



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

*È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Occupational Health Psychology* e realizzato da Cristian Balducci, professore al Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna (Campus di Rimini), in collaborazione con il dott. Luca Menghini dell'Università di Trento e la prof.ssa Paola Spagnoli dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli". Come avviene con altre dipendenze, come quella per il gioco d'azzardo o l'alcolismo, le persone workaholic non traggono maggior piacere durante l'attività lavorativa, ma hanno un tono emozionale negativo che permane per tutta la giornata. Una condizione che ha forti ripercussioni negative sulla salute, sul benessere psicologico e sulle relazioni con familiari e amici*



Bologna, 9 novembre 2023 - Il tono dell'umore delle persone workaholic - che soffrono cioè di dipendenza dal lavoro - è mediamente peggiore rispetto alle altre persone, anche quando stanno facendo ciò che più desiderano: lavorare. Un fenomeno che accosta la sindrome da dipendenza di lavoro (workaholism) ad altre dipendenze, come quella per il gioco d'azzardo o l'alcolismo.

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista [Journal of Occupational Health Psychology](#) e realizzato da Cristian Balducci, professore al Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna (Campus di Rimini), in collaborazione con il dott. Luca Menghini dell'Università di Trento e la prof.ssa Paola Spagnoli dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli".

“L'umore più negativo delle persone workaholic potrebbe segnalare livelli più elevati di stress sperimentati su base quotidiana e quindi spiegare il maggiore rischio per queste persone di sviluppare burnout e problematiche cardiovascolari - dice il prof. Balducci - Inoltre, considerato che il workaholic tende frequentemente a ricoprire incarichi di responsabilità, il suo umore negativo potrebbe facilmente intaccare quello di colleghi e collaboratori: un pericolo che le organizzazioni dovrebbero tenere in seria considerazione, intervenendo per disincentivare i comportamenti che portano al workaholism”.

## **La dipendenza dal lavoro**

Quello della dipendenza dal lavoro è un fenomeno noto ormai da tempo: le persone che ne sono affette tendono a lavorare in modo eccessivo e compulsivo. Una vera e propria ossessione per il lavoro che ha forti ripercussioni negative sulla salute, sul benessere psicologico e sulle relazioni con familiari e amici.

Diversi studi mostrano che le persone workaholic tendono a sentirsi male - cioè a provare emozioni negative come ostilità, ansia e senso di colpa - quando non possono lavorare quanto vorrebbero. Ci sono invece ipotesi contrastanti rispetto ai sentimenti che emergono in queste persone mentre sono al lavoro. Alcuni studi suggeriscono che i workaholic provano benessere e soddisfazione durante la giornata lavorativa, mentre altri mostrano che queste emozioni positive lasciano presto il posto a un pervasivo stato disforico fatto di irritazione e depressione.

## **Workaholism e appiattimento emotivo**

Per fare luce su questo aspetto, gli studiosi hanno coinvolto 139 lavoratori full-time, per lo più impiegati in attività di back-office. Con un test psicologico è stato innanzitutto valutato il livello di dipendenza da lavoro dei partecipanti. Dopodiché, gli studiosi hanno analizzato il tono dell'umore dei lavoratori e la loro percezione del carico di lavoro con una tecnica nota come campionamento delle esperienze (experience sampling method).

Per farlo è stata utilizzata una app installata sui telefoni dei partecipanti, che permetteva di inviare dei brevi questionari, circa ogni 90 minuti, dalle 9 di mattina alle 6 del pomeriggio, nel corso di tre giornate lavorative (lunedì, mercoledì e venerdì).

“I dati raccolti mostrano che i lavoratori più workaholic hanno un tono dell’umore mediamente peggiore rispetto agli altri - dice Balducci - Quindi non sembra vero che le persone dipendenti dal lavoro traggono maggior piacere dall’attività lavorativa; al contrario, i risultati sembrano confermare che, come in altre forme di dipendenza comportamentale e da sostanze, l’iniziale euforia cede il passo ad uno stato emozionale negativo che pervade la persona anche durante il lavoro”.

Non solo: dai risultati emerge che, a differenza degli altri lavoratori, le persone workaholic mostrano un tono dell’umore mediamente più negativo per tutta la giornata, senza variazioni significative dovute al trascorrere del tempo o alle fluttuazioni del carico di lavoro. Una minore reattività dell’umore agli stimoli esterni che suggerisce un rilevante appiattimento emotivo: fenomeno ben noto in altri tipi di dipendenze.

“Questo elemento - suggerisce Luca Menghini, ricercatore all’Università di Trento e primo autore dello studio - potrebbe derivare dall’incapacità del workaholic di moderare l’investimento lavorativo, con una conseguente significativa diminuzione delle esperienze di disconnessione e recupero, e il parallelo consolidarsi di un tono affettivo negativo”.

## **Donne e workaholism**

Altro risultato interessante emerso dallo studio è quello relativo alle differenze di genere. La relazione tra dipendenza da lavoro e basso tono dell’umore è risultata infatti più marcata nelle donne rispetto agli uomini: elemento che segnala una maggiore vulnerabilità delle donne al workaholism.

Gli studiosi suggeriscono che questo fenomeno potrebbe dipendere da un maggior conflitto di ruolo sperimentato dalle donne workaholic, prese tra la tendenza interna a investire eccessivamente nel lavoro e le pressioni esterne che derivano da aspettative di genere ancora molto radicate nella nostra cultura.

## **Pericoli e contromisure**

Tutti risultati che mettono in guardia sui pericoli del workaholism. La dipendenza dal lavoro può infatti portare a rilevanti ripercussioni negative non solo sulle relazioni con familiari e amici, ma anche sul benessere fisico e psicologico. Le cosiddette “malattie da superlavoro” possono aggravarsi fino a condurre alla morte da eccesso di lavoro: un fenomeno con una casistica oggi non trascurabile.

“Le organizzazioni devono mandare segnali chiari ai lavoratori su questo tema, evitando di incoraggiare un clima in cui lavorare anche fuori dall’orario lavorativo e nei fine settimana sia considerato la norma - dice in conclusione Balducci - Al contrario, è necessario promuovere un ambiente che disincentivi un investimento eccessivo e disfunzionale nel lavoro, promuovendo politiche di disconnessione, specifiche attività di formazione e interventi di counseling”.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Journal of Occupational Health Psychology* con il titolo “Uncovering the Main and Interacting Impact of Workaholism on Momentary Hedonic Tone at Work: An Experience Sampling Approach”. Gli autori sono Cristian Balducci dell’Università di Bologna, Luca Menghini dell’Università degli Studi di Trento e Paola Spagnoli dell’Università degli Studi della Campania “Luigi Vanvitelli”.