

Streszczenie

Praca oraz nauka są jednymi z najważniejszych czynności w ludzkim życiu i mają na nie zdecydowanie pozytywny wpływ. Jednakże w przypadku niewielkiej grupy ludzi oddawanie się tym czynnościom może prowadzić do rozwoju uzależnienia, które przekłada się na ogólne pogorszenie funkcjonowania jednostki. Pomimo licznych badań etiologia uzależnienia od pracy i jego wczesnej formy, uzależnienia od nauki, w dalszym ciągu nie jest w pełni poznana. W niniejszej rozprawie doktorskiej starałem się przyczynić do lepszego jej zrozumienia poprzez wykorzystanie sieciowej teorii zaburzeń psychicznych do skonceptualizowania uzależnienia od pracy i uzależnienia od nauki jako dynamicznych systemów symptomów. Sieciowa teoria zaburzeń psychicznych opiera się na założeniu, że pomiędzy symptomami mogą istnieć bezpośrednie związki odpowiedzialne za powstawanie i utrzymywanie się zaburzeń, a ich identyfikacja jest niezbędna do planowania skutecznych oddziaływań terapeutycznych i prewencyjnych. Ponadto istotnym elementami tych interwencji mogą być również bezpośrednie związki pomiędzy symptomami zaburzenia i innymi zjawiskami. W ramach niniejszej rozprawy doktorskiej zbadane zostały bezpośrednie związki pomiędzy symptomami uzależnienia od pracy, wymiarami zaangażowania w pracę, wymiarami wypalenia zawodowego oraz wymiarem postrzeganego stresu, a także bezpośrednie związki pomiędzy symptomami uzależnienia od nauki oraz wymiarami zaangażowania w naukę. W tym celu do oszacowania 12 Gaussowskich modeli grafowych wykorzystane zostały zbiory danych zastanych pochodzące z trzech wcześniej przeprowadzonych badań, w których łączna liczba zbadanych osób wynosiła $N = 19\ 028$. Uzyskane wyniki wskazują, że wzorce bezpośrednich związków pomiędzy symptomami uzależnienia od pracy oraz symptomami uzależnienia od nauki były niemal identyczne. W obu przypadkach zidentyfikowane zostały dwa klastry symptomów przypominające podział na bardziej (tolerancja, nawrót, konflikt i problemy) i mniej (istotność, modyfikacja nastroju i symptomy odstawienne) patologiczne

symptomy uzależnienia. Ponadto w obu przypadkach kluczową rolę w połączeniu uzależnienia z zaangażowaniem odgrywały modyfikacja nastroju (symptom uzależnienia) oraz zaabsorbowanie (wymiar zaangażowania). Na podstawie modelu, w którym poza symptomami uzależnienia od pracy i wymiarami zaangażowania w pracę zawarte zostały również wymiary wypalenia zawodowego oraz wymiar postrzeganego stresu, bezpośrednie związki pomiędzy uzależnieniem od pracy i pozostałymi zjawiskami psychologicznymi udało się ograniczyć do czterech. Były to związki pomiędzy (1) modyfikacją nastroju i zaabsorbowaniem, (2) modyfikacją nastroju i stresem, (3) symptomami odstawiennymi i stresem oraz (4) problemami i wyczerpaniem. W konsekwencji w ramach niniejszej rozprawy doktorskiej zaproponowane zostały trzy oddziaływania prewencyjno-terapeutyczne, które zgodnie z sieciową teorią zaburzeń psychicznych mogą skutecznie zahamować proces odpowiedzialny za uzależnienie. Po pierwsze, kluczowym wydaje się uświadamianie jednostek, że pozytywne zaabsorbowanie pracą lub nauką może współwystępować z uzależnieniem, a skuteczne zidentyfikowanie tego drugiego wymaga skupienia się na pojawiających się negatywnych konsekwencjach pracy lub nauki. W drugiej kolejności należy edukować jednostki, że zamiast uciekać od problemów w pracę lub naukę mogą stosować adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem. Wreszcie, należy uświadamiać jednostki, że regularne przepracowywanie się lub przeuczanie się nie tylko pogarsza ich wydajność, ale może prowadzić również do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Słowa kluczowe: uzależnienie od pracy, pracoholizm, uzależnienie od nauki, analiza sieci, sieciowe podejście do zjawisk psychologicznych, sieciowa teoria zaburzeń psychicznych, gaussowski model grafowy

Abstract

Work and study are among the most important activities in human life and definitively have a positive impact on it. However, in the case of a small group of people, involvement in these activities may lead to the development of addiction, which leads to a general deterioration of the individual's functioning. Despite numerous studies, the etiology of work addiction and its early form, study addiction, is still not fully understood. In this dissertation, I have sought to contribute to a better understanding of this etiology by using the network theory of mental disorders to conceptualize work addiction and study addiction as dynamic systems of symptoms. The network theory of mental disorders is based on the assumption that there may be direct relationships between symptoms that are responsible for the development and maintenance of disorders, and their identification is necessary to plan effective therapeutic and preventive interventions. Moreover, direct relationships between the symptoms of the disorder and other phenomena may also be important elements of these interventions. This doctoral dissertation examined the direct relationships between the symptoms of work addiction, the dimensions of work engagement, the dimensions of burnout, and the dimension of perceived stress, as well as the direct relationships between the symptoms of study addiction and the dimensions of work engagement. For this purpose, secondary data sets from three previously conducted studies were used to estimate 12 Gaussian graphical models, in which the total number of people examined equaled $N = 19,028$. The obtained results indicate that the patterns of direct relationships between the symptoms of work addiction and the symptoms of study addiction were almost identical. In both cases, two clusters of symptoms were identified, resembling a division into more (tolerance, relapse, conflict, and problems) and less (salience, mood modification, and withdrawal) pathological symptoms of addiction. Moreover, in both cases, mood modification (a symptom of addiction) and absorption (a dimension of engagement) played a key role in connecting addiction and engagement. Based on the model,

which, in addition to the symptoms of work addiction and work engagement dimensions, also included the dimensions of burnout and the dimension of perceived stress, direct relationships between work addiction and other psychological phenomena were limited to four. These were the associations between (1) mood modification and absorption, (2) mood modification and stress, (3) withdrawal and stress, and (4) problems and exhaustion. Consequently, this doctoral dissertation proposes three preventive and therapeutic interventions which, in accordance with the network theory of mental disorders, can effectively inhibit the process responsible for addiction. Firstly, it seems crucial to make individuals aware that positive absorption by work or study may co-occur with addiction, and that effectively identifying the latter requires focusing on the emerging negative consequences of work or study. Secondly, individuals should be educated that instead of escaping from problems into work or study, they can use adaptive strategies to cope with stress. Finally, individuals should be made aware that regular overwork or overstudying not only impairs their performance but may also lead to very serious health consequences.

Keywords: work addiction, workaholism, study addiction, network analysis, network approach to psychology, network theory of mental disorders, Gaussian graphical model