

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2011–2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Doha

Workoholismus a radost z práce

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Pavel Beňo

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2011-2014

BACHELOR THESIS

Martin Doha

Workaholism and the joy of work

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Pavel Beňo

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 14.3.2014

.....

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucímu bakalářské práce PhDr. Pavlu Beňovi, za cenné rady. Dále bych rád poděkoval jednateři společnosti Fort Frames Stanislavovi Skalickému a ředitelce Stacionáře v Ústí nad Orlicí Mgr. Radce Vaškové, za poskytnutí rozhovorů.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem workoholismu, snaží se vymezit tento stále více používaný pojem a zkoumá i jeho ranou historii. Rozebírá typy osob, které jsou workoholismem ohroženy, zkoumá jeho typologii, poukazuje na prevenci a léčbu. Dále se práce zabývá pojmem syndrom vyhoření, snaží se specifikovat osoby touto chorobou ohrožené, dále symptomy a jednotlivé etapy syndromu vyhoření. Poukazuje i na možnosti léčby a jak syndromu vyhoření předejít. Teoretické poznatky jsou podpořeny informacemi, které byly získány v praktické části bakalářské práce. Ta se skládá se dvou hloubkových rozhovorů. První s jednatelem společnosti Fort Frames Stanislavem Skalickým je o workoholismu, druhý s Mgr. Radkou Vaškovou, ředitelkou Stacionáře Ústí nad Orlicí, se zabývá syndromem vyhoření.

Klíčová slova

Léčba workoholismu, léčba syndromu vyhoření, syndrom vyhoření, prevence syndromu vyhoření, prevence workoholismu, workoholismus

Annotation

The bachelor thesis deals with workaholism, trying to define this increasingly used term and also examines its early history. It discusses the types of people who are workaholics risk, examines the typology points to prevention and treatment. Furthermore, the work deals with the concept of burnout, try to specify the person with the disease risk, further symptoms and the stages of burnout. Points out the treatment options and how to avoid burnout. The theoretical findings are supported by the information which has been obtained in the practical part of the thesis. It is composed of two in-depth interviews. The first is about workaholism, with the managing director Stanislav Skalickým, company Fort Frames, the second is with Mgr. Radka Vašková, director of the Daily Institution Ústí nad Orlicí, dealing with burnout.

Key words

Burnout, burnout prevention, prevention workaholics, treatment of burnout, treatment of workaholism, workaholism

OBSAH

Obsah	
ÚVOD	8
1 workoholismus	10
2 osoby ohrožené workoholismem	16
3 Typologie workoholismu	19
3.1 Typologie podle S. Poppelreutera	19
3.2 Typologie podle profesora Robinsona.....	20
3.3 Typologie podle Telcové a Tomka.....	22
4 Příčiny workoholismu	23
4.1 rizika z dětství	23
4.2 Škola	24
4.3 Osobnost.....	25
4.4 Současná rodina.....	25
4.5 Zaměstnání	25
4.6 Další vlivy	25
5 Prevence a léčba workoholismu	27
5.1 Prevence workoholismu.....	27
5.2 léčba workoholismu.....	29
6 Syndrom vyhoření	31
6.1 Syndrom vyhoření a okolí.....	32
6.1.1 PRÁCE A SPOLEČNOST.....	32
6.1.2 RODINA A PARTNERSKÝ VZTAH	34
6.1.3 OSOBNOSTNÍ DISPOZICE	36
6.2 FAKTORY PŘEDCHÁZEJÍCÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ	36
6.3 Prevence a léčba syndromu vyhoření	39
7 Praktická část	41
7.1 CÍL PRŮZKUMU	41
7.2 PRACOVNÍ HYPOTÉZY	41
7.3 POUŽITÉ METODY A POSTUPY.....	41
7.4 HARMONOGRAM POSTUPU	42
7.5 HLOUBKOVÉ ROZHOVORY	42
7.5.1 Stanislav Skalický.....	42
7.5.2 XXXX	44
7.6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	46
ZÁVĚR	48
SEZNAM PŘÍLOH	52

ÚVOD

Práce je považována za velice ušlechtilou činnost, která je i potřebná k tomu, aby se člověk, ale i lidstvo jako celek, dokázal o sebe postarat, prosperoval a zlepšoval svoji úroveň. Práce je potřebná k tomu, aby se jedinec měl dobře, mohl platit nájem, jídlo, ale i zdravotní zákroky nebo si mohl užívat svého volného času.

Pro někoho je práce pouze nutná činnost, potřebná k uspokojení svých dalších potřeb, nedává jí žádný speciální význam a nepotřebuje ve své kariéře dál růst. Pro druhé je práce doslova vším, stala se jeho posláním, koníčkem i přítelem. Ve druhé skupině se samozřejmě objevují i lidé, kteří práci totálně podlehli a obětují jí všechno – od svého volného času, přes nervy a úsilí, ale i dobré přátelské a rodinné vztahy.

Závislost na práci se nazývá workoholismem, což je stále více používaný pojem. Workoholismu propadají různí lidé, odlišného zaměření i společenského postavení. S workoholismem není radno si zahrávat, neboť jeho následky bývají mnohdy i zdravotní. Bakalářská práce s názvem Workoholismus a radost z práce se zabývá workoholismem. Snaží se vysvětlit důležité pojmy z oblasti workoholismu, popisuje jeho vývoj a jednotlivé fáze. Důležitou kapitolou v této bakalářské práci je i ta, která se věnuje osobám, které jsou workoholismem ohroženy. Rozebírá typologie workoholismu, a to podle S. Poppelreutera, profesora Robinsona a v neposlední řadě i dle Telcové a Tomka.

Dalším okruhem, kterým se práce zabývá, jsou příčiny workoholismu, které v mnohých případech pramení již v dětství. Odlišuje od sebe ale prvopočátky workoholismu pramenícího z osobnostní složky, ze zaměstnání atd. V neposlední řadě se bakalářská práce věnuje i prevenci a léčbě workoholismu.

Dalším okruhem, kterým se práce zabývá, je tzv. syndrom vyhoření. Práce má za úkol vymezit tento pojem, poukazuje na osoby nejvíce ohrožené syndromem vyhoření. Práce dává prostor i otázkám prevence, léčby syndromu vyhoření a faktorům předcházejícím syndromu vyhoření.

Cílem práce je tedy vymezit pojem workoholismus a syndrom vyhoření, poukázat na osoby ohrožené těmito poruchami, ale ukázat i jednotlivé fáze a symptomy. Teoretická část bakalářské práce je opřena o informace a poznatky části praktické, která se skládá ze dvou kvalitativních, hloubkových rozhovorů. První rozhovor, s jednatelem společnosti Fort Frames Stanislavem Skalickým, ve kterém se konkrétně snaží objasnit pojem workoholismus. Druhý rozhovor s Mgr. Radkou Vaškovou, ředitelkou Stacionáře v Ústí nad Orlicí, by se měl naopak hlouběji ponořit do okruhu tématu syndromu vyhoření.

Cílem bakalářské práce je tedy nejen představit a objasnit pojmy workoholismus a syndrom vyhoření, ale poukázat na ně jako na závažné poruchy, které bývají často zanedbávány. Práce by měla být kvalitním informačním průvodcem se světě workoholismu, jehož teoretické informace by měly být podpořeny hloubkovými rozhovory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 WORKOHOLISMUS

„Workoholismus je chorobná závislost na práci a výkonu. V myšlení i jednání jedince převažuje orientace na práci při současném omezení jiných zájmů a aktivit – rodina, zábava apod. Důsledkem je společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, časté jsou psychosomatické obtíže. Není vzácná kombinace se závislostí na lécích, nikotinu nebo alkoholu, častá je zvýšená konzumace různých stimulačních látek zejm. kofeinu. Přináší-li pracovní úsilí společenský úspěch, zůstává podstata stavu dlouho skrytá a diagnóza je obtížná.“¹

Termín workoholismus se překládá jako závislost na práci. Pojem workoholismus pochází z USA, kdy ho prvně použil americký profesor a kněz Wayne Oates v jeho *Confession of a Workaholic* v České republice se poprvé objevil v roce 1970 a v praxi se začal používat po roce 1989. Osoby, u kterých se vyskytovaly známky workoholismu se v České republice objevovaly samozřejmě i dříve. *„Dle názoru jazykovědce Borise Skalky předcházelo pojmu workoholik v češtině pojmenování stachanovec. Rusismus, jehož synonymum bylo z ruštiny též převzaté slovo úderník, byl v souvislosti se společenským vývojem vystřídán amerikanismem.“²* I když kořeny workoholismu jsou již z dob kalvinské filosofie, kdy se hlásalo, že práce je cností, oddanost práci je záslužné a zábava hříchem. Dalším důležitým obdobím pro workoholismus bylo dvacáté století, které způsobilo možnost pracovního procesu žen, práci mimo domov a práce se stala velice uznávanou. Dalším mezníkem byly 50. léta, při kterých se zaměstnanci snažili neustále kariérně růst a při kterých pracovalo mnoho hodin přesčas. Naopak v revolučních 60. letech, ve znamení hnutí Hippies a feministických revolucí se práce stávala méně důležitou. Oproti tomu v letech 70., kdy stále více žen začalo ovlivňovat pracovní rozložení sil a kdy se v rodinách stále více objevovali hned dva workoholici, se práce stávala neobvykle důležitým faktorem. *„Konzumní život,*

¹*Workaholismus* | Velký lékařský slovník On-Line [online]. © 2008 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://lekarске.slovníky.cz/pojem/workaholismus>

²NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2, strana 13.

*komercializace a hmotné hodnoty se staly měřítkem úspěchu. Lidé se vymezovali pomocí své práce a vlastnictví. V tomto víru se často ztrácely osobní hodnoty.*³ Ekonomika 80. let byla v krizi a v této době se workoholici ukazovali jako určití záchranáři společností, v další fázi přicházejí tzv. workoholici léčitelé, kteří měli zachráněné společnosti napravit. Je však patrné, že osoby postižené workoholismem nebyli z dlouhodobého hlediska pro společnost výhodou.

Slovo workoholismus se skládá ze dvou částí, a to slova work – překládané jako práci a holismus. Samotný workoholismus je často spojován s alkoholismem. Postižený člověk má podobné příznaky. „*Alkoholismus a workaholismus můžeme zjišťovat úplně stejnými otázkami:*

Jste nervózní, máte li strávit den bez pití (práce)?

Narušuje pití (práce) váš rodinný život?

Přišel jste kvůli pití (práci) o všechny svoje koníčky?

Musíte pít (pracovat) i o víkendech?

*Když si řeknete, že budete pít (pracovat) do tolika a tolika hodin, dovedete udržet svůj úmysl? Atd.*⁴

Stejně tak se kryjí i fáze závislosti na alkoholu/ práci, které vytvořil E.M. Jellinek. Stejně jak roste chuť na alkohol a později i nutnost ho konzumovat, roste i nutnost práce u workoholiků. První fází, počáteční stádiem kdy alkohol/práce přináší uspokojení, kontakty, ale i úlevu střídá druhá fáze, tzv varovné stádium, při kterém se dávky zvyšují a kdy si jednotlivec hledá vysvětlení pro svoje počínání. Rozhodujícím stádiem je to třetí, kdy je alkohol/práce hlavním hnacím motorem a postiženého plně ovládá. Při konečném stádiu se vyskytují zdravotní problémy a dotyčný se stává agresivním.

„Workoholismus ještě sám o sobě není zárukou toho, že jím postižený hodně pracuje. Může jít jen o předstrání práce, a to nejenokolí, ale především sám sobě. Závislost na

³ KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7, strana 25.

⁴ KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9, strana 102.

práci může mít mimo jiné i formu nutkavé potřeby zabývat se prací. Ne tedy dosáhnout optimálního pracovního výkonu. V psychiatrii je znám pojem delir zaměstnanosti, a to u nejtěžších chorob – psychóz. Postižený vykonává zcela nesmyslné, absurdní aktivity s „workoholickým“ úsilím.“⁵

Workoholismus je choroba, jejíž podoby jsou jak pozitivní, tak negativní. Pozitivní podoby workoholismu jsou ty, které udržují pracující při životě a šťastné. Na druhé straně u negativních projevech postižený propadá práci do takové míry, že ztrácí veškerý kontakt se svým okolím, dokonce i rodinu a svoje dosavadní koníčky, následovat můžou ale i problémy zdravotní a posléze abstinenční. Abstinenční příznaky jsou u alkoholismu i workoholismu zjevné. Od poklesů nálad, nespokojenosti až po urputné snažení se znovu dostat do práce, v případě alkoholiků k nápojům.

Workoholismus se ukazuje jako nerovnováha mezi jednotlivými pracovními i osobními požadavky. Postižení workoholismem nežijí v životní rovnováze a obvykle nedokáží skloubit plnění jednotlivých rolí svého života. Stále častěji se setkáváme se zaměstnavateli, kteří se snaží podporovat patřičnou rovnováhu. Na snadě jsou možnosti flexibilní pracovní doby a flexibilního pracovního místa. I v této pracovní činnosti je možný projev workoholismu. Častějším jevem je však tvz. prokrastic, při které zaměstnanci odsouvají pracovní činnost. Třetí variantou je tvz. workoholická prokrastice. *„Zdánlivý protimluv vystihuje situaci, kdy dřeme, abychom se přímo zahltili prací, jež nás těší. Jsme tím natolik vytíženi, že nepříjemné, leč nutné úkoly „musíme“ odložit na později.“⁶*

„Bacil „W“ neexistuje. Pro workoholismus dětí může být připravena půda tvz. Sociální dědičností, tj. Nápodobou toho, co doma vidí. K workoholickému vývoji dítěte může přispět i zcela odlišné, vůči práci naprosto nezodpovědné chování rodičů. Může se tak stát, že se potomek utvrdí v názoru, že „takto tedy ne“ a poněkud to přežene. Nevhodná

⁵ NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2, strana 14.

⁶ Tamtéž, strana 19.

*je také přílišná náročná výchova uznávající mnohé neotřené mýty, ta může ke vzniku workoholismu též přispět.*⁷

Nepřímočará souvislost existuje mezi workoholismem a rozvodovostí. *„Pokud má manžel – workoholik relativně vysoké sociálně-ekonomické postavení, je to jednoznačně brzda rozvodů. Čím více vydělává a je za úspěšnou považována žena, tím v zásadě lépe pro stabilitu manželství. To ovšem za předpokladu, že ona žena vydělává méně a je méně úspěšná než její manžel. Je-li tomu naopak ve zmíněných faktorech lépe, stabilitě vztahu to nesvědčí.*“⁸ Partneři workoholiků často trpí depresemi a pochybují o svém vlastním úsudku.

„Americká odborník v oblasti managementu G. Porter uvádí, že podobně jako u jiných závislostí i u závislosti na práci lze rozpoznat následující rysy:

- Problémy 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 řešeno progresivním vývojem, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat.*
- Popírání problému.*⁹

Workoholismus má zjevné příznaky, kterými jsou popření, autorita a moc. Ohledně popření, které probíhá ve workoholikově nitru, většinou nepozorovaně roste a ostatní jedinci si ho většinou nevšímají. Prvky workoholikova popření se rodí již v dětství a obvykle se projevují obelháváním sebe i svého okolí. Workoholismus je typický pro rychlé a bleskové střídání pravdy a lži. *„Pečlivě vytvořenou profesionální maskou workoholik úzkostlivě střezí osobnost, kterou za celá ta léta dovedl k dokonalsti. Dokud však nosí masku, hraje do jisté míry divadlo. Skutečný charakter se po jisté době vytrácí*

⁷ NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2, strana 17.

⁸ Tamtéž, strana 19.

⁹ NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8, strana 15.

a člověk neví, kde končí skutečnost a kde začíná divadelní představení. ¹⁰ Dalším rysem workoholismu je moc, kterou postižení samozřejmě mohou používat jak s pozitivním, tak negativním úmyslem. „*Moc vychází ze dvou protichůdných zdrojů: chtivosti a lásky. Chtivost se sytí ctížádostí, perfekcionismem, soutěživostí, hněvem a vinou. Láska vede k soucitu, velkorysosti, dobré vůli a smíru. Moc založená na chtivosti nutí jednotlivce usilovat nejen o vládu nad sebou, ale také o ovládnutí druhých lidí, věcí, organizací a dokonce celých průmyslových odvětví. Tato vláda se uskutečňuje prostřednictvím strategie, taktiky, manipulace, mravně pochybných metod a zneužívání. Vláda založená na chtivosti vychází z agresivních instinktů, kdežto moc lásky vychází z pečovatelského a sexuálního instinktu.*“¹¹ Moc ve workoholismu přináší nejčastěji peníze, majetek a prestiž, s čímž souvisí i získání sebevědomí a pýchy.

17. října roku 1999 byla Pavlem Tothem umístěna na jeho webové stránky hymna pro workoholiky s následujícím textem:

„Refrén:

*Jsem rád, že je pondělí ráno,
jdu do práce s radostí,
jsem vyspalý, jsem vyspalý!
Jdu do práce s radostí.*

*Týden nese nové úkoly,
hlava mě vůbec nebolí!
Jak úsměvná je šéfova tvář,
jak útulná je kancelář.*

*Má mysl kypí tvořivostí,
nitro mé nadšení hostí.
Má práce vůbec není hloupá
a můj plat, ten stále stoupá.*

¹⁰ KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7, strana 70.

¹¹ Tamtéž, strana 81.

Refrén

Jak chytrí jsou mí nadřizení!

Nad naše zařízení není.

Jistoty mám sociální

a výhody kolosální.

Refrén

Jaká je síla kolektivu,

ve kterém si vydělávám skývu!

Pracovní doba je krátká,

během ní neopustím vrátka.

Refrén

Jak milí jsou pracovní hodiny,

pochopí i naše rodiny,

z radosti, která září

i z večera z našich tváří.

Refrén

Víkend, ten vleče se zdlouha,

pop ráci mě jímá touha.

Nemohu se dočkat chvíle,

kdy budík zavolá mile.¹²

¹² NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2, strana 31.

2 OSOBY OHROŽENÉ WORKOHOLISMEM

Workoholik je člověk, kterého jeho práce nejen baví, ale který ji totálně propadl a pokračuje v ní bez odpočinku. Obvykle jsou workoholismem postiženi mladí muži, kteří velice ambiciózně usilují pouze o práci. Je však jasné, že choroba jakou je workoholismus se může projevovat v každém věku. Další častou skupinou, kde se projevuje choroba workoholismu je střední třída.

Workoholik je člověk, který potřebuje úspěch, prestiž, ale i ctižádost, sílu, průbojnost a odpovědnost. Často je tak nesprávně označován člověk, který dlouho pracuje. *„Workaholik je člověk, který se pozvolna stává citově postiženým, je závislý na moci a autoritě a nutkavě usiluje o pracovní uznání a úspěch. Posedlost prací vyrůstá z workaholikova perfekcionismu a z jeho soutěživé povahy. Workaholik se ocitá v pasti nadměrné práce a zvýšené hladiny adrenalinu. Nutkavá potřeba uznání jej žene k neustálému pracovnímu vytižení, k pocitu zaměstnanosti a k produktivitě+ těší se z uznání, kterým naše společnost oceňuje usilovnou práci. Práce je „kotva“, je to droga, která workaholika osvobozuje od emočně obtížného prožívání zlosti, bolesti, viny a strachu.“¹³* Workoholik je člověk, jehož představy o skutečném a osobním životě jsou zkreslené, není duševně vyrovnaný. Později přestává být práce pouze povoláním, ale stává se útekem a určitým stavem mysli.

Workoholik pracuje v každém okamžiku a pracuje tak i při odpočinku, o pracovních úkolech přemýšlí za každých situacích. *„Jeden z mých klientů se hrdě přiznal, že během soulože soustředně přemýšlel o pracovním problému a těsně před vyvrcholením mu v mysli vytanulo řešení obtížné obchodní situace.“¹⁴*

Existují některé rysy, podle kterých lze předem určit rizikové chování. Mezi tyto rysy jednoznačně patří nerespektování tělesných a duševních možností, což vede až k zdravotním problémům, chronické únavě, ale i přeceňování svých sil a závazků. Pomocí práce workoholik utíká od svých pocitů a skutečností vnějšího světa. To, že člověk

¹³ KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7, strana 14-15.

¹⁴ Tamtéž, strana 16.

workoholik nedokáže odpočívat a nepřipouští si únavu má často za následky to, že ke svému počínání používá různé stimulanty, jako alkohol, tabák nebo další návykové látky. O svoje zdraví se obvykle workoholik vůbec nestará a nepřikládá mu nějaký význam. Dalším rysem je to, že workoholik cítí nutkavou chuť pracovat a práce je skoro to jediné, na co myslí. To může vést až ke ztrátě sebeovládání, neboť workoholik pracuje, i když to druhým škodí a je neústupný a neúporný. Workoholik má obvykle problémy při týmové práci, neboť si myslí, že všechno může zvládnout jedině sám. Pokud již s někým spolupracuje, vyžaduje od svých kolegů stejné zapálení do práce jako má on. Ke svým spolupracovníkům přistupuje pouze z profesní roviny a nestará se vůbec o jejich pocity. Obvykle si také dává nezvladatelné termíny a nutí sám sebe je dodržet. S tím souvisí i fakt, že workoholik bývá často nerealistický. Není schopen si reálně naplánovat svůj pracovní čas, pracuje navíc a nechce si vybírat dovolenou ani volno. Je pro něj problémem jakýkoliv nepředvídatelná komplikace. Obvykle má workoholik problémy s navazování kontaktů, pokud se tomu tak stane, tak pouze s vidinou pracovních výhod. Z toho vyplývá, že workoholik nemá obvykle žádné zájem, které by nesouvisely s prací. V práci bývá podrážděný a netrpělivý, někdy mívá sklony k sebelítosti, depresím a hněvu. Často se cítí nedoceněný, je osamělý a žije neorganizovaným životním stylem. Workoholik je soutěživý, ale pokud nemá žádného soupeře, je schopen soutěžit i sám se sebou.

„Workaholické se výjimečným způsobem podílejí na rozvoji společnosti, ale jejich soukromý život je pohroma. Jsou jako doktor Jekyll a pan Hyde. Jejich dvojitá osobnost je hádankou. Spolupracovníci si mohou, ale také nemusí uvědomovat vnitřní dynamiku workaholického chování – dokud se porucha výrazně nezhorší. Rodinní příslušníci si většinou všimnou neobvyklého chování, ale nechápou, co se děje. Jakmile workaholismus začne ovládat workaholického život, vystoupí do popředí tři povahové rysy – perfekcionismus, posedlost a narcismus.“¹⁵

Perfekcionismus nutí workoholika být netrpělivým a neklidným a usilovat o dokonalost. Formuje tím jeho celý životní styl. Postižený si dokonce myslí, že je nadřazeným člověkem a že je předurčený. Obvykle jsou velice ctižádostivými a arogantními lidmi, v

¹⁵ KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7, strana 29-30.

nitru ale nese i nejistoty. Prvky perfekcionismu jsou u postižených osob již od dětství, obvykle díky výchově rodičů.

Posedlost se projevuje neustálou úzkostí, která má své kořeny většinou v dětství. V dalších stádiích vývoje se ona úzkost neustále prohlubuje. Většinou se úzkost a trauma projevuje po nezdarech, na které workoholici nejsou zvyklí. Poté se unáhlují k pověřivosti a rituálům, které vykonávají, někdy jejich konání vyvolává až obsedantní chování. Workoholik, který většinou špatně spí, má často negativní myšlenky. Dále trpí nutkavými počiny, kdy cítí, že musí opakovat nějaké jednání, jejich rituály jsou však většinou ženou až do krajností. Jejich neustálý strach ze ztráty zaměstnání je nutí vykonávat mnoho rituálů a pokynů.

Narcismus je další z rysů workoholiků. Současná společnost klade velký důraz, aby jedinec upřednostoval vždy pouze sebe. Narcisté o sobě mají přehnané mínění, na druhé straně, i když se cítí jedinečně a nadřazeně, mají často sklon stranit se lidí. *„Čím víc se workaholik soustředí na sebe a čím více se zaměstnává vlastními obavami a úzkostmi, tím více mu hrozí narcismus. Musí-li workaholik čelit nezdaru, zklamání a jakékoli podobě odmítnutí, začíná prudce kolísat hladina jeho sebedůvěry. V té době se u něj často objevuje manické chování, hyperaktivita, zběsilé pracovní tempo a vznětlivost.“*¹⁶

Dříve se obecně tvrdilo, že workoholismus je spíše mužskou záležitostí. Workoholikem se ale obvykle stávaly i ženy v domácnosti. U mužů se workoholismu projevuje i s potřebou finančně zabezpečit rodinu, u žen naopak u domácích prací a s tzv. rodinné pohody a čistoty.

¹⁶ KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7, strana 51.

3 TYPOLOGIE WORKOHOLISMU

Lidi, které nazýváme workoholiky, se dělí podle dvou základních typologií. Tyto základní typologie se jmenují podle jejich zakladatelů. První typologii zpracoval S. Poppelreutera a druhá typologie nese název podle profesora Robinsona. Existují však i další dělení workoholiků, jako například podle Telcové a Tomka. Závislosti lidí na práci mohou mít různé podoby, a proto je důležité vědět, do jaké skupiny spadají, od toho se mohou odvíjet i odlišné druhy pomoci.

3.1 TYPOLOGIE PODLE S. POPPELREUTERA¹⁷

Velikáš

Je to typ člověka, kterému jde primárně o obdiv ostatních lidí a o to mít moc - ovládat druhé. Podceňuje práci svých kolegů, svojí vlastní práci před ostatními vyzdvihuje. Neumí splynout s týmem, proto bývá v pracovním kolektivu často neoblíbený.

Dobrák

Tento typ se snaží všem co nejvíce zavděčit, někdy až tak, že se nechává i druhými využívat. Jeho cílem je být oblíbený, užitečný a obdivovaný pro druhé. V některých profesích se tento typ vyskytuje častěji, jako například ve zdravotnictví a v sociální péči. U těchto profesí se od zaměstnanců předpokládá pomoc ostatním, a proto je pro dobráky tento druh práce jak stvořený.

Pedant

Pedant nejvíce klade důraz na pořádek, disciplínu, předpisy a řád. Zarputile dodržuje svoje rituální pravidla a není schopen přijímat nové nápady, myšlenky a inovace. To se děje i za toho předpokladu, že by vedly k usnadnění jeho práce.

¹⁷ *Jak nepropadnout workoholismu – FinExpert.cz* [online]. 3.2.2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://finexpert.e15.cz/jak-nepropadnout-workoholismu>

Rozpolcenec

Je to zahloubaný a rozpolcený člověk, který touží po úspěchu a chce mít z druhými lidmi těsný vztah, i když má z těchto vztahů často strach. V práci se chce vyhnout vnitřnímu konfliktu, a proto se vrhá do práce, ať už je potřeba nebo ne.

Startér

Startér nesnáší nudu, převyšuje nadprůměrnou energii a hledáním nových pracovních úkolů, někdy bohužel zbytečných. U pracovních úkolů mívá problémy s jejich dokončením a často kolem sebe šíří zmatek.

Šprt

Jde o úzkostlivého neurotika, který má mentalitu školáka a který se snaží zavděčit tím, že dělá úkoly navíc. Je nejistý a závislý na druhém, který mu bude neustále říkat, co má dělat a jak. Má zbytečný strach z neúspěchu a mylně si myslí, že neúspěch zažene vysokým pracovním výkonem.

3.2 TYPOLOGIE PODLE PROSEFORA ROBINSONA¹⁸

Urputný typ

Tento typ pracuje neustále, ať je to potřeba pracovat nebo ne. Nezáleží mu ani na tom, zda ho práce baví nebo nebaví, pracuje pořád a za všech okolností do roztrhání těla. Nezná odpočinek, relaxaci a zábava mu také mnoho neříká. Urputný typ workoholika tedy pracuje za každé okolnosti, v jakoukoliv denní hodinu, ať je či není potřeba.

Záchvatový typ

Tento typ by se dal přirovnat k člověku závislém na alkoholu typu gama, kdy závislý člověk pije několik dní v kuse, potom delší dobu abstinuje a takto se to opakuje. Dále se dá záchvatový typ workoholika přirovnat i k onemocnění bulimií, kdy se postižený bezmyšlenkovitě přejídá, vzápětí se ale pozřeného jídla snaží zbavit. Podobně se k tomuto dá přirovnat záchvatový typ workoholika, který se v manické fázi dře, žádný

¹⁸ NEŠPOR, 1999, strana 21-26.

úkol pro něho není problém. Potom však přichází stav zhroucení a depresivní období, kdy postižený není schopný udělat nic. Tento člověk ve výsledku udělá méně práce než člověk normálně pracující. Postižený člověk tedy pracuje v nárazech, které se střídají s chvílemi zhroucení, apatií a depresí. Jeho pracovní výkon nelze předvídat.

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Nesnází nudu a rád vyhledává problémy a komplikace, které pak rád řeší. Pouští se do mnoha úkolů a málo jich je posléze schopen dokončit. Jeho práce postrádá smysl. Pracovat s takovým člověkem není vůbec jednoduché, protože svoji zbrklostí způsobí nejeden problém. Často se mu přezdívá „poděs,“ neboť často vyvolává chaos, problémy a komplikace. Spolupráce s tímto jedincem je často velice složitá, blíží se utrpení, neboť není systematický, postrádá smysl pro realitu, nedokončuje úkoly.

Vychutnávač

Jde o člověka, pro kterého práce musí být takřka dokonalá, a i tak mu je někdy málo. Postupuje systematicky, pomalu a často svým bazírováním na perfekcionalismu leze svým kolegům na nervy. Spousty záležitostí se kvůli jeho puntičkářství zdrží. Je podobný pedantskému typu workoholika. Obvykle se svojí prací není nikdy totálně hotov, celý pracovní proces mu velice dlouho trvá, neboť se snaží o totální dokonalost.

Opečovávač

Dal by se přirovnat z předchozí typologie k dobrákovi. Je až neuvěřitelně obětavý, obvykle tím však překračuje svoje psychické i tělesné možnosti. Přestává mít nadhled a nezná odpočinek, je schopný slíbit i to, co pro něj není možné splnit. Rád se svými činy chlubí. Obvykle to jsou lidé, jejichž zaměstnání jsou lékař, zdravotní sestra, sociální pracovník, žena v domácnosti nebo člověk v oblasti charity. Obvykle se tak dlouho stará o druhé, až se dostane do stavu naprostého vyčerpání, což později ovlivňuje i jeho pracovní činnost.

3.3 TYPOLOGIE PODLE TELCOVÉ A TOMKA¹⁹

Podle p. Telcové a p. Tomka se workoholici dělí základních 5 kategorií, kterými jsou urputný dřič, záchvatový typ, hyperaktivní typ s poruchou pozornosti, pracovní labužník a opečovávač. Tato typologie se velmi podobá té od pana profesora Robinsona.

Urputný dřič

Obvykle se jedná o takového workoholika, který je velice zbrklý a nerozvážený. Svoji prací může ohrožovat nejen sebe, svoje okolí, ale i výsledky své činnosti.

Záchvatový typ

„V jeho pracovních aktivitách lze nacházet již popsaný maniodepresivní styl. Lze jej také přirovnat ke kvartálnímu alkoholikovi. Záchvatové typy pijí občas, třeba několik dní. Pak následuje kocovina a abstinční příznaky. Posléze období normálu s depresemi... A tak stále dokola.“²⁰

Hyperaktivní typ s poruchou pozornosti

Tento typ workoholika je velice nestálý, jeho práce podle toho také vypadá. Okolo něho se vyskytuje neustálý zmatek, neklid a rozruch. Proto se obvykle v jeho výsledcích objevují chyby, které pramení z jeho roztěkané nepozornosti.

Pracovní labužník

Typickým příkladem pedantského perfekcionista, který se nachází oblíben ve vlastní nezbytnosti a moci, kterou obvykle má nad svými podřízenými.

Opečovávač

S tímto typem workoholiků se obvykle setkáváme v různých sociálních zařízeních, jsou typem, který je velice obětavý a velice pečlivý a pečující.

¹⁹ NOVÁK, 2012, strana 43-44.

²⁰ NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2, strana

4 PŘÍČINY WORKOHOLISMU

„Ráno zasadil stromek a večer už z něho chce řezat prkna.“²¹

Příčiny workoholismu mohou být různé. Obvykle se ale setkáváme s poruchami, jejichž původ pochází z dětství, druhou variantou jsou poruchy pramenící z okolí a současnosti.

4.1 RIZIKA Z DĚTSTVÍ

Nadměrně aktivní děti s poruchami pozornosti

Tyto děti lze charakterizovat jako velmi inteligentní, i když jejich prospěch tomu často neodpovídá, jsou velmi aktivní a mají špatnou schopnost se koncentrovat. Tyto děti mívají problém s vytrvalostí, a proto potřebují dělat častější přestávky, mít více pohybu a všeobecně by se měli věnovat fyzickým aktivitám. Na druhou stranu jsou tyto děti velice vytrvalé, například u hraní počítačových her a podobných aktivit. Děti tohoto typu je vhodné od raného věku vést k vyváženému způsobu života.

Rodičovské dítě

Takové děti musí brzo opustit svou roli dítěte a začít dělat povinnosti dospělých. To bývá zpravidla u rodin, kde jeden z rodičů neplní svou rodičovskou funkci, například kvůli závislosti na alkoholu nebo na práci. Dítě pak přebírá úkoly rodičů, na které však nestačí a odnáší si pocit neúspěchu, i když vzhledem k jeho věku byl úspěšný. Proto v těchto dětech přetrvává pocit, že by mělo pracovat více, aby se zavděčil.

Závislost na práci u obou rodičů

V takovéto rodině bývají zanedbávány děti a jejich citové uspokojení. Děti mají zažito z rodiny, že jediné za co budou pochváleni, je práce. Od svých rodičů se naučí jejich vzorce chování, které v dospělosti napodobují a nebo naopak můžou mít k takovému chování odpor.

„Štěpán vyrůstal v rodině jako starší syn. Jeho tatínek asi mnoha lidem připadal jako správný chlap. Byl pracovitý, dokázal vydělat dost peněz a byl společenský. Pravda, občas si zašel do hospody, ale žádný „alkoholik“ nebyl, a že by kvůli pití třeba nešel do

²¹NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8, strana 42.

práce, to nepřipadalo v úvahu. Je ovšem pravda, že na rodinu mu mnoho času nezbyvalo. Štěpánova maminka měla také poměrně náročnou práci. Nevěnovala jí sice tolik času jako otec, ale zato měla z daleko největší části na starosti domácnost a výchovu dětí. Není divu, že toho na ní bylo často přespříliš. Potřebovala si postěžovat, svěřit se. Ale komu? Na přítelkyni nebo přátelé mimo rodinu čas neměla a také by se možná trochu styděla s nimi o svých problémech mluvit. Po ruce byl ale Štěpán. Ten už od časného dětství slyšel její stížnosti a ovšem snažil se, jak mohl, být užitečný. Úlohu táty v rodině ovšem zastat nemohl. Hlavně ale nemohl tátu přesvědčit, aby změnil svůj způsob života, a právě to si maminka přála a Štěpánovi to opakovaně zdůrazňovala. Štěpán vystudoval a vyrostl z něj až příliš odpovědný a úspěšný muž. Ale žádný jeho úspěch, zvýšení platu, služební postup nebo odborné uznání nemohly přehlušit pocit neúspěchu a pocit, že se nesnaží dost. Jeho neuhasitelná ctižádost neměla totiž kořeny v současnosti, ale v očekáváních jeho matky dávno v dětství.“²²

Velké nároky z dětství

Při vzniku závislosti na práci hrají podstatnou roli nároky, které rodiče kladli na děti od dětství. Rodiče své děti nutí například chodit na brigádu, mít mnoho zájmových kroužků, uklízet v domácnosti a mít dobré výsledky ve škole. Dítě by mělo mít dost aktivit, aby se nenudilo, ale v určitých mezích, mělo by mít taky dost času na zábavu a odpočinek.

4.2 ŠKOLA

Ve škole by měli děti vést nejen k dobrým studijním výsledkům, ale také k výchově v širším slova smyslu. Výchova by měla vést k rozvoji mimoškolních aktivit, zvládnutí zátěže pracovního tempa a stresu. Dále by měla rozvíjet tvořivost dětí a jejich osobnost, ukázat jim, že v životě nejde jen o materiální hodnoty. Vliv na to nemá jen škola, ale i okolní prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Velký nátlak na dítě může vést k úzkosti a prospěch se tak může paradoxně zhoršovat.

²² NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8, strana 43.

4.3 OSOBNOST

Osobnost se utváří již od dětství, děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou mají souvislost s jedním typem závislosti na práci. Ten se vyvíjí už od dětství a klade velký důraz na schopnosti rodičů. Někteří odborníci popisují, že lidé závislí na práci si zakládají na pracovních úspěších, které jsou založené na problematickém sebevědomí. Neúspěch v práci pak tyto lidé snášejí velice špatně. Často se můžeme setkat s velkými nároky kladenými na sebe i na druhé. Muži bývají častěji závislí než ženy, ale závislost na práci se však vyskytuje i žen.

4.4 SOUČASNÁ RODINA

Workoholici se často vymlouvají, že do práce utíkají před nevyřešenými problémy, které mají doma. Otázkou ovšem je, zda-li nevyřešené problémy nejsou důsledkem jejich velké závislosti na práci. Na druhou stranu je pravda, že určité rodinné problémy závislosti na práci napomáhají. Mezi problémy, které závislosti spíše napomáhají patří např. drogy u dítěte, nevěra u jednoho z manželů, nemoc a podobně. Workoholik si pak s takovým problémem neumí poradit a velmi často si ho nechce ani přiznat. Proto se rozhodne utíkat do práce. Tímto přístupem se jeho problém nevyřeší, ale spíše ještě zhorší. Někdy hrají i velkou roli finanční nebo existenční nároky rodiny.

4.5 ZAMĚSTNÁNÍ

Do této oblasti by se dalo zařadit více vlivů, které bývají příčinou závislosti na práci. Můžeme sem zařadit třeba skupinu šéfové, kteří jsou závislí na práci, a nebo velmi soupeřivá atmosféra v práci. Někteří lidé se obávají o své místo. Kvůli obavám se zdržují více v práci a pomalu si pěstují závislost. K tomu přispívá i fakt, že někteří zaměstnavatelé závislost na práci podporují a navíc ještě odměňují. Tyto klíčové faktory ovlivňují zaměstnance, aby se stal závislým na práci, nebo člověk může mít velkou osobní zainteresovanost na práci.

4.6 DALŠÍ Vlivy

K dalším vlivům lze řadit například nedostatek příležitostí k trávení volného času nebo neschopnost tyto příležitosti vyhledávat a využívat. Dále by jsme nemělo zapomínat na

atmosféru, která je nastavená společností. Dnešní společnost je totiž velmi orientovaná na úspěch a výkon za každou cenu. Také touha po penězích nahrává k tomu, aby se lidi stávali více závislími na práci.

5 PREVENCE A LÉČBA WORKOHOLISMU

Jak již bylo výše zmíněno, workoholismus je onemocnění, které by se nemělo podceňovat. Existují však i preventivní opatření, díky kterým workoholismu můžeme předcházet. Na druhou stranu se v této kapitole podíváme i na to, co dělat pokud se workoholismus projeví. Jaká je jeho léčba a jak s workoholikem můžeme dál pracovat.

5.1 PREVENCE WORKOHOLISMU²³

V následující podkapitole se blíže podíváme, jak se můžeme vůči workoholismu preventivně přistupovat. Mezi prevencí patří optimizmus, sebedůvěra, zaujetí, sociální vztahy, schopnost uvědomovat si pocity, smysl pro humor, motivace k uvolnění družnosti, informovanost, připravenost, rozumný způsob života nebo dobrá schopnost vnímat vlastní tělo.

Optimismus

Podle prováděných výzkumů lidé, u kterých převládá optimismus, trpí méně často depresemi při nastání těžké životní události. Optimisté mají méně tělesných problémů a pravděpodobně se dožívají i vyššího věku.

Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat

Člověk se nesmí vnímat jako oběť okolností, které ho ovlivňují a kterým nerozumí, ale jako aktivní činitel, který může ovlivňovat věci sám. Měla by u něj převládat zdravá sebedůvěra v sobě samém, která vychází ze skutečné reality.

„Nástroje vašeho vlivu lze rozdělit do dvou skupin. Jednak jsou to prostředky, jimiž můžete působit na vnější svět, a dále prostředky, jimiž můžete ovlivňovat sami sebe. Při řešení určitého problému vždy uvažujte o tom, jestli tento problém vyžaduje spíše vnitřní nebo spíše vnější změnu, případně obojí a v jaké míře.“²⁴

²³ NEŠPOR, 1999, strana 31-41.

²⁴ NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8, strana 39.

Smysluplnost, pružnost a schopnost vnímat překážky jako výzvu

Doktorka Kobasová a její tým zkoumal lidi se stresujícím zaměstnáním, kteří ne onemocněli, když v jejich životě nastalo mnoho zátěžových situací v krátké době. Kromě výše zmíněného faktu o sebedůvěře a faktu o tom, že lidé mohou své problémy ovlivňovat, přišli její spolupracovníci na další dva faktory. První z nich vyplýval ze zaujetí pro svojí práci a druhý byl ten, že jejich práce má smysl. Mezi další faktor lze řadit to, že by lidé měli brát věci jako výzvu a ne jako porážku. S tímto je spojen i jiný činitel a to je pružnost, která zvyšuje odolnost proti zátěžovým situacím.

Síť sociálních vztahů

Řada výzkumů, prováděných po celém světě, svědčí o tom, že má síť sociálních vztahů obranný vliv proti stresu. Špičkový pracovník by jsi měl udržovat fungující rodinu, dobré mezilidské vztahy a nebrat to jako charitativní činnost. Sociální síť má kladný význam pro jeho odolnost a pracovní výkonost. Sociální vztahy lze rozdělit do podskupin, kterými jsou důvěrné vztahy, přátelské vztahy, známi.

Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor

V prevenci psychosomatických onemocnění a možná i nádorových onemocnění je důležité si uvědomovat své pocity a vyjadřovat je. Dalším důležitým faktorem je zdravý smysl pro humor a smích. Ten se dělí do čtyř skupin, na ranní úsměv, Buddhův úsměv, vnitřní úsměv, hlasitý smích.

Motivace k uvolnění a družnosti

Lidé by měli přistupovat k druhým lidem přátelsky a nepovažovat je za pouhý prostředek k dosahování vlastních cílů. Lidé s motivací k uvolnění a družnosti byli zdravější než lidé, jejichž motivace byla pouze touha po zisku nebo moci.

Informovanost, připravenost a kompetence

Aby člověk totálně nepropadl svojí práci a snížil míru pracovního stresu, je zapotřebí být na svojí práci dobře připraven, vlastnit potřebné a důležité informace.

Rozumný způsob života, tj. schopnost vnímat vlastní tělo

Jako rozumný způsob života chápeme tzv. správný životní styl, který je díky dostatku spánku, přiměřené výživě a tělesné aktivitě velice důležitým faktorem. „*Jiný výzkum sledovala psychologické rysy lidí, kteří prodělali srdeční infarkt a nevěděli o tom. Proto také nevyhledali lékařskou péči a na prodělaný infarkt se přišlo až později při nějaké náhodné kontrole. Ukázalo se, že osoby, které prodělaly infarkt a nevěděly o tom, huř vnímaly své tělo. Naopak dobrá schopnost vnímat tělo je výhodná. Takový člověk totiž dělá to, co může nazvat včasnou korekcí. Např. Při prvních známkách nachlazení si vezme vitamín C a udělá si šípkový čaj, při přepracovanosti si vezme volno (pokud to jen trochu jde) a při počínajících bolestech v zádech si zajde na rehabilitaci a nečeká, až ho „houser“ úplně skolí a znehybní... Některé způsoby, které se dají použít k tomu, aby člověk lépe vnímal své tělo:*

- *relaxační technika a jóga*
- *vhodná rehabilitační nebo jiná šetrná a pomalá cvičení (např. Čínská gymnastika)*
- *některé druhy psychoterapie pracující s tělem*
- *masáže, vodoléčba apod.“²⁵*

5.2 LÉČBA WORKOHOLISMU

Workoholismus se dá léčit jako každá jiná závislost, ale jelikož je práce důležitá pro lidské bytí, nemůžeme léčbou docílit úplné abstinence, jak tomu bývá u jiných závislostí, jako jsou například závislost na drogách či alkoholu. V léčbě závislosti na práci nám jde především o usměrnění vztahu workoholika k práci. Velmi důležité při léčbě závislosti je zájem a motivace workoholika. Prvotně je důležité, aby si postižený uvědomil své životní hodnoty, přestal se zajímat jen o práci a začal se starat i o jiné věci. Měl by oddělit práci od soukromého života. Další důležité faktory léčby jsou především dodržování dobré životosprávy, kvalitní a pravidelné stravy, dodržovat odpočinek a využívání nejrůznějších relaxačních technik, k tomu také patří kontrola

²⁵ NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8, strana 37.

duševního a tělesného stavu. Ale také udržování dobrých mezilidských a partnerských vztahů, které při léčbě hrají významnou roli. Partner by měl být oporou a dávat druhému najevo jeho potřebnost ve vztahu. Pokud se workoholik nezačne léčit, po čase se z něj začne stávat člověk náchylný k depresím nebo vysokému krevnímu tlaku či srdečním onemocněním. Takto závislí lidé většinou zanedbávají životosprávu a fyzickou aktivitu. Buď se zkrátka přecpávají, nebo naopak hladoví. Workoholika může zachránit jedině léčba, ke které ovšem potřebuje velkou pomoc od svého okolí. Přesto že workoholik si uvědomuje riziko svého životního stylu, těžko se donutí, aby s ním něco udělal, protože si v podstatě nepřipustí, že je nemocný.²⁶

²⁶ *Info drogy estranky cz - Workoholismus [Závislost na práci]* [online]. © 2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.infodrogy.estranky.cz/clanky/workoholismus--zavislost-na-praci-.html>

6 SYNDROM VYHOŘENÍ

„Syndrom vyhoření je dnes obecně známý jev. Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distancem silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží. Oficiálně to však dosud není nemoc. Potkáváme stále více lidí postižených syndromem vyhoření, ale obraz jejich potíží se málokdy řeší v poradnách, na klinikách a v ambulancích. Vyhoření by se mohlo stát plíživou hrozbou pro naši společnost... Pojem „syndrom vyhoření“ skrývá soubor nejrůznějších tělesných i duševních potíží. Naše kazuistiky jsou rozděleny do tří oblastí života, v nichž se tyto potíže projevují. Je to oblast pracovní, oblast soukromého života a oblast duševní. V každodenní praxi se však tyto tři sféry zcela prolínají – stres v zaměstnání působí na rodinný a partnerský život i naopak.“²⁷

Duševní, emocionální a fyzická energie je vypotřebována u lidí postižených syndromem vyhoření. Jsou ve stavu, kdy pocítují stres, frustraci, emocionální únavu a vyčerpání. To může mít spouštěč jak ve vztahu, zaměstnání, ale i životním stylu nebo posláním. U syndromu vyhoření nelze generalizovat jedince, kteří jsou jim postiženi. Nevyhýbá se mužům ani ženám, mladým ani starým, zaměstnaným ani nezaměstnaným. Většinou se ale jedná o lidi, kteří v dřívějších dobách neměli žádné psychické problémy. Obvykle se ale uvádí, že postižení bývají obvykle nejproduktivnější osoby, kterým se nejprve hroutí osobní a posléze i profesní život. Je však jisté, že k syndromu vyhoření dochází ve chvíli, kdy život postiženého není vyvážený.

K syndromu vyhoření vede mnoho cest, ať již to jsou konflikty rolí, velká očekávání, nedostatečná podpora ze strany nadřízených nebo problémové vztahové konflikty a další. K syndromu vyhoření jedinec dospěje až v okamžiku, kdy se tyto zátěže vylučují s fyzickými, duševními, ale i duchovními schopnostmi jedince.

Obvykle se syndrom vyhoření projevuje dalšími poruchami, ve svém počátku se u postiženého jedince střídají fáze veliké angažovanosti s obdobím vyčerpání, je náchylný onemocněním, nedokáže odpočívat. *„Kdo si nevšimá počátečních varovných signálů, dostane se do dalších fází. Tehdy se objevují příznaky jako výrazné snížení*

²⁷ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 9, 11.

angažovanosti, ztráta zájmu, depresivní nebo agresivní reakce, úbytek výkonnosti, motivace i kreativity, zploštění na duchovní, emocionální i sociální úrovni, psychosomatické reakce (zejména v oblastech srdce a krevního oběhu, trávicí soustavy a svalstva), zoufalství, beznaděj a nakonec i myšlenky na sebevraždu. Pak je nutné zamezit dalšímu negativnímu vývoji vyhledáváním psychoterapeutické pomoci. Nejlepší možností je návštěva psychologa nebo psychiatra s psychoterapeutickým vzděláním. Někdy může pomoci podpůrná farmakoterapie.“²⁸

Existuje mnoho preventivních opatření, které by měly syndromu předejít. V první fázi to je kvalitní rozbor situace, posléze korekturou a zahájením péče.

6.1 SYNDROM VYHOŘENÍ A OKOLÍ

V následující kapitole se bude blíže zabývat syndrom vyhoření v závislosti na práci a společnost, dále syndrom vyhoření a rodina či partnerský vztah a v neposlední řadě i osobnostními dispozicemi.

6.1.1 PRÁCE A SPOLEČNOST

Mobbing na pracovišti

Mobbing se dá vysvětlit jako jemně prováděná a cílená komunikační agrese na pracovišti, nejčastěji formou urážek nebo utlačování prováděná dlouhodobě proti podřízené osobě. Mobbing má čtyři fáze, ve kterých se agrese stupňuje. V první fázi, který začíná nejčastěji nějakým konfliktem, se objevují mocenské agrese proti defenzivní nejistotě. Druhá fáze se vyznačuje silnějšími útoky a šikanou prováděnou již větším počtem účastníků, z jedince se stává outsider vytlačený ze společnosti. Ve třetí fázi se postižený dostává do většího stresu a díky psychické zátěži se v jeho práci objevují chyby. Čtvrtá fáze končí odchodem ze zaměstnání, nebo alespoň přeložením do jiného sektoru či oddělení. Při výskytu mobbingu se stále častěji setkáváme se syndromem vyhoření.

²⁸ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 10.

Zaměstnání a syndrom vyhoření

„Výrazné psychické a fyzické potíže má v Německu každý druhý učitel a každý třetí dokonce trpí skutečným syndromem vyhoření. Tato porucha postihuje zejména lidi, od nichž se v práci vyžaduje vysoká míra pracovního i emocionálního nasazení a vžití, a to bez ohledu na konkrétní činnost. Tak se může syndrom vyhoření objevovat u lidí zaměstnaných ve zdravotnictví a sociální sféře (u zdravotních sester, pečovatelů a pečovatelek apod.) stejně jako u právníků nebo daňových poradců. Postižený člověk se cítí stále více unavený, vyčerpaný a neschopný dostát náročných pracovních závazků. Vládne předsudek, „že učitelé si žijí, mají pořád nějaké volno nebo prázdniny“. Tento předsudek se však rozplyne při bližším pohledu na jejich situaci. Vždyť v dnešní době má škola nejen zastávat funkci vzdělávacího ústavu, ale často také nahrazovat rodiče, pokud jde o zprostředkování kompetencí v oblasti řeči a učení a také hodnot, jako je čestnost, disciplína a zdvořilost.“²⁹

Jedinci, u kterých se vyskytuje syndrom vyhoření, obvykle ztratí motivaci, energii, empatii a nadšení. Velice často se s tímto jevem setkáváme právě u učitelů nebo sociálních pracovníků, kteří díky nadměrnému počtu žáků, nedostatkem kolegů a dalších aspektů, svoji práci vykonávají pouze mechanicky s prvky cynismu a negativismu. V jejich případě syndromu vyhoření by se neměla podceňovat tělesná kompenzace, tj. Pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu a jeho pravidelnost. Druhou možností jsou meditační nebo relaxační cvičení. Stejně tak se syndrom vyhoření obvykle objevuje u právníků, kteří podléhají

Nevytíženost

„Dnešní evropský člověk má zesilující tendenci mluvit o stresu. Dokonce jako by nemít stres bylo podezřelé. Se zaměstnancem nebo člověkem samostatně výdělečně činným, který říká, že nemá naprosto žádný stres, nemůže být všechno v pořádku. Asi nepodává dostatečný výkon – a to je dnes ošklivé podezření, do kterého nechce nikdo upadnout.“³⁰

Až z příliš poklidného pracovního nasazení se může vyvinout syndrom vyhoření.

²⁹ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 25-26.

³⁰ Tamtéž, strana 34.

Přetíženost

Syndrom vyhoření se obvykle může objevovat i v té chvíli, kdy je pracovník pod vlivem psychického i fyzického přetížení. Důležité je ale fakt, jak s přetížeností jedinec zachází a zda si uvědomuje nebezpečí. „Všude se očekává suverenita a síla, všude panuje nevyřčené očekávání, že se člověk se svými úkoly bude potýkat pokud možno naprosto samostatně. A to i v případech, kdy je zaměstnanec takřka hozen do pracovní činnosti, která je pro něj zcela nová... Rizikovým faktorem, který může v zaměstnání působit na vznik syndromu vyhoření, je nedostatečná zpětná vazba. Dalším rizikovým faktorem je situace, kdy nejsou jasně rozděleny úkoly a kompetence. Tak se člověk snadno dostane do úzkých, což si okolí obvykle vykládá spíše jako osobní nekompetentnost. Podstatným faktorem je rovněž konkurenční situace v pracovním prostředí. A nesmíme zapomenout ani na špatné pracovní podmínky a jednotvárnou práci.“³¹

6.1.2 RODINA A PARTNERSKÝ VZTAH

„V těchto případech vzniká syndrom vyhoření primárně z osobních příčin: z příčin ve sféře partnerského nebo rodinného života a v osobních vlastnostech dotyčných osob. Tyto oblasti však působí samozřejmě i na oblasti života pracovního a společenského. Zejména ženám, které nesou několikanásobné břemeno (starost o domácnost, výchovu dětí a zaměstnání, hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních a tělesných potřeb ve prospěch celku. Podstatnou roli v tom hraje také tradiční rozdělení rolí – žena drží rodinu pohromadě. Někdy to dojde tak daleko, že si člověk připadá, jako by ani neexistoval, je vyhaslý, vyhořelý. Vědecká studie kalifornské univerzity ostatně prokázala u žen souvislosti mezi stárnutím buněk a domácím stresem. Prokázala rovněž, že je velice důležité reagovat adekvátně už na první náznaky stresu. To znamená mimo jiné také rozpoutat konflikty . Vznést požadavky vůči partnerovi, naléhat na jiné rozdělení úkolů nebo zavedení přestávek, zavést si rozumné strategie zacházení se silovými rezervami. Postiženým se to zdá často naprosto neproveditelné. Jen včasnou antistresovou prevencí však můžeme zabránit dlouhodobému stresu.“³²

³¹ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 42-43.

³² Tamtéž, strana 57.

Jak již bylo výše zmíněno, ohroženou skupinou jsou ženy, které se snaží zastat práci zaměstnankyně, matky, manželky, ale i hospodyně. Obvykle jsou ženy maximálně nasazeny a angažovány. I u této ohrožené skupiny lze rozlišit tři fáze, kterými jsou prohlubující se vyčerpanost, při které se horší jak tělesný, tak duševní stav jedince, druhou fází je zlhostejnění, při kterém již jedinec necítí tak intenzivně starosti ani radosti, do pozadí se dostávají sexualita a klidný spánek, třetí fází, při které se jedinec stahuje do ústraní, ruší veškeré nebo většinu kontaktů s okolím, snižuje se výkonnost.

„Výsledkem trvalého přepínání není jen samotné vyhoření. Tento termín ostatně dost jasně říká, o co jde: energický potenciál je vyčerpán a v daném okamžiku nezůstávají žádné rezervy. Často jsou tímto stavem postiženy matky samoživitelky s dětmi. Matky si často právem připadají přetěžované, podobně jako pracovníci v některých sociálně a psychicky náročných povoláních. Totéž prožívají rodiče s trvale nemocným nebo postiženým dítětem. Ti se musí seznamovat s věcmi, které mnoha jiným lidem zůstanou neznámé: například se musí postarat o finanční dávky, což je ponižující a nepříjemné úřední jednání. Ale hlavně se musí o své dítě neustále starat. Nemohou večer „vypnout“, jako si to obvykle může dovolit člověk se stresujícím zaměstnáním. Trvale postižené dítě se totiž o sebe nikdy nebude umět plně postarat, bude vždy alespoň do jisté míry odkázané na rodiče.“³³

Osobní problémy mohou zesilovat syndrom vyhoření, na druhou stranu však rodina a společenská harmonie při postižení syndromu vyhoření pomáhají. Syndrom vyhoření má tři oblasti, ve kterých se projevuje. Jsou jimi emocionální vyčerpanost, odosobnění a snížení výkonnosti.

Dále se rozlišují jednotlivé etapy syndromu vyhoření:

- nutnost obstání v nějaké oblasti – představují sílu, disciplínu a odhodlání
- zesílení úsilí – vyšší pracovní nasazení a časová náročnost
- zanedbávání osobních potřeb – většinou se projevuje s nestabilním partnerským nebo rodinném stavu
- potlačení konfliktů – jedinec nedokáže projevit svojí nespokojenost navenek

³³ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 88.

- přehodnocení – obvyklé popírání sociálního kontaktu a emocí
- popírání konfliktů – jedinec není schopný vnímat problémy
- útěk a samota – jedinec si vytváří odstup od okolí
- změny v chování – obvykle se projevuje únavou, vyčerpaností a depresivními stavy
- depersonalizace – jedinec není schopný vnímat sám sebe ani svoje nejbližší okolí
- prázdnota – ztráta citů a emocí, žádná radost ze života
- deprese – různé podoby depresí
- naprosté vyčerpání – ohlašuje se různými symptomy³⁴

6.1.3 OSOBNOSTNÍ DISPOZICE

„Stres se subjektivní prožitek. Proto neexistuje pro stres a přetíženost žádné měřítko, které bychom mohli považovat za závazné nebo objektivně ověřitelné. Naše osobnost, naše duševní a fyzická konstituce se mocně podílejí na tom, jak zvládáme nejrůznější stresové faktory... Existují však i osobnostní struktury, které více než jiné inklinují ke vzniku syndromu vyhoření. Do této rizikové skupiny náchylného k vyhoření patří lidé s příliš vyvinutým nutkáním k dokonalosti, které jim obvykle silně ztěžuje dokončení prací, zvláště když na ně doléhají termíny. Patří do ní však též lidé, kteří o sobě permanentně pochybují nebo nevěří ve své schopnosti.“³⁵

Ohrožení jsou jedinci, kteří jsou na sebe hodně tvrdí, pochybují o sobě, bojí se nezvládnutých nároků (osobních i pracovních), nebo lidí, kteří jsou permanentně nervózní a hektičtí. Nedokáží si vychutnat stav klidu a raději jsou v neustálém stresu.

6.2 FAKTORY PŘEDCHÁZEJÍCÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ

„Před dvěma sty lety pracovalo v Americe devadesát pět procent lidí na volné noze. Ještě dnes řada lidí sní o tom, že začne podnikat na vlastní pěst. Po celá staletí tak byly Spojené státy obdařeny dostatkem cílevědomých a výkonných lidí, kterým nechyběla

³⁴ KALLWASS, 2007, strana 98-105.

³⁵ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7, strana 107.

*vlastní motivace. Spojené státy však nejsou jen zemí mnoha příležitostí, nýbrž i domovem těch nejagresivnějších soupeřů světa. To také vysvětluje, proč je v naší zemi představuje vyhoření mnohem větším problémem než kdekoli jinde na světě. Vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své značně úspěchy.*³⁶

Faktory, které na vyhoření působí³⁷:

- pocit nutkání namísto povolání – lidé obvykle svoji práci vykonávají, aby byla hotová, ale ne aby je těšila, ze začátku jsou obvykle hnáni nutkáním po uspokojení, která se postupně vytrácí
- neschopnost přibrzdit – jedinci nejsou obvykle schopni životní rovnováhy, často jsou syndromem vyhoření postiženi workoholici, obvykle dělají celou řadu projektů najednou a nikdy se nedokáží zastavit
- snaha udělat všechno sám – obvykle mají výkonní jedinci pocit nutnosti být uznávaní, nedokáží práci přenést na někoho jiného, ne, že by to neuměli, že chtějí výsledný pocit toho, že to zvládnou vše sami. *„Být energickým a pilným člověkem není samozřejmě špatné. Snaží-li se však někdo vyřešit všechny problémy, mít odpovědnost na každou otázku, splnit všechny úkoly a zastat veškerou práci, koleduje si tím o potíže. Většina vysoce výkonných lidí si neuvědomuje svá osobní omezení – mnozí z nich si dokonce myslí, že žádná nemají. Nechají se nepřetržitě zavalovat prací, a protože jsou vysoce motivovaní a produktivní, také řady věcí dosáhnou. Jejich potřeba úspěchu je žene do další práce. Protože vysoce výkonní jedinci obvykle dosahují emocionálního vrcholu díky svým úspěchům, často také oplývají spoustou energie.*³⁸
- přehnaná pozornost cizím problémům – na syndrom vyhoření jsou často náchylní i lidé, kteří se přehnaně zajímají o druhé a jejich problémy v tom slova smyslu, že pracují s lidmi. Tato práce totiž vyžaduje velikou dávku trpělivosti, často jsou vyčerpaní a plni stresu a zklamání.
- soustředěnost na detaily – obvykle se vyskytuje u jedinců, kteří vlastní svůj podnik a jsou schopni po pracovní době například uklízet celé prostory, jen aby nenajali uklízecí společnost.

³⁶ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 18.

³⁷ RUSH, 2003, strana 18-29.

³⁸ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 22.

- nereálná očekávání – jedinec si stanovuje nereálné cíle a klade na sebe nespelnitelné požadavky, tím se ocitá za hranicemi svých možností. *„Lidé, kteří před sebe neustále staví nereálné nebo nedosažitelné cíle, bývají na sebe nakonec značně naštvaní. Nechápu, proč svých cílů nedosáhli. Pracují tedy o to víc. Čím víc se však snaží, tím se cítí zničenější, protože naplnění jejich cíle je jaksi stále v nedohlednu. Takoví lidé se pak na sebe začínají dívat jako na ztroskotance. Protože nejsou schopni své selhání přijmout, svou snahu dosahovat nereálných cílů se nakonec dostanou do bodu naprostého emocionálního, duševního a fyzického vyčerpání.“³⁹*
- příliš velká rutina – rutina obvykle ničí motivaci a nadšení, v jistých okamžicích je rutinní způsob života pozitivní, jedinec však musí mít neustálý prostor pro tvořivé činnosti a nadšení.
- nesprávný pohled na priority – jedním z aspektů syndromu vyhoření je i nahlížení jedince na priority, které se v případě ohrožených obvykle zjednodušují pouze na pracovní činnost.
- špatný tělesný stav - *„Pro vysoce výkonné jedince je velmi snadné překračovat hranice svých tělesných možností. Protože oplývají množstvím elánu a energie, musí se udržovat ve fyzické kondici, aby jejich tělo s jejich intelektuálním a emocionálním zápallem dokázalo udržet krok... Dobré tělesné zdraví je jedním z nejlepších způsobů, jak se chránit před vyhořením. Abychom se cítili dobře na rovině emocionální a duševní, musíme být nejprve v pořádku po stránce fyzické.“⁴⁰*
- neustálé odmítání ze strany druhých – potencionální jedinci se syndromem vyhoření jsou i ti, kteří se potýkají s neustálým odmítáním, které v nich obvykle vypěstuje negativní postoj k druhým nebo zaměstnání či vlastní osobě.

Mezi další faktory, které ovlivňují syndrom vyhoření patří: soutěživá charakter společnosti a celkově vysoké tempo společnosti, osobnostní a povahové rysy, které jsou ovlivněny pevnou vůlí, oddaností a dalšími vlastnostmi, který mi jsou například

³⁹ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 25-26.

⁴⁰ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 28.

rozhodnost, soběstačnost, sebedůvěra, perfekcionismus, organizovanost, pozitivní postoj, cílevědomost, nezávislost, soutěživost a potřeba mít věci pod kontrolou.

Symptomy syndromu vyhoření se rozdělují do dvou skupin. Jsou to vnitřní a vnější symptomy. Mezi vnější symptomy vyhoření patří okolnosti jako neochota riskovat, fyzická únava, podrážděnost a vzrůstající aktivita a stejná míra produktivity. Mezi vnitřní symptomy patří negativní duševní postoj, ztráta objektivity, vyčerpání po emocionální stránce, ztráta odvahy a osobní identity.

6.3 PREVENCE A LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ

Důležitým krokem je životní rovnováha a znalost vlastních omezení. „*Stejně tak i mnozí podnikatelé mají pocit, že si nemohou dovolit vzít si volno z práce. Takovým lidem bych rád řekl, že si nebudou moci udržet životní rovnováhu a předejít vyhoření, pokud si neosvojí správný pohled na práci.*“⁴¹ Podle pravidla 80/20, které lze aplikovat na různé etapy a oblasti jak pracovního, tak osobního života, je zřetelné, že 80 procent úspěchu vychází z 20 procent aktivity, naopak 80 procent aktivity přináší 20 procent úspěchu. Proto je důležité si uvědomit, že přílišná snaživost a jednostranné priority nemusí nutně přinášet úspěch. Dalším důležitým aspektem je přehodnocování cílů a nutnost pravidelných změn. „*Pokud si chcete v životě zachovat rovnováhu a vyhnout se vyhoření, naučte se dělat si čas na skutečný život! Pro vysoce výkonného jedince to sice může být šokující zjištěním, ale život skutečně obnáší víc než jen dodržování termínů a plnění plánů.*“⁴²

U postižených syndromem vyhoření je nejdůležitější pomoc druhých. Postižený si musí hlavně uvědomit to, že není schopný dělat vše sám. Jedná se hlavně o pomoc odborníků, ale i rodiny a blízkých. Obvykle je to nejdůležitější, ale zároveň nejtěžším krokem pro postiženého. Dále si postižený musí uvědomit, že cesta k vyléčení je velmi dlouhá a

⁴¹ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 117.

⁴² RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8, strana 120.

složitá a že nikdy nebude stav takový jako před vyhořením. Důležité je ale navyknout si nové a správné zvyky, způsob myšlení, ale najít i důvody svého počínání.

Syndromem vyhoření není postižený pouze jedinec, ale i jeho nejbližší okolí, kterým bývá partner nebo rodina, která je obvykle taky frustrovaná. Úloha rodinných příslušníků je ale velice důležitá. Měla by se řídit následujícími zvyklostmi:

- věřit v dotyčného
- prokazovat city a lásku
- zajímat se o jeho pokroky a postup
- nebát se neúspěchu
- nenutit dotyčného k úspěchu
- nepoučovat
- nesnažit se nahradit poradce jako autoritu

7 PRAKTICKÁ ČÁST

Teoretická část bakalářské práce je podpořena výsledky z praktické části. Praktická část obsahuje hloubkové rozhovory s odborníky ze svých oborů, kterými jsou jednatel společnosti Fort Frames Stanislav Skalický a ředitelka Stacionáře Ústí nad Orlicí Mgr. Radkou Vaškovou.

V praktické části práce je stanoven cíl, dále pracovní hypotézy a metody, které byly společně s postupy na jejím vypracování použity.

7.1 CÍL PRŮZKUMU

Cílem praktické části je, dostat se s pomocí hloubkových rozhovorů hlouběji a kvalitněji do nitra tématu workoholismus a syndrom vyhoření. K tomu bylo využito kvalitativních rozhovorů s odborníky svého oboru, z pohledu jednatele společnosti Fort Frames Stanislavem Skalickým, se kterým se zde objevuje rozhovor na téma workoholismu a radosti z práce, a Mgr. Radkou Vaškovou, ředitelkou Stacionáře Ústí nad Orlicí, která ve svém rozhovoru mluví o činnosti pracovníků v jejich zařízení a potencionální možnosti výskytu syndromu vyhoření u sociálních pracovníků.

7.2 PRACOVNÍ HYPOTÉZY

- Workoholismus je typickým jevem vyskytujícím se u manažerských a jednatelských pozic
- Workoholismus je závažným problémem, které není radno zanedbávat, neboť se obvykle projevuje i po zdravotní stránce
- Syndrom vyhoření obvykle postihuje pracovníky sociálních zařízení

7.3 POUŽITÉ METODY A POSTUPY

Pro praktickou část bakalářské práce byla zvolena metody hloubkového rozhovoru s oslovenými odborníky na téma workoholismus a syndrom vyhoření

7.4 HARMONOGRAM POSTUPU

Přípravná fáze – oslovení účastníků rozhovorů a vypracování otázek

Realizační fáze – vlastní rozhovory na dané téma – workoholismus a syndrom vyhoření

Vyhodnocovací fáze – úprava rozhovorů a vyhodnocení pracovních hypotéz

7.5 HLOUBKOVÉ ROZHOVORY

V následující podkapitole nalezneme hloubkové rozhovory s jednatelem společnosti Stanislavem Skalickým a XXXX.

7.5.1 STANISLAV SKALICKÝ

Stanislav Skalický je jednatel a ředitel firmy Fort Frames, která má sídlo v Ústí nad Orlicí. Se svojí rodinou bývá v Ústí nad Orlicí a žije bohatým společenským životem. Mezi jeho aktivní koníčky patří jízda na kole, přestavování rodinného venkovského sídla, ale hlavně vědecká činnost – popisování nových druhů heteroceredů. Je již jediným na světě, který to dělá, vydává speciální publikace, dále publikuje i řadě vědeckých knihách a časopisech.

Jaké je Vaše vzdělání a co jste dělal, než jste začal pracovat ve společnosti Fort Frames?
Byl jsem typickým mladým klukem, co na vzdělání a úkoly moc času nemívá. Vystudoval jsem střední školu, takže moje dosažené vzdělání je středoškolské odborné s nástavbou a maturitou, v oboru strojírenství. Po škole jsem začal pracovat ve společnosti Rieter, v Ústí nad Orlicí – Hnátnice, kde jsem obsluhoval CNC stroje a každý den jsem do práce jezdil na kole, v létě i v zimě. Poté jsem zaměstnání změnil a byl jsem přijat do firmy Fort Frames, kde působím dodnes.

Jaká byla Vaše cesta až na nejvyšší post v této firmě?

Ve Fortu pracuji od roku 1997, posledních 6 let jsem zde ředitelem. Začínal jsem jako technolog, normovač, posléze nastal zlom a z dílny jsem se vypracoval do kanceláře, kde jsem byl správcem počítačové sítě, později i prodejcem, jednatelem a ředitelem. Vlastně jsem v té firmě prošel skoro všechny pracovní pozice. V současné době jsem

jednatel, ředitel, prodejce, dělám ale i kooperaci, zahraniční obchod a kalkulaci výrobků.

Stát se hlavou této společnosti byl přirozený vývoj, kde nastal ten zlom?

O tom, že bych se přihlásil na tento post jsem nikdy neuvažoval, dostal jsem to vlastně rozkazem od majitele společnosti. Bylo to asi právě proto, že tu firmu znám ze všech stran a vím o ní hodně.

Co byste řekl o Vašem současném povolání? Jste spokojen?

Určitě jsem se za ta léta, co pracuji hodně vypracoval a uvědomuji si svůj kariérní růst. Na druhou stranu je to hodně náročné, jak časově, tak fyzicky i psychicky. Tak trochu se těším se na důchod, až si konečně odpočinu. Vést firmu je velká zodpovědnost a stojí to hodně úsilí, je to tvrdá práce.

Kolik hodin denně pracujete?

Pracuji obvykle od pondělí do pátku, 10-12hodin denně. Jsou ale i dny, kdy trávím v práci 16-18 hodin denně. Děti mi říkají, že jsem workoholik, když se v noci budím a jdu třeba ve 3 ráno na firmu, ale já to dělám kvůli tomu, že to je nutné, kdo jiný než já to za mě udělá?

Myslíte si, že to nějak ovlivňuje Váš osobní život – tím myslím rodinu, hobby nebo zdraví?

Samozřejmě, každého jeho práce do jisté míry ovlivňuje, ať už pozitivně nebo negativně. Člověk má určitě třeba trochu lepší finanční zázemí, na druhou stranu to ale něco stojí. Mě to stálo nervy, neustálou únavu. Nemám ani sílu dělat něco jiného. Koničky jsem musel odsunout na druhou kolej, což mě samozřejmě mrzí, ale pracovat člověk musí.

Myslíte si, že pojem workoholik by se dal aplikovat i zrovna na Vás?

To si nemyslím. Workoholik to dělá, že chce. Ale já to dělám, že musím. Alespoň si to tak myslím.

Jak podle Vás správně pracovat, co dělat, aby byl člověk v rovnováze?

Na tuto otázku asi nedovedu odpovědět. To bych musel být tak bohatý, že bych nemusel chodit do práce. Musel bych mít zaměstnání jako hobby, aby to byl jen můj koníček. A nesmělo by na tom tolik záležet. Já mám ale rodinu, chalupu, rád cestuju a to něco stojí. Proto беру práci jako nutnost, kterou člověk musí vykonávat, aby se měl třeba trochu dobře. Pro každého je ta úroveň jiná, někomu stačí míň, někdo potřebuje víc.

Je podle Vás workoholismus nebezpečnou chorobou?

Určitě, myslím, že to je dost závažná choroba, která by se neměla podceňovat.

Měl jste díky práci nějaké problémy?

Samozřejmě, ale to si myslím, že nejsem žádná výjimka. Mě práce stála hodně sil, špatné spaní, ale i deprese, neustálou únavu, což možná vyústilo ve zdravotní problémy.

Mluvil jste o zdravotních problémech. Když jste se vyléčil, přehodnotil jste nějakou Vaše obrovské pracovní nasazení?

Tak určitě jsem se na jednu stranu snažil zpomalit, ale jsou určitá zaměstnání, u kterých je nutnost být v té práci hodně a taky hodně často. Není člověk, se kterým bych se o tu práci mohl podělit. Takže bohužel se nedalo zkrátit pracovní dobu nebo snížit nároky. Majitel firmy je německý vlastník, který má určité nároky, a já se snažím je co nejvíce splňovat pro dobro všech.

7.5.2 MGR. RADKA VAŠKOVÁ

Mgr. Radka Vašková je ředitelkou Stacionáře v Ústí nad Orlicí, vystudovala speciální pedagogiku a andragogiku. Pracovala v mateřské školce, později 22 let v denním stacionáři jako vychovatelka, nyní je ředitelkou tohoto zařízení.

Byl to Váš plán pracovat v denním stacionáři? Vidíte v této práci nějaké poslání?

Můj původní plán to původně nebyl, ale v pomáhající profesi jsem se našla poslání určitě – péče o lidi znevýhodněné, zranitelné, handicapované..... v denním stacionáři (DS) nebo v týdenním stacionáři (TS) nezatěžuje tolik státní rozpočet, klienti

žijí v malé komunitě v místě bydliště nebo blízko bydliště, mají pevné vztahy s rodinou (nejsou odloženi do ústavu), žijí pokud možno co nejvíce běžným způsobem života.

Kolik máte ve Vašem stacionáři klientů a nějaké jejich rozlišení?

Denní stacionář = kapacita 13, naplnění 10

Týdenní stacionář = kapacita 12, naplnění 13

Postižení mentální + kombinované (syndromy = Downův, Prader Willy, Ruinstein Taubi, DMO, epilepsie, schizofrenie, bipolární porucha, porucha chování s agresivitou, porucha osobnosti, neurotické poruchy, anorexie, autismus, + cukrovka, žlučník.

Kolik má Váš stacionář pracovníků?

1 statutární zástupce, ředitelka, soc. pracovník

1 ekonomka, účetní, vedoucí provozního úseku, hospodářka

1 zdravotní sestra na 0,75 úvazku

4 vychovatelky (1 z nich je moje zástupkyně a vedoucí úseku přímé péče) – pracují na dvě směny

3 pracovníci v sociálních službách – pracují na 3 směny

1 uklízečka

1 kuchařka na 0,75 úvazku

Myslíte si, že práce s postiženými je fyzicky nebo psychicky náročná?

Řekla bych, že psychicky je práce velmi náročná, fyzicky už méně, protože máme klienty chodící.

Setkala jste se někdy se syndromem vyhoření (myslím u Vás, Vašeho blízkého okolí, spolupracovníků, atd...)

Ano, mnohokrát.

Myslíte si, že zaměstnanci stacionářů jsou více náchylní na syndrom vyhoření?

Podobně jako jakékoliv profese pracující s lidmi (sociální služby, zdravotnictví, školství, úřady), u profesí které pracují s lidmi s postižením je to horší (mentálně postižení, speciální školství, demence, alzheimer)

V sociálních službách nemáme takové výhody jako ve školství – dlouhá pracovní doba, směnování, žádné prázdniny, nižší platy

Jak předcházet syndromu vyhoření?

Řekla bych, že to je stejné jako u jiných povolání. Radila bych sem například duševní hygienu, sebepoznání, koníčky a hobby a v poslední řadě i fungující vztahy.

Co dělat, když syndrom vyhoření postihne některého z Vašim pracovníků?

Existuje několik možností:

někdo odchází ze zařízení

někdo požádá o přeložení na jinou skupinu klientů

někomu pomůže obměna práce, vymyslí novou akci, najde motivaci

máme pravidelnou supervizi vedení, týmu vedení a celého týmu

zajišťujeme vzdělávání včetně prevence syndromu vyhoření, sebepoznání

provádíme sebehodnotící pohovory vzájemně s nadřízeným

pracujeme na zpětné vazbě, otevřené komunikaci, koučování

akce i mimo práci (pobyty s klienty, sportovní a společenské události s klienty, akce zaměstnanců – výlet, bowling, večere, narozeniny, výročí....)

7.6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Na základě vyhodnocení hloubkových rozhovorů, které byly velice užitečné i pro teoretickou část bakalářské práce, je možno potvrdit či vyvrátit pracovní hypotézy.

První pracovní hypotézou bylo tvrzení, že „Workoholismus je typickým jevem vyskytujícím se u manažerských a jednatelských pozic.“ Odpovědí na tuto hypotézu je rozhovor s jednatelem společnosti Fort Frames – Stanislavem Skalickým, který si nemyslí, že by byl workoholikem.

Druhou pracovní hypotézou bylo tvrzení, že „Workoholismus je závažným problémem, které není radno zanedbávat, neboť se obvykle projevuje i po zdravotní stránce,“ na kterou odpovídá taktéž pan Stanislav Skalická, který souhlasí s tímto tvrzením a

workoholismus je podle něho závažným onemocněním, které se dále projevuje v jiných sférách života jedince.

Poslední pracovní hypotézu „Syndrom vyhoření obvykle postihuje pracovníky sociálních zařízení“ potvrdila Mgr. Radka Vašková, která se sama setkala s případy syndromu vyhoření, uvědomuje si jeho závažnost a snaží se mu předcházet, nejen u sebe, ale i svých kolegů.

ZÁVĚR

Hlavním tématem bakalářské práce byl workoholismus. V práci byl objasněn a vysvětlen tento pojem na základě odborné literatury. Cílem práce bylo mimo jiné i poukázat na osoby, které jsou ohrožené workoholismem, a vysvětlit typologii workoholismu. K tomu nám pomohlo rozdělení podle S. Poppelreautera, profesora Robinsona a v neposlední řadě i Telcové a Tomka.

Důležitým bodem k dosažení cílů bakalářské práce bylo objasnit příčiny workoholismu, které pramení jednak z raného dětství, ovlivňují nás však i naše zaměstnání, škola, současná rodina a další vlivy. Důležitým bodem v bakalářské práci však byly také informace o prevenci a léčbě workoholismu, kterým by se měl přikládat velký význam.

Druhá část bakalářské práce byla věnována tématu syndromu vyhoření. Úkolem bylo nejen poukázat na syndrom vyhoření, vysvětlit tento pojem a poukázat na spojitosti se zaměstnáním či osobností, ale také zobecnit faktory, který by měly předcházet syndromu vyhoření, dále poukázat i na prevenci a léčbu syndromu vyhoření.

Cílem bakalářské práce bylo objasnit pojmy, kterými jsou workoholismus a syndrom vyhoření, ale také spojit teoretické informace s praktickými. Proto byli osloveni dva protagonisté, kteří odpovídali na předem připravené otázky. Prvním byl jednatel a ředitel společnosti Fort Frames – pan Stanislav Skalický, který odpovídal na otázky týkající se okruhu workoholismu. Druhou respondentkou byla ředitelka stacionáře Mgr. Radka Vašková, se kterou byly ověřeny teoretické poznatky v oblasti syndromu vyhoření.

V příloze bakalářské práce se nachází test, který podle profesora Robinsona určí míru závislosti na práci.

Cílem bakalářské práce bylo poukázat na workoholismus jako na závažnou poruchu, se kterou se stále častěji setkáváme v běžném životě. Práce by měla být informačním titulem, který workoholismus vymezuje a představuje i možnosti jeho léčby a prevence.

Na druhé straně se práce snažila rozebrat i téma syndromu vyhoření, který stejně jako workoholismus postihuje stále větší zastoupení populace a který s workoholismem značně souvisí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BESHIR, Ervin Idris. *Jak se zbavit závislosti aneb O nedostatku lásky v životě lidském*. Plzeň: Perseus, 1999. ISBN 80-86030-94-6
- KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7
- KILLINGER, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost; rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135-04-7
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6
- NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8
- NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga: příručka pro workoholiky a jejich blízké*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2
- RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8
- TRACY, Brian a Lothar J. SEIWERT. *Jak sladit práci a osobní život: ...a udržet si tělesnou i duševní pohodu*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-4021-8

Seznam použitých internetových zdrojů

- *Info drogy estranky cz - Workaholismus [Závislost na práci]* [online]. © 2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.infodrogy.estranky.cz/clanky/workaholismus--zavislost-na-praci-.html>
- *Jak nepropadnout workaholismu – FinExpert.cz* [online]. 3.2.2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://finexpert.e15.cz/jak-nepropadnout-workaholismu>
- *Jste workoholik?* [online]. 2000 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/homeopatie/testy/workholik.htm>

- *Workaholismus* | *Velký lékařský slovník On-Line* [online]. © 2008 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/workaholismus>

Seznam ostatních zdrojů

- hloubkové rozhovory – Stanislav Skalický, Mgr. Radka Vašková
- dokument *Workoholik je nebezpečný sobě i svému okolí*, dostupné z <http://psychologie.cz/workoholik-je-nebezpecny-sobe-okoli/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – TEST podle profesora Robinsona	I
--	---

PŘÍLOHY

Příloha A – TEST podle profesora Robinsona

Zdroj: *Jste workoholik?* [online]. 2000 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/homeopatie/testy/workholik.htm>

Jste workholik?

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

6. Dělavám více věcí současně, například obědvám, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

7. Často slibuji víc, než se dá splnit.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

11. Případá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech, a nevnímám současnost.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

15. Pokračuji v práci i tehdy, když spolupracovníci říkají, že padla.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba jen malou chybu.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

23. O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

25. Dělán závazná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

rozhodně ne spíše ne spíše ano jistě ano

Vyhodnocení:

Rozhodně ne – 1 bod

Spíše ne – 2 body

Spíše ano – 3 body

Jistě ano – 4 body

Pásmo 54 – 63 bodů – lehká forma závislosti na práci

Pásmo 64 – 84 bodů – střední forma závislosti na práci

Pásmo 85 bodů a více – těžká forma závislosti na práci

..

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Martin Doha

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: prezenční

Název práce: Workoholismus a radost z práce

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 42

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů českých použitých zdrojů: 8

Počet internetových zdrojů: 4

Počet ostatních zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Beňo