692,5</b>
1995.	295,1	8,1	1 198,1	33,0	2 129,6	58,8	<b>3 622,8</b>
1996.	302,4	8,4	1 190,1	33,0	2 112,6	58,6	<b>3 605,1</b>
1997.	287,8	8,0	1 207,9	33,5	2 114,6	58,3	<b>3 610,3</b>
1998.	274,7	7,4	1 267,3	34,3	2 153,6	58,3	<b>3 695,6</b>
1999.	275,7	7,2	1 300,3	34,1	2 233,3	58,6	<b>3 809,3</b>
2000.	255,5	6,6	1 304,0	33,8	2 296,7	59,6	<b>3 856,2</b>
2001.	243,4	6,3	1 325,9	34,3	2 299,0	59,4	<b>3 868,3</b>
2002.	240,9	6,2	1 319,9	34,1	2 309,8	59,7	<b>3 870,6</b>
2003.	215,2	5,5	1 305,9	33,3	2 400,8	61,3	<b>3 921,9</b>

\*Az ország mai területe szerinti adatok

\*\*1998-ig a 2001. évi népszámlálás előtt ismert adatok

Forrás: 1900-1990: Népszámlálások; 1992-2003: Munkaerő-felmérések, éves átlag (Laky 2003 40 o.)

*A fejlett országoknak hozzá kell szokniuk ahhoz a tényhez, hogy a keresők nagyobbik része nem „termel”, hanem a szolgáltató szektorban dolgozik. Munkájuk mindenkoron az egyre gyarapodó egy főre jutó jövedelemből élő lakosság fogyasztásaitól, fogyasztási szokásaitól függ. A jövedelemszintek jelentős emelkedésével –értelemszerűen– nem járhat együtt a szűk értelemben megélhetésre (étkezés, lakhatás, szükséges ruházkodás, közlekedés) fordított kiadások növekedésével. A „többletet” el kell szórakozni, nyaralni, luxusfogyasztási cikkekre, szolgáltatásokra költeni. Ebben az értelemben a középosztálybeli család éttermi vacsorája, éves nyaralása, vagy a feleség fodrász és kozmetikai számlája, de a növekvő felső- és felnőttoktatás, vagy éppen szűkebb témánk, a tanácsadás/konzultáció is ide sorolható. A keresők nagy része tehát azzal foglalkozik, hogy a társadalom többi (fizetőképes) tagjának igényeit kiszolgálja.*

A gazdaság további fejlődésében a fejlett országokban (Magyarország is ilyen) meg szokták különböztetni a:

- a tudásalapú iparágakat, amelyek új találmányaikkal, eszközeikkel, eljárásaikkal stb. a gazdaság jövőbeli fejlődésének zálogai és
- az olyan szolgáltató ipart, amely nem állít elő új értéket, „csak” a lakosságánál felhalmozott jövedelem elköltését segíti elő (lásd előbbi példákat)

Például Magyarország a 2000-es globalizációs index<sup>3</sup> alapján képezett országgrangorban az előkelő 17. helyen végzett, 2001-ben a hazai kivitel 23,2%-át adta az ICT terület. (Magyar Tudománytár 4; 434-448 old.) Ezekkel az adatokkal hazánk végérvényesen bekapcsolódott a globalizált világgazdaságba.

Ezzel együtt technológiánk (a jelenlegi még mindig kezdetleges szintjén) arra a fokra jutott, hogy széles tömegek munkája válik feleslegessé. A termelés, a növekedés és gazdasági fejlődés a munkaerő-piaci részvételük nélkül is töretlenül fenntartható.

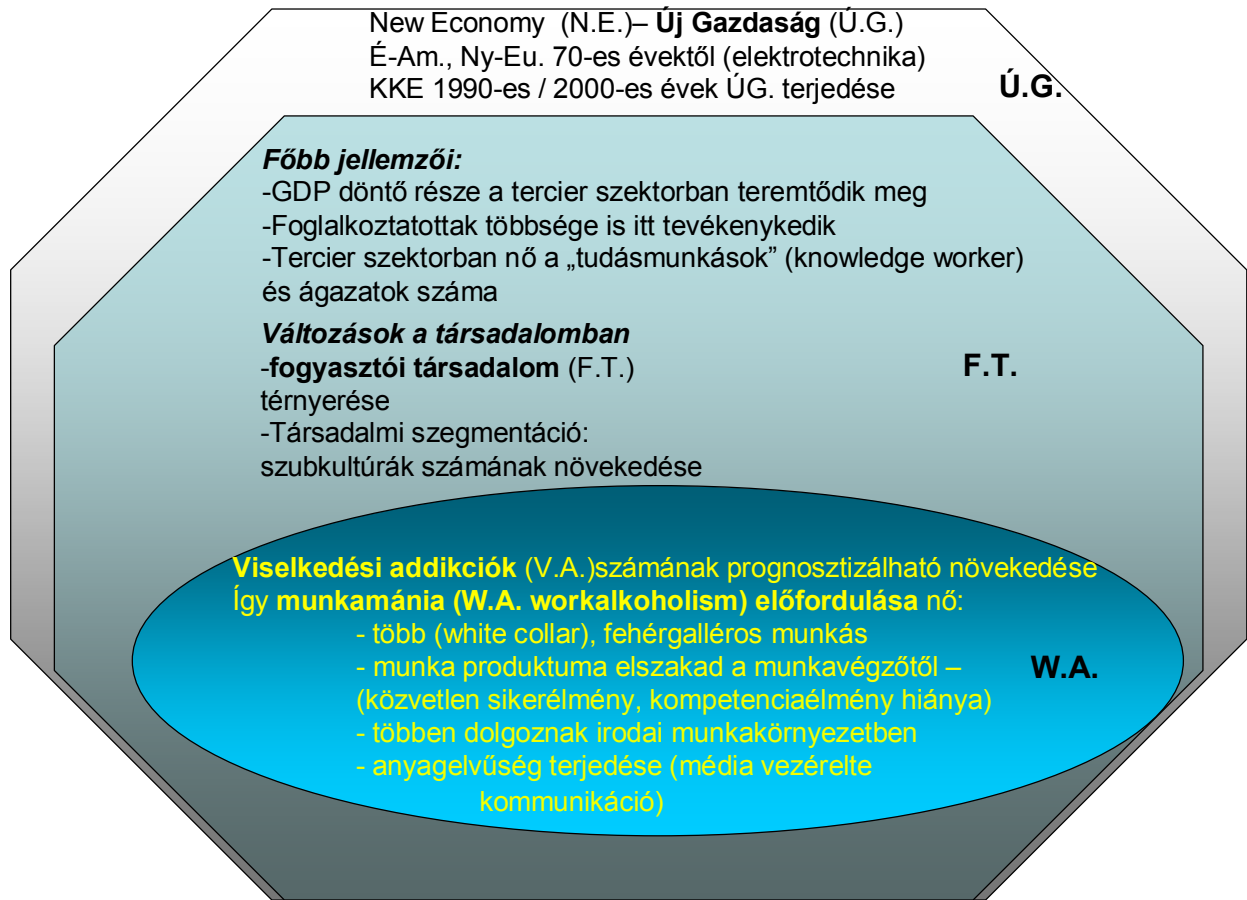
A foglalkoztatás szerkezetének változása kapcsán kiemelt szerephez jut az *új szakmák* (pl. webgrafikus, egészségügyi operátor) kialakulása, régi szakterületek teljes kihalása (pl. kosárfonó, műszöví), valamint az egyre erősödő igény az új szakterületeken belül a *megemelt szintű szakmai tudásra*, egyszersmind, az elméleti ismerteket meghaladó- kiegészítő, készségekre (lásd. az angolban skillekre: szakismeret + készség egyszerre).

**1.) A szakmák számának és tartalmának megújulásával párhuzamosan csökken a megszerzett tudás (de nem az alapkészségek – mint pl. az információrendezés) elavulási, un. felezési ideje. Ez a jelenség társadalmi szinten fontos táptalaja lehet a munkafüggőség, mondjuk úgy „információszerzési függőség” – tanulási kényszer kialakulásának.** (lásd még Nagy Mária Teher-e a munka? c. közoktatási vizsgálódásait, OKI)

Az új gazdaság és a fogyasztói társadalom másik társadalmi veszélyforrása az erőteljesen növekvő gazdasági jóléttel lehet összefüggésben, amely úgyszintén erősítő faktor lehet a munkafüggőségi esetek számának növekedéséhez. (lásd 1. ÁBRA)

---

<sup>3</sup> A GDP-ben a külkereskedelem aránya; belföldi és világpiaci árak konvergenciája; nemzetközi tőkemozgások; külföldi turisták, tartózkodási napok száma; nemzetközi telefonhívások; Internet kapcsolatok száma alapján készülő index.



**2.) A jólét hajszolása, a testi- lelki jóllét helyett, mint viselkedési és ezen belül a munkaadikció felé vezető úton** a fiatal amerikai humanisztikus pszichológus Kasser (2002/2005) alapján:

„Ebben a tekintetben az anyagi javakra, a hírnévre és a vonzerőre irányuló vágy olyan, mint a kábítószer-függés. Erre a párhuzamra más szerzők is felhívták a figyelmet. (lásd. Dholakia és Wachernagel 1999<sup>5</sup>) Pontosan úgy, ahogy az alkoholista eleinte már három sörtől is becsípett, később viszont már hat kell neki (vö. *toleranciaszint változása az addiktológiában megj. tőlem*) ehhez majd kilenc, végül azután egy egész rekesz szükséges, hogy érezze a hatását. (- *Majd a betegség későbbi fázisában sokkal kisebb mennyiség is megárt. megj. tőlem*) Kezdetben talán az erősen anyagi irányultságú ember is „feldobva” érzi magát egy

<sup>4</sup> lásd Schaef, Anne Wilson (1987) When society becomes an addict HarperCollins Publisher és Schaef, Anne Wilson – Fassel, Diane (1988) Addictive Organization – Why we overwork, cover up, pick up the prices, please the boss and perpetuate sick organizations

<sup>5</sup> Dholakia és Wachernagel (1999) The Ecological Footprint Questionnaire San Francisco, CA, USA Journal of Personality and Social Psychology 54, 722-737 hivatkozva T. Kasser 2005, 104 old.

kisebbsfajta vásárlástól (l. a „*retail therapy*” ~ vásárlás, mint szekvenciálisan, gépiesen ismétlődő viselkedés, kezdetben csak „kikapcsolási” szándékkal, majd akár mint viselkedési addikció folytatódik- beszédes elnevezést az angol nyelvben megj. tőlem) vagy egy dagadó borítéktól, de végül egyre több és nagyobb anyagi tulajdonra és pénzösszegre van szüksége ahhoz, hogy megtapasztalja a megfelelő pozitív érzéseket.” (Kasser 2005, 104 old.)

A fent idézett Kasser és munkatársa, Ryan (1996) egy saját fejlesztésű aspirációs kérdőív segítségével a pénzügyi, társas elismerés és a vonzó megjelenés vonatkozó attitűdöket vizsgálták:

#### *Pénzügyi téren elért siker*

Magas társadalmi státuszt biztosító munkája lesz.

Jól fizető munkája lesz.

Sikeres lesz a pénzügyek terén.

Sok drága holmija lesz.

#### *Társas elismerés*

Sokan fogják ismerni a nevét.

Valami olyat fog tenni, ami miatt sokan hallanak majd önről.

Sokan fogják csodálni.

Híres ember lesz.

A neve gyakran megjelenik majd a tömegtájékoztatási eszközökben.

#### *Vonzó megjelenés*

Sikeresen elrejti majd az öregedés jeleit.

Az emberek mondogatják majd, milyen vonzó.

Követi a frizura- és ruhadivatot.

Úgy fog majd kinézni, ahogy mindig is szeretett volna.

Olyan képet tud majd kialakítani másokban, amit vonzónak találnak.

(Kasser 2005, 34. old.)

A fogyasztói társadalom anyagiassá válása és a tudás felezési idejének csökkenése együttesen is oka lehet a viselkedési addikciók és közöttük is kiemelten –és társadalmilag támogatott formában- a munkafüggőség terjedésének. Ezzel szemben a munkamániát a mai napig

(kutatói köröket és néhány terapeutát/tanácsadót leszámítva) társadalmi szinten pozitív képpel illetik.

„A munka, mint addiktív tevékenység sokáig nem szerepelt a társadalmi köztudatban, hiszen az elismerésre méltó, köztiszteletben álló és szükséges tevékenységek közé sorolták.” (Rácz A. – Kovács G. NCSSZI Kapocs Füzetek) Az Amerikai Egyesült Államokban, az ország gazdasági- társadalmi fejlődéséből következően, már az 1960-as években megjelent a munkamánia, függőség elnevezés. A pasztorál-pszichológus Oates a Pasztorál-pszichológiai Szemle 1968-as évfolyamában írta le elsőként a fogalmat, amely fogalomalkotásban nem kis mértékben befolyásolta saját betegsége. Oates saját lelkipásztori működése során szembesült viselkedési addikciójával: a munkával. Első beismerését követően, az akkor már saját hitközségében is működő Anonim Alkoholista összejövetelek egyikén osztotta meg az összegyűlt csoporttal beismerését, amelyet mint később írta, komoly meglepéssel fogadott a főként alkoholproblémákkal küszködő hallgatóság.

A hatvannyolcas cikket 1971-ben egy önálló könyv követte, egy abból az 59-ből, amelyeket Oates igen hosszú pályafutása során alkotott. A személyes hangvételű könyv címe, „Egy munka-alkoholista vallomásai”<sup>6</sup> (Confessions of a workaholic). A szakirodalomban gyakorlatilag a kilencvenes évek végén elhunyt Oates nevéhez kötik a munkamániás, munka-alkoholista személyiség első és részletes leírását, valamint magát a mesterségesen létrehozott, új szóhasználatot is. Oates hivatkozásai alapján a munkafüggőség Mark D. Altschule<sup>7</sup> (1965) felfogásában a zsidó-keresztény kultúrkörben az **acedia** ellentettje. Az acedia, azaz a restség, mint az európai - észak-amerikai hagyományosan keresztény-zsidó dominanciájú kultúrkör egyik fő, társadalmilag elítélt bűne. Az Oates- féle szellemes szóalkotás a 'work-a-holic' amely a munka és az alkohol szavakból alkot új szóösszetételt, tehát a restséggel szemben fogalmazható meg. *Mivel a munkaalkoholista túlzott munkavégzése, bár időráfordításában sokat szentel a munkájának, a munka minősége, vagy közgazdaságtani fogalommal élve, annak termelékenységére szempontjából nagyon keveset végez. Így tevékenységének eredménye sokkal közelebb áll a restség bűnéhez, mint a dolgozó hétköznapihoz. A restség fogalmáról a teológiai értelemben például így emlékeznek meg:*

---

<sup>6</sup> A workaholic fordítható munkamániásra, munka-alkoholistára egyaránt. A confessions szóban pedig egyszerre rejlik benne a beismerések, gyónások, hitvallás, vallomások jelentéstartalma.

<sup>7</sup> Mark D. Altschule (1965) *Acedia: Its Evolution from Deadly Sin to Psychiatric Syndrome* British Journal of Psychiatry III (1965) 117-119



## A restség

„A hét főbűn egyike (acedia). A szerzetesi irodalom klasszikusainál (pl. Cassianusnál vagy Clairvaux-i Bernátnál) semmi köze a henyeséghez vagy lustasághoz, amelytől „iskolamestereink”, „atyáink”, vagy a derék „kenyérkereső polgárok” állandóan óvtak bennünket. Ellentéte nem a szorgalom és dolgozóság, hanem a nagylelkűség, a kedély fennkölttsége (magnanimitas). A restség, a beleunás semmiképpen sem az ifjúság bűne. Hanem „déli ördög”, olyan kísértés, amely az embert élete derekán, a „második megtérés” döntő helyzetében lepi meg. Az élettől kijózanodott szellem kísértése ez, úgyannyira, hogy először a művelt körökben, a szerzetesek celláiban ismerték föl teljes jelentőségében. Szent Bonaventúra még azt is hangsúlyozza: olyan raffinált és egyedülálló kísértés, hogy a világban élők alig tudják felfogni, vagy megnevezni. Lényege: sajátságos szomorúság, elbátortalanodás a lélek nagysága előtt, a szellem menekülése önmagától. Az ilyen embernek semmi sem ízlik többé. Legszívesebben faképnél hagyná sajátmagát és abban élné ki magát, hogy nyüzsög, kitör a munka, a teljesítmény világába, belebonyolódik a lényegtelen dolgok bozótjába. A szívnek az a rest szomorúsága ez, amely nem akarja, vagy nem tudja többé rászanni magát a nagyra. Menekülés sajátmagunktól, ellenkezés és unottság érzése a naggyal szemben, a kiégett benső kétségbeesése, a gyöngeség belső sivataga.

Ez a menekülés a lényeg elől különféle formákban fejeződik ki. Ilyenek: a szellem csapongó nyugtalansága; bőbeszédű fecsegés; kielégíthetetlen kíváncsiság; fegyelmeztelenség a látható, hallható és megtapasztalható világában; benső nyughatatlanság; sokféle elképzelés és kép, amelyekben a szellem kiéli magát; a tartózkodási hely és az elhatározások állandó váltogatása; tompa közönyösség; kishitűség; furcsa jóakarathány mások iránt és állandó zúgásmorgás minden ellen, ami elevenünkre tapint.” (Boros László 1969)

## Új társadalom, új betegségek

A 90-es évektől a globalizáció, a fogyasztói társadalom térnyerése, a mindennapi életterünket átalakító technológiai-technikai fejlődés hatására *mentális és mozgásszervi* (ülő életmód, munkakörnyezet térnyerése, tömegközlekedés, és vadonatúj betegségek, mint a jetlag<sup>8</sup> megjelenése) *zavarok egyre korábbi életkori csoportokban jelennek meg és új népbetegségekké válnak.* Miközben az emberek soha nem látott születéskor várható átlagéletkorral számolhatnak, soha ennyire rossznak nem érezték egészségi állapotukat. (Igaz, soha ennyit nem kérdezték őket!) Vannak, akik ezeket a jeleket –már említett módon– összefoglalóan **adaptációs problémának** nevezték. (Pikó 2005) Azaz az emberiség több évezredes története során az utolsó ötszáz évben (1543-2006)<sup>9</sup> lépett be a természettudomány- a technika világába és kezdte el drasztikusan átalakítani a környezetét. Ez az átalakulás együtt járt a foglalkoztatás szerkezetének megváltozásával, a fizikai munka és a napi testmozgás szerepének folyamatos csökkenésével. Nem marad el ebből a sorból a munkafüggőség sem. Egyfelől már a gyermekkorban számos olyan új inger éri az átlaggyermeket, amely a perfekcionalizmust, a narcizizmust erősítheti (tömegmédiá, személyre szabott webfelületek,

<sup>8</sup> <http://www.flyana.com/jetlag.html> (2006.02.13.) Air Travel Health News

<sup>9</sup> Andreas Vesalius De humani corporis fabrica Az emberi test szerkezetéről és Kopernikusz De revolutionibus orbium caelestium – Az égi pályák körforgásáról (1543) lásd Gribbin, John (2004) A tudomány története Akkord 13. old.

játékok, új mesevilágok), másfelől a társadalom, a munkaszervezetek jelentős része vált un. „additív szervezetté, társadalommá” (Schaef 1987; Schaef és Fassel 1988).

Az eleve nárcisztikusabb és perfekcionista, mesterségesen felgyorsított életmódot (és elfogadva az adaptációs zavar elméletét: ehhez alkalmazkodni képtelen) folytató társadalomban annak tagjainál egyre korábban jelennek meg a munkafüggőség (tanulásfüggőség) tünetei. *Gyakoribbá válik két munkamániás fiatal élettársi kapcsolata, ahol már a családi életciklus kezdeti szakaszában belép a munkafüggőség. Az egymásra fordított idő minimálisra csökken, nincsen gyermek, tehát nincsen meg az eredeti ok (családfenntartás) a sok munkára. A pár esti tevékenysége a TV nézésre, vagy az éttermek hajszolására korlátozódik, a szexuális és intim kapcsolataik száma minimálisra korlátozódik.* (Killinger 1991 76. old.)

Robinson (1998) olyan körülményeket gyűjtött össze, amelyek a személyiségtől függetlenül megteremtik a környezetet az idült munkafüggőség<sup>10</sup> kialakulására:

- 1.) a mindennapos környezetben, élettérben (otthon, iskola, munkahely, templom<sup>11</sup>) rejlő veszélyek.
- 2.) A fenti életterek közötti „szigetelőmező” felbomlása. Pl. a főnök hétvégi, szabadidős munkavégzést kér, vagy rendel el.

Vagy az ITK terjedése miatt (mobil, laptop, otthoni XDSL, stb.) a munkahelyi íróasztal és az otthoni virtuálisan egymásba folynak. A modern menedzsmentek által alkalmazott rugalmas munkaidő szervezési (törzsidő, flexitime, távmunka stb. atipikus munkák) módok szintén jó táptalajjal szolgálnak a munkafüggőség számára. Ennek következtében, mint azt már korábban is láttuk, a munkafüggőség mélyen érinti az egyéni vállalkozókat, a szellemi önfoglalkoztatottakat is, hiszen esetükben a munkahely és otthon elválasztása, annak fizikai minőségében eleve nem áll fent (vö. otthonába bejegyzett egyéni vállalkozások, betéti társaságok).

---

<sup>10</sup> Robinson Oatessal és Fasellal szemben nem használja a workaholism, workaholic kifejezéseket, helyettük tudatosan a work addict megnevezéssel utal a munkafüggőség addikciós, viselkedésfüggőségi jellegére. Az amerikai angolban a két előző elnevezés a köznapi beszédben néha kifejezetten pozitív kontextusban hangzik el. Bár a DSM nem különbözteti meg önálló a munkafüggőséget, Robinson (1998, 2001) saját kutatásaira és praxisára alapozva ezt javasolja.

<sup>11</sup> Az USA vonatkozásában a különböző egyházakhoz tartozás, főként vidéken, olyan része a napi- heti életvitelnek, mint Európában száz évvel ezelőtt volt. Hazai, vagy pl. német vonatkozásban ezt a szempontot mértékkel lenne csak érdemes figyelembe venni. vö. Németországban komoly társadalmi vitát kavart 2005-ben, hogy egy meghatározóan ateista társadalomban az egyházi építmények (katedrálisok, templomok, zárdák stb.), mint műemlékek és turizmusipar fontos kellékei milyen formában és mértékben kapjanak, kaphatnak állami támogatást.

- 3.) Szomszédság és közösség, akik számára a folyton rendelkezésre álló szomszéd, vagy a heti hat nap, napi 12-16 órát dolgozó magánvállalkozó igazi példaképként szolgál. („Látod fiam, a szomszéd nem viszi a pénzt, hanem hazahozza!”) Robinson egyenesen a 40-es, 50-es évek cigarettareklám alakjaival húz párhuzamot, akik az addiktív szer használata mellett, helyett főként egy életérzést közvetítettek a fogyasztók felé. Ma ilyen szerepben tetszeleg a munkafüggő.
  
- 4.) Tömegtájékoztatás, amely számos esetben pozitív példaként állítja a hallgatóság, olvasóközönség, vagy a nézők elé a munkamániás eseteket, mint a közösség építőköveit. A modern szórakoztatóelektronika és a televíziózás összenövésével a gyermekek számára szinte realitássá válnak a rajzfilmek szuperhősei, akik bármit felemelnek, megoldanak és heti hét nap napi 24 órában rendelkezésre állnak, szemben a valós emberekkel. Mivel a vizuális megjelenítés egyre valóságosabb és előre megalkotott, a gyerek nem kényszerül arra, hogy hőseit maga képzelje el, alkossa meg. (vö. konzumhősök kora) (*A hármas és a négyes pontot szétbontottuk, eltérően a robinsoni felosztástól.*)
  
- 5.) Kulturális és társadalmi környezet, amely elvárja a tagjaitól, hogy egyszerre legyenek főállású anyák (apák), fussanak be fényes karriert. (Ebben az értelemben a modern társadalmakban a karrier szó kiüresedik, már csak főként a ranglétrán való előmenetelt jelenti. Az egy adott szakmában való elmélyedést, a vertikális ismeretek gyarapítását a társadalom nem értékeli „karrierként”. Ezzel maga is a gyors sikert, a felfelé törekvést akceptálja.)

Tipikus példával szolgál erre Kína és Japán. Japánban, ahol a XIX század második felétől (1868, Meidzsi- restauráció) megindult a nyugati típusú társadalomfejlődés, a második világháború utáni újjáépítést követően „népbetegséggé” válik a *karosi*, azaz a munkafüggőség. A 90-es évek japán fiataljai akár az ország elhagyásával láznak fel a merev, egy életre egy céghez kötő, a túlórák evidenciának kezelő hagyományokkal szemben. (A helyzet profánságát az jelenti, hogy Japán felemelkedése pontosan ennek a munkakultúrának volt köszönhető.) Kína, amely elmaradt a modernizációban, a 90-es évektől indult igazi fejlődésnek. Az évi átlag 9-11%-os GDP bővülés azonban együtt jár azzal, hogy a fejlődésbe – modernizációba bevont népességben (Amely a hatalmas ország lakosságának alig

negyede-ötöde.) ugyanolyan munkafüggőségi társadalmi szintű tünetek jelentkeznek, mint ami elől a japán fiatalok elmenekülnek.

Végezetül a fogyasztói- tudásalapú társadalomban szintén egyre fontosabb szemponttá válik, hogy a néhány évszázados külön úton járás után újra összekapcsolódó, fizikailag is újra azonossá váló munkahely és magánélet tereiben elkülöníthető maradjon a sokat dolgozó, a kemény munkás és a viselkedésfüggő munkamániás.

A *sokat dolgozó és a munkafüggő megkülönböztetésére* Robinson (Family Therapy Networker<sup>12</sup> július-augusztus 2000) az alábbi négy szempontot vetette fel:

<b>Keményen dolgozó (H.W.)</b>	<b>Munkafüggő (W.A.)</b>
számára a munka elvégzendő feladat	A munka biztonságot jelent, elkerüli vele a bizonytalanságot, a váratlan helyzeteket, vagy érzéseket
Tudja, hogy mikor mondjon nemet egy munkafeladatra, annak érdekében, hogy a családjával lehessen, hogy legyen elegendő szabadideje	A munka életének minden területén eluralkodik, a munka „dönt” helyette, teljesen elvonja a családtól, gyerekektől, barátoktól, hobbitól
A munka olyan, mint a többi cselekedet	A munka adrenalint jelent a számára
Határt szab a munkának, nem viszi haza a munkafeladatokat a fejében.	Nem tud nem dolgozni, lélekben akkor is dolgozik, ha fizikailag mást csinál

## **„Függő” munkaszervezet és a munkafüggő**

A szervezetekkel foglalkozó irodalmak a *racionális- bürokratikus szervezetek* (amelyek kevés kivételtől eltekintve, mint pl. egyesületek, alapítványok, önkéntes munkaerőre alapozott szerveződések jellemzik a modern munkaszervezeteket) lényeges elemeit az alábbi pontokban foglalják össze: (Perrow 1972/1994 19. old.)

1. Egyenlő bánásmód minden alkalmazottnak.
2. A feladathoz kapcsolódó szaktudásba, képzettségbe és tapasztalatba vetett bizalom.
3. Az egyes munkakörök nem élveznek a szervezeten kívüli előjogokat (pl. nem lehet a munkaeszközöket, anyagokat hazavinni, csak dolgozói kedvezményes vásárlással, vezetői engedéllyel – ezt a pontot az államszocializmus erősen roncsolta lásd. „Tiéd a gyár

<sup>12</sup> [www.meersinc.com/articles/hardworker\\_vs.html](http://www.meersinc.com/articles/hardworker_vs.html) (2006.01.06.)

magadnak építed” értsd. viszed haza, vagy dolgozol az eszközeivel, alapanyagaival munkaidőben) Vagyis a munkakörök a szervezethez és nem az egyénhez kötődnek. Az alkalmazott épp ezért munkakörét nem használhatja fel személyes céljaira.

4. Meghatározott előírások a munkára és a termékekre vonatkozóan.
5. Kiterjedt adatfeldolgozás a munkára és a termékekre/szolgáltatásokra vonatkozóan.
6. A szervezet érdekeit szolgáló szabályok felállítása és betartása.
7. Annak felismerése, hogy a szabályok egyaránt vonatkoznak a vezetésre és az alkalmazottakra, vagyis a munkások képesek rábírní a vezetést a munkavállalói szerződésben foglaltak betartására.

A bürokratikus munkaszervezetek –a köznyelvi negatív szóhasználattal szemben– arra vannak kitalálva, hogy *stabil, rutinszerű feladatokat lássanak el; ez egyben a hatékonyságuk alapja is*. A szervezet termékeinek/szolgáltatásainak fogyasztóit pontosan ez a rutinszerű működés juttatja szabott minőségű és állandó termékekhez. Bizonyos esetekben azonban a szervezetek eredeti funkciója mellett, vagy/és helyett diszfunkciók jönnek létre. A *szervezeti diszfunkciók* érinthetik a szervezet szolgáltatásainak, termékeinek a vásárlóit, mint a szervezeten kívüli személyeket. Az érintettek lehetnek a szervezettel szerződéses kapcsolatban nem álló csoportok (negatív externáliák), ahogyan érintettek lehetnek a szervezeten belüli kollégák, munkatársak. Ez utóbbi szereplők esetében kerülhet szóba a munkafüggőséget vagy a pszeudo-munkafüggőséget kialakító, erősítő hatás. Kutatásunk során –az egyszerű és operacionalizálható fogalomalkotás érdekében a bürokratikus mintába helyzetük el a megkérdézett szervezetek munkatársait.

A magyar irodalomban a 90-es évek óta több elemzés szól a munkahelyi pszichoterrorról, (Kaucsek - Simon 1996, 1999) (kipécézés, lelki/szexuális zaklatás, kifárasztás, froclizás stb.) mint a munkahelyi légkört, a csoportmunkát megnehezítő problémáról, amelyben a munkavállaló komoly lelki sérüléseket szenvedhet el.

Az egyén szemszögéből a folyamatos és mélyülő pszichoterror eredménye lehetnek:

- pszichoszomatikus megbetegedések,
- szellemi leépülés (degenerálódás),
- lelki megbetegedés (pszichés zavarok)

Szintén széles irodalma van a vezetői beválásnak, a vezetői hatalom gyakorlási módjainak, kommunikációjának, ahogyan a munkahelyi együttműködés minősége is (E. Mayo Hawthorne- kísérlet 1927-1932) hetvenévnnyi irodalomra tekinthet ma már vissza. A munkafüggőség és a szervezeti, vezetői, munkacsoportbeli viselkedés összefüggésére még nem készültek hazai empirikus vizsgálatok. Az USA-ban a 80-as évektől vizsgálódnak ebben a témakörben; Fassel (1990) saját négytípusú munkafüggőségi felosztását egy az egyben alkalmazza a szervezetekre is. Schaeffel közös könyvükben (1988) az addikt szervezetet azonosították, amelyben jellemzően főszerepet játszik a munkafüggő vezető. Szervezetkutatásukat négy indikátorra építették fel 1.) szervezetfejlesztés (OD) minősége – participáció foka és a szervezeti „laposság”, a vezetési szintek korlátozott száma; 2.) paradigmaváltásra való hajlandóság és képesség a vezetésben és a dolgozóknak; 3.) addiktív mintázatok a szervezetben dolgozóknál és a munkakörnyezetben; 4.) a női dolgozók iskolázottsága, helyük a szervezeti hierarchiában. (Fassel- Schaeff 1988) A négy indikátor együttes alacsony szereplése jellemzően rosszul működő, és a munkafüggőség kialakulására jellemző szervezeti légkört takart.

Schaeff (1987) korábban makroszinten beszélt az 'addikt társadalomról', hasonló megállapításra jutott Schor (Schor 1991<sup>13</sup>), amikor társadalmi szinten a megnövekedett munkára fordított időt hibáztatja a szabadidős tevékenységek hiányáért. Ez a jelenség önmagában is érdekes, hiszen csak a most leköszönt FED elnök, Alan Greenspan idejében (1987-2006) 72%-kal nőtt az USA-ban a munka produktivitása, 31%-kal nőtt a foglalkoztatottak száma. Alig 16 hónapig tartott (1990-91, 2001- a terrortámadás után-) a recesszió időszaka, jelentősen csökkentek a hitelkamatok, sőt reálértékében negatív hitelkamatok jelentek meg egyes területeken. *Mégis, mindezzel a fejlődéssel összhangban a legfejlettebb ország lakossága saját munkájának foglyává vált.* Ugyanezen problémát elemzi az anyagi javakhoz való túlzott ragaszkodás, az anyagiasság- a materializmus- oldaláról, a társadalom és munkafüggőség részben már idézett Kasser (2002/2005).

A szervezetfejlesztők körében népszerűek a természettudománytól kölcsönzött fogalmak, (ahogyan a család- és egyéni terápiában, tanácsadásban is egyre inkább azzá válnak) a munkafüggőség és a szervezeti hatás-ellenhatás vonatkozásában a szervezeti „rendezetlenség” fogalmával élnek. A szervezeten belüli rendezetlenség, diszfunkcionális működés

---

<sup>13</sup> Schor B. Juliet overworked American: The unexpected decline of leisure

ugyanazoknak a felsorolt tényezőknek a negatívba fordításával jellemezhető, amelyeket általánosságban a szervezetek megbízható működésével kapcsolatosan a fentiekben leírtunk.

Az **entrópia**<sup>14</sup> rendezetlenség, véletlenszerűség vagy káosz a rendszeren belül. A magára hagyott, nem kormányzott szervezet (vö. még lassai faire, lassai passé) az oktatásban, vezetésben) az eredetileg fizikai –termodinamikai tétellel élve egyre jelentősebb energiák, erőforrások elszökése mellett egyre rosszabb hatásokkal képes csak előállítani a terméket/szolgáltatást.

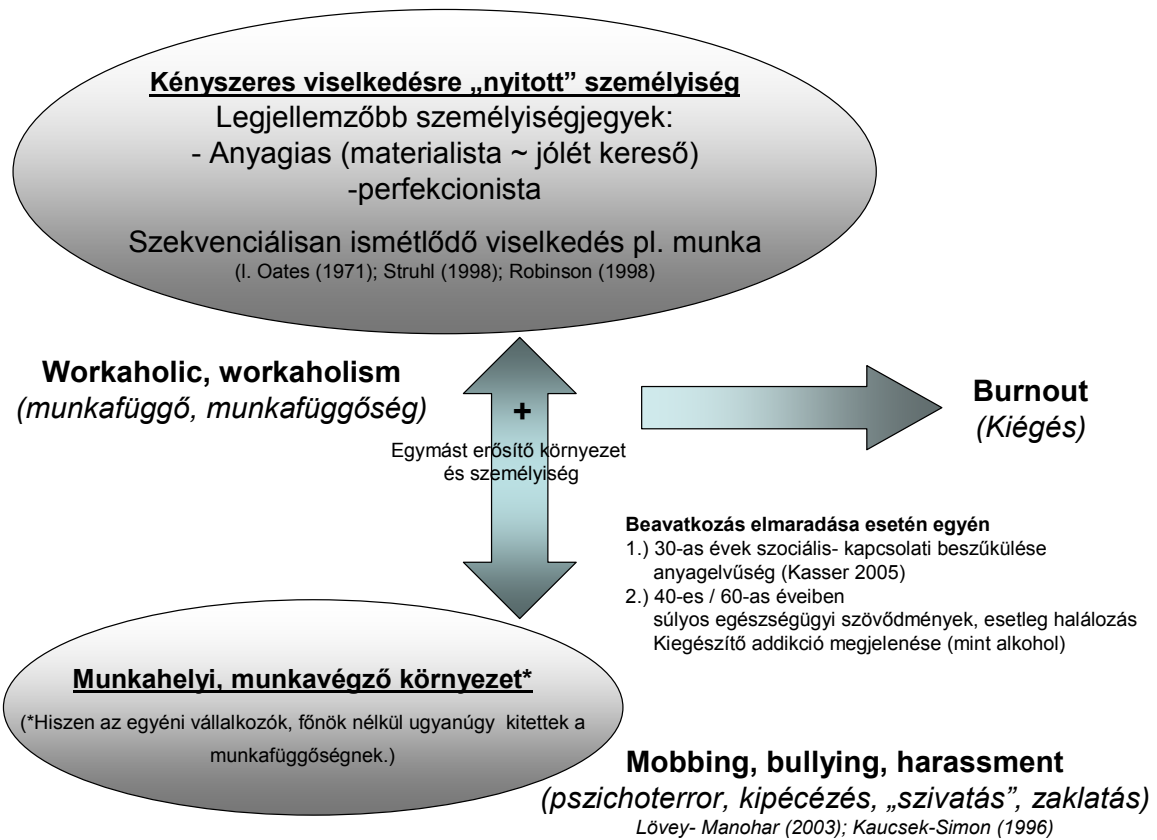
Más szavakkal élve, ugyanúgy a *negatív feedback hiányáról beszélhetünk a munkafüggő szervezeteknél*, mint az egyéneknél; a humán rendszerekben gyakori jelenség, hosszú távon a rendszer, a szervezet károsodásához vezet (V. Komlósi 2005) (lásd. 2. ÁBRA)

---

<sup>14</sup> Az entrópia definíciója a legegyszerűbb esetben: Ha valamely T hőmérséklet környezetében egy rendszer reverzibilis (megfordítható) folyamat közben  $dQ$  "elemi" hőmennyiséget vesz fel (vagy ad le), akkor az entrópiájának megváltozása  $dS=dQ/T$ . Természetesen ez a definíció nem alkalmazható egy hideg vízbe mártott forró vasdarab esetén, mert a víz és a vasdarab hőmérséklete folyton változik. (Matematikailag a számolás integrálba megy át.) Már Clausius kimutatta, hogy a zárt rendszerben az entrópia változás növekvő, határesetben zérus. (A határeseti folyamatok reverzibilisek, a többi irreverzibilis.) Ezt továbbgondolva Boltzmann és Nernst eljutott a világ hőhalálának gondolatáig. Az entrópia fogalmát 1866-ban Boltzmannnak és Gibbsnek sikerült statisztikus alapon is bevezetnie. Ebből a szempontból az entrópia a rendezettség mértékének is felfogható. A szilárd test atomjainak kötött a rendezettség például sokkal nagyobb mint egy folyadék esetében, tehát az olvadás során az entrópia nő. Az entrópia növekedése statisztikus fizikai szempontból azt jelenti, hogy egy rendszer önként soha nem kerül erősen valószínűtlen állapotba. Az entrópiával kapcsolatos érdekes problémát vetett fel Maxwell 1871-ben, a híres démonát. A démon olyan lény lenne, aki minden egyes molekulaállapotát egyidejűleg meg tudná figyelni. Kérdés, hogy túl tudja -e tenni magát egy ilyen démon az entrópia növekedés törvényén? A nemleges választ először a lengyel Smoluchowski adta meg. Végül Szilárd Leó 1929-ben bebizonyította a démon munkaképtelenségét. Ugyancsak ő mutatott rá arra, hogy az entrópia fogalma alapvető az informatikában is. (SDT) <http://www.ibela.sulinet.hu/atomfizika/entropia.htm> 2006.02.06.

2. sz. ÁBRA

Munkafüggőség és munkakörnyezet viszonya



Az örömteli szervezetben Lövey és Nadkarni (2003) szervezetfejlesztői eseteik alapján, az alábbi módon fogalmazzák meg a problémát:

*„Ahová kötődünk, ahowá tartozónak érezzük magunkat, ott beleadjuk önmagunkat. Ahowá nem tartozunk, ott tranzakciókat bonyolítunk, üzletelünk. ... Jól lemérhető, mennyire adtuk bele önmagunkat, ha megnézzük, milyen mértékben teszünk erőfeszítéseket a szervezet céljainak eléréseért. Amikor beleadjuk magunkat, ezzel a hozzáértésünket, kompetenciáinkat is fejlesztjük. Ha csak annyit adtunk, amennyi szerintünk a kialakult ellenszolgáltatás eléréséhez szükséges, nem használjuk ki teljes mértékben a kompetenciánkat, így az idővel csökken, ahelyett, hogy fejlődne<sup>15</sup>. ” (Lövey- Nadkarni 2003 77 o.)*

<sup>15</sup> Kiemelés tőlem, megjegyzés helyesen kompetenciáinak lenne, de az eredeti szövegben egyes számban szerepel.



A Lövey- Nadkarni szerint a munkafüggő szervezet a külső szemlélő (szervezetfejlesztő) számára azonosítható jelei:

Lövey-Nadkarn (2003) – a vállalat tünetei
Legnyilvánvalóbb tünet, hogy a munkatársak a hivatalos munkaórákon túl hosszú órákat töltenek a munkahelyen
Ha kívülről felnézünk az irodaépületre, azt látjuk, hogy még késő eset is égnek a lámpák.
Az emberek rendszeresen hazaviszik a munkát.
A hétvégéjük is rendszeresen a munkáról szól.
A munkatársakat gyakran felhívják otthon az irodából.
Amikor az emberek szabadságra mennek, elvárják tőlük, hogy megadják elérhetőségüket. Néha előfordul, hogy korábban vissza kell jönniük a pihenésről, munkával kapcsolatos gondok miatt.
A munkamániában szenvedő szervezeteknél minél magasabb szintet foglal el valaki a hierarchiában, annál több munkát várnak el tőle, bár ezt az elvárását nem fogalmazzák meg feltétlenül explicit formában
A kiegészítés különböző jelei figyelhetőek meg. Az emberek fáradtak, kimerültek, rengetek koffeint fogyasztanak.
A munkatársak családjai panaszkodnak a túl sok munka miatt.
A stressz jelei mutatkoznak pl. pszichoszomatikus betegségek vagy neurózis.
Egyes szervezeteknél a munkamánia deklarált vagy hallgatólagosan követelménynek számít ahhoz, hogy valaki feljebb kerülhessen a hierarchiában.
Az értékhozzáadás nem áll arányban a munkamennyiséggel, amennyit az emberek befektetnek egy bizonyos feladat elvégzésébe.
A munkamániás szervezetekben az emberek nem veszik ki a szabadságukat. Az év végén többhétnyi vagy többnapnyi szabadságuk marad felhasználatlanul. Egyes munkatársak büszkén beszélnek róla - panaszkodást színlelve-, hogy képtelenek kivenni a szabadságukat az iszonyatosan sok munka miatt.

A japán irodalomban *karosi*-nak nevezett jelenség a túlzott, egészségtelen munkavégzésre utal, a holland megnevezés angol fordítása *leisure illness* a kikapcsolódás, lazítás betegsége. Ez utóbbi elnevezés jól utal az addiktív viselkedés tipikus jellemrajzára, amelyben a kórossá váló viselkedési minta további gyakorlásának lehetetlensége hozza elő a mentális és gyakran fizikai tüneteket. (Pl. A hétvége, vagy mondjuk egy megkerülhetetlen gyárleállítás, vagy az ünnepek pl. karácsony, húsvét, nyári szabadság)

*Végső esetben a munkafüggő és a szervezet (Amely nem feltétlenül azonos a rossz piaci szerepléssel, ám jellemzően idővel magával húzza azt is!) beteges szimbiózis alakul ki, amelyben a munkafüggő helyet talál függőségének kiélésére, a szervezet pedig kevés konfliktussal képes működni. Látszatra szervezet és egyén egyaránt jól jár. Normaképzővé válnak (esetleg belső utasításokban, SZMSZ-ben írásban is megjelennek) olyan tényezők, amelyek egyértelműen a munkafüggőséggel azonosíthatóak. A nem munkafüggő, vagy a pseudo- munkafüggőségre, esetleg a munkatársfüggőségre képtelen „egészséges” kollégák kezdik elhagyni a céget. Amennyiben a folyamatot nem sikerül idejében feltartóztatni, a szervezetben erőteljes kontraszelekció megy végbe (ezzel párhuzamosan a szervezet öncélúvá válik), amely végső soron (a piacról élő cégek esetében) –az egyénekhez hasonlóan– a szervezet kiégésével, halálával (megszűnésével) végződhet.*

Irodalom:

Borbély Tibor Bors (2002) Érdeklődéssel végzett munka – Pszichiátriai diagnózisgyártások és burnout tréningek helyett  
Munkaügyi Szemle 2002/12

Füredi János- Füredi Júlia (2000) A munkamánia- avagy a köztisztviselőben álló addikció in Németh Attila- Gerevich József  
szerk. (2000) Addikciók Medicina, Budapest

Gayle, Porter Workaholism, A Sloan work and family encyclopedia entry, Rutgers U. School of Business  
[www.wfnetwork.bc.edu/encyclopedia\\_entry.php?id=1191](http://www.wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php?id=1191) (letöltve: 2006.01.11.)

Grue, Arno (2003) {1987}A normalitás tébolya Magyar Könyvklub, Budapest

Gyepeli György (2003) {2001} A szervezkedő ember Osiris, Budapest

Kasser, Tim (2005) {2002} Az anyagiasság súlyos ára Bp. Ursus Libris

Kaucsek György- Simon Péter (1996) Pszichoterror a munkahelyen Munkaügyi Szemle 1996/2,3 sz.

Kerek Judit- Virág László – Könyves Tóth Előd (2005) A munkahelyi pszichoterror OEFI Országos Egészségfejlesztési  
Intézet <http://www.oefi.hu>

Killinger, Barbara (1997) {1991} Workaholics: The Respectable Addicts Firefly, New York, US

Laky Teréz (2003) A munka világa (115-140. old.) in. Magyar Tudományműtár 4 Társadalom, Politika, Jogrend (szerk. Kulcsár  
Kálmán- Bayer József)

Laky Teréz (2004, 2005) Magyarországi munkaerőpiac FH-OFA Kht. Budapest

Levendel László (1987) Alkoholbetegek gyógykezelése és gyógyítása Akadémiai Kiadó, Budapest

Losonci Ágnes (1987) Ártó- védő társadalom KJK, Budapest

Lövey Imre- Manohar S. Nadkarni (2003) Az örömteli szervezet, Bp. HVG Könyvek

Rácz József (2001) {1999} Addiktológia, Tünettan és intervenciók SE EFK, Budapest

Schaef, Anne Wilson- Fassel, Diane The addictive organization Harper San Francisco 1990

Schaef, Anne Wilson When society becomes an addict Harper San Francisco 1987

Schor, Juliet, B. The overworked American Basic Books 1992