

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

Workoholismus a jeho dopady na vztahy lidí

Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Autor práce: Bohumíra Urbánková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: IV.

2008

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 13. dubna 2008

.....

Bohumíra Urbánková

Děkuji vedoucímu bakalářské práce RSDr. Jánu Mišovičovi, CSc. za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD	6
1. CHARAKTERISIKA WORKOHOLISMU	8
1.1 Dotazník závislosti na práci podle definice závislosti 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí.....	9
1.2 Změny závislosti na práci.....	10
2. RIZIKA VZNIKU ZÁVISLOSTI NA PRÁCI	12
2.1 Rizika z dětství.....	12
2.1.1 Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti.....	12
2.1.2 Takzvané rodičovské dítě.....	12
2.1.3 Závislost na práci u jednoho nebo dokonce u obou rodičů.....	13
2.1.4 Velké nároky v dětství.....	13
2.2 Vliv školy.....	14
2.3 Role osobnosti.....	14
2.4 Dopady zaměstnání.....	15
3. RŮZNÉ TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI	16
3.1 Typy závislých na práci podle S. Poppelreureta.....	16
3.2 Typy závislých na práci podle profesora Robinsona.....	17
4. K DOPADŮM NA OSOBNOST ČLOVĚKA ZÁVISLÉHO NA PRÁCI ...19	
4.1 Ovlivnění fyzického zdraví.....	19
4.2 Souvislost s psychickým zdravím.....	20
4.3 Workoholismus a rodinný život.....	20
4.4 Vztah k partnerskému životu.....	21
4.4.1 Portrét typického člověka závislého na práci.....	21
5. ZÁVISLOST NA PRÁCI U ŽEN	22
6. ZÁVISLOST NA PRÁCI VESRSU JINÉ ZÁVISLOSTI VČETNĚ SPOLEČNÝCH ZNAKŮ	23
6.1 Závislost na alkoholu.....	24
6.2 Závislost na tabákových výrobcích.....	25
6.3 Společné znaky pro závislost na práci, alkoholu a tabákových výrobců....	26

7. CO ZVYŠUJE ODOLNOST PROTI PRACOVNÍMU ZATÍŽENÍ.....	28
7.1 „Syndrom pondělí“	29
7.2 Syndrom vyhoření.....	30
7.3 Anonymní workoholici.....	32
PRAKTICKÁ ČÁST	
8. CÍL VÝZKUMU.....	34
9. TECHNIKA ZBĚRU DAT A METODIKA.....	34
9.1 Výzkum č. 1.....	34
9.1.1 Zpracování dotazníků.....	35
9.1.2 Závěr výzkumu č. 1.....	36
9.2 Výzkum č. 2.....	37
9.2.1 Zpracování dotazníků.....	37
9.2.2 Závěr výzkumu č. 2.....	40
ZÁVĚR.....	41
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	43
ABSTRAKT.....	45
ABSTRACT.....	46
PŘÍLOHOVÁ ČÁST.....	47
PŘÍLOHA Č. 1 – Dotazník 1. výzkumného šetření	
PŘÍLOHA Č. 2 – Dotazník 2. výzkumného šetření	

ÚVOD

Problematika různých závislostí patří celosvětově k nejdiskutovanějším tématům. Nejvíce aktuální je závislost na návykových látkách, alkoholu a tabáku. Tito lidé také tvoří největší procentuální skupinu z celkového počtu závislých a jejich způsob života je odborníkům, alespoň z teoretického pohledu, dobře znám. Vedle těchto závislostí figurují i jiné, které jsou pro širokou odbornou veřejnost známé, ale jen povrchně. Tím myslím, že nejsou natolik zkoumány a není jim přiřazována taková důležitost jako těm "nejběžnějším" závislostem.

Pro svou práci jsem si vybrala téma workoholismus z několika různých důvodů. Jedním z nich bylo vyvrátit nebo potvrdit mýtus o tom, že se v případě workoholismu jedná o "pozitivní" závislost a že je typická především pro mladé městské ambiciózní muže. Dalším z impulzů pro psaní o této závislosti byl pocit intimního soužití s workoholikem, což mě motivovalo k získávání informací a sebevzdělání.

Text bakalářské práce je rozdělen na část teoretickou a část praktickou. V první kapitole teoretické části se snažím vymezit pojem workoholismus a fáze jeho vzniku. V další kapitole jsou uvedena možná rizika, které podporují vznik závislosti. Orientuji se zde na možná rizika z dětství, na vliv školy a roli osobnosti i na dopady zaměstnání. Navazuji různými typy závislostí na práci. Čtvrtá kapitola je zaměřena na osobnost člověka závislého na práci. Zejména na jeho fyzické a psychické zdraví a na vztah k partnerovi a k rodině. Další kapitola uvádí různá specifika závislosti na práci u žen a v šesté kapitole se věnuji závislostem, které se velmi často přidružují k závislosti na práci. Stručně zde uvádím závislost na alkoholu a na tabákových výrobcích včetně společných znaků. V poslední kapitole se zabývám různými alternativami, které mohou zvyšovat odolnost proti pracovnímu zatížení.

V praktické části prezentuji výsledky dotazníkového šetření ohledně informovanosti o závislosti na práci. Výzkumy jsem prováděla dva. Druhý výzkum jsem se rozhodla uskutečnit na základě vyhodnocení prvního dotazníkového šetření, kdy jsem zjistila, že odpovědi na některé otázky

se pro mou práci staly nepodstatnými, a že některé druhy použitých otázek jsem nevhodně formulovala.

Odborníků, kteří by se věnovali závislosti na práci, a kteří by na toto téma publikovali a psali vědecké statě, je velmi málo. Proto se mou základní literaturou pro vypracování bakalářské práce, stala kniha MUDr. Karla Nešpora, CSc. Závislost na práci – jak nebýt workoholikem, - jak si udržet zdraví, - jak si udržet pracovní výkonnost, - jak pomoci blízkému člověku.

1. CHARAKTERISTIKA WORKOHOLISMU

V průběhu 20. století se práce stala jednou z nejdůležitějších hodnot pro většinu lidí v průmyslových zemích. Představuje nejen zdroj finančního zabezpečení, ale prostřednictvím práce se vymezujeme, rozvíjíme své přednosti a zaujímáme své místo ve společnosti, dává nám také směr a cíle, které chceme dosáhnout, naplňuje nás pocitem potřebnosti a motivuje nás k dalším a vyšším výkonům. Úkoly, které přijímáme, se mnohdy stupňují, práci věnujeme mnoho času, stává se pro nás nejdůležitější a jedinou činností, které věnujeme pozornost, čas, ve všech případech jí obětujeme své pohodlí, přátele, rodinu. V neposlední řadě jí obětujeme i své zdraví, psychicky i fyzicky strádáme. Práce jako taková pak může představovat určitou hrozbu – stáváme se na ni závislími, stáváme se workoholiky.

Slovo workoholik vzniklo po vzoru „alkoholik“ Ve Spojených státech se tento termín užívá zhruba od 60. let 20. století. Jako první, termín workoholismu, použil americký kněz a profesor v oboru psychologie náboženství Wayne Oates v roce 1971¹

Slovo workoholismus si našlo cestu do češtiny teprve nedávno a způsob jeho psaní v českém jazyce není ještě ustálen. „Jedná se o termín, který nemá obdobu v oficiální terminologii jako diagnostická jednotka.“² Workoholik je slangový výraz pro člověka, který si ve vztahu k práci počíná asi jako člověk závislý na alkoholu nebo jiných návykových látkách. Rozdíl je v tom, že k závislosti na alkoholu nebo drogách se nikdo hrdě nehlásí, na pracovní závislost jsou pyšní i ti, kteří k ní mají daleko. Workoholik není člověk, který má ze své práce potěšení, i přesto, že těžko a dlouho pracuje, protože tito lidé jsou v kontaktu se svými pocity. Někdy se do práce pouštějí s obrovskou energií a při té příležitosti vykonávají pozoruhodné činy, ale tyto "pracovní záchvaty" nejsou

¹ autor neuveden. *Workoholismus a jeho příčiny*, Dostupné na: http://www.antiskola.eu/referaty_cz/index.php?page=show_detail&come_from=search&search_retazec=workoholismus&obl=&pg=1&id=18195

² autor neuveden. *Workoholismus a jeho příčiny*, Dostupné na: http://www.antiskola.eu/referaty_cz/index.php?page=show_detail&come_from=search&search_retazec=workoholismus&obl=&pg=1&id=18195

pravidelné. Po většinu času si tito lidé umějí udržet svůj život v rovnováze a svůj pracovní program mají plně pod kontrolou.

Výraz workoholik se často používá nepřesně a mohl by v nás vyvolávat pocit, že se jedná o tzv. pozitivní závislost. Ale opak je pravdou. Jedná se o nebezpečnou závislost, která může vést až k rozpadu osobnosti a k jejímu totálnímu zhroucení.

Z normálního člověka se stává sobec, má tendence ovládat druhé a manipulovat s nimi, všechno kontroluje a je velice nedůvěřivý. V neposlední řadě se u člověka závislého na práci projevuje krize hodnot, ztrácí schopnost komunikace a zůstává sám. Dalo by se říct, že se stává "asociálním" členem společnosti.

Americký odborník v oblasti managementu G. Porter uvádí, že podobně jako u jiných závislostí i u závislosti a práci lze rozpoznat následující rysy:³

- Problém s identitou, tedy nadměrné ztotožňování se s prací.
- Nepružné rigidní myšlení.
- Odvykací potíže projevující se nepohodou v situaci, kdy člověk z nějakého důvodu nemůže pracovat.
- Stupňování problému, tedy jinak řečeno progresivním vývojem, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat.
- Popírání problému.

U nás platná definice závislosti na návykových látkách předpokládá, že člověk naplní alespoň tři z příslušných znaků.

1.1 Dotazník závislosti na práci podle definice závislosti 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí⁴

K identifikaci workoholismu byl vypracovaný dotazník, který umožňuje diagnostikovat jednotlivé projevy. Otázky zní následovně:

- Míváte často velmi silnou touhu a puzení pracovat?
- Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte,

³ NEŠPOR, K. *Závislost na práci*.s. 15

⁴ NEŠPOR, K., *Závislost na práci*, s. 15,

nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?

- Vnitřně vás to nutí zvyšovat množství času stráveného v práci?
- Když nemůžete jistou dobu pracovat, cítíte jistou nepohodu a duševní problémy, před nimiž se snažíte utéct k další práci?
- Soustavně zanedbáváte jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
- Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to přímo ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?

Jak již bylo výše uvedeno podle tohoto dotazníku by podezření ze závislosti na práci mohlo vzbudit nalezení tři nebo více kladných odpovědí.

1.2 Změny v závislosti na práci

Tak jako u závislosti na návykových látkách prochází člověk určitými stádii, stejně je tomu tak i v případě závislosti na práci.⁵

- Časné stádium - v tomto období se člověk vyznačuje neustálým myšlením na práci, pravidelnými přesčasy, odmítáním dovolené.
- Střední stádium - osobní vztahy a společenský život se vytrácejí a často téměř skoro neexistují. Krátkodobé a chabé pokusy o změnu nemívají úspěch. Dochází k tělesnému vyčerpání a k poruchám spánku. Někdy se popisují i okénka v paměti a tupé zírání do prázdna.
- Pozdní stádium - je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se např. opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a deprese, tedy příznaky zmiňované v našem seznamu možných rizik. Mozkové mrtvice i infarkty vedou k náročné léčbě, což může někdy závislého na práci tak vystrašit, že se začne chovat docela rozumně.

⁵ NEŠPOR, K. *Závislost na práci*, s. 28

Obečně by se člověk závislý na práci dal charakterizovat nepřekonatelnou potřebou neustále něco dělat a pokud mu je to z jakýchkoli důvodů odepřeno, propadá duševnímu neklidu.

2. RIZIKA VZNIKU ZÁVISLOSTI NA PRÁCI

Závislost na práci se projevuje u lidí s nejrůznějšími sociodemografickými charakteristikami. Nezáleží na tom, jakého jsou pohlaví, věku, vyznání nebo profese. Určité předpoklady se mohou vytvářet už v dětství.

2.1 Rizika z dětství

Odborníci identifikovali určité předpoklady k workoholismu už v dětství. K nim patří zejména následující:

2.1.1 Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti

Takové děti jsou často živé, neposedné, bývají inteligentní, ale jejich prospěch tomu často neodpovídá. Příčina je v tom, že mají špatnou schopnost soustředění a menší vytrvalost věnovat se jedné věci. Potřebují přizpůsobit rytmus učení, je pro ně důležité mít častěji přestávku, aby se „odreagovali“. Nepostradatelnou součástí jejich života by měl být pohyb, především vhodná pohybová cvičení. Tyto děti jsou náročnější na čas rodičů a je dobré, už od časného věku, vést je k vyváženému způsobu života.

2.1.2 Takzvané rodičovské dítě

Jedná se o dítě, které je předčasně vyhnáno ze své dětské role, tím, že musí plnit povinnosti dospělých. To bývá časté u nejstarších sourozenců v rodinách, kde otec z nějakého důvodu nefunguje. Dítě pak v mnoha směrech přebírá úkoly rodiče, na které nemůže stačit. Do života si nese pocit neúspěchu a nedostatečnosti, i když podle jiných měřítek by byl úspěšný. Bude se tedy snažit pracovat ještě víc, aby se konečně zavděčil.

2.1.3 Závislost na práci u jednoho nebo dokonce u obou rodičů

Citové potřeby a uspokojení dítěte v takové rodině je více méně nedostatečné. Rodiče ho naučili, že jediné, zač ho budou mít rádi, je práce. Kromě jiného dítě od svých rodičů přebírá vzorce chování a hodnotový systém, který v pozdějším věku může napodobovat.

2.1.4 Velké nároky v dětství

Při vzniku závislosti na práci patrně mohou hrát určitou roli i velké pracovní nároky na dítě. Děti jsou už od raného dětství vystaveny velkému tlaku. Rodiče od nich vyžadují vzorné výsledky ve škole, jsou zaneprázdněny mimoškolní aktivitou, kterou jim rodiče sami vybrali a očekávají od nich precizní výsledky. Samotným dětem pak nezbývá čas na dětské hry a i přesto, že se ocitají ve společnosti svých vrstevníků bývají osamocené, protože jejich heslem bývá: „Je důležité zvítězit, nikoli se zúčastnit.“

K rozvoji závislosti na práci zpravidla nestačí jen jediný důvod, takzvaný spouštěč. Vlivů bývá vždycky víc a je nutno pátrat po příčinách už v útlém dětství. Často se těmto lidem nedostávala tzv. bazální jistota. Může se také jednat o lidi, kteří bývali v dětství opuštěnými, nechtěnými, týranými nebo zneužívanými. Na druhou stranu o ně mohli rodiče pečovat přespříliš a zahrnovat je „opičí láskou“. Stručně řečeno na počátku byl nějaký nepoměr mezi přílišnou a naopak nedostatečnou péčí. Dítě, v určitém věku, je také schopno vnímat rozdíl za co ho rodiče oceňují. Zda ho oceňují za výkon a říkají mu : „máme tě rádi za to, že umíš tohle a tohle“ a nebo jestli mu dávají lásku jen z pouhého důvodu, že existuje „máme tě rádi za to, že jsi naše dítě“.⁶

⁶ ŠKÁPÍKOVÁ, J., ONDROŠKOVÁ, K. *Workoholismus po Česku*, Dostupné na WWW: <http://www.xantypa.cz/articles.asp?id=1990&idk=849>

2.2 Vliv školy

Škola je vzdělávací, ale i výchovnou institucí, kterou musí projít každý člověk. Proto si lidé ve svém nitru uchovávají pozitivní, ale i negativní vzpomínky na tuto instituci včetně jejího personálu, který je ovlivňoval. Určitě je důležité, aby škola kladla důraz nejen na známky a znalosti, ale aby byla schopna vzdělávat a zároveň vychovávat v širším slova smyslu. Vychovávat k rozvoji kvalitních zájmů, umění zvládat stres a zátěž, smysl pro jiné než materiální hodnoty, k podpoře tvořivosti a k rozvoji osobnosti jako celku. Honbu za dobrými známkami nemusí mít na svědomí jen škola, ale i okolí dítěte. Tlak vyvíjený na dítě může vést například k úzkosti a paradoxně prospěch zhoršovat, protože úzkostné dítě nebývá dost pohotové, aby použilo všechno to, co se naučilo.

2.3 Role osobnosti

Osobnostní profil jedince je důležitý pro vývoj abúzu či závislosti, jde o psychopatologický vklad do systému. Není stanovena „toxikomanická osobnost“, není definována charakteristika osobnosti, která by specificky selhávala směrem ke vzniku závislosti, ale jsou stanoveny markery, které tento vznik podporují. Jedním z nich je nedůslednost v postojích, často vyplývajících z výchovné nejednotnosti, špatného a necitelného vlivu, nenáročné nenaučení se osobní odpovědnosti za své skutky. Dalším významným markerem je rozpor mezi vlastními ambicemi a schopnostmi, kdy ambice vysoce přesahují reálné možnosti a schopnosti realizace těchto ambicí. Emoční nestabilita, neschopnost navázat hlubší sociální vazby a povrchnost v emočním prožitku spolu s nestabilními projevy zájmu a vytrvalosti jsou další markerovou skupinou.⁷

⁷ CHVÍLA, L., *Nealkoholové závislosti*, Dostupné na WWW: http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_4815.html

2.4 Dopady zaměstnání

Závislým na práci se můžeme stát i bez "větších osobních předpokladů". Pokud je člověk zaměstnaný, vždy se najde několik vlivů, které nás přimějí pracovat delší dobu, než bychom sami chtěli. Ovlivňuje nás zejména prostředí a pracovní disharmonie, která na pracovišti přetrvává.

Do této oblasti patří:⁸

- Zaměstnavatel závislý na práci.
- Velmi soupeřivá atmosféra.
- Závislost na práci zaměstnavatel nepokrytě podporuje a odměňuje.
- Někteří zaměstnavatelé považují za výhodnější zaměstnávat méně pracovníků na větší počet hodin a komplikují jim tak rodinný život. Přispívají zároveň k vzniku závislosti na práci u zaměstnanců.
- Velká osobní zainteresovanost na práci.

⁸ NEŠPOR. K., *Závislost na práci*, s . 45 - 46

3 RŮZNÉ TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI

Závislost na práci může mít různé podoby, které vyžadují odlišné formy pomoci. Níže uvedu typy závislých na práci podle S. Poppelreuttera a typy závislých na práci podle profesora Robinsona.⁹

3.1 Typy závislých na práci podle S. Poppelreuttera

☐ **Velikáš** - takovému člověku jde především o obdiv, uznání, velikost a moc. Má sklon k přeceňování vlastní práce a k podceňování práce druhých lidí. Práce v týmu mu dělá značné problémy a v pracovním kolektivu je spíše neoblíbený.

☐ **Dobrák** - pracuje s cílem, aby byl co nejvíce užitečný a co nejoblíbenější. Sám nic nechce a nechává se druhými využívat nebo i zneužívat. U některých povolání je tento typ člověka častější. Jedná se především o profese ve zdravotnictví a v sociální práci.

☐ **Pedant** - pro takového člověka je nejdůležitější pořádek. Cení si pravidla, předpisy a disciplínu. Pro pedanta bývá velikým problémem přijímat nové myšlenky a nápady, i přesto, že by mu mohly být užitečné a usnadnily mu práci. Typickým povoláním je například účetní.

☐ **Rozpolcenec** - typ rozpolceného a do sebe zahloubaného člověka. Chtěl by mít těsné vztahy s druhými lidmi, ale zároveň má z takových vztahů strach. Aby unikl tomuto vnitřnímu konfliktu, vrhá se do jakékoli práce, ať už je užitečná nebo ne.

☐ **Startér** - jde o člověka, který hledá nové podněty a překypuje energií. Velmi nesnáší „nudu“ a aby se jí vyhnul, vyhledává nové a nové pracovní úkoly. S dokončováním úkolů, které si zadal, má problémy a často se zaplétá do zmatku, který kolem sebe nadělal.

⁹ NEŠPOR. K., *Závislost na práci*, s. 20-24

☐ **Šprt** - se vyznačuje mentalitou školáka, který se bojí učitele, a proto dělá úkoly na víc. Má potřebu zavděčit se. Je úzkostlivý, závislý na druhých, trpí nejistotou a potřebuje nadřízeného, který mu řekne, co a jak má dělat. Děsí ho neúspěch a mylně předpokládá, že neúspěchu se dá vždy zabránit zvýšeným pracovním výkonem.

3.2 Typy závislých na práci podle profesora Robinsona

☐ **Urputný typ** - člověk pracují nadměrně vždy a za všech okolností - ve dne i v noci, když je to potřeba i když není, když ho to baví, i když ho to nebaví. Odpočinek, rekreace a zábava tomuto typu mnoho neříkají.

☐ **Záchvatový typ** - pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením, apatií nebo depresí a nezájmem o práci. Je rozdíl mezi nárazovou prací, která bývá racionálně zdůvodněná a vychází z vnější situace, jako je například termínovaný úkol nebo uzávěrka, kdy se předpokládá zvýšený pracovní výkon. Člověk závislý na práci tohoto typu se takto chová v důsledku svých vnitřních a iracionálních pohnutek. Celkový pracovní výkon je nižší než normálního pracovníka.

☐ **Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti** - je to hledač silných podnětů, podobně jako u typu Startér podle S Poppelreutera. Nemá rád, když se nic neděje, s oblibou vyvolává krize, problémy, chaos a komplikace, které následně řeší. Spolupráce s takovým člověkem je velice náročná, protože spoustu věcí začne, ale málo jich dokončí a postrádá smysl pro realitu. Takovýto typ je nejčastější mezi podnikateli, ale najdeme ho i v profesi řemeslníka.

☐ **Vychutnávač** - není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Na základě svého perfekcionalizmu způsobuje svým spolupracovníkům problémy a není jimi oblíben.

☐ **Opečováváč** - klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává

se tak často do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích podkopává i jeho pracovní výkonnost. S takovýmto člověkem se můžeme setkat v jakékoli profesi, například to může být zdravotní sestra, sociální pracovník, ale výjimkou nejsou ani ženy v domácnosti.

Pro představu o pracovní výkonnosti u jednotlivých typů závislých na práci, uvádím tabulku, ve které je znázorněn jaký mají vztah k práci a ke svému zdravotnímu stavu. Tabulka je zpracována na základě charakteristik výše uvedených typů závislých na práci podle MUDr. Karla Nešpora, CSc. v knize *Závislost na práci*.

	Kolik práce začne	Kolik práce dokončí	Jak dbá o zdravotní stav a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	hodně	hodně	špatně
Záchvatový typ	málo	hodně	Špatně
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	hodně	málo	Špatně
Vychutnávač	málo	málo	Špatně
Opečovávač	různé	různé	Špatně

4. K DOPADŮM NA OSOBNOST OSOBNOST ČLOVĚKA ZÁVISLÉHO NA PRÁCI

Závislost na práci je problematický fenomén, který nefiguruje v Mezinárodní klasifikaci nemocí, nicméně existuje. Mezi závislosti je řazen proto, že nese některé jejich typické znaky - problematizuje normální fungování člověka a dotyčný nemá plnou kontrolu nad svojí potřebou pracovat.

Z hlediska biochemického přístupu se v souvislosti se závislostmi, které nejsou spojeny s užíváním konkrétních přípravků, hovoří o tom, že lidské tělo je schopné samo produkovat látky, které odpovídají svou stavbou psychotropním látkám. Je dokázáno, že tyto látky lze mobilizovat určitými způsoby chování. Suojanen Hudson vyslovili v souvislosti s workoholismem hypotézu, že lidé závislí na práci jsou fyzicky závislí na adrenalinu a noradrenalinu, tedy látkách spojených se stresem a zátěžovými situacemi.¹⁰

Zásadní pokusy vysvětlit vznik workoholického chování z přístupu psychologie osobnosti nejsou zatím v literatuře známy. Většinou se jedná o popis jednotlivých rysů osobnosti workoholiků, ovšem chybí srovnání s lidmi, kteří na práci závislí nejsou. Navíc zatím zůstává nezodpovězena otázka, zda jsou osobnostní rysy příčinou, či spíše následkem workoholismu.¹¹

Člověk, který je závislý na práci, je ohrožen ve větší míře nemocí. Jeho profesní i soukromý život je poznamenán negativními vlivy, které si z počátku ani není schopen uvědomit. Zdravotní stav se zhoršuje, partnerský a rodinný život nefunguje.

4.1 Ovlivnění fyzického zdraví

U člověka závislého na práci je možno vypořádat změny na fyzickém zdraví. Zejména se jedná o:

bolesti hlavy, únava, alergie, nechutenství nebo naopak přejídání, porucha trávení, bolesti žaludku a vředová choroba žaludku nebo dvanáctníku, bolesti na prsou

¹⁰ RODNÁ, K. *Workoholismus - užitečná závislost?*, s. 14

¹¹ RODNÁ, K. *Workoholismus - užitečná závislost?*, s. 14

a bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, dechové potíže, tiky, závratě, poruchy potence nebo menstruační problémy, oslabení imunitního, projevující se např. častým nachlazením, obtíže týkající se pohybového systému, např. bolesti svalů, zad, apod., bolesti hlavy, častější úrazy a nehody.

Workoholik se těmito varovnými známkami zabývá až ve fázi, kdy mu zabraňují vykonávat práci.

4.2 Souvislost s psychickým zdravím

Chování a psychika je ve větší míře ovlivněna vnější situací, kterou člověk vstřebává ve svém nitru a je schopen na ní adekvátně reagovat. U člověka závislého na práci se jeho chování a psychický stav stává nepředvídatelný. Ve své podstatě se jedná o chování s negativním působením na okolí i na sebe samého: výbuchy hněvu, neklid, nadměrná aktivita, nespavost, úzkosti, neschopnost se uvolnit a odpočívat, obtíže se soustředěním, pocity nudy, kolísání nálad od velké radosti k depresím a naopak, nerozhodnost, apatie, někdy se může vyskytnout denní snění.

4.3 Workoholismus a rodinný život

Lidé závislí na práci vedou často zmatený a neorganizovaný život. Citové vazby k rodinným příslušníkům se zpřetrhají. Dochází ke vzájemnému odcizení, napětí v rodině, k neschopnosti projevit druhým náklonnost a ocenit je. Lidé závislí na práci nejsou schopni dostatečné komunikace a to jak mezi partnery, tak i mezi potomky. To vede k horší schopnosti řešit problémy a k horšímu rozdělení rolí. Dochází k zanedbávání rodinných příslušníků, které nakonec vede k rozpadu manželství.

Člověk je zaměřen pouze na své cíle, a to, co prožívají ostatní, nechápe, nebo je to nezajímá. Tito lidé bývají netrpěliví a podráždění, ignorují své pocity.

4.4 Vztah k partnerskému životu

Pro člověka závislého na práci je velmi důležitého jak ho druzí vnímají. Pokud tedy dospěje k závěru, že pro jeho „image“ je lepší mít mimomanželský vztah, je velmi pravděpodobné, že tak uskuteční. Ke vztahu pak přistupuje jako k nějaké povinnosti, v níž musí splnit určité limity. Navazují povrchní kontakty a to často ze strachu z citové blízkosti. Je pro ně jednodušší mít sexuální styk, než-li s partnerem hovořit o svých pocitech.

4.4.1 Portrét typického člověka závislého na práci

Člověk závislý na práci věnuje nepřiměřeně času práci, důvodem mohou být pocity méněcennosti, nutková obrana proti úzkosti, potřeba uznání, strach z intimity a sexu. Závislý na práci si zpravidla vybírá partnerku, která se od něj liší, než aby se mu podobala a ve vztahu k ní nadměrná očekávání. Volný čas má tendenci zaplňovat prací. V manželském konfliktu si většinou počíná vyhýbavě nebo používá pasivní agresi (např. uražené mlčení). Lidé závislý na práci také častěji navazují povrchní mimomanželské vztahy a mají menší zájem o sex v manželství. Mohou mít také sexuální problémy. Mají větší sklon k závislosti na alkoholu nebo k jeho škodlivému užívání.¹²

¹² NEŠPOR. K. *Závislost na práci*, s. 94

5. ZÁVISLOST NA PRÁCI U ŽEN

Závislost na práci je častější u mužů, ale sblížením životních stylů mužů a žen se dá předpokládat, že žen závislých na práci bude přibývat. Žena, která má mužské povolání nebo která se chová jako muž, ještě nepřestává být ženou. Proto má i závislost na práci u žen jistá specifika:¹³

- ☐ Jejich problémem trpí nedospělé děti ještě víc, než tomu bývá u mužů.
- ☐ Mají menší odolnost vůči alkoholu a jiným návykovým látkám a rychleji u nich vzniká závislost.
- ☐ Ženy se k návykovým nemocem dostávají častěji v souvislosti s neřešenými rodinnými a osobními problémy. K nadměrné práci či jiným návykovým rizikům ženy unikají před nepříjemnými duševními stavy.
- ☐ Žena se do návykového problému (práce, ale i alkohol a drogy) může snadno dostat vedle partnera, který sám takovým problémem trpí. Paradoxní je, že u žen závislost může rozvinout rychleji a ona se pak dostává do velkých nesnází.
- ☐ Přepracované a závislé ženy mívají větší sklon k depresím.
- ☐ Tělesný vzhled uštvanejších žen více trpí, což má nepříznivý účinek na jejich sebevědomí.
- ☐ Ženy si také více cení rodinných vztahů, což může být silným motivem k překonání problému.

¹³ NEŠPOR. K, *Závislost na práci*, s. 102-103

6. ZÁVISLOST NA PRÁCI VERSUS JINÉ ZÁVISLOSTI, VČETNĚ SPOLEČNÝCH ZNAKŮ

Závislost na práci se od jiných závislostí nikterak neodlišuje. Mají společné znaky, stejný průběh a ve většině případů mají i shodný dopad na jedince. Závislostí se rozumí stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje ke své existenci. Z psychopatologického hlediska se jedná o nutkavé opakování svého chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.¹⁴

10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí definuje závislost, cituji: „Je to skupina fyziologických, behaviorálních kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat

k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit puzení
- b) potíže v sebeovládání při užívání látky
- c) tělesný odvykací stav
- d) důkaz tolerance k účinku látky
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků¹⁵

Z výše uvedeného vyplývá, že závislost na práci není závislostí v pravém slova smyslu. Nelze však popřít, že uvedené druhy návykového chování mají se závislostí určité společné rysy

¹⁴ WIKIPEDIE. *Závislost*, Dostupné na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1vislost>

¹⁵ NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, s.14

Ráda bych se zmínila o závislostech na alkoholu a tabákových výrobcích, protože člověk závislý na práci těmito návykovým látkám často podlehne.

„S lidmi, kteří to s prací bez rozumného důvodu přeháněli, jsem se setkal, už dlouho před tím, než se u nás začalo mluvit o závislosti na práci nebo, chcete-li, workoholismu. Tyto dříče jsem nepotkával v dílnách, v kancelářích nebo na úřadech (i když tam jistě také byli) ale na oddělení pro léčbu závislostí.“¹⁶

6.1 Závislost na alkoholu

Alkoholismus nebo též závislost na alkoholu je chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky. Patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti. Obecně lze o něm hovořit, dosáhne-li závislost na alkoholu takového stupně, že škodí buď jedinci, společnosti nebo oběma. Tuto nemoc je možno jako všechny ostatní duševní i tělesné poruchy léčit. Průběh závislosti na alkoholu je různý. Odlišuje se mimo jiné podle toho, jaký alkohol je zneužíván.¹⁷

Vznik alkoholismu není jednorázová záležitost. Z „píjáka“ se stává alkoholik dle jeho věku za různou dobu. U 15letého člověka je to cca. půl roku a více. U dospělého trvá vznik závislosti většinou roky (až pět let). Čím je tedy člověk mladší, tím vzniká závislost dříve.¹⁸

Alkohol je snad nejstarší drogou v dějinách. Je jednou ze společností tolerovaných drog a to i přestože, má ze všech drog jednu z nejtragičtějších bilancí.

Ve vývoji závislosti na alkohol můžeme popsat čtyři stádia:¹⁹

☐ **Počáteční fáze** - v této fázi člověk zjistil, že alkohol mu přináší příjemnou náladu, pomáhá odstraňovat obavy a dodává sebedůvěru. Využívá jej

¹⁶ NEŠPOR. K. *Závislost na práci*, s. 86

¹⁷ WIKIPEDIA. *Alkoholismus*, Dostupné na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

¹⁸ WIKIPEDIE. *Závislost*, Dostupné na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1vislost>

¹⁹ KRATOCHVÍL.S. *Manželská terapie, čtvrté rozšířené vydání*, s. 139

k tomuto účelu a zvyká si na něj, takže přestávky mezi jednotlivým pitím se zkracují. Pije rychleji, zejména když začíná pít, aby rychle dosáhl hladiny alkoholu. Neopíjí se, pije jen tolik, kolik potřebuje.

☐ **Varovná fáze** - v této fázi člověk snáší stále větší dávky alkoholu a také větší dávky potřebuje, aby dosáhl žádoucí nálady. Pití je stále častější a důvody k němu jsou stále méně závažné. Vyskytuje se již častější opilost.

☐ **Rozhodná fáze** - v této fázi se člověk stává na alkoholu závislým. Nedovede se ovládnout, nedovede přestat. Někdy pije i několik dní po sobě. Ke stavům opilosti dochází často. Objevují se "okénka", tj. mezery ve vzpomínkách na to, co se událo předchozí den v době opilosti. Vznikají problémy s okolím. Lidé kritizují alkoholikovo pití, ten to cítí jako křivdu a další důvod k napití. Často se též rozhoduje nebo slibuje, že přestane pít nebo bude pít méně, ale nedokáže to dodržet.

☐ **Konečná fáze** - v této fázi člověk závislý na alkoholu již bez alkoholu nedokáže žít. Dává si i "ranní doušky", aby byl schopný pracovat. Bez alkoholu se cítí zle, špatně se soustřeďuje, třesou se mu ruce, bolí ho hlava. Malá dávka alkoholu tyto pocity odstraní. Tolerance vůči alkoholu se snižuje. Osoba závislá na alkoholu se již opije daleko rychleji než dříve. Opije se i ve zcela nevhodné situaci. Dochází k celkovému úpadku osobnosti v pracovní, společenské i rodinné oblasti.

6.2 Závislost na tabákových výrobcích

Kouření je vdechování tabákového kouře, jímž se do organismu dostává více než 2000 různých chemických látek schopných dalších reakcí, které mají

mnohdy významné účinky na lidský organismus.²⁰

Kouření je naučené chování, které si kuřák pravidelně několikrát denně po mnoho let procvičuje, tedy je "dobře umí". Začíná závislostí psychosociální, po určité době se přidává závislost fyzická.²¹

Psychosociální závislost na tabáku nesouvisí s chemickým složením cigaret, je to potřeba v určité situaci nebo společnosti mít v ruce cigaretu, manipulovat s ní, pozorovat ladně se vinoucí kouř je to závislost na cigaretě jako takové .

Fyzická závislost na nikotinu se objeví u většiny kuřáků, snadnost jejího vzniku je dána stavbou receptorů v mozku. Nikotin je klasická droga, podobná heroinu, amfetaminu, kokainu či jiným drogám. Proto je obtížné se jí zbavit.

„Letos je kouření celosvětově příčinou 5 milionů úmrtí, v tomto století to bude víc než miliarda, tedy každý šestý z nás! V minulém století, tedy ve dvacátém století, zabilo kouření 100 milionů lidí - to je asi o 25 milionů více než obě světové války dohromady. Polovina kuřáků zemřela kvůli své závislosti předčasně, ztrácejí v průměru 15 let života. V ČR je příčinou zhruba 18 000 úmrtí, to je skoro každé páté.“²²

6.3 Společné znaky pro závislost na práci, alkoholu a tabákových výrobcích

Společným znakem myslím podobnost jednotlivých závislostí. Jedná se především o faktory ovlivňující člověka ke vzniku závislosti, podobnost týkající se samotného vzniku a průběhu závislosti, destruktivních dopadů závislosti na člověka, jeho okolí, rodinu, práci.

☐ Společný faktor - stres, jímž označujeme funkční stav, ke kterému

²⁰ Kuřákova plíce.cz, *Definice kouření a zajímavosti*, Dostupné na WWW:
<http://www.kurakovaplice.cz/index.php?strana=definice>

²¹ ŠKOLA ZDRAVÍ, *Kouření není zlozvyk-je to nemoc*, Dostupné na WWW:
http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=6

²² KRÁLÍKOVÁ, E. *Nikotin je návykovější než heroin*, s. 18

dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám.

☐ Vznik a průběh závislosti - za společný znak považují časový úsek, který je potřebný ke vzniku závislosti. Jedná se dlouhodobější užívání látky nebo pracovního nasazení. U závislosti na tabák z hlediska psychosociální závislosti je časový úsek kratší.

☐ Destruktivní dopady závislosti na člověka - společným znakem je ohrožení zdraví člověka a jeho psychiky. Závislost jako taková není vždy příčinou smrti, ale užívání těchto látek vede k mnoha nemocem, které smrt mohou zapříčinit. Lidé se závislostí přehodnocují žebříček hodnot, na první místo staví uspokojení své potřeby.

☐ Abstinenční příznaky - touha po droze, nervozita, neschopnost soustředění, neschopnost odpočívat, podrážděnost, frustrace, zlost, špatná nálada, deprese, zvýšená chuť k jídlu, zácpa, atd.

☐ Léčba - všechny druhy závislostí vyžadují při jejich léčbě odbornou pomoc. V dnešní době se látky, na které je člověk závislý, dají nahradit léky, které závislému pomohou jeho návyk redukovat a postupem času zcela vyléčit. Nedílnou součástí je vůle a následná celoživotní abstinence.

Jediným rozdílem mezi těmito závislostmi je, že v prvopočátku se na závislost na práci pohlíží pozitivně. Lidé jsou svým okolím považováni za pracovitého člověka se smyslem pro zodpovědnost, důslednost a profesionalitu.

7. CO ZVYŠUJE ODOLNOST PROTI PRACOVNÍMU ZATÍŽENÍ

Jak již bylo zmíněno ve druhé kapitole, riziko vzniku závislosti na práci se může „vytvářet“ již v raném dětství. Rodiče a jejich výchova nám vštěpuje hodnoty, které nás v budoucím životě ovlivňují. Přesto existují určité vlivy, které zvyšují odolnost proti "nadměrnému pracovnímu zápalu". Jedním z těchto vlivů je *optimismus*. Lidé, kteří jsou v zásadě optimisté, trpí méně často depresemi při setkání s nepříznivou životní událostí. Dalším vlivem je *Sebedůvěra*. Sebevědomí člověk se nevnímá jako oběť zevních okolností a pasivní předmět sil, kterým nerozumí, ale jako jeho aktivní činitel. Jedná se o zdravou a realistickou sebedůvěru vycházející z reality. Za další je to *Zaujetí, smysluplnost, pružnost a schopnost vnímat překážky jako výzvu*. Charakteristické pro tento vliv je, že si člověk uvědomuje zaujetí pro svoji práci a je přesvědčen o tom, že má smysl. Překážky a komplikace vnímá jako výzvu, nikoli jako překážku. Tím se člověk stává pružný, nebo-li odolný vůči zátěžovým situacím. *Síť sociálních vztahů*, udržovat si fungující rodinné zázemí a dobré vztahy má pozitivní význam pro odolnost člověka i jeho pracovní výkonnost. Dalšími vlivy, které mohou zvyšovat odolnost proti pracovnímu zatížení jsou *schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor, motivace k uvolněné družnosti* - lidé přistupující k druhým přátelsky, nevnímají je pouze jako prostředek k dosahování vlastních cílů, *informovanost, připravenost a kompetence* - to znamená být na svoji práci dobře připraven a mít k ní potřebné informace, *rozumný způsob života a dobrá schopnost vnímat vlastní tělo*.²³

Z obecnějšího hlediska je workoholismus závislost, až na výjimky, jako každá jiná. I tato způsobuje abstinenci příznaky v podobě nervozity, stresu, špatného spánku atd. Ovšem problém je v tom, že v případě závislosti na práci nelze „naordinovat“ abstinenci. Práce je součástí života každého člověka, potřebuje ji. Kromě toho, že je také zdrojem obživy, práce naplňuje, obohacuje a pro zdravého a tvořivého člověka je tedy nezbytná.²⁴

²³ NEŠPOR, K. *Závislost na práci*, s. 31-37

²⁴ DOMANSKÁ, L. *Jak se (ne)stát workoholike*, Dostupné na WWW:<http://www.podnikatel.cz/clanky/jak-se-nestat-workholikem/>

Jako u každého zbavování závislosti je důležitá především silná vůle a dobré rodinné i společenské zázemí. To za pomoci psychologa je účinnou pomocí při léčbě závislosti. Důležité je si také uvědomit, že cílem není odpoutat workoholika od jeho práce, ale této práci vymezit určitý čas a důležitost, která jí v životě člověka náleží. Nelze ji věnovat absolutní čas a důležitost.²⁵

Je nutné si uvědomit, že léčba workoholismu nemá za úkol nás od práce odvést nebo nám ji dokonce znechutit. Jde pouze o to, abychom jí vymezili takový čas a důležitost, která jí v našem životě skutečně náleží.²⁶

7.1 „Syndrom pondělí“

Podle psychologů je tento jev zcela běžný, dotýká se každého. Zpravidla se objevuje se začátkem pracovního života a souvisí se stále hektičtějším stylem života.²⁷

Syndrom pondělí představuje obtížně překonatelný sklon odreagovat si během prvního pracovního dne nastrádanou agresi, naplnit, či dokonce "přeplnit" životní vakuum dvou předešlých dnů. Lidé s tímto syndromem se vrhají do hektických aktivit. Jde o následek víkendové neurózy (někdy i o víkendovou migrénu). Svou akumulovanou tenzi se snaží uvolnit latentní či otevřenou agresivitou, především verbální. Podnikají zbytečné horentní nákupy nebo se oddávají zběsilému plánování, jen menší část upadá do apatie. Děti tímto syndromem mívají v pondělí ve škole více prohřešků nebo střetů s vrstevníky. Jejich agresivita vyvolává averzivní postoje okolí, a tím se stupňuje.²⁸

Zdálo by se, že většina lidí, ne-li všichni, se těší na víkendové volno.

²⁵ DOMANSKÁ, L. *Jak se (ne)stát workoholike*, Dostupné na WWW:<http://www.podnikatel.cz/clanky/jak-se-nestat-workholikem/>

²⁶ HORN. *Workoholismus a "teror příležitostí"*, Dostupné na WWW:<http://www.jobpilot.cz/content/service/jobjournal/stres/workhol.html?>

²⁷ Dormeo.cz, *Když víkend stíhá pracovní týden...*, Dostupné na WWW:<http://www.dormeo.cz/index.asp?tn=articleview&c=4576&cid=153736>

²⁸ MICHAL, V. *Syndrom pondělí*, s. 6

Přesto existují jedinci, kteří prožívají víkend (popř. dovolenou) jako stresor. V těchto dnech bývají 'nevrlí', 'mrzutí' a chybí jim pracovní chvat. Toto se nejčastěji objevuje u workoholiků, u lidí s vychýlenou rovnováhou hodnotového systému. „Fyziologicky vede takový stres k zvýšené produkci adrenalinu (hormon vyměšovaný dření nadledvin. Přípravuje tělo na výkon, je základním hormonem stressové reakce „útok nebo útěk“. Adrenalin vyvolává rozšíření svalových cév, urychluje srdeční činnost, zvyšuje sílu stahu srdečního svalu. Působí také na hladkou svalovinu průdušek – rozšiřuje jejich průsvit a zlepšuje tak ventilaci plic) a endomorfínů (bývá také nazýván jako hormon štěstí, protože se uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest, ovlivňuje výdej některých hormonů, vyplavuje se při stresu a svalové zátěži). Může docházet i k jiné psychosomatické odezvě, např. k víkendové migréň, která se projevuje záchvatovými bolestmi v jedné polovině hlavy zejména ráno po probuzení.²⁹

Lidé se závislostí na práci si raději žádné volno neberou a víkendy vyplňují prací. Syndrom vyhoření se tak pro ně stává každodenní záležitostí.

Účinným protilékem je trávit víkendy s někým a pro někoho, s nímž si rozumíme.

Jakýmsi protipolem je „Syndrom modrého pondělí“. Zde se naopak jedná o vytěsnění pracovního týdne a hodnota práce přestavuje nutné zlo.³⁰

7.2 „Syndrom vyhoření“

Tímto syndromem jsou nejvíce ohroženi lidé pracující v intenzivním styku s jinými lidmi a ti, kdo mají značnou odpovědnost. Předpokladem syndromu vyhoření jsou následky dlouho trvajícího nebo nadměrného pracovního zatížení³¹.

Všichni lidé cítí potřebu být nějakým způsobem užiteční. Pocit

²⁹ MICHAL, V. *Syndrom pondělí*, s. 6

³⁰ MICHAL, V. *Syndrom pondělí*, s. 7

³¹ NEŠPOR, K. *Závislost na práci*, s. 29

užitečnosti, tvoření něčeho nového, směřování k určitému cíli a jeho dosažení je nezbytné, jsou to základní lidské potřeby. K tomu, aby jich člověk dosáhl, musí cítit motivaci pro další práci. Motivace je v první řadě výsledek výkonů neboli to, co po výkonu nastane. Pokud má motivace zůstat vysoká, musí po výkonu následovat pozitivní výsledek čili "zisk". Zisky mohou být pozitivní nebo negativní. Pozitivním ziskem rozumíme, když po činnosti, kterou člověk vykonává, následuje něco příjemného. Negativním ziskem rozumíme, když v negativní situaci uděláme něco, co tuto situaci odstraní. Jinými slovy negativní zisky povzbuzují motivaci tím, že odstraňují negativní prvek. Člověk pocituje odměnu za to, že byl schopen odstranit negativní.³²

Pro názornou ukázkou negativního zisku uvádím příklad: předpokládejme, že člověka bolí hlava, což je negativní situace. Vezme si aspirin a hlava ho bolet přestane. Negativním ziskem tedy rozumíme, když v negativní situaci uděláme něco, co ji odstraní.³³ I přesto, že oba druhy zisků udržují vysokou motivaci, nejsou rovnocenné. Motivace se rozděluje na dva druhy - "Práce pro" a "Práce, abychom se vyhnuli něčemu".³⁴

☐ "Práce pro" (pozitivní zisky) - získání pozitivní chvály, uspokojení, sebedůvěry, povýšení, postavení/slávy, náročných úkolů, zábavy, apod. Z toho vyplývá láska k práci a z lidí se stávají pracovní nadšenci.

☐ "Práce, abychom se vyhnuli něčemu" (negativní zisky) - vyhnutí negativním dluhům, ztrátě zaměstnání, kritice, špatnému manželství, osamělosti, vině apod. Z toho vyplývá práce z nutnosti a z lidí se stávají pracovní fanatici.

Důležité je také načasování zisků. Opožděné uznání a odměna jsou problémem pro mnoho lidí. Pokud je velké zpoždění mezi prací a oceněním, člověk se může cítit nedoceněný, i přesto, že odměna nakonec přijde.

³² MORACOVÁ, V. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*, s. 24-25

³³ MORACOVÁ, V. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*, s. 25

³⁴ MORACOVÁ, V., *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*, s. 26

7.3 Anonymní workaholici

Ve Spojených státech vznikla v roce 1983 po vzoru Anonymních alkoholiků organizace Workaholics Anonymous (Anonymní workaholici). Původně ji založil jistý finančník z New Yorku a jistý učitel. Manželka z jednoho ze zakladatelů podnítila vznik podobné organizace pro manželky závislých na práci. Tato organizace se jmenuje Work Anon. Organizace anonymních workaholiků nevybírání členské příspěvky a jedinou podmínkou členství je upřímná snaha překonat závislost na práci. Organizace není spojena s žádným náboženstvím ani politickou nebo jinou organizací.³⁵ Takovýto typ organizace v České republice dosud nepůsobí.

Anonymní workaholici vytvořili určitá doporučení, kterých by se měl závislý držet³⁶:

- Naslouchání - každý den si vyhrajujeme čas na modlitbu a meditaci. Než přijmeme nějaký závazek, žádáme své přátele o vedení.
- Určování priorit - uvažujeme, které věci jsou nejdůležitější a je třeba udělat je nejdříve. To může někdy znamenat nedělat vůbec nic. usilujeme o pružnost a o to, abychom své priority dokázali podle potřeby měnit.
- Nahrazování - nepřidáme jinou aktivitu, aniž bychom ze svého denního plánu odstranili jinou, která vyžaduje stejně času a energie.
- Časová rezerva - plánujeme víc času, než kolik je pro nějaký úkol nebo cestu potřebné, abychom měli dostatek času pro neočekávané situace.
- Hraní si - plánujeme i čas pro hru a odmítáme pracovat bez přestávky. Z času pro hru si neděláme novou práci.
- Soustředění - snažíme se zabývat jen jedinou věcí
- Pracovní tempo - pracujeme pohodlným tempem a odpočíváme ještě před tím než dojde k únavě.

³⁵ NEŠPOR. K. *Závislost na práci*, s. 135

³⁶ NEŠPOR. K. *Závislost na práci*, s.137

- ☐ Uvolnění - nepodléháme nepřiměřenému tlaku ze strany druhých, ani takto nepůsobíme na druhé. Zachováváme si ostražitost vůči lidem a situacím, který v nás vyvolává zmíněný tlak.
- ☐ Přijímání - přijímáme výsledky našeho snažení, ať jsou jakékoli ať přicházejí v jakémkoli čase. Víme, že spěch netrpělivost a perfekcionalismus zpomaluje naše uzdravování. V našem úsilí je jistá jemnost, neboť chápeme, že nový způsob života vyžaduje mnoho praxe.
- ☐ Žádost o pomoc - přiznáme své slabosti a chyby a žádáme druhé o pomoc.
- ☐ Schůzky - navštěvujeme schůzky Anonymních workaholiků, abychom se učili, jak toto společenství působí a navzájem sdíleli zkušenosti sílu i naděje.
- ☐ Telefonování - používáme telefon, abychom zůstali mezi schůzkami v kontaktu s jinými členy Anonymních workaholiků. V případě nějakého kritického komunikujeme se svými přáteli před tím i po něm.
- ☐ Rovnováha - udržujeme rovnováhu mezi svým pracovním úsilím rozvojem mezilidských vztahů, duchovním růstem, tvořivostí a hravostí.
- ☐ Služba - rádi pomáháme jiným workaholikům, neboť víme, že právě pomoc druhým zvyšuje kvalitu našeho vlastního uzdravování.
- ☐ Život v přítomnosti - víme, že jsme právě tam, kde nás naše Vyšší síla chce mít - zde a nyní. V každém okamžiku se snažíme žít s vyrovnaností, radostí a vděčností.

PRAKTICKÁ ČÁST

8. CÍL VÝZKUMU

Cílem sondy bylo zjistit, do jaké míry je u široké veřejnosti problematika závislosti na práci vnímána, jestli si uvědomuje její následky a zná s tím spojené okolnosti. V praktické části jsem se zaměřila na rozpracování dopadů workoholismu do osobních, pracovním a společenských vztahů.

Výzkumy jsem prováděla dva, jelikož jsem nebyla spokojena s prvním šetřením. Stal se pro moji práci v několika bodech irelevantní a ve výsledku pro mne postrádal smysl.

9. TECHNIKA SBĚRU DAT A METODIKA

9.1 Výzkum č. 1

Pro svůj výzkum jsem zvolila techniku dotazníku. Dotazník obsahuje 13 otázek a je směřován především lidem, kteří jsou v pracovním poměru. První část dotazníku (ot. 1 - ot. 6) jsem věnovala samotnému respondentovi, který na dotazník odpovídal. V této části jsem se zaměřila na sociodemografické charakteristiky., protože jsem vnímala, že pro zvolené téma je důležité znát pohlaví, věk, status dotazovaného včetně jeho dosaženého vzdělání a profese. V druhé části dotazníku (ot. 7 - ot. 10) jsem se orientovala na samotný obsah. To znamená, že jsem otázky formulovala, tak, abych zjistila informovanost respondentů o problematice závislosti na práci. Třetí část dotazníku věnuji opět respondentovi, kde se dotazuji , zda-li si myslí,že je workoholik, kolik času denně stráví v práci a jaký je hlavní důvod toho, proč pracuje.

V dotazníku jsou použity otázky uzavřené dichotomické, např. ot.2, ot. 4,

ot. 7, otázky uzavřené výběrové, např. ot. 3, ot. 9, ot.12 a otázky otevřené, např. ot. 5, ot. 8, ot. 10, ot 13.

Metodu dotazníku jsem použila pro její efektivní přínos, který se projeví ve skutečnosti, že s nízkými prostředky je možné získat informace od vysokého počtu respondentů, což pro můj výzkum bylo směrodatné. Dalším důvodem pro použití dotazníkové metody je, že k problému, který zkoumám není zapotřebí vysoká úroveň znalosti daného problému, mimo jiné mým cílem je zjistit do jaké míry je široká veřejnost o zkoumané problematice informována.

Dotazníky jsem distribuovala pomocí elektronické pošty. Ve svém PC jsem vytvořila formulář, který jsem rozeslala několika lidem. Tito lidé ho zase rozeslali dalším potenciálním respondentům. Výběr dotazovaných probíhal metodou "sněhové koule". Úkolem dotazovaného bylo obdrženu přílohu v e- mailové zprávě, si uložit do svého PC, poté označit odpověď, např. podtrhnout nebo barevně označit. Takto upravený dotazník uložit a pomocí elektronické pošty ho zaslat na mou e-mailovou adresu. Dotazník, který byl změněn ve své podstatě, tedy dotazované otázky byly pozměněny nebo doplněny o další možnosti, se pro můj výzkum staly irelevantní a z celkového počtu navracených dotazníků byly vyškrtnuty.

9.1.1 Zpracování dotazníků

Na základě výše uvedené metody sběru dat k výzkumu, mi není znám celkový počet "oslovených" respondentů. Konečná suma vrácených dotazníků byla 179 dotazníků. Z toho bylo 15 dotazníků vyškrtnuto z celkového vráceného počtu, pro změnu dotazníku ve své podstatě. Ke zpracování mi zbylo 164 dotazníků. Velký problém pro mne nastal ve chvíli, kdy jsem zjistila, v jak velkém nepoměru se mi dotazníky vrátily. Od studentů jsem obdržela 99 dotazníků (61%), od zaměstnaných žen se vrátilo pouhých 35 dotazníků 21 %) a od zaměstnaných mužů se vrátilo 30 dotazníků (18 %).

viz. tabulka č. 1

	absolutní četnosti	relativní četnosti
celkový počet vrácených dotazníků	179	--
vyřazené dotazníky	15	--
celkový počet dotazníků ke zpracování	164	100 %
Studenti	99	61 %
zaměstnané ženy	35	21 %
zaměstnaní muži	30	18 %

9.1.2 Závěr výzkumu č. 1

K závěru výzkumu č. 1 uvádím, že pouze 2 respondenti z celkového počtu dotazovaných uvedli, že se jedná o pozitivní závislost a 1 dotazovaný respondent uvedl, že neví, zda se jedná o závislost pozitivní nebo negativní. U otázky, která zjišťovala doplnit, jsem zaznamenala odlišnosti odpovědí žen a mužů. Muži tuto otázku vnímali více z praktického hlediska a kladli důraz na rozdělení zaměstnání. Zejména na řemeslnické profese (dělník) a kancelářské zaměstnání (úředník). Jeden z respondentů uvádí, cituji: „záleží na konkrétním zaměstnání, dělník má puchýře na rukách, kancelářskéj na“ (hýždích). U dotazovaných žen jsem žádné rozdělení nezaregistrovala. V otázce zaměřené na doplnit všichni respondenti uvedli finanční zajištění (sebe nebo rodiny), 18 žen z 35 dotazovaných včetně finančního zajištění také uvedly pocit užitečnosti, dobrý pocit z vykonané práce, apod..

Myslím si, že ve výzkumu č. 1 se průzkum informovanosti o závislosti na práci z části naplnil, a že veřejnost je z obecného hlediska o této problematice informovaná.

9.2 Výzkum č. 2

Výzkum č. 2 jsem prováděla opět dotazníkovým šetřením. Distribuce dotazníků probíhala velmi obdobně jako u výzkumu č. 1, s tím, že výběr dotazovaných neprobíhal metodou “sněhové koule“, ale tentokrát jsem dotazníky rozeslala 100 ženám a 100 mužům podle dostupné databáze adres.

Dotazník obsahuje 14 otázek s předdefinovanými odpověďmi. Ve výzkumném šetření jsem se nezabývala věkovou hranicí respondenta, jeho nejvyšším dosaženým vzděláním, ani jeho konkrétní profesí či postavením v zaměstnání. Spíše jsem se zaměřila na to, jak vnímá problematiku závislosti na práci a do jaké míry je o této problematice informován.

9.2.1 Zpracování dotazníků

Ve svém druhém výzkumném šetření jsem oslovila určitý počet žen a stejný počet mužů. (*pozn.* k šetření se mi naskytla databáze zákazníků jedné nejmenované firmy). Ke zpracování sondy jsem použila menší počet vrácených dotazníků od jedné skupiny.

Počet oslovených respondentů bylo 200, z toho 100 respondentů byly ženy a 100 respondentů tvořili muži. Celkový počet vrácených dotazníků bylo 140, z toho se mi vrátilo 78 dotazníků od žen a 62 dotazníků od mužů. Abych docílila stejného počtu vrácených dotazníků u obou skupin, musela jsem každý šestý vrácený dotazník z ženské skupiny respondentů vyjmout. Celkový počet vyhodnocovaných dotazníků činil 124 dotazníků.

Workoholismus je především záležitostí pracujících lidí. Mým úkolem bylo oslovit lidi zejména v pracovním poměru. Na můj dotazník odpovědělo téměř 77 % lidí, kteří do této skupiny patří. 124 respondentů tvořilo 41 zaměstnaných žen a 8 žen samostatně výdělečně činných nebo provozují jinou

formu podnikání. Zaměstnaných mužů odpovědělo 28 a 18 mužů samostatně výdělečně činných nebo provozující jinou formu podnikání. Zbytek respondentů tvořili lidé nezaměstnaní (10 žen / 9 mužů) a důchodci (3 ženy / 7 mužů). Z celkového počtu dotazovaných jich 5 uvedlo, že nezná pojem workoholismu.

Na otázku "Co podle Vás je workoholismus" 73 respondentů uvedlo "nemoc", 13 respondentů uvedlo „závislost“, 3 respondenti uvedli „duševní stav“, 30 respondentů uvedlo „výraz zdravého pracovního úsilí“ a 5 respondentů uvedlo 'nevím'. Z výše uvedeného plyne, že cca třetina dotazovaných si může myslet, že se v případě workoholismu nejedná o problém negativního charakteru. Zde není započítáno oněch 5 respondentů, kteří uvedli možnost 'nevím', protože ti sami respondenti uvedli, že pojem workoholismus neznají.

Z výzkumného šetření dále vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných, se 36 respondentů setkalo s problematikou workoholismu, z toho se 5 respondentů s touto záležitostí setkalo v rodině a 31 respondentů v zaměstnání. 93 dotazovaných respondentů uvedlo, že problematiku workoholismu nezaznamenalo. Tento jev pro mne byl překvapujícím, myslela jsem si, že počet dotazovaných, kteří se s problematikou workoholismu setkali, bude nižší, a že se bude pohybovat kolem počtu max. 5 dotazovaných.

V otázce, ve které se dotazují, zda si respondent myslí, že se jedná o závislost pozitivního nebo negativního charakteru, 36 respondentů z celkového počtu dotazovaných uvedlo možnost první, tedy závislost pozitivního charakteru, 58 respondentů uvedlo 'negativní' charakter a 30 dotazovaných uvedlo možnost 'nevím'. Z toho plyne, že více jak polovina dotazovaných respondentů si myslí, že se jedná o "pozitivní závislost" nebo neví. Pojem 'nevím' signalizuje, že respondent o problematice závislosti na práci není dostatečně informován (*pozn.* nebo se při vyplňování dotazníku zcela nesoustředil,...).

Otázky, které jsou zaměřeny na zdraví, psychiku, partnerský a rodinný život závislého na práci, výše uvedený jev nepotvrzují, ale bohužel ani nevyvracejí v takové míře, ve které by se dali očekávat. Otázky byly

formulovány, jaký, podle respondenta, má workoholismus dopad na fyzické zdraví člověka, psychické zdraví člověka a jaký dopad má workoholismus na partnerský a rodinný život. Respondent odpovídal podle uvedených možností v dotazníku - pozitivní, negativní, nevím. Téměř 80 % dotazovaných respondentů na jednotlivé otázky uvedlo možnost "negativní" dopad., ovšem možnost "nevím" uvedlo 13 % dotazovaných respondentů a 7 % dotazovaných uvedlo, že závislost na práci má na zdraví, psychiku, partnerský a rodinný život závislého, pozitivní dopad. K přehlednější orientaci šetřeného jevu, uvádím tabulku.

viz. tabulka č. 2

Odpověď **A** – pozitivní, odpověď **B** – negativní, odpověď **C** - nevím

	odpověď	ŽENY	MUŽI	celkem	%
Dopad na fyzické zdraví člověka	A	6	3	9	7
	B	48	50	98	80
	C	8	9	17	13
Dopad na psychické zdraví člověka	A	5	2	7	7
	B	49	50	99	80
	C	8	10	18	13
Dopad na partnerský a rodinný život	A	6	4	10	7
	B	48	49	97	80
	C	8	9	17	13

Na otázku, zda si respondent myslí, že je workoholikem, 3 odpověděli 'ano', 77 respondentů odpovědělo 'ne' a 44 respondentů odpovědělo, že neví.

Výzkumné šetření dále zjistilo, že u 89 % dotazovaných je finanční zajištění hlavním důvodem práce a (54 ženy/56 muži) a 11 % respondentů práci vnímá spíše z hlediska vlastní seberealizace, potřeby být užitečný, apod. (8 žen/ 6 mužů). Přičemž ženy v průměru stráví denně v práci 10,2 hodiny a muž 11 hodin.

9.2.2. Závěr výzkumu č. 2

Celkové hodnocení výzkumného šetření považuji, pro mne, za velmi uspokojivý. Především výzkum č. 2 potvrdil mou nevyřčenou hypotézu o tom, že slovo workoholismus je známé, ale skutková podstata problému nikoli.

ZÁVĚR

Závěrem bakalářské práce, která se věnuje Workoholismu a jeho dopadům na vztahy lidí, bych stručně zhodnotila cíle práce a výzkum, který je v ní obsažen. Předem bych ale uvedla něco o tom, jak se mi práce psala. Původním plánem bylo téma workoholismus zakomponovat do oblasti sociální práce, ale bohužel se mi nepodařilo k takto orientovanému tématu najít odbornou literaturu, o kterou bych se mohla adekvátně opřít. Rozhodla jsem se u tématu zůstat, ale zaměřila jsem se na osobnost, tedy na člověka, který je závislý na práci v jakémkoli směru a v jakékoli profesi. Z mého pohledu je práce psaná velmi obecně a myslím, že nezachycuje hlubší podstatu problému, tak jako bych to eventuálně mohla uskutečnit u závislostí, mnohem, mnohem známějších, ke kterým je napsáno daleko více odborných knih. Tím, že závislost na práci není zařazena do Mezinárodní klasifikace nemocí a není k této závislosti stanovena diagnóza, není ani možné k této problematice najít statistické údaje. V teoretické části jsem žádnou statistiku pracujících lidí neuváděla, protože bych k ní neměla srovnání s workoholiky. Na základě výše uvedeného jsem i praktickou část práce situovala na rovinu obecných znalostí.

Cílem práce bylo vyvrátit nebo potvrdit mýtus o to, že se v případě workoholismu jedná o "pozitivní" závislost a že je typická především pro mladé městské ambiciózní muže. Myslím si, mýtus o "pozitivní" závislosti mohou vyvrátit. Faktem je, že v prvopočátcích závislosti se nám člověk jeví jako pracovitý a je za tento rys osobnosti náležitě oceněn nejen svým blízkým okolím, ale pokud bereme v potaz dlouhodobější následky především z hlediska zdravotního stavu a psychické vyčerpanosti člověka, o pozitivním jevu se nedá mluvit. Dalším negativním jevem pro tuto závislost je přidružování jiných závislostí, které ve spojení se závislostí na práci tvoří velice nebezpečnou kombinaci pro samotného závislého, kdy může být ohrožen i smrtí.

Mýtus o "pozitivní závislosti" jsem vyvrátila především v teoretické části, ovšem z výzkumného šetření plyne, že pojem workoholismus je sice veřejnosti

znám, ale na 100 % mýtus o 'pozitivní závislosti' zcela jistě nevyvrátil.

Potvrdit nebo vyvrátit to, že workoholismus typický pro mladé ambiciózní městské muže se mi na 100 % nepodařilo. Mým osobním názorem je, že tento fakt mohl být aktuální v době, kdy se o této problematice začalo hovořit, ale v dnešní době, kdy je rovnoprávnost žen a ženy se neúměrnou rychlostí derou na pozice mužů, může tato závislost potkat kohokoli bez rozdílu pohlaví, věku, bydliště nebo profese.

V praktické části jsem se zaměřila na informovanost veřejnosti o této problematice z obecného hlediska ve vazbě člověk a závislost na práci. Z výzkumného šetření plyne, že lidé jsou o této problematice z obecného hlediska informováni, ale potvrzuje také to, že si lidé neuvědomují, že se jedná o závislost stejně nebezpečnou jako tomu je i u jiných závislostí.

SEZNAM LITERATURY

HELLER, J., PECINGOVÁ, O. *Závislost známá neznámá*. Havlíčkův Brod: Grada Publishin. 1996. 168 s., ISBN 80-7169-277-8

MARHOUNOVÁ, J., NEŠPOR, K. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Praha: Empatie. 1995. 112 s., ISBN 80-901618-9-8

KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie, čtvrté rozšířené vydání*. Praha: Portál. 2006. 255 s. ISBN 80-7367-048-8

NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. Havlíčkův Brod: Grada Publishin. 1999. 144 s., ISBN 80-7169-764-8

NEŠPOR, K. *Návkové chování a závislost*. Praha: Portál. 2003. 152 s. ISBN 80-7178-831-7

MORAVCOVÁ, V. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia. 1997. 263 s. ISBN 80-7198-211-3

SKÁLA, J. et al. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicem. 1987. 208 s., ISBN 08-077-87

VESELÁ, J. *Sociologický výzkum a jeho metody*. Pardubice: Fakulta Ekonomicko-správní. Univerzita Pardubice. 2007. ISBN 80-7194-847-0

Autor neuveden. [online]. *Workoholismus a jeho příčiny*. [cit. 2008-03-12].

Dostupné na WWW:

http://www.antiskola.eu/referaty_cz/index.php?page=show_detail&come_from=search&search_retazec=workoholismus&obl=&pg=1&id=18195

KRATOCHVÍL, S. [online]. *Manželská terapie*. [cit. 2008-03-12]. Dostupné na WWW: <http://drogy.doktorka.cz/jak-vznika-zavislost-alkoholu/>

ŠKÁPÍKOVÁ, J., ONDROŠKOVÁ, K. [online]. *Workoholismus po česku*, [cit. 2008-03-19]. Dostupné na WWW: <http://www.xantypa.cz/articles.asp?ida=1990&idk=849>

CHVÍLA, L. [online]. *Nealkoholové závislosti*, [cit. 2008-03-19]. Dostupné na WWW: http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_4815.html

Kuřáková plíce.cz, [online]. *Definice kouření a zajímavosti*, [cit. 2008-03-22]. Dostupné na WWW: Kuřáková plíce.cz Dostupné na WWW: <http://www.kurakovaplice.cz/index.php?strana=definice>

ŠKOLA ZDRAVÍ, [online]. *Kouření není zlovyk-je to nemoc*, [cit. 2008-03-23]. Dostupné na WWW: http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=6

Dormeo.cz, [online]. *Když víkend střídá pracovní týden...*, [cit. 2008-03-23]. Dostupné na WWW: <http://www.dormeo.cz/index.asp?tn=articleview&c=4576&cid=153736>

MICHAL, V. Syndrom pondělí, *psychologie dnes*, 2004, č. 8, s. 6-7

RODNÁ, K. Workoholismus - užitečná závislost?, *Psychologie dnes*, 2000, č. 10, s. 14

ABSTRAKT

URBÁNKOVÁ, B. *Workoholismus a jeho dopady na vztahy lidí*. České Budějovice 2008. Jihočeská univerzita České Budějovice. Teologická fakulta. Katedra Praktické teologie. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Klíčové pojmy: workoholismus, závislost, práce, alkohol, tabák, syndrom

Práce se zabývá problematikou závislosti na práci a jejími dopady na fyzické a psychické zdraví člověka. Předmětem práce je také analýza vztahu workoholika ke svému blízkému okolí, a to zejména ke svému partnerovi a rodině. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám pojmem workoholismus, typologií závislosti na práci a možnými riziky, které mohou nastat v důsledku workoholismu. Jsou zde zmíněny i závislosti, které se velmi často přidružují k závislosti na práci.

Praktická část se věnuje výsledkům sondy orientované na informovanost o této problematice.

ABSTRACT

URBÁNKOVÁ, B. *The impact of workaholic on the mutual relations*. České Budějovice 2008. Jihočeská univerzita České Budějovice. Teologická fakulta. Katedra Praktické teologie. Supervisit RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Fundamental concepts: workaholic, dependence, work, alcohol, tobacco, syndrome

My work treats in the problems of mutual dependence on the work and its impact on physical and psychological people's health. The subject of my work is also analysis of the relation the workaholic to his/her partner in life and his/her family. The work is divided into two parts, theoretical and practical.

In the theoretical part I take an interest in the subject of workaholic, his dependence on work and the taking risks referring to this problems. My ideas are also connected with another problems refers to the work.

Practical part tells about findings results of people's information about this problem.

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

PŘÍLOHA Č. 1

Dotazník

Jmenuji se Bohumíra Urbánková a jsem studentkou bakalářského oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě Jihočeské univerzity. Tento dotazník je zcela anonymní a veškeré údaje, které vyplníte, budou použity pouze pro účely výzkumného šetření mé bakalářské práce. Otázky, na které budete odpovídat se týkají vztahu lidí k práci.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

Ot.1. *Pohlaví*

- A) žena
- B) muž

Ot. 2. *Váš věk*

- A) méně než 18 let
- B) 18 - 30 let
- C) 31 - 50 let
- D) 51 a více let

Ot. 3. *Jste...*

- A)...žák, student
- B)...zaměstnan
- C)...osoba samostatně výdělečně činná
- D)...osoba pobírající státní podporu (registrován na ÚP, pobírám rodičovský příspěvek, důchod, apod.)

Ot. 4. *Nejvyšší dosažené vzdělání*

- A) základní
- B) odborné bez maturity
- C) odborné s maturitou
- D) vyšší odborné
- E) vysokoškolské

Ot. 5. *Jaká je Vaše konkrétní profese?*

.....

Ot. 6. *Jaké je Vaše postavení v zaměstnání?*

- A) vedoucí na vyšším stupni řízení, vedoucí oddělení
- B) samostatný pracovník
- C) podřízený pracovník

Ot. 7. *Znáte pojem workolismus?*

- A) ano
- B) ne

Ot. 8. *Co podle Vás tento pojem znamená?*

.....

Ot. 9. *Myslíte si, že se jedná o závislost*

- A) pozitivní
- B) negativní
- C) nevím

Ot. 10. *Napište prosím, jaké dopady má podle Vás workoholismus na*

a) fyzické zdraví člověka

b) psychické zdraví člověka

c) partnerský život

d) rodinný život

Ot. 11. *Myslíte, že jste workoholik?*

- A) ano
- B) ne
- C) nevím

Ot. 12. *Kolik hodin denně strávíte v práci? popř. na brigádě*

- A) do 8 hodin
- B) 9 - 15 hodin
- C) 16 a více hodin

Ot.13. *Pokud pracujete, jaký máte hlavní důvod. Prosím uveďte*

.....

Děkuji za odpovědi a za Váš čas.

PŘÍLOHA Č. 2

Dobrý den,

jmenuji se Bohumíra Urbánková a jsem studentkou bakalářského oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě Jihočeské univerzity. Tento dotazník je zcela anonymní a veškeré údaje, které vyplníte budou použity pouze pro účely výzkumného šetření mé bakalářské práce. Otázky, na které budete odpovídat se týkají vztahu lidí k práci.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

ot. 1. Pohlaví

- A) žena
- B) muž

ot. 2. Jste ...

- A) student
- B) zaměstnanec
- C) osoba samostatně výdělečně činná nebo jiný způsob podnikání
- D) nezaměstnaný
- E) důchodce

ot. 3. Znáte pojem workoholismus?

- A) ano
- B) ne

ot. 4. Workoholismus je podle Vás ...

- A) nemoc
- B) závislost
- C) duševní stav
- D) výraz zdravého pracovního úsilí
- E) něco jiného, co
- F) nevím

ot. 5. Setkali jste se někdy s workoholismem?

- A) ano
- B) ne
- C) nevím

ot. 6. Pokud jste se setkali s workoholismem , kde to bylo?

- A) v rodině
- B) v zaměstnání
- C) jinde , kde

D) nesetkali

ot. 7. Myslíte si, že workholismus je ...

- A) pozitivní
- B) negativní
- C) nevím

ot. 8. Myslíte si, že jste workoholik?

- A) ano
- B) ne
- C) nevím

ot. 9. Kolik hodin denně strávíte v zaměstnání?

.....hodin

ot. 10. Jste-li zaměstnán, uveďte, prosím, hlavní důvod ...

- A) finanční zajištění
- B) duševní naplnění (seberealizace, potřeba být užitečný, atd.)
- C) jiný důvod, jaký

ot. 11. Jaký podle Vás má workholismus dopad na fyzické zdraví člověka?

- A) pozitivní
- B) negativní
- C) nevím

ot. 12. Jaký podle Vás má workholismus dopad na psychické zdraví člověka?

- A) pozitivní
- B) negativní
- C) nevím

ot. 13. Jaký podle Vás má workholismus dopad na partnerský a rodinný život člověka?

- A) pozitivní
- B) negativní
- C) nevím

ot. 14. Na základě čeho se podle Vás workholismus v člověku vyvine?

- A) přemíra iniciativy, vysoké cíle, vysoké závazky, atd.
- B) člověk musí mít nějaké vrozené dispozice
- C) únik od osobních problémů
- D) nějaký jiný důvod, jaký
- E) nevím

Děkuji za odpovědi a za Váš čas strávený nad tímto dotazníkem.