

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM**

2013–2016

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Lucie Donátová**

**Workoholismus a jeho dopad na mezilidské vztahy**

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Pavel Beňo

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

**2013-2016**

**BACHELOR THESIS**

**Lucie Donátová**

**Workoholism and its impact on interpersonal relations**

**Prague 2016**

**The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Pavel Beňo**

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne.....

Lucie Donátová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Pavlu Beňovi, za cenné rady, trpělivost, připomínky a vedení mé práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá workoholismem a jeho dopadem na mezilidské vztahy. Poukazuje na negativní následky této závislosti na mezilidské vztahy, především na funkci rodiny a psychický i fyzický stav jedinců. Cílem je vytvoření uceleného obrazu o této závislosti na práci, zejména pak podrobný popis celé problematiky, odhalení příčin a důvodů jejího vzniku.

V závěru teoretické části jsou navrženy určité možnosti prevence a léčby této závislosti. V praktické části bakalářské práce je pak na základě dotazníkové metody potvrzeno povědomí veřejnosti o této závislosti i její negativní vliv na mezilidské vztahy.

## **Klíčová slova**

Práce, prevence, rizika, vztahy, workoholismus, závislost, zdraví

## **Annotation**

The Bachelor thesis deals – with workaholism and its impact on interpersonal relations. Points out the negative consequences of this dependence on interpersonal relations, particularly on family function and mental and physical state of individuals. The aim is to create a comprehensive picture of the dependence on labor, especially on a detailed description of the issue , revealing the causes and reasons for its creation.

At the end of the theoretical part, proposes a number of options for prevention and treatment of this addiction. The practical part of my work is based on a questionnaire survey confirmed the public's awareness of this addiction and negative effect on interpersonal relationships.

## **Keywords**

Addiction, health, prevention, relations, risk, work, workaholism

<b>ÚVOD</b> .....	9-10
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	11
<b>1. VYMEZENÍ POJMU ZÁVISLOST</b> .....	11
<b>2. CHARAKTERISTIKA WORKOHOLISMU</b> .....	12-13
2.1. JAK POZNAT ZÁVISLOST NA PRÁCI .....	13
2.2. VÝVOJ ZÁVISLOSTI NA PRÁCI .....	14
2.3. RŮZNÉ TYPY LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI .....	14
2.3.1. TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI PODLE S. POPPELREUTERA .....	15
2.3.2. TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI PODLE PROFESORA ROBINSONA .....	16-17
<b>3. VZNIK ZÁVISLOSTI NA PRÁCI</b> .....	17
3.1. FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTI NA PRÁCI .....	17-18
3.2. JAKÁ JSOU RIZIKA VZNIKU ZÁVISLOSTI NA PRÁCI .....	19
3.2.1. RIZIKA Z DĚTSTVÍ .....	19-20
3.2.2. ŠKOLA .....	20
3.2.3. OSOBNOST .....	20
3.2.4. SOUČASNÁ RODINA .....	21
3.2.5. ZAMĚSTNÁNÍ .....	21
3.3. VAROVNÉ ZNÁMKY ZÁVISLOSTI NA PRÁCI .....	21
3.3.1. VAROVNÉ ZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE TĚLA.....	21-22
3.3.2. VAROVNÉ ZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE CHOVÁNÍ A PSYCHIKY .....	22
3.3.3. VAROVNÉ ZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ.....	22
3.3.4. VAROVNÉ ZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ .....	22
<b>4. WORKOHOLISMUS A JEHO DOPADY NA ČLOVĚKA</b> .....	23-24
4.1. RODINNÉ ZDRAVÍ.....	24-25
4.2. PSYCHICKÉ ZDRAVÍ .....	25
4.3. FYZICKÉ ZDRAVÍ.....	25
4.4. PARTNERSKÝ ŽIVOT.....	25-26
4.4.1. PORTRÉT TYPICKÉ PARTNERKY ČLOVĚKA ZÁVISLÉHO NA PRÁCI .....	26
<b>5. ALKOHOL A JINÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY U LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI</b> ...	26-28
<b>6. ZÁVISLOST NA PRÁCI A PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ</b> .....	28-29
<b>7. ZÁVISLOST NA PRÁCI U ŽEN</b> .....	29

<b>8. SYNDROM VYHOŘENÍ</b> .....	30
8.1. CHARAKTERISTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	30-32
8.2. RIZIKOVÉ FAKTORY .....	33
8.2.1. V ZAMĚSTNÁNÍ .....	33
8.2.2. OSOBNOSTNÍ.....	33-34
8.3. JAK SE CHRÁNIT PŘED VYHOŘENÍM.....	34-35
<b>9. LÉČBA A PREVENCE</b> .....	35-36
9.1. ANONYMNÍ WORKOHOLICI.....	36
9.1.1. ZNAKY WORKOHOLISMU DLE ORGANIZACE ANONYMNÍCH WORKAHOLIKŮ .....	37-38
9.2. KAROSHI – SMRT Z PŘEPRACOVÁNÍ.....	38-39
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	40
<b>10. CÍL VÝZKUMU</b> .....	40
<b>11. TECHNIKA SBĚRU DAT A METODIKA</b> .....	40
11.1. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....	41-42
11.1.1. ANALÝZA VÝSLEDKŮ.....	42-52
11.1.2. ZÁVĚR VÝZKUMU.....	53
<b>ZÁVĚR</b> .....	54-55
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	56-57
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ</b> .....	58
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	I-IV



## ÚVOD

Workoholismus, jako celosvětově známá problematika závislosti na práci, patří mezi často probíraná témata. Lidé závislí na práci si, ve většině případů, problém nepřipouští. Když si ho však připustí, může to pro ně představovat značná rizika. Je samozřejmé, že práce tvoří nedílnou součást našeho života, ale taky existuje určitá hranice, která by se neměla překračovat. Znamé české přísloví praví: „Bez práce, nejsou koláče“, ale v dnešní době pro nás práce nepředstavuje jenom finanční zajištění, ale také duchovní naplnění a osobnostní rozvoj. V minulosti, šlo především o to, zajistit živobytí pro rodinu. Lidé neměli tolik možností si najít práci, která by je bavila. V současné době, plné různých vymožeností, si člověk může najít práci, která ho bude bavit, naplňovat a bude v ní dobrovolně trávit i svůj volný čas. Tím uživí svou rodinu, ale na druhé straně na ní nebude mít tolik času.

Téma workoholismus a mezilidské vztahy jsem si vybrala z několika důvodů. Prvním důvodem bylo, že workoholismus je závislost, která má negativní vliv nejen na jedince, ale následně i na celou společnost. Dalším důvodem pro psaní o této závislosti, bylo soužití s workoholikem v jedné rodině. To mě motivovalo ke zjišťování podrobnějších informací a donutilo mě se více přiblížit této problematice.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. První kapitolu teoretické části věnuji přímé definici pojmu závislost. Ve druhé kapitole, se zabývám přímou charakteristikou pojmu workoholismus. Třetí kapitola je věnovaná tomu, jak se člověk může stát závislým na práci, jak samotná závislost vzniká a její vývoj od dětství až po dospělost. Ve čtvrté kapitole se zabývám workoholismem a jeho dopady na fyzické a psychické zdraví člověka, partnerský a rodinný život. Pátá kapitola je zaměřená na alkohol a jiné návykové látky u lidí závislých na práci. V další, šesté kapitole, navazuji na závislost na práci a pracovním prostředí, kde se věnuji především tomu, zda je workoholismus výhodou či nevýhodou pro zaměstnavatele. V sedmé kapitole konkretizuji závislost na práci u žen a porovnávám ji s workoholismem u mužů. V osmé kapitole pak blíže specifikuji syndrom vyhoření, zejména pak rizikové faktory napomáhající k jeho vzniku. Poslední, devátá kapitola je věnovaná léčbě a

prevenci workoholismu. Zaměřuji se zde na různé alternativy, které mohou napomáhat ke zvyšování imunity proti pracovnímu přetížení.

V praktické části se věnuji výzkumnému šetření, které jsem prováděla formou dotazníku. Dotazník byl zaměřen na workoholismus a jeho dopad na mezilidské vztahy. Cílem výzkumu bylo zjistit, do jaké míry je u veřejnosti vnímaná problematika závislosti na práci a jaký dopad má workoholismus na mezilidské vztahy. Předem jsem si stanovila několik hypotéz, z nichž se mi, po vyhodnocení všech výsledků, dvě potvrdily (H1 a H2) a jedna nepotvrdila (H3).

Základní literaturou, z které jsem ve své bakalářské práci vycházela, byly publikace od MUDr. Karla Nešpora, CSc. V jeho knihách byla problematika závislosti na práci popsána velmi zajímavým, poutavým a vtipným způsobem. Z tohoto důvodu mějejich četba při zpracování práce velice bavila.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYMEZENÍ POJMU ZÁVISLOST

O závislosti se říká, že je to nemoc žízně, otázkou je, po čem člověk žízní a také proč je jeho žízeň neutišitelná. Samozřejmě se v tomto případě jedná o žízeň po náklonosti, lásce, uznání a ocenění. Žízeň sílí čím dál více, pokud ji člověk neumí uhasit.<sup>1</sup>

Závislost je určitý stav, kdy se člověk bez dané látky, aktivity či dokonce osoby nedokáže obejít. Může se jednat o závislost látkovou nebo nelátkovou. Látkovou závislostí rozumíme například závislost na alkoholu, drogách, či tabákových výrobcích, kdy se tělu dodávají potřebné látky, které vyvolávají žádoucí podráždění. Nelátkovou závislostí se označují takové závislosti, které vedou k problému chorobné závislosti, bez jakéhokoliv přísunu chemikálií. V tomto případě se jedná například o workoholismus, chorobné závislosti na jídle či nakupování, mentální anorexii, závislost na sexu či gamblerství. Při nelátkových závislostí, se objevují látky, které jsou tělu vlastní, což jsou například endorfíny, hormony, které přináší tělu štěstí. Lidé, kteří jsou závislí ať už na látkových či nelátkových závislostech mají určité abstinenční příznaky, trpí nespavostí, úzkostnými stavy, stresem a vnitřním neklidem.<sup>2</sup>

Závislost je označovaná za „nemoc žízně“, protože i když se jí pokoušíme naplnit, vždy se naplní jen naoko, pak se znovu otevře a je ještě větší. Lidé se jí snaží doplňovat různými aktivitami, aby se pokusili odstranit jejich nespokojenost. Hodně takových lidí si myslí, že když začnou brát drogy, pít alkohol ve větší míře a začnou si kupovat drahé věci, tak se jejich žízeň naplní. Žízeň se naplní, ale jen do určité míry, než se člověku dostaví opět ona nespokojenost a vnitřní prázdnota, v tu chvíli začne celý progres odznova a člověk může zase hledat cestu, která by vedla ke spokojenosti.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> RÖHR, H.P. Závislost. 1.vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0

<sup>2</sup>Tamtéž

<sup>3</sup>Tamtéž

## 2 CHARAKTERISTIKA WORKOHOLISMU

Workoholismem neboli Workholismem, rozumíme problém závislosti na práci. Tento problém vznikl ve Spojených Státech Amerických, složením dvou slov alkoholismus a work. Kdy anglické slovo work, přeložené do českého jazyka znamená práce. Už jen koncovkou „holismus“, rozumíme, že se bude jednat o nějakou závislost. Pojem Workoholismus se v české literatuře objevil až po roce 1989. Závislost na práci je typické označení, pro mladé ambiciózní muže usilující pouze o práci. Těmto lidem se nazývá Yuppies, jedná se o muže ve věku 25 až 35 let, kteří žijí luxusním životem a utrácejí jejich nadprůměrně vydělané peníze. V českém jazyce se někdy tato skupina ironicky označuje jako „mlamoj“ (MLAdý Moderní Jinoch).<sup>4</sup>

*„Podle různých evropských statistik mají Češi sice druhý nejdelší pracovní týden, jsou ale velmi málo produktivní. Eurostat nás v první dekádě 21. století řadil na druhé místo za Islandy, pokud jde o množství času strávené v práci, ale Evropská nadace pro zlepšení životních podmínek EIRO v roce 2010 uvedla, že průměrný Čech v práci stráví nepracovními aktivitami až 30% času, což je opět téměř nejvíce v celé Evropě. Pouze z těchto dat jistě nelze usuzovat, že by se workoholismus v českých podmínkách objevoval méně často než u jiných evropských národů. Jisté však je, že v Česku představuje „závislost na práci“ okrajový problém ve srovnání zejména se závislostí na alkoholu: počet závislých na etanolu stoupl v Česku na 700 tisíc dospělých, dalších 800 tisíc je rizikem alkoholové závislosti vážně ohroženo a stoupá počet dětí konzumujících alkohol. Češi se tak stali spolu s Brity, Dány a Iry na alkoholu „nejzávislejšími“ Evropany.“<sup>5</sup>*

O práci jako závislosti, se dá hovořit až tehdy, kdy se stane práce hlavním životním stylem a je nejdůležitějším centrem zájmu člověka. Workoholikem, se rozumí člověk, který přehání pracovitost. Ovšem mezi těmito pojmy je veliký rozdíl. Pracovitý

---

<sup>4</sup>Workoholismus, čili závislost na práci – charakteristika. [online]. [cit. 2015-05-26]. Dostupné z: <http://www.psychoforum.cz/workoholismus-cili-zavislost-na-praci-charakteristika-t169.html>

<sup>5</sup>KONEČNÝ, M. Workoholismus v Česku. [online]. [cit. 2015-09-18]. Dostupné z: <http://www.psychosomatika.net/index.php/texty-clanky/90-workoholismus-v-cesku-pro-lidove-noviny>

člověk, je v práci oblíbený, je brán jako vzor a žije plnohodnotný život, oproti tomu je workoholik v práci neoblíbený, vzbuzuje ve svém okolí stresové podmínky, jeho soukromý život upadá, žije v pocitu, že ztrácí čas a tak se na něm odráží i jeho psychické a fyzické zdraví.<sup>6</sup>

Tato závislost postihuje spíše muže vyššího věku nežli ženy. Nejvíce jsou ohroženi ti, kteří pracují na vyšších pozicích, například jako vedoucí. Práce je součástí života každého člověka, potřebuje ji, je zdrojem obživy a obohacuje tvořivost člověka. Mezi hlavní znaky workoholika patří to, že neví co je volný čas, neví co je dovolená natož, co znamená trávení času s rodinou. Tento životní styl se negativně podepisuje na tělesném i duševním zdraví workoholika.<sup>7</sup>

## 2.1. Jak poznat závislost na práci

Jistý odborník v oblasti managementu pocházející z USA G. Porter uvádí, že podobně jako u jiných závislostí, tak i u závislosti na práci lze rozpoznat u jedince určité rysy:

- *„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.“<sup>8</sup>*

---

<sup>6</sup>Workoholismus aneb jak za práci nepoložit svůj život [online]. Dostupné z: <http://www.jobfairs.cz/detail-clanky/workoholismus-aneb-jak-za-praci-nepolozit-zivot>

<sup>7</sup>Workoholismus, čili závislost na práci – charakteristika. [online]. [cit. 2015-05-26]. Dostupné z: <http://www.psychoforum.cz/workoholismus-cili-zavislost-na-praci-charakteristika-t169.html>

<sup>8</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 15. ISBN 80-7169-764-8

## 2.2. Vývoj závislosti na práci

Každá závislost má určitá stádia vývoje, workoholismus tomu není výjimkou. Problémy se závislostí na práci vznikají postupně a jistá americká odbornice Diane Fassel rozdělila rozvoj závislosti do několika následujících stádií.

**Časné stádium** – vyznačuje se tím, že jedinec myslí jen na práci, v práci dělá přesčasy a nechce si vzít dovolenou, natož si odpočinout.

**Střední stádium** – v něm se vytrácejí veškeré osobní vztahy a společenský život, nebo dokonce pro jedince vůbec neexistují. Jakékoliv pokusy o změnu nemají téměř žádnou úspěšnost. U člověka dochází k tělesnému vyčerpání a k poruchám spánku.

**Pozdní stádium** - dochází v něm k narůstajícím problémům. Objevují se opakující se zdravotní potíže: bolesti hlavy, zad, vysoký tlak, žaludeční vředy a deprese. Tyto příznaky jsou zmiňované v seznamu možných rizik závislosti na práci. Rovněž může docházet k mozkovým mrtvicím a infarktu, což následně může vést k náročné léčbě. Jedince závislého na práci tyto zdravotní komplikace vystraší a začne svou závislost řešit, což však měl udělat již daleko dříve.<sup>9</sup>

## 2.3. Různé typy lidí závislých na práci

Až na některé výjimky je workoholismus závislost jako každá jiná. Lze ji rozčlenit podle několika různých typů lidí závislých na práci. Tyto typy lidí jsou velmi dobře popsány v publikaci „Závislost na práci“, jejímž autorem je MUDr. Karel Nešpor, CSc.

---

<sup>9</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

### 2.3.1. Typy závislých na práci podle S. Poppelreutera

*„Velikáš - Jde mu především o obdiv, uznání, vliv, velikost a moc. Má sklon k přeceňování vlastní práce a podceňovat práci druhých lidí. Neumí dostatečně dobře pracovat v týmu, a proto bývá u spolupracovníků i podřízených 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 jsou dobřáci častější – např. ve zdravotnictví nebo sociální péči. Spoustu uštvaných dobročinek ale najdete i mezi babičkami.*

***Pedant**-Povoláním typicky např. účetní. Nejvíc ze všeho si cení pořádek, pravidla, předpisy a disciplínu. Je to zkrátka pedant, pro něhož bývá obrovským problémem přijímat nové myšlenky a nápady, třeba by byly užitečné a usnadnily mu práci.*

***Rozpolcenec** - Typ rozpolceného a do sebe zahloupaného 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**-Je to hledač nových podnětů překypující energií. Velmi nesnáší nudu, a aby se jí vyhnul, vyhledává nové a nové pracovní úkoly. Má ovšem problémy s jejich dokončováním a nepřekvapuje, že se často zaplétá do zmatku, který kolem sebe nadělal.*

***Šprt** - Má mentalitu školáka, který se bojí pana učitele a dělá úkoly navíc, aby se zavděčil. Je úzkostlivý, závislý na druhých. Trpí nejistotou a potřebuje nadřízeného, který mu vždy řekne, co a jak má dělat. Neúspěch ho děsí a mylně předpokládá, že neúspěchu se dá vždy zabránit zvýšeným pracovním výkonem.“<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 20-21. ISBN 80-7169-764-8

### 2.3.2. Typy závislých na práci podle profesora Robinsona

**„Urputný typ-** Pracovně můžete tento typ nazvat „Kanonýr Jabůrek“ (zmíněný kanonýr ve staré písni u kanónu stál a pořád ládoval, zatímco mu nepřátelská munice postupně amputovala různé části těla). Jan název napovídá, pracuje 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-** Profesor Robinson přirovnává tento způsob chování k bulimii, tedy poruše příjmu potravy, kdy se postižené osoby nejprve přecpávají a pak pozřené zvracejí. Asi vhodnějším přirovnáním by byla závislost na alkoholu typu gama, kdy závislý na alkoholu nepije alkohol vůbec. Pak pije několik dní v tahu a nadělá si spoustu nepříjemností, pak zase abstínuje, atd. Množství alkoholu, které vypije např. za měsíc nebo za rok, přitom může být i nižší než u jeho známých, kteří závislí nejsou. Podobně tento typ závislého na práci pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením, apatií nebo depresí a nezájmem o práci, a celkový pracovní výkon může být nižší než u normálního pracovníka. Co horšího, výkon takového člověka je nanejvýš nepředvídatelný.

**Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti** - Můžeme mu přezdívat např. „Poděs“. Je to hledač silných podnětů, o kterém jsme se už zmiňovali. Nesnáší, když se nic neděje, a ze všeho nejméně pak má rád nudu. S oblibou vyvolává krize, problémy, chaos a komplikace, které pak řeší. Nemusíme snad zdůrazňovat, že pracovat s takovým člověkem není žádný med, ale často naopak utrpení. Spoustu věcí začne, málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

**Vychutnávač-**Přezdívka tohoto typu je, „Do Posledního Puntíku“. Jako se někteří lidé dlouho nimrají v jídle, tak i člověk tohoto typu není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Do jisté míry odpovídá typu pedantického účetního, který si nedá pokoj, dokud nevypátrá poslední desetihaléř. Problémy, které působí svým spolupracovníkům, jsou sice jiného druhu, ale také nikoliv zanedbatelné. Mnoho záležitostí se kvůli němu zdrží a svým perfekcionalizmem dosti často brnká druhým na nervy.

**Opečovávač-**Odpovídá typu dobráka z předchozího rozdělení, někteří rodinní terapeutové hovoří o typu „sestry Červeného kříže“. Může to být stejně dobře lékař,



*zdravotní sestra, sociální pracovnice, žena v domácnosti nebo člověk zabývající se nějakou charitativní činností. Problém je v tom, že opečovávač klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává se tak snadno do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích podkopává i jeho pracovní výkonnost.<sup>11</sup>*

### 3 VZNIK ZÁVISLOSTI NA PRÁCI

Jak vzniká závislost na práci a jaké jsou její příčiny? Je workoholismus nakažlivý? Závislost na práci je výsledkem usměrňování několika rysů, které si v této kapitole představíme. Nejprve si ale povíme, jak může tato závislost vzniknout. *„Bacil „W“ neexistuje. Pro workoholismus dětí může být připravená půda tzv. sociální dědičnosti, 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 je také příliš náročná výchova uznávající mnohé neověřené myty, ta může ke vzniku workoholismu též přispět.“<sup>12</sup>*

#### 3.1. Faktory vzniku závislosti na práci

Faktorů, které působí na vznik závislosti na práci je několik. Mohou to být například osobnostní, rodinné, či kulturní předpoklady. Pojďme si je tedy více přiblížit.

*„Osobnostní předpoklady - Lidé, kteří v dětství trpěli hyperaktivitou a poruchou pozornosti (ADHD) jsou vznikem závislosti na práci více ohroženi než ostatní. Stejně tak puntičkářské a úzkostné povahy, lidé s problematickým sebehodnocením, strachem z neúspěchu, neschopností odpočívat a přijímat své chyby, nedostatkem jiných zájmů než pracovních a podobně. Mezi workoholiky je též mnohem více mužů než žen.*

---

<sup>11</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 21-23. ISBN 80-7169-764-8

<sup>12</sup>NOVÁK, T. *Práce jako droga*. 1.vyd. Praha: BizBooks 2012, s. 17. ISBN 978-80-265-0016-2

**Rodinné předpoklady** - Vznik závislosti na práci je rizikovější u lidí, kteří se v dětství neustále museli rodičům zavděčovat. Rodičovská láska byla podmíněna vzorným chováním, plněním domácích prací, dobrými známkami a podobně. Stejně tak bývají ohroženy děti zanedbávané, které tímto způsobem v pozdějším životě řeší své vnitřní konflikty. Rizikovým faktorem je i vzor v rodičích, z nichž jeden nebo oba jsou závislí na práci, nebo předčasně ukončené dětství nutností přechodu do role dospělého (například u rodin s jedním rodičem, kde nejstarší sourozenec plní povinnosti rodiče druhého).

**Kulturní předpoklady** - Západní kultura je orientovaná na výkon a úspěch. Tyto hodnoty mohou být v rámci rodiny, školy či zaměstnání vštípeny tak silně, že vše ostatní ustupuje stranou. Nejen v zaměstnání jsme tlačeni k co nejlepšímu výkonu na úkor osobní pohody. Ve škole na člověka podobným způsobem tlačí honba za lepšími známkami a soupeření se spolužáky či se sourozencem. Přímo v zaměstnání by se našlo více vlivů:

- Šéf či šéfové závislí na práci
- Velmi soupeřivá atmosféra
- Obava o udržení místa
- Podpora závislosti na práci zaměstnavatelem
- Velká osobní zainteresovanost na práci
- Všeho moc škodí<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup>NOVÁK, O. *Workoholismus – když s prací nejde přestat*. [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.opsychoologii.cz/clanek/207-workoholismus-kdyz-s-praci-nejde-prestat/>

## **3.2. Jaká jsou rizika vzniku závislosti na práci**

Pojďme se teď vrátit do minulosti a v souvislosti se vznikem a vývojem závislosti na práci si říci něco ke každé etapě našeho života. Jednotlivé etapy si podrobně vysvětlíme a zdůrazníme, čemu je lépe se vyvarovat.

### **3.2.1. Ohrožené typy dětí**

Existuje několik typů dětí, které dělíme do 4 základních skupin. Za prvé jsou to děti s nadměrnou aktivitou a s poruchami pozornosti. Takové děti bývají velice hyperaktivní a neposedné. Mohou být velice inteligentní, ale vzhledem k jejich špatné schopnosti soustředit se, jejich prospěch tomu často neodpovídá. Těmto dětem je nutné věnovat velkou pozornost a přizpůsobit je určitému režimu učení. Velká většina z nich dokáže vydržet hodiny u počítačových her nebo jiných činností. Je proto důležité, aby se tento typ dětí vedl k vyváženému způsobu života již od malička.

Dalším typem, jsou takzvané rodičovské děti. Už jak z názvu vyplývá, jedná se o dítě, které je už předem vyhnáno ze své dětské role a musí plnit náročné úkoly svých rodičů. Nejčastěji to bývá u rodin, kde nefunguje otec, tak jak by měl, tudíž nejstarší dítě přebírá veškerou odpovědnost a úkoly za něj. Ovšem na to všechno nestačí, a tím si nese do života pocit neúspěchu. Podle jistých měřítek by byl vlastně úspěšný, ale bude se proto snažit dělat ještě více, aby se konečně zavděčil.

Předposledním typem, jsou děti, které mají v rodině jednoho nebo dokonce oba rodiče závislé na práci. Tyto děti většinou nemívají dostatečně uspokojeny citové potřeby, protože jediné co jejich rodiče zajímá je práce. Proto tyto děti budou pochváleny především jen za odvedenou práci. Jsou krom všeho vystaveny vzorcům chování a hodnotovému systému svých rodičů, což mohou později začít napodobovat nebo naopak odmítat.

Posledním typem, jsou děti, na které byly kladeny v dětství velké nároky. Takové děti musí chodit do prestižních škol, přivydělávat si na brigádách, učit se co nejlépe a mít smysl pro pořádek. Je důležité, aby dítě mělo určitý řád, ale přísná disciplína může být spíše na škodu věci.<sup>14</sup>

### 3.2.2.     **Vzdělávání**

Školní docházka je velice důležitá etapa života člověka. Ve škole by dítě mělo získávat znalosti a dovednosti, ale často důležitější než školní prospěch je výchova. Měla by vést děti k rozvoji zájmů, umění zvládat stresové situace a zátěž, porozumění pro jiné než pouze materiální hodnoty, podporovat jejich tvořivost a osobnost jako celek. To, aby se dítě snažilo mít co nejlepší známky ve škole, nemusí mít na svědomí jen škola, ale také okolí dítěte. Nadměrný tlak na výkon dítěte ze strany okolí však může přivést dítě k úzkosti a to se pak může začít ve škole zhoršovat. Takové ustrašené dítě pak nedokáže správně použít to, co se naučilo.<sup>15</sup>

### 3.2.3.     **Osobnost**

Hyperaktivita a poruchy pozornosti, které už byly v této kapitole zmíněny, začínají velmi často už v raném dětství a kladou na výchovné schopnosti rodičů nadměrné nároky.<sup>16</sup>

*„Někteří psychologové popisují u závislých na práci problematické sebevědomí, které je založené hlavně na pracovních úspěších. Neúspěch v pracovní oblasti pak tyto lidé prožívají zvláště trýznivě. Nezřídka se lze setkat s nepřiměřenými nároky na sebe i druhé a nedostatkem realizmu. Závislost na práci je častější u mužů, ale vyskytuje se i u žen a u lidí různých povah.“<sup>17</sup>*

---

<sup>14</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 44. ISBN 80-7169-764-8

<sup>15</sup>Tamtéž

<sup>16</sup>Tamtéž

<sup>17</sup>Tamtéž

### **3.2.4. Rodina**

Lidé závislí na práci často svůj únik do práce argumentují tím, že to nemají doma zrovna v pořádku. Tím ale vzniká otázka, zda špatné vztahy doma nejsou spíše důsledkem nadměrného pracovního nasazení. Faktem však je, že rodinný nevladatelný problém závislost na práci může podporovat. Tímto problémem mohou být například drogy u dítěte, nevěra manželky či manžela, nebo dokonce finanční nároky rodiny. Člověk, který je závislý na práci, si s takovým problémem neví rady, tak utíká do svého úkrytu, čímž je jeho práce. Rodinné problémy tím nevyřeší, naopak je ještě zhorší.<sup>18</sup>

### **3.2.5. Zaměstnání**

V zaměstnání se dá najít hned několik vlivů, které podporují závislost na práci. Může se jednat například o nadřízeného závislého na práci, o soupeřivou atmosféru, obavu o udržení místa, velkou osobní zainteresovanost na práci nebo dokonce zaměstnavatel závislost na práci podporuje a odměňuje.<sup>19</sup>

## **3.3. Varovné známky závislosti na práci**

### **3.3.1. „Varovné známky týkající se těla**

*Bolesti hlavy, únava, alergie, nechutenství nebo přejídání, porucha trávení, bolesti žaludku a vředová choroba žaludku nebo dvanácterníku, bolesti na prsou a bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, dechové potíže, tiky, závratě, poruchy potence nebo menstruační problémy, oslabení imunitního systému, projevující se např. častými nachlazeními, obtíže týkající se pohybového systému (bolesti svalů, zad apod.), bolesti hlavy. Vysoký*

---

<sup>18</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 44. ISBN 80-7169-764-8

<sup>19</sup>Tamtéž

*krevní tlak, nadužívání alkoholu, cigaret nebo léků. Častější úrazy a nehody. Někteří odborníci dávají do souvislosti závislost na práci s případy chronického únavového syndromu.*

### **3.3.2. Varovné známky týkající se chování a psychiky**

*Výbuchy hněvu, neklid a nadměrná aktivita, nespavost, úzkosti, neschopnost se uvolnit a odpočívat, obtížné soustředění, pocity nudy, kolísání nálad od velké radosti k depresím a naopak. Někdy denní snění, nerozhodnost a apatie.*

### **3.3.3. Varovné známky týkající se mezilidských vztahů**

*Vzájemné odcizení, napětí v rodině, nedostatek času na sebe, neschopnost projevovat druhým náklonnost a ocenit je, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a dalších nejbližších členů rodiny, povrchní vztahy bez citové hloubky, rozvody.*

### **3.3.4. Varovné známky týkající se pracovního prostředí**

*Velké problémy při týmové práci. Postupné snižování výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, někdy až nespolehlivost, nepředvídatelnost a opakované selhávání.<sup>20</sup>*

---

<sup>20</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 27-28. ISBN 80-7169-764-8

## 4 WORKOHOLISMUS A JEHO DOPADY NA ČLOVĚKA

Tuto kapitolu, bych nejprve ráda uvedla textem písně českého skladatele, textaře a zpěváka Pavla Dobeše s názvem: „*Oko ztratíš ve chvíli, když pracuješ bez brýlí*“. Tato píseň se dá pochopit jako skryté varování před workoholismem.

*„Alois byl soustružníkem ze staré školy  
a deset dalších řemesel znal,  
byl žňová hlídka, hasil stodoly,  
v umění též se orientoval.*

*Veřejnost znala Aloise Crhu  
z televize i z veletrhu,  
pořádal přednášky, rozdával podpisy,  
večery trávil nad podpisy.*

*V továrních halách visely jeho portréty,  
pionýři ze špejlí, z kaštanů stavěli jeho portréty.*

*Byl to expert na práci číman,  
kabrňák, moloděc, na abnormální kos.  
A když normy trhal,  
„dřeš jako Crha“ stalo se frází,  
asi tak běžnou jako „polib mě šos“.  
Zase jsme měli někoho dělného původu,  
kdo se stal ozdobou prvomájových průvodů.  
Minulý týden v pátek si přivstal  
a prvním taxikem na šichtu jel.*

*Za oknem kliniky den už se šerí,  
na stolku brambořík smutně kvete,  
bez kříže u zdi tam pacient leží  
a jeho jméno snad uhodnete.*<sup>21</sup>

#### **4.1. Rodinné zdraví**

Workoholismus a rodinné zdraví, nelze velice dobře spojit, už jen proto, když se podíváme, jaká rozvodovost ve světě panuje. Do jisté míry, existuje souvislost mezi workoholismem a rozvodovostí. Když manžel závislý na práci vydělává velký obnos peněz, tak je to většinou taková „brzda“ rozvodů. Ovšem jde o to v jaké pozici je jeho žena. Pokud je v pozici, kdy je považovaná za méně úspěšnou, tak je menší pravděpodobnost rozvodu. V případě, že by tomu bylo naopak, tak by to stabilitě vztahu příliš nesvědčilo.

Když workoholismus a rodinné zdraví trochu zobecníme, tak dojdeme k tomu, že rodina, ve které figuruje člověk závislý na práci, převážně vede zmatený a nezorganizovaný život. Tím následuje citové odcizení, napětí v rodině a vzájemné rodinné vazby se přetrhávají. Lidé závislí na práci nejsou schopni dostatečné komunikace v rodině, neumějí řešit problémy mimo práci, což nakonec vede k rozpadu manželství.<sup>22</sup>

Dalším důležitým aspektem je workoholik a děti. I pro rozumnou, vyrovnanou ženu, žijící s mužem závislým na práci, je namáhavé, aby sama vychovávala děti a ještě k tomu chodila do práce. Když už jsou děti ve vyspělém věku, mohou matku lehce přehlížet podobně, jak to dělá jejich otec. To může výchovu jen zkomplikovat. Člověk

---

<sup>21</sup>DOBEŠ, P. *Oko ztratiš ve chvíli, když pracuješ bez brýlí*. [online]. [cit. 11-20-2000]. Dostupné z: <http://www.velkyzpevnik.cz/zpevnik/dobes-pavel/oko-ztratis-ve-chvili-kdyz-pracujes-bez-bryli>

<sup>22</sup>NOVÁK, T. *Práce jako droga*. 1.vyd. Praha: BizBooks 2012. ISBN 978-80-265-0016-2



závislý na práci je ale zaměřen pouze na své cíle, nikoliv na společné cíle rodiny. Nechápe ostatní členy rodiny nebo ho to dokonce nezajímá.<sup>23</sup>

## **4.2. Psychické zdraví**

U člověka závislého na práci nikdy nelze předvídat jeho psychické zdraví. Takový člověk může být výbušný, neklidný. Jeho nálada se střídá jako počasí, jednou je spokojený a pak propadne depresi. Workoholik neumí odpočívat a nedokáže si říct „stop“. Vždy je jeho nálada ovlivněna vnější situací. Lidé závislí na práci pracují pod neustálým stresem, proto u nich dochází velmi často k psychickému vyčerpání.<sup>24</sup>

## **4.3. Fyzické zdraví**

Workoholik se nikdy nezačne zabývat jeho fyzickým zdravím, pokud mu nebude zabraňovat, ovlivňovat jeho práci nebo pokud jedinci nepůjde o život. Bude raději přehlížet i nesnesitelné bolesti. U lidí závislých na práci se dá vyzorovat několik různých změn jejich fyzického zdraví, od bolesti hlavy až po obtíže, týkající se pohybového aparátu. Jejich imunitní systém je oslaben, jelikož jedinec závislý na práci vůbec neodpočívá a neustále se přepíná.<sup>25</sup>

## **4.4. Partnerský život**

Člověk, který je závislý na práci potřebuje mít určitou „image“, aby ho ostatní vnímali jako krále. Je pro něj důležité, jak ho druzí berou, proto se mu může zdát být vhodné, pořídit si milenkku. K sexu pak přistupuje jako k nějaké sportovní disciplíně, ve

---

<sup>23</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

<sup>24</sup>*Workoholismus aneb jak za práci nepoložit svůj život* [online]. Dostupné z: <http://www.jobfairs.cz/detail-clanky/workoholismus-aneb-jak-za-praci-nepolozit-zivot>

<sup>25</sup>*Workoholismus aneb jak za práci nepoložit svůj život* [online]. Dostupné z: <http://www.jobfairs.cz/detail-clanky/workoholismus-aneb-jak-za-praci-nepolozit-zivot>

kteře musí splnit nějaké limity. Dokáže si představit, že ho takový přístup může i připravit o potěšení a může být někdy i příčinou sexuálních problémů.<sup>26</sup>

#### **4.4.1. Portrét typické partnerky člověka závislého na práci**

Partnerka člověka závislého na práci se cítí odstrčená, nedoceněná a nemilovaná. Cítí, že pro partnera je až na druhém místě. Veškerý chod domácnosti spočívá pouze na ni. Taková žena, se stále snaží získat partnerovu pozornost, poté si dává sama za vinu, že si dělá nároky na partnerův čas, zatímco ho jeho okolí vnímá jako bezchybného a úžasného. Vedle partnera se cítí méněcenná, protože mu po pracovní stránce nestačí.<sup>27</sup>

## **5 ALKOHOL A JINÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY U LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI**

Závislost na alkoholu a jiných návykových látkách, je bezprostředně spjata s workoholismem. Zahraniční studií bylo prokázáno, že stresující práce podporuje vznik závislosti na tabákových výrobcích nebo dokonce zvyšuje počet vykouřených cigaret za den. Dále zahraniční zkušenosti svědčí o tom, že závislý na alkoholu, který se ze své závislosti vyléčí, je ohrožen jinými závislostmi. Je třeba proto roto varovat jedince závislé na práci, před možným vznikem závislosti na alkoholu a zároveň naopak, varovat závislé na alkoholu před vznikem workoholismu.<sup>28</sup>

Tématem souvisejícím s touto problematikou je alkohol a jiné návykové látky u lidí závislých na práci. Alkoholismus je látkovou závislostí a nejedná se o jednorázovou záležitost. Z pijáka se může, ale i nemusí, stát alkoholik, záleží na mnoha faktorech, jako je například povaha nebo okolí jedince. U mladistvých se může závislost projevit

---

<sup>26</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

<sup>27</sup>Tamtéž

<sup>28</sup>Tamtéž

již po velmi krátké době, kdežto u dospělých jedinců to trvá několik let, než se stanou opravdu závislími. Statistiky o alkoholismu poukazují na skutečnost, že Česká Republika patří mezi země s nejvyšší konzumací alkoholu. Propadnout závislosti na alkoholu není nijak těžké. Stačí, když člověk začne místo příležitostné konzumace, užívat alkohol každý den pro jeho účinky a očekává od něj zejména pocit uvolnění. K léčbě alkoholismu se používá terapie v protialkoholních léčebnách, forma léčby se určuje až po stanovení stádia závislého. Této problematice se věnuje nespočet organizací a odborníků, závislí se pouze musí chtít vyléčit.<sup>29</sup>

Dále bych chtěla poukázat na závislost na tabákových výrobcích. Závislost na tabáku je nejčastější ve formě cigaret. Cigarety se skládají z nikotinu a dehtu. Návykovou látkou je nikotin, proto se zde jedná o látkovou závislost, jelikož tělo jedince nikotin inhaluje. Obecně se o nikotinu říká, že je to daleko návykovější látka nežli heroin. Tabákových výrobků existuje v dnešní době mnoho, jsou to například již zmíněné cigarety, poté dýmky, doutníky a šňupací tabák. Počátek kouření začíná u adolescentů, kteří si chtějí připadat dospěle a chtějí mít image. Dospělí s kouřením prakticky nezačínají. Léčba závislého na tabákových výrobcích je různorodá, existují různé společnosti pro léčbu závislosti na tabáku a v lékárnách jsou volně prodávány různé náplasti a žvýkačky na odvyknutí kouření. Pokud ale kuřák sám nebude chtít se svou závislostí něco dělat, tak je velmi těžké se závislosti zbavit.<sup>30</sup>

Další návykovou látkou jsou drogy. Drogovou závislostí rozumíme užívání látek přírodního nebo syntetického druhu, na kterých vzniká riziko závislosti. Drogová závislost je považována za nemoc, je možné ji diagnostikovat, léčit a zároveň se jí můžeme snažit předejít. Drogy se dělí do několika skupin, a to opioidy, halucinogenní, konopné a stimulační drogy. Mezi veřejnosti nejznámější drogy patří, heroin, pervitin, a marihuana. Droga mění lidské vědomí, chování i jednání. Pojem droga má ovšem několik významů, za drogy se považuje i nikotin, alkohol a kofein. Cílem léčby

---

<sup>29</sup>Alkoholismus [online]. 2008 [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.deprese.estranky.cz/clanky/jak-se-zbavit-deprese/alkoholismus.html>

<sup>30</sup>ŽÁKOVÁ, M. *Tabák – charakteristika*. [online]. [cit. 2015-08-31]. Dostupné z: <http://www.icm.cz/drogy-a-jine-zavislosti-tabak>

drogovězávislých je pokud možno úplné odstranění závislosti. Pro úspěch léčby je zapotřebí spolupráce závislého s odborníkem.<sup>31</sup>

## 6 ZÁVISLOST NA PRÁCI A PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ

Dle výzkumů prováděných různými odborníky v USA, bylo dokázáno, že se zaměstnavatelům nevyplácí, zaměstnávat osoby závislé na práci. U lidí závislých na práci je prokázána vyšší nemocnost a to způsobuje snížení jejich dlouhodobé výkonnosti. Dále má workoholismus negativní vliv na mezilidské vztahy a skupinová práce bývá pro workoholiky proto často slabým místem. Velké procento závislých na práci nepřiznává své chyby a není schopno tolerovat chyby kolegů. To nemá dobrý vliv na efektivitu práce ani na pracovní prostředí. Dalším uvedeným faktem je, že nejvíce nebezpečný je workoholik jako šéf. Tato osoba, která je sama závislá na práci, hodně kontroluje a kritizuje své podřízené. Hodně lidí závislých na práci nepracuje efektivně, jsou spíše orientováni na to, aby pracovali co nejvíce. Další skutečností je to, že člověk závislý na práci není schopen přenechat snazší pracovní úkoly ostatním méně kvalifikovaným pracovníkům a věnovat se činnosti, která odpovídá jeho odborné kvalifikaci.<sup>32</sup>

Typické workoholické pracoviště nemá dostatek pracovníků. Stávající pracovníci jsou nuceni k tomu, aby pracovali za dva, nebo dokonce za více lidí. Požadavky na ně jsou téměř nesplnitelné. Zaměstnavatel po nich chce, aby trávili v zaměstnání co nejvíce času a ještě si brali práci domů. Nadřízení, kteří jsou závislí na práci, dávají svým zaměstnancům nesplnitelné termíny a stále je zahrnují nesmyslnými požadavky. Zaměstnavatel bere své podřízené jako nějaké stroje, jež mohou pracovat 24 hodin denně. Neuvědomuje si, že nemohou zvládnout vše, co po nich požaduje. Nepřemýšlí nad tím, že jejich odvedená práce nebude mít téměř žádnou hodnotu,

---

<sup>31</sup>Závislost na drogách. [online]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/drogy>

<sup>32</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 116. ISBN 80-7169-764-8

uvažuje pouze o krátkodobém zisku, ne o dlouhodobé efektivitě. Atmosféra v takové firmě je stále napjatá.<sup>33</sup>

Pokud se jedná o zaměstnavatele závislého na práci, tak by měl uvažovat o patričních změnách na svém pracovišti. Měl by například začít rovnoměrným rozdělením pracovních úkolů. Dále by měl také respektovat soukromý život svých pracovníků a nepožadovat po nich, aby si práci brali domů, pokud to není vyloženě nutné. Zaměstnavatel by se měl starat zejména o to, aby na pracovišti vládla příjemná atmosféra, ve které se bude všem dobře pracovat.<sup>34</sup>

## 7 ZÁVISLOST NA PRÁCI U ŽEN

Problematika workoholismu postihující ženy není zatím tak rozsáhlá, jelikož žen závislých na práci je mnohem méně než mužů. Ženy závislé na práci mají menší odolnost vůči alkoholu a jiným návykovým látkám a také u nich závislost vzniká daleko rychleji. Předpokládá se, že žen závislých na práci rok od roku přibývá. Ženy totiž snadněji propadají i jiným závislostem. Řeší tím své problémy, zejména pak problémy v rodině. Je zajímavé, že se závislost u ženy může rozvinout daleko rychleji i v souvislosti s tím, když její partner je sám závislý na práci. Nejvíce je u žen ovlivněna kariéra v období menopauzy a to proto, že si neuvědomují, že se musí také šetřit a myslet především na své zdraví. Dále se u workoholiček projevují velké známky depresí, jelikož ženy obecně propadají depresím více než muži. Pro ženy jsou všeobecně rodinné vztahy prioritní, není proto pro ně tak těžké se závislosti na práci zbavit, nebo závislosti vůbec nepodlehnout. Když se žena závislá na práci chce ze závislosti vyléčit, je to pro ni také snadnější nežli pro muže, jelikož ženy dovedou více projevit své pocity a mluvit o nich.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 117. ISBN 80-7169-764-8

<sup>34</sup>Tamtéž

<sup>35</sup>Tamtéž

## 8 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndromem vyhoření může trpět téměř kdokoliv, nemusí to být přímo workoholik, může to být třeba manažer nebo žena, která má mimo své zaměstnání na starosti také péči o rodinu. Nezáleží na tom, zda jste přetěžováni v zaměstnání nebo jestli čelíte nějakým složitým rodinným událostem. Syndrom vyhoření, může potkat každého a každý také může proti němu nějakým způsobem bojovat. Co přesně znamená syndrom vyhoření, jaké jsou jeho rizikové faktory a jak se před vyhořením chránit si vysvětlíme níže.<sup>36</sup>

### 8.1. CHARAKTERISTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ

*„Neustále přibývá lidí, kteří mají pocit, že už dál nedokážou zvládat nesnadné situace v běžném životě, ani náročné pracovní podmínky, jež navíc v některých případech umocňuje strach. Mezi nejčastější následky patří únava, snížená výkonnost a celkové vyčerpání.“<sup>37</sup>*

Syndrom vyhoření neboli burnout syndrom, má nespočet příznaků, které jsou zejména v počáteční fázi velice těžko rozpoznatelné. Vyhoření je velice podobné stresu a stále se diskutuje o tom, zda lidé, kteří trpí stresem, mají syndrom vyhoření. Hovoří se o tom, že stres je příčina, kdežto vyhoření je důsledek. Syndrom vyhoření je způsoben chronickým stresem, který v mnoha směrech odpovídá příznakům syndromu vyhoření. Ve světě stále narůstá počet lidí, kteří trpí psychickým onemocněním a dopují se léky na zlepšení nálady, aby tím vyvážili jejich stresové vypětí a zachovali si přitom pracovní výkonnost. Stále se hovoří o tom, zda se jedná o nemoc. Zatím je vyhoření zařazeno do kategorie diagnóz a není tedy posuzované jako nemoc. Tohle je nevýhoda pro lidé trpící

---

<sup>36</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

<sup>37</sup>STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010, s. 13. ISBN 978-80-247-3553-5

syndromem vyhoření, jelikož pojišťovny pacientům nehradí léčbu. Mezi hlavní příznaky syndromu vyhoření patří vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Vyčerpáním se rozumí stav, kdy se člověk cítí emočně i fyzicky vysílený (viz. Tabulka 1: Znaký vyčerpání při burnout syndromu).<sup>38</sup>

**Tabulka 1: Znaký vyčerpání při burnout syndromu**

<b>Emoční</b>	<b>Fyzické</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sklíčenost</li> <li>• Bezmoc</li> <li>• Beznaděj</li> <li>• Ztráta sebeovládání, např. nekontrolovatelný pláč nebo podrážděnost, doprovázená výbuchy vzteku</li> <li>• Pocity strachu</li> <li>• Pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy a osamocení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedostatek energie, slabost, chronická únava</li> <li>• Svalové napětí, bolesti zad</li> <li>• Náchylnost k infekčním onemocněním</li> <li>• Poruchy spánku</li> <li>• Funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže</li> <li>• Poruchy paměti a soustředění</li> <li>• Náchylnost k nehodám</li> </ul>

Zdroj<sup>39</sup>

Jedním z již zmiňovaných příznaků vyhoření je odcizení. To se projevuje lhostejným postojem postiženého ke svému okolí. Dříve převažoval názor, že syndromem převážně trpí sociální pracovníci, neboť taková profese, představuje pro jedince velikou emoční zátěž. Nyní se ale ukazuje, že odcizení ke kolegům, nadřízeným či klientům, pociťují i zaměstnanci jiných profesí.

---

<sup>38</sup>STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>39</sup>Tamtéž

Posledním zmiňovaným příznakem syndromu vyhoření je pokles výkonnosti. Nízká efektivita postiženého spočívá v tom, že jedinec ztrácí důvěru ve vlastní schopnosti a považuje se za neschopného. Jde pouze o jeho samotné hodnocení, nikoliv hodnocení jeho zaměstnavatele, nicméně k jistému poklesu výkonnosti dochází. Pokles výkonnosti je důležitým příznakem, jelikož jedinec potřebuje k provedení úkolu více času a energie (viz. Tabulka 2: Projevy poklesu výkonnosti při burnout syndromu).<sup>40</sup>

**Tabulka 2: Projevy poklesu výkonnosti při burnout syndromu**

• Nespokojenost s vlastním výkonem
• Nižší produktivita
• Vyšší spotřeba času a energie
• Ztráta nadšení
• Nerozhodnost
• Ztráta motivace
• Pocit selhání

Zdroj<sup>41</sup>

Vznik syndromu vyhoření ovlivňují jak vnější tak i vnitřní faktory. Každý proces má určitý vývoj, tak tomu je i u syndromu vyhoření. Nejčastěji je popisován v několika následujících fázích: idealistické nadšení >stagnace >frustrace >apatie. Jedinec prochází fázemi postupně, ale může se stát, že nějakou fází přeskočí.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup>STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>41</sup>Tamtéž

<sup>42</sup>Tamtéž



## **8.2. RIZIKOVÉ FAKTORY**

### **8.2.1. V zaměstnání**

Rizikové faktory v zaměstnání patří mezi nejčastější příčiny vzniku syndromu vyhoření. Zpravidla se jedná o náročné pracovní podmínky a soutěživé prostředí. Rizikových faktorů je několik, může se jednat o strach ze ztráty pracovního místa, dlouhou pracovní dobu nebo o rostoucí náročnost práce. Jelikož se svět práce stále mění a modernizuje, přichází na trh práce nové technologie, které s sebou přináší nové druhy činností a pracovní náplň se stále zhušťuje, jsou na jedince kladeny vyšší nároky.

Hlavním spouštěčem syndromu vyhoření ze zaměstnání jsou změny ve světě práce, globalizace a nejistota pracovních poměrů. Rovněž může dojít ke spuštění syndromu v momentě, kdy se hodnoty zaměstnavatele a jedince odlišují a jedinec pak musí jednat v rozporu se svým přesvědčením.<sup>43</sup>

### **8.2.2. Osobnostní**

Osobnostními rizikovými faktory vyhoření, rozumíme takové spouštěče, které se mohou ukrývat v charakterových vlastnostech jedince, jelikož každý jedinec má jiné povahové vlastnosti a charakteristické zvyky. Někteří jedinci by se mohli rozdat, aby pomohli kolegům či přátelům, jiní zase mají sklony k perfekcionismu. Syndrom vyhoření může proto postihnout různé typy lidí s různými typy chování. Podle dvojice kardiologů Friedmanna & Rosenmanna existují dva typy lidského chování.

---

<sup>43</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

### **„Typy chování A**

*Podle výsledků dvojice kardiologů Friedmanna & Rosenmana (1974) je riziko infarktu u tzv. typu A dvakrát vyšší než u ostatních lidí. Jako typ A označují oba lékaři jedince s vysokými ambicemi a silně vyvinutým smyslem pro povinnost, kteří se vyznačují soutěživostí, netrpělivostí, perfekcionismem a sklony k agresivitě. Spěch, vznětlivost a podrážděnost je pro ně typické.*

### **Typ chování B**

*Existuje chování typu B? Kardiologové, kteří tuto klasifikaci vytvořili, hovoří v této souvislosti o úplném opaku chování A. Typ B se vyznačuje nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, soutěživosti a naopak větší trpělivostí, klidem a uvolněností. Lze tedy říct, že se jedná o ideální předpoklady pro účinnou ochranu před syndromem vyhoření? V zásadě ano. Ale: Trvale nízké vytížení a uvolněný přístup snižují efektivitu a produktivitu práce.“<sup>44</sup>*

Podstatná je vyrovnanost, mezi již výše zmíněnými typy chování. To, čeho má typ A plno, jedincům typu B chybí. Typ A neumí být ani chvilku v klidu a typ B má zase strach z jakékoliv námahy.<sup>45</sup>

## **8.3. JAK SE CHRÁNIT PŘED VYHOŘENÍM**

Když se budeme bavit o tom, jak se chránit před syndromem vyhoření, tak nám nejvíce pomůže znalost faktorů, které hrají hlavní roli při jeho vzniku. Existuje mnoho technik na zvládnání zátěžových situací, které slouží k tomu, aby jedinec mohl zabránit případnému vzniku syndromu vyhoření. Jedná se například o techniky umět si přiznat své slabiny a umět si vytvořit fyzický odstup.

Pokud jedinec pociťuje, že potřebuje pomoc zvenčí, tak si může zajít k psychologovi a zkusit psychologický koučing vedený profesionálem, který se touto

---

<sup>44</sup>STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010, s. 42-44. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>45</sup>Tamtéž

problematikou zabývá. Také existují psychosomatická rehabilitační centra, kde se jedinec zregeneruje a lékaři mu pomohou znovu najít vnitřní rovnováhu a sestaví jedinci program s relaxačními technikami. Jestliže se jedinec nachází v pokročilém stádiu syndromu, tak si může na základě lékařského doporučení zažádat o rehabilitační léčebný pobyt.

Chce-li se jedinec před syndromem vyhoření chránit, je potřeba provést kompletní inventuru jeho života, jak soukromého tak i pracovního. Na základě této inventury, si jedinec udělá pořádek ve svém životě a stanoví si cíle, které povedou ke změně jeho chování.<sup>46</sup>

## 9 LÉČBA A PREVENCE

Každý závislý člověk se může ze své nemoci vyléčit a to, ať už se jedná o závislost látkovou či nelátkovou. Podmínkou je ovšem zájem a motivace závislého člověka. Cílem úspěšné léčby závislosti je úplná životní abstinence. Jelikož práce je jednou z nejdůležitějších podstat lidského bytí, tak se workoholismus nedá vyléčit do úplné abstinence. Jde o to, aby workoholik pozměnil vztah ke své práci, zajímal se i o jiné věci a především aby oddělil práci a soukromí.<sup>47</sup>

*„Lehké stavy workholismu je možné většinou zvládnout bez léčby, když si člověk zkrátka uvědomí, že už to s prací přehání. V případech, kdy se jedná skutečně o těžkou poruchu, která vyžaduje pomoc odborníka, je hlavním léčebným přístupem psychoterapie, buď ve formě krátkodobého poradenství anebo i v dlouhodobé léčbě, zaměřené na sebepoznání a zkvalitnění všech oblastí života. Velké opatrnosti je třeba při léčbě farmaky tam, kde workoholismus doprovází například skutečnou depresi. Pozitivní účinek antidepressiv, zejména při absenci psychoterapeutické léčby, může ještě posílit nezdravé chování. Hrozí tak nebezpečí, že se workoholik s vylepšenou náladou*

---

<sup>46</sup>STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010, s. 42-44. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>47</sup>VACEK, J. *Nelátkové závislosti – závislost na práci*. Praha: Centrum Adiktologie, UK v Praze, Výukový text

*bude ještě více přetěžovat, což může například negativně ovlivnit jeho celkovou obranyschopnost.*<sup>48</sup>

Prvním a zároveň nejtěžším krokem k léčbě závislosti na práci je uvědomit a přiznat si závislost, což je úplně stejné i při léčbě ostatních závislostí. Důležitými prvky léčby je kontrola celkového tělesného a duševního stavu, různé relaxační techniky a především správná životospráva. Do léčebny nejprve přicházejí rodinní příslušníci workoholiků.

Zbavit se workoholismu jde stejně, jako se zbavit jiné závislosti. Samozřejmostí je, chtít a mít sílu se léčit. Velice důležitá je při léčbě podpora okolí. Člověk i po dlouhé době léčení nemusí být zcela vyléčen a závislosti může znovu podlehnout a ocitnout se tam, kde byl. Důležitá je prevence a včasná diagnostika příznaků.

## **9.1. Anonymní workoholici**

Když se řekne název anonymní workoholici, tak hned můžeme tušit, o co se jedná už skrze to, že existuje nespočet organizací zaměřených na léčbu různých závislostí. Organizace Anonymní workoholici vznikla ve Spojených státech Amerických v roce 1983 pod anglickým názvem Workaholics Anonymous. Organizaci založil učitel a finančník z New Yorku. Posléze manželka jednoho ze zakladatelů vymyslela, že by měla vzniknout ještě jedna organizace, která se bude věnovat manželkám závislých na práci, tato organizace se jmenuje Work Anon. Organizaci se povedlo dostat i do jiných oblastí Spojených států a do dalších zemí, ale do České Republiky se organizace ještě nedostala. Sdružení Anonymních workoholiků nevybírání žádné příspěvky a jedinou podmínkou členství je upřímná snaha překonat závislost.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup>KONEČNÝ, M. *Workoholismus v Česku*. [online]. [cit. 2015-09-18]. Dostupné z: <http://www.psychosomatika.net/index.php/texty-clanky/90-workoholismus-v-cesku-pro-lidove-noviny>

<sup>49</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

### 9.1.1. Znaký workoholismu dle organizace anonymních workoholiků

➤ Pro workoholiky je těžké se mít rádi a přijímat se takoví jací jsou. Práce se pro ně stala určitým způsobem, jak dojít k uznání a najít svou identitu.

➤ Práci používali k tomu, aby utekli před svými pocity a připravili se tím o pochopení, což skutečně chtějí a potřebují.

➤ Kvůli své nadměrné pracovní vytíženosti zanedbávali své zdraví, vztahy, odpočinek a duchovní hodnoty. I když zrovna nepracovali, stále se jim honily myšlenky nad pracovními úkoly. Jejich hlavním potěšením a koníčkem byla pracovní činnost, nikoliv potěšení z vyváženého a pestrého života.

➤ Práci používali jako prostředek, jak uniknout před určitými nejistotami jejich života. Kvůli starostem začali mít problémy se spánkem, protože příliš moc plánovali a organizovali. Neuměli pustit věc z rukou a spontánnost, pružnost i tvořivost je opouštěla.

➤ Mnoho z nich vyrůstalo v rodinách, kde vládl zmatek, tudíž jim stres a přílišná snaha připadaly normální. Přesně tohle poté hledali v práci, vytvářeli tam krize a zaplavení adrenalinem za cenu přepracování tyto krize zvládali. Když zrovna nepracovali, tak mnozí pociťovali odvykací příznaky a deprese. Po tomto kolísání nálad neměli klidnou mysl.

➤ Práce se pro ně stala závislostí. Sobě samotným i druhým lhali ohledně času stráveného v práci. Práce si stíhali stále více, aby se necítili nezaměstnaní a ani chvíli se nenudili. Vyloženě se báli volného času, či dovolených. Místo toho aby pociťovali radost, nacházeli v nich bolest.

➤ Kladli na sebe samotné nepřiměřené požadavky a nedokázali rozlišit nároky ze svého povolání od požadavků, které si dávali oni sami. Přílišné přetěžování je vedlo až k závodu s hodinovými ručičkami. Trpěli strachem, že nestihnou udělat vše, co potřebují. Aby vše stíhali, pracovali neznajíce míru, pokoušeli se dělat několik věcí najednou a to je vedlo až ke zhroucení a nakonec k vyhoření. Práce už se nedala považovat za potěšení.

➤ Mnozí z nich byli perfekcionisté a neuměli přijímat jakékoliv chyby, neuměli požádat o pomoc. Byli přesvědčení, že nikdo nemůže splnit jejich měřítko a tak si brali

více práce. Považovali se za nehraditelné a to blokovalo jejich vývoj. Měli příliš nerealistické očekávání a to je vedlo k nespokojenosti.

➤ Neuměli žít uvolněný život, stále byli vážní a zodpovědní. Každé jejich konání muselo mít smysl a oni museli stále pracovat, aby netrpěli pocitem viny. I ze hry dělali často práci, protože svůj smysl pro humor velice zanedbávali a jen zřídka se těšili z léčivé síly smíchu.

➤ Neuměli čekat, zajímal je více výsledek, než cesta, jak k němu dojít. Kvalita už pro ně nebyla tak důležitá, hlavní bylo množství.

➤ Pro mnohé závislé je důležité, jak je vidí ostatní. Myslí si, že když budou vypadat zaneprázdnění prací, tak je začne okolí považovat za důležité.<sup>50</sup>

## 9.2. Karoshi – smrt z přepracování

*„Ka rovná se nadbytek, ro je práce, pracovník a ši znamená zemřít. Termín karoši, správněji karoshi se v Japonsku objevil na počátku osmdesátých let minulého století. Pro tamní poměry je typické, že se zde hovoří jen o práci, a ne, jak je správnější, o přepracování. Jde o náhlou smrt nejčastěji vyvolanou ischemickou chorobou srdeční nebo cévní mozkovou příhodou související s intenzivní pracovní činností. Únava a přetížení v této souvislosti může vyvolat i drastické zvýšení krevního tlaku.“<sup>51</sup>*

Nejedná se pouze o lékařský termín, média tento termín používají pro náhlou smrt z přepracování nebo zneschopnění zaměstnance, jehož příčinou je přepracování, které zakládá nárok na odškodnění. Později se v Japonsku objevil i další termín nazývaný karojisatsu, což znamená sebevraždu z přepracování.

Poprvé byl případ karoshi uveden v roce 1969, jako náhlá smrt na srdeční selhání pracovníka jedné velké japonské novinové firmy, poté v roce 1982 tři lékaři publikovali knihu Karoshi, což znamenalo oficiální vznik tohoto termínu. Tento výraz se dostal do anglicky mluvících zemí v roce 1990, kdy byla publikovaná kniha "Karoshi – When the Corporate Warrior Dies".

---

<sup>50</sup>NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

<sup>51</sup>NOVÁK, T. *Práce jako droga*. 1.vyd. Praha: BizBooks 2012, s. 75. ISBN 978-80-265-0016-2

Aby někdo mohl od ministerstva práce požadovat odškodnění, tak musel prokázat, že oběť karoshi pracovala v extrémních podmínkách nebo utrpěla nehodu. Tím se rozumí nadměrná pracovní zátěž těsně před příhodou nebo v den příhody.

*„Zemřelý musí pracovat nejméně 24 hodin před smrtí nepřetržitě nebo „pouhých“ 16 hodin, ale zato 7 po sobě následujících dnů. V roce 2001 byla indikace rozšířena na situaci, kdy pracovník měl 100 a více hodin přesčasů měsíc před smrtí nebo 80 a více přesčasových hodin celého půl roku, který úmrtí předcházel.“<sup>52</sup>*

Výše uvedené podmínky lze tedy považovat za smrtelně nebezpečné. Statistika ohledně takových případů v ČR není známa, kdežto v Japonsku se týká přibližně 20% mužů. Existuje několik faktů o Japonské kultuře a přístupu k práci.

➤ *„V Japonsku platí systém celoživotního zaměstnání a seniority, tzn., že rozhodujícím kritériem výše výdělku je služební věk a ne výkon. Nejvyšší hodnotou je loajalita pracovníka k podniku a jediné „hobby“ má být práce.*

➤ *Po prohře ve druhé světové válce Japonci prožili pocit ztráty sebeúcty. Naučili se ztotožňovat se s úspěchem společnosti, jako možností znovunabytí úcty k sobě samému.*

➤ *Japonský zaměstnanec dodržuje tradice v požadavku na služby „přesčas“ – nevidovanou, neplacenou a dobrovolnou práci pro zaměstnavatele. Japonci mají také málo svátků a není zvykem vybírat si dovolenou. Průzkumy uvádějí průměrné pracovní hodiny vyšší o 300 hodin než oficiální statistiky, pracovní týden má 40 – 48 hodin.*

➤ *Japonci výjimečně dlouho cestují do práce. Téměř 50 procent pracujících tráví více než dvě hodiny cestováním do práce a 13 procent tráví cestováním tři a více hodin denně. To je za rok dalších 750 hodin navíc.“<sup>53</sup>*

---

<sup>52</sup>NOVÁK, T. *Práce jako droga*. 1.vyd. Praha: BizBooks 2012, s. 75. ISBN 978-80-265-0016-2

<sup>53</sup>ŽIDKOVÁ, Z. *Bezpečnost a hygiena práce*. [online]. [cit. 2012-12-15]. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně. Dostupné z: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/technostres.doc>

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **10 CÍL VÝZKUMU**

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak veřejnost vnímá závislost na práci a jaký dopad má workoholismus na mezilidské vztahy. Zajímalo mě, zda si respondenti uvědomují následky této závislosti, proto jsem svou praktickou část zaměřila na rozbor workoholismu jako problematiky a jeho možné dopady na společenský život.

Výzkum jsem chtěla provádět formou dotazníkového šetření a rozhovoru. Dotazník byl směřován široké veřejnosti, rozhovor měl být zaměřený na vedoucí pozice v jedné nejmenované mezinárodní firmě. Rozhovor jsem měla možnost provést pouze se 3 zaměstnanci a výsledky pro mou práci nebyly nijak přínosné. Z tohoto důvodu jsem použila dotazník, který je z mého pohledu pro mé výzkumné šetření dostačující.

## **11 TECHNIKA SBĚRU DAT A METODIKA**

Pro svůj výzkum jsem zvolila techniku dotazníku a to proto, že z hlediska efektivity pro mě byla nejvýhodnější. Dotazníky jsem distribuovala pomocí internetové stránky [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz), kam jsem vložila svůj předpřipravený dotazník a zvolila dobu, po kterou mohou respondenti na otázky odpovídat. Dotazníkové šetření probíhalo od 7. 12. 2015 do 24. 12. 2015. Z důvodu získání co nejvíce respondentů jsem odkaz dotazníku vložila i na sociální sítě a v práci rozeslala e-mailem zaměstnancům obchodního a marketingového oddělení. Několik zaměstnanců nejmenované firmy, kde brigádně pracuji, mě oslovilo s tím, že by některé otázky bylo vhodné, v rámci zjištění relevantních odpovědí, upravit. Na základě jejich podnětu došlo k dílčí úpravě několika otázek, a to až v průběhu dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje 16 otázek, z nichž otázky 7 a 15 jsou otevřené, otázky 3, 4, 5 polootevřené a otázky 1, 2, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16 uzavřené. Výsledky byly shrnuty do grafického zpracování a použity v analýze výzkumného šetření.



## 11.1. Výzkumné šetření

Vzhledem ke skutečnosti, že v mém okolí vnímám studenty, kteří pracují pouze jako brigádníci a závislosti na práci začínají propadat, byly otázky v dotazníku směřovány nejen na zaměstnance, ale také právě na pracovníky bez stálého pracovního poměru.

V první části dotazníku jsem se věnovala samotnému respondentovi, kdy otázky byly zaměřené na jeho pohlaví, věk, pracovní status a také jeho mínění na to, co mu pracovní činnost přináší (otázky 1-5). Cílem druhé části dotazníku bylo zjistit, jak jsou respondenti informováni o samotném pojmu „workoholismus“, a to především co tento pojem pro ně znamená a co si pod ním představují. Dále jsem se v této části dotazníku soustředila na to, jak respondenti vnímají vliv workoholismu na zdraví člověka a mezilidské vztahy (otázky 6-9). Třetí a zároveň poslední část dotazníku (otázky 10-16) byla orientovaná opět přímo na respondenta, kdy jsem zjišťovala, kolik hodin denně respondent tráví v práci, zda si práci bere s sebou domů a také jestli si myslí, že je sám závislý na práci. Na závěr jsem také respondentovi položila nepovinnou otázku, která byla směřovaná na spokojenost respondenta s jeho pracovní i životní situací.

Další otázky byly zaměřené na mezilidské vztahy, abych zjistila, zda respondentům jejich pracovní vytížení narušuje jejich soukromí a pokud ano, tak jakým způsobem. V neposlední řadě jsem se také zaměřila na jejich trávení volného času, abych mohla zjistit, zda mezi jediné zájmy workoholiků patří práce, nebo se u nich projeví i jiný zájem, jako je třeba sport či rodina.

V dotazníku jsou použity nejen otázky uzavřené, ale také otevřené, aby měl respondent možnost se více projevit. U otázek č. 3, 4, 5 je možnost vlastní odpovědi. Otázku č. 7 jsem zvolila rozvíjející proto, abych zjistila co si respondent pod pojmem „workoholismus“ představuje, ale zároveň jsem otázku zvolila jako nepovinnou, aby odpověď respondenta nebyla nucená. Všechny otázky byly položeny srozumitelně a jednoduše. Otázkami jsem se snažila upoutat pozornost respondenta a pomoci mu se vžít do této problematiky.

Dotazníkové otázky byly navrženy až po stanovení hypotéz, jejichž výsledek mě nejvíce zajímal.

Hypotézy, které jsem si zvolila, zní následovně:

**H1 - Vliv workoholismu na mezilidské vztahy je spíše negativní.**

Tuto hypotézu jsem si zvolila z toho důvodu, že workoholismus a dopad na mezilidské vztahy je hlavním tématem mé bakalářské práce a také proto, že jsem přesvědčena, že workoholismus zasahuje negativně do mezilidských vztahů.

**H2 - S pojmem workoholismus je seznámena většina lidí.**

Vzhledem k tomu, že pojem workoholismus vychází ze dvou anglických slov, work a holismus, lze předpokládat, že většině lidí je zřejmé, čeho se týká.

**H3 - Nadměrné pracovní vytížení narušuje všem lidem jejich soukromí.**

Tato hypotéza vychází ze starého českého přísloví: „Čeho je moc, toho je příliš.“. Stará pravda, že všeho moc škodí, platí i v oblasti práce. I ty nejlepší a nejprofesionálnější dovednosti nám totiž mohou uškodit, když je nedokážeme používat umírněně.

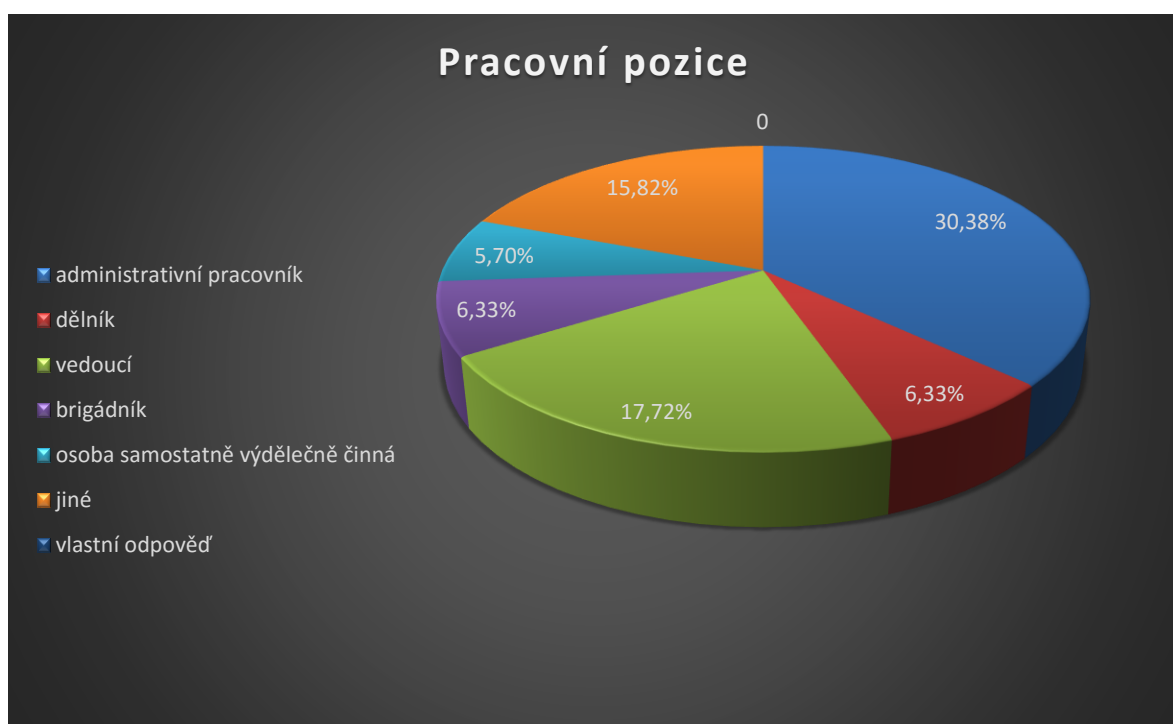
### **11.1.1. Analýza výsledků**

Na základě výše uvedené metody sběru dat k mému výzkumu, mi byl znám výsledek dotazníkového šetření dne 24. 12. 2015. Dotazník vyplnilo 158 respondentů a jeho návratnost byla 78,1%. Internetový server mi spočítal i průměrnou dobu vyplňování dotazníků, která činila 00.02:47.

Jelikož je workoholismus především záležitostí pracujících lidí, tak mým úkolem bylo oslovit zejména lidi v pracovním poměru. Jestli to byl hlavní pracovní poměr, OSVČ nebo dokonce dohoda o provedení činnosti, nebylo až tak podstatné, protože jak už jsem uvedla výše, závislý na práci může být i brigádník. Na můj dotazník odpovědělo 93,67% zaměstnaných a 6,33% brigádníků (viz. Graf 1). S tímto výsledkem jsem velice spokojená, jelikož většina respondentů byli ať už pracující na hlavní

pracovní poměr, osoby samostatně výdělečně činné nebo podnikatelé. Jelikož jedna z otevřených otázek byla, „na jaké pozici respondent pracuje“, byly odpovědi velice různorodé. Největší podíl na této odpovědi mají administrativní pracovníci, a to 30,38%. Na druhém místě se umístili vedoucí pracovníci s 17,72%. Nejméně se zúčastnilo dotazníkového šetření sociálních pracovníků, učitelů, personalistů a studentů.

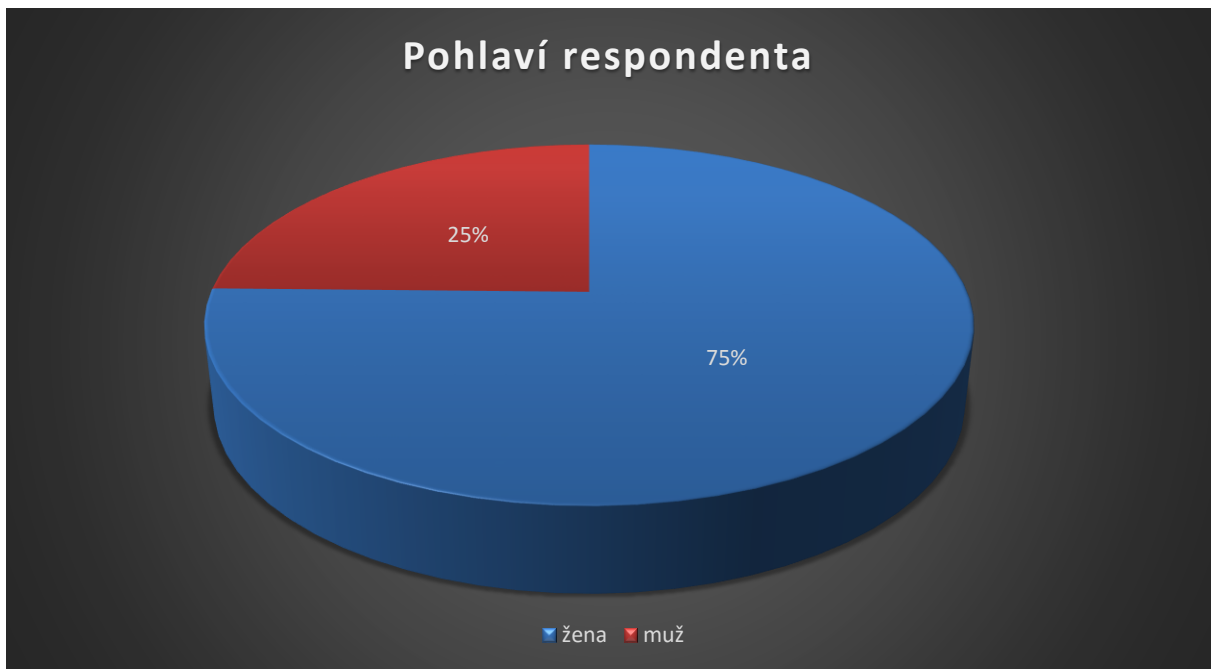
### **Graf 1: Pracovní pozice**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Skutečnost, která mě nejvíce udivila, byla, že dotazník vyplnilo 75% žen a 25% mužů. Věk dotazovaných byl téměř vyrovnaný (viz. Graf 2). Ve věku v rozmezí 26-40 reagovalo 46,20% respondentů, ve věku 18-25 odpovědělo 36,71% respondentů (viz Graf 3).

**Graf 2: Pohlaví respondenta**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

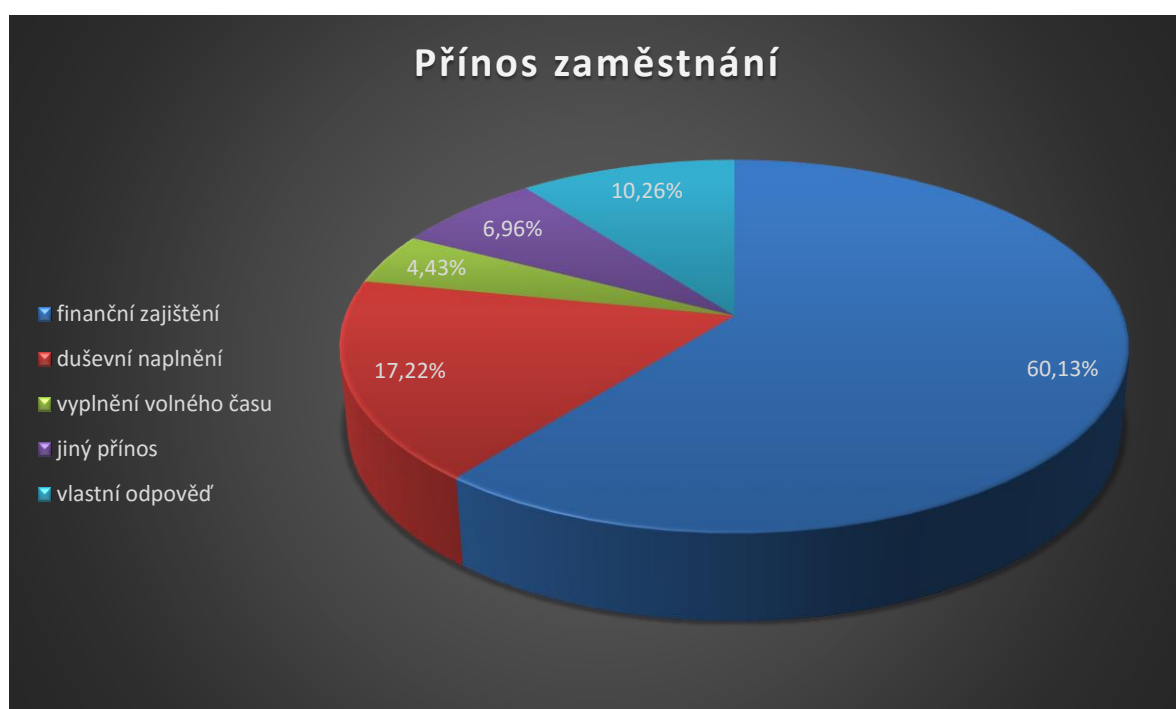
**Graf 3: Věkové rozmezí dotazovaných**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Na otázku, co respondentům jejich zaměstnání přináší, odpovědělo 60,13% z nich, že finanční zajištění, duševní naplnění přináší práce 16,22%, jiný přínos uvedlo 6,96%, vyplnění volného času 4,43% respondentů a vlastní odpověď napsalo 10,26%. Vzhledem k tomu, že v této otázce byla možnost vlastní odpovědi, zaznamenala jsem několik zajímavých poznatků. Několik osob napsalo, že mu zaměstnání přináší od každé z možností něco. Jeden člověk dokonce uvedl, že mu zaměstnání nepřináší vůbec nic (viz. Graf 4).

**Graf 4: Přínos zaměstnání**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Důležité pro potvrzení stanovených hypotéz byla znalost pojmu workoholismus. 99% z celkového počtu dotázaných, označilo, že pojem workoholismus zná (viz. Graf 5). Tím se potvrdila hypotéza H2, že s pojmem workoholismus je seznámena většina lidí.

**Graf 5: Znalost pojmu Workoholismus**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Další otázka navazovala na předešlou, kdy respondent, pokud odpověděl, že zná pojem workoholismus, mohl vlastními slovy tento vysvětlit. I když byla tato otázka nepovinná, tak ze 158 dotazovaných odpovědělo 134 respondentů. Odpovědi byli zajímavé a zjistila jsem, že tato problematika lidem není neznámá. Když tyto odpovědi shrnu, tak zhruba 95% lidí napsalo, že workoholismus je závislost na práci, nemoc, posedlost prací, závislost, kvůli které trpí ostatní členové rodiny.

Následující otázkou jsem zjišťovala, co si respondenti myslí o vlivu workoholismu na mezilidské vztahy. Otázka byla povinná a respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí. 139 respondentů, tj. 91,14% z celkového počtu uvedlo, že se jedná o negativní vliv, pouhý 1 respondent, tj. 0,63% uvedl, že se jedná o vliv pozitivní (viz. Graf 6). Odpovědi potvrdily stanovenou hypotézu H1, že vliv workoholismu na mezilidské vztahy je spíše negativní.

**Graf 6: Vliv workoholismu na mezilidské vztahy**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

V další položené otázce mě zajímalo, kolik hodin denně respondent tráví v práci. Na výběr měl z následujících možností: a) 4-6, b) 7-11, c) 8-10, d) 12-14, e) 15 a více. 37,34% z dotazovaných uvedlo, že pracuje 8-10 hodin denně, 14,56% respondentů uvedlo, že pracuje 12-14 hodin denně a 3,16% uvedlo, že tráví v práci 15 a více hodin denně (viz. Graf 7).

### **Graf 7: Počet hodin strávených v práci**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Dále jsem se ve svém výzkumu zaměřila na to, zdali si oslovení respondenti berou práci s sebou domů. Otázku, týkající se této problematiky jsem volila jako uzavřenou a dotazovaní měli možnost výběru pouze z odpovědi ano, ne, někdy. 36,71% respondentů odpovědělo, že si práci s sebou domu bere pouze někdy, 33,54% dotazovaných si práci domů nebere a zbývajících 29,75% si práci s sebou domů bere. Výsledky bych shrnula jako velmi vyrovnané (viz. Graf 8).

### **Graf 8: Berete si práci s sebou domů?**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)



Dále jsem se v mém šetření zajímala o to, zdali si respondenti o sobě myslí, že jsou workoholici. Ze 158 respondentů mi 115, tj. 72,78% odpovědělo, že workoholici nejsou, 27 dotazovaných, tj. 17,09% si o sobě myslí, že na práci závislí jsou a 16 respondentů, tj. 10,13% napsalo, že neví. Ze své vlastní zkušenosti, tuhle otázku беру s nadhledem, jelikož hodně lidí si workoholismus vůbec nepřipouští (viz. Graf 9).

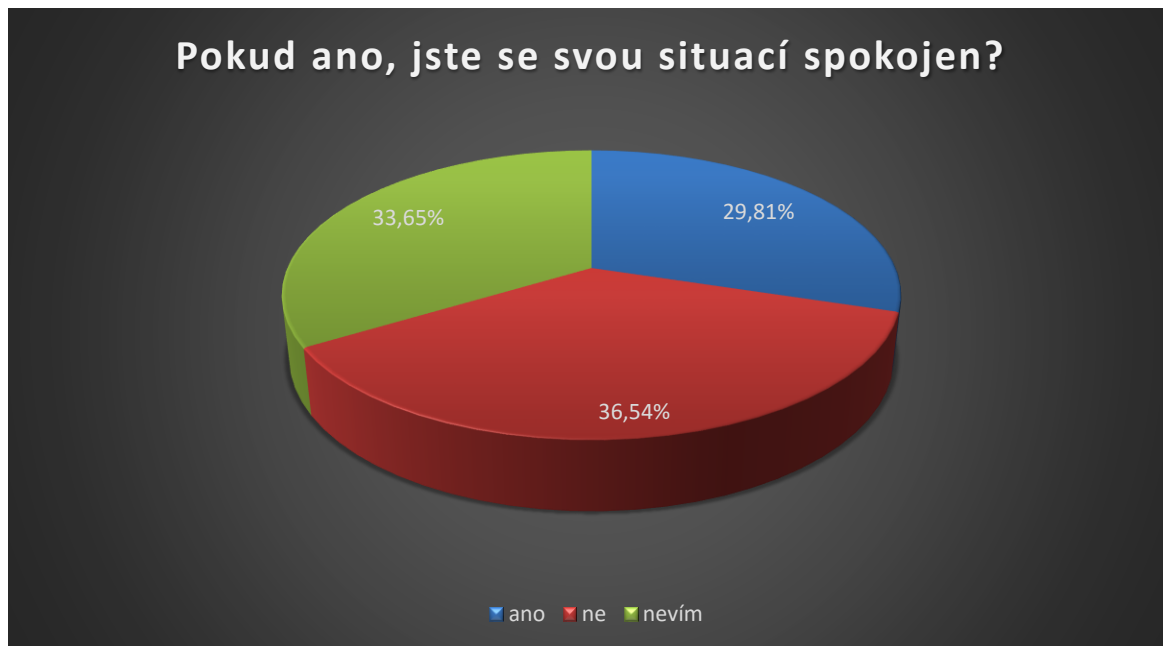
V souvislosti s touto otázkou měli respondenti v rámci nepovinné otázky možnost se vyjádřit, zda jsou či nejsou se svou situací spokojeni. Na tuto otázku zodpovědělo pouze 104 dotazovaných, z nichž 38, tj. 36,54% se svojí situací spokojeno není. Velice vyrovnaný byl i výsledek spokojených dotazovaných, který činil 31, tj. 29,81% osob a respondentů, kteří neví, zda jsou či nejsou se svojí situací spokojení, bylo 35, tj. 33,65% (viz. Graf 10).

#### **Graf 9: Myslíte si, že jste workoholik?**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

### Graf 10: Pokud ano, jste se svou situací spokojen?



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

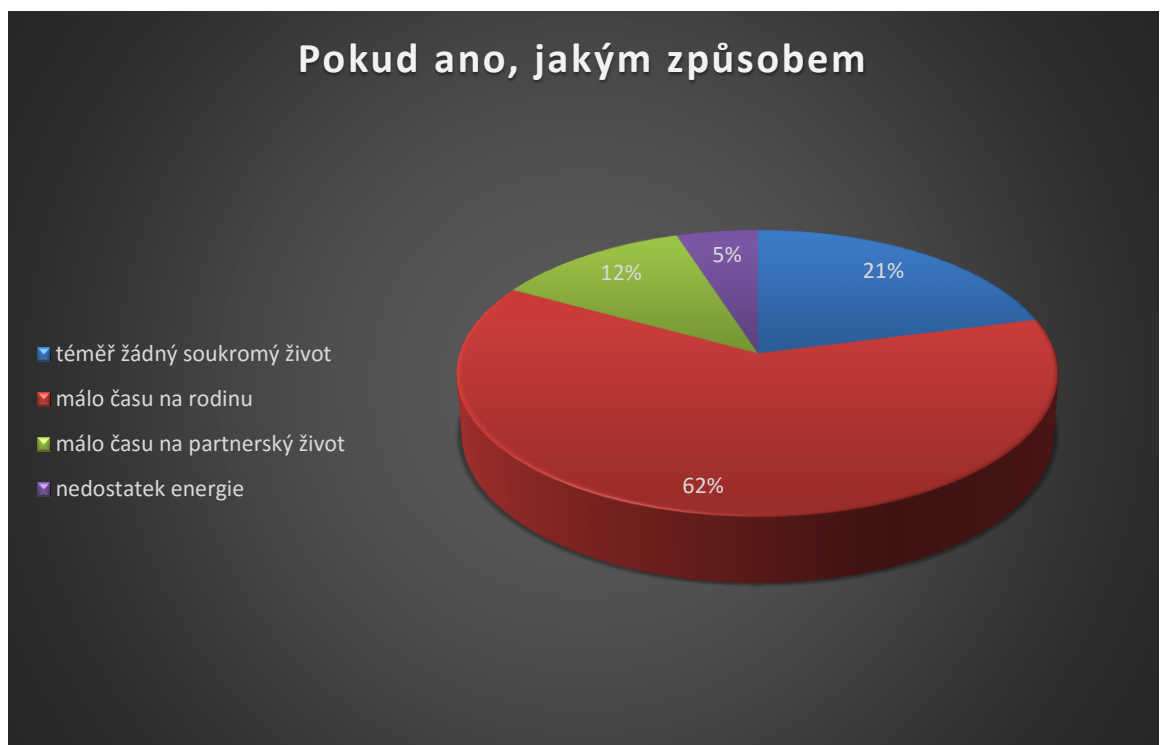
V dotazníku jsem se dále soustředila na soukromý život respondentů, kde se v otázce č. 14 dotazuji, zda nadměrná práce narušuje jejich soukromý život. Z celkového počtu dotazovaných odpovědělo 88, tj. 55,7% respondentů, že jim nadměrná práce soukromý život nenarušuje a 70, tj. 44,3% respondentů odpovědělo, že ano. Těmito odpověďmi se mi nepotvrdila ani nevyvrátila hypotéza č. 3, která zněla: „Nadměrné pracovní vytížení narušuje všem lidem jejich soukromí.“, neboť počty kladných a záporných odpovědí byly velice vyrovnané. Opět se nad touto skutečností můžeme pozastavit a položit si otázku: „Kolik z 88 respondentů bere práci jako svůj koníček?“. Doplňující nepovinnou otázkou bylo, pokud nadměrné pracovní vytížení narušuje soukromý život respondentů, tak jakým způsobem. Respondent mohl napsat odpověď vlastními slovy. Na tuto otázku odpovědělo 51 dotazovaných. Odpovědi byly různorodé. Nejvíce dotazovaných napsalo, že jim nezbývá žádný volný čas, mají málo času na rodinu a partnerský život, nebo že jsou natolik vyčerpaní prací, že již nemají sílu na cokoli jiného. Z této otázky vyplývá, že workoholismus má špatný dopad na soukromý život dotazovaných (viz. Grafy 11 a 12).

**Graf 11: Narušuje vám nadměrné pracovní vytížení vaše soukromí?**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

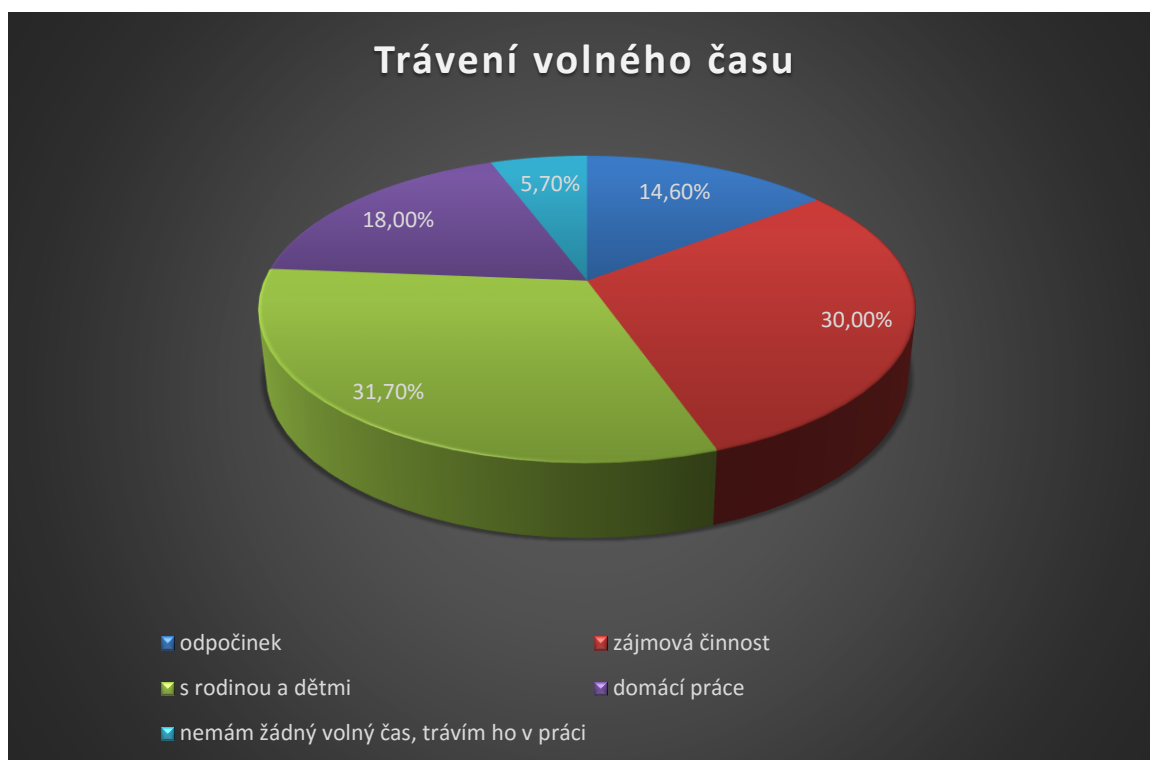
**Graf 12: Pokud ano, jakým způsobem**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

Z výzkumného šetření dále vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných tráví svůj volný čas odpočinkem 23 respondentů, 14,6%. Z tohoto se dá odvodit, že nadměrné pracovní vytížení respondenty vyčerpává. Nezbývá jim tedy příliš volného času, a když už nějaký volný čas mají, tak ho raději tráví odpočinkem, aby mohli načerpat fyzické i psychické síly na další pracovní týden. Vyrovnanou odpovědí bylo, že respondenti tráví svůj volný čas nějakou zájmovou činností, jako je např. sport, kultura, výlety, apod. Takto odpovědělo 48 dotazovaných, tj. 30%. Další možnost odpovědi bylo trávení času s rodinou a dětmi, tuto odpověď zvolilo 50 respondentů, tj. 31,7%. Jedna z možností odpovědi rovněž byla, že respondent nemá žádný volný čas, jelikož jej tráví v práci. Tuto odpověď zvolilo 9 dotazovaných, tj. 5,7% (viz. Graf 13).

**Graf 13: Trávení volného času**



Zdroj: Donátová L., 2015 (vlastní šetření)

### 11.1.2. Závěr výzkumu

Celkové výsledky výzkumného šetření považuji pro mne za velice uspokojivé. Přes původní obavy o návratnost dotazníků jsem byla mile překvapena, že reagovalo tak velké množství respondentů. Díky jejich odpovědím se mi podařilo potvrdit stanovené hypotézy H1 - Vliv workoholismu na mezilidské vztahy je spíše negativní a H2 - S pojmem workoholismus je seznámena většina lidí. Hypotéza č. 3 - Nadměrné pracovní vytížení narušuje všem lidem jejich soukromí, se nepodařila jednoznačně potvrdit ani vyvrátit, jelikož počty kladných a záporných odpovědí byly velice vyrovnané. Vyplývá to zřejmě ze skutečnosti, že si lidé závislí na práci mnohdy ani neuvědomují, že jejich soukromý život neprobíhá standardním způsobem, a že lidé v jejich blízkém okolí nejsou v soužití s nimi spokojeni. V dnešní době už lze nalézt na internetu několik testů, kterými si mohou lidé sami ověřit, do jaké míry jsou workoholiky a nakolik ještě dokáží zdravě odpočívat.

Výzkumným šetřením se mi sice podařilo potvrdit, mé předpoklady týkající se povědomí lidí o workoholismu, i to, že lidé vnímají workoholismus jako negativní jev na mezilidské vztahy, ale dané problematice není v rámci veřejnosti věnovaná taková pozornost, jakou by si vzhledem narůstajícímu počtu nadměrně pracujících lidí zasloužila.

Lékařská věda se více soustřeďuje na látkové závislosti (např. alkoholismus, nadužívání léků, drog, apod.) než na nelátkové (např. workoholismus, gamblerství, mentální anorexii, závislost na nakupování, apod.), neboť nelátkové závislosti jsou velmi těžko v prvotních fázích identifikovatelné.

Dle mého zjištění, neprobíhá v rámci prevence v České Republice bezplatná pomoc lidem závislým na práci, tak jak je tomu v cizině (např. USA). Tímto by se mohly problémy workoholiků podchytit již v prvotních fázích a dalo by se předejít již zmiňovaným tragickým následkům (např. Karoshi – smrt z přepracování).

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnuje problematice workoholismu a jeho dopadu na mezilidské vztahy. Cílem je obecná charakteristika pojmu workoholismus a zároveň podrobné nahlédnutí do této problematiky. Závislosti obecně patří k celosvětově nejdiskutovanějším tématům a mezi ně patří i závislost na práci.

Téma workoholismus a mezilidské vztahy jsem si vybrala z několika důvodů. Prvním důvodem bylo, že workoholismus je závislost, která má negativní vliv na jedince, ale zároveň i na společnost. Dalším důvodem pro psaní o této závislosti, bylo soužití s workoholikem v jedné rodině. Toto mě motivovalo ke zjišťování podrobnějších informací a donutilo mě, se více přiblížit této problematice.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. První kapitolu teoretické části věnuji přímé definici pojmu závislost. Ve druhé kapitole, se zabývám přímou charakteristikou pojmu workoholismus. Třetí kapitola je věnovaná tomu, jak se člověk může stát závislým na práci a jak samotná závislost vzniká od dětství až po dospělost. Také zde rozebírám varovné signály, kterými se závislost na práci projevuje. Ve čtvrté kapitole se zaměřuji na workoholismus a jeho dopady na fyzické a psychické zdraví člověka, jeho partnerský a rodinný život. Pátá kapitola pojednává o alkoholu a jiných návykových látkách u lidí závislých na práci. V šesté kapitole se věnuji závislosti na práci v souvislosti s pracovním prostředím, kde se zamýšlím nad tím, zda je workoholismus výhodou či nevýhodou pro zaměstnavatele. V sedmé kapitole konkretizuji závislost na práci u žen a porovnávám ji s workoholismem u mužů. Osmá kapitola pojednává o syndromu vyhoření, kde blíže tuto problematiku charakterizují. Poslední, devátá kapitola je věnovaná především léčbě a prevenci workoholismu. Zaměřuji se zde na různé alternativy, které napomáhají zvyšovat imunitu proti pracovnímu zatížení.

V praktické části se věnuji výzkumnému šetření, které jsem prováděla formou dotazníku. Dotazník byl zaměřen na workoholismus a jeho dopad na mezilidské vztahy. Cílem výzkumu bylo zjistit, do jaké míry je u veřejnosti vnímaná problematika závislosti na práci a jaký dopad má workoholismus na mezilidské vztahy. Celkové výsledky výzkumného šetření považuji pro mne za velice uspokojivé. Přes původní obavy o návratnost dotazníků jsem byla mile překvapena, že reagovalo tak velké množství respondentů. Díky jejich odpovědím se mi podařilo potvrdit stanovené

hypotézy H1 - Vliv workoholismu na mezilidské vztahy je spíše negativní a H2 - S pojmem workoholismus je seznámena většina lidí. Hypotéza č. 3 - Nadměrné pracovní vytížení narušuje všem lidem jejich soukromí, se nepodařila jednoznačně potvrdit ani vyvrátit, jelikož počty kladných a záporných odpovědí byly velice vyrovnané. Vyplývá to zřejmě ze skutečnosti, že si lidé závislí na práci mnohdy ani neuvědomují, že jejich soukromý život neprobíhá standardním způsobem, a že lidé v jejich blízkém okolí nejsou spokojeni. V dnešní době už lze nalézt na internetu několik testů, kterými si mohou lidé sami ověřit, do jaké míry jsou workoholiky a nakolik ještě dokáží zdravě odpočívat. Výzkumným šetřením se mi sice podařilo potvrdit, mé předpoklady týkající se povědomí lidí o workoholismu, i to, že lidé vnímají workoholismus jako negativní jev na mezilidské vztahy, ale dané problematice není v rámci veřejnosti věnovaná taková pozornost, jakou by si vzhledem k narůstajícímu počtu nadměrně pracujících lidí, a s tím spojeným přibývajícím počtem různých závažných onemocnění, zasloužila.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

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

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

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

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

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. 2003. ISBN 978-80-7367-908-8

NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-764-8

NOVÁK, T. *Práce jako droga*. 1.vyd. Praha: BizBooks 2012. ISBN 978-80-265-0016-2

RÖHR, H. P. *Závislost*. 1.vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0

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

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2010. ISBN 978-80-247-3553-5

VACEK, J. *Nelátkové závislosti – závislost na práci*. Praha: Centrum Adiktologie, UK v Praze, Výukový text



## Seznam použitých zahraničních zdrojů

FEARING, J. *The work addiction syndrome*. [online]. Dostupné z: <http://www.selfgrowth.com/articles/fearing2.html>

## Seznam použitých internetových zdrojů

*Alkoholismus*[online]. 2008 [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.deprese.estranky.cz/clanky/jak-se-zbavit-deprese/alkoholismus.html>

DOBEŠ, P. *Oko ztratíš ve chvíli, když pracuješ bez brýlí*. [online]. [cit. 11-20-2000]. Dostupné z: <http://www.velkyzpevnik.cz/zpevnik/dobes-pavel/oko-ztratis-ve-chvili-kdyz-pracujes-bez-bryli>

KONEČNÝ, M. *Workoholismus v Česku*. [online]. [cit. 2015-09-18]. Dostupné z: <http://www.psychosomatika.net/index.php/texty-clanky/90-workoholismus-v-cesku-pro-lidove-noviny>

NOVÁK, O. *Workoholismus – když s prací nejde přestat*. [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/207-workoholismus-kdyz-s-praci-nejde-prestat/>

*Workoholismus aneb jak za práci nepoložit svůj život* [online]. Dostupné z: <http://www.jobfairs.cz/detail-clanky/workoholismus-aneb-jak-za-praci-nepolozit-zivot>

*Workoholismus, čili závislost na práci – charakteristika*. [online]. [cit. 2015-05-26]. Dostupné z: <http://www.psychoforum.cz/workoholismus-cili-zavislost-na-praci-charakteristika-t169.html>

*Závislost na drogách*. [online]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/drogy>

ŽÁKOVÁ, M. *Tabák – charakteristika*. [online]. [cit. 2015-08-31]. Dostupné z: <http://www.icm.cz/drogy-a-jine-zavislosti-tabak>

ŽIDKOVÁ, Z. *Bezpečnost a hygiena práce*. [online]. [cit. 2012-12-15]. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně. Dostupné z: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/technostres.doc>

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Znaký vyčerpání při burnout syndromu.....	31
Tabulka 2: Projevy poklesu výkonnosti při burnout syndromu.....	32

## Seznam grafů

Graf 1: Pracovní pozice.....	43
Graf 2: Pohlaví respondenta.....	44
Graf 3: Věkové rozmezí dotazovaných.....	44
Graf 4: Přínos zaměstnání.....	45
Graf 5: Znalost pojmu workoholismus.....	46
Graf 6: Vliv workoholismu na mezilidské vztahy.....	47
Graf 7: Počet hodin strávených v práci.....	48
Graf 8: Berete si práci s sebou domů? .....	48
Graf 9: Myslíte si, že jste workoholik?.....	49
Graf 10: Pokud ano, jste se svou situací spokojen?.....	50
Graf 11: Narušuje vám nadměrné pracovní vytížení vaše soukromí?.....	51
Graf 12: Pokud ano, jakým způsobem.....	51
Graf 13: Trávení volného času.....	52

# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A

## Dotazník

Jmenuji se Lucie Donátová a jsem studentkou 5. semestru bakalářského studia Univerzity Jana Ámose Komenského. Tento dotazník je přílohou mé bakalářské práce, jejímž tématem je workoholismus a jeho dopad na mezilidské vztahy. Byla bych moc ráda, kdybyste věnovali pár minut vašeho času mému dotazníku.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku

**1. Jste:** (povinná otázka)

- a) žena
- b) muž

**2. Váš věk** (povinná otázka)

- a) 18 – 25
- b) 26 – 40
- c) 41 – 60
- d) 61 a více

**3. V jakém oboru pracujete?** (povinná otázka)

- a) zdravotnictví
- b) strojírenství
- c) zemědělství
- d) bankovníctví
- e) státní správa

- f) kultura
- g) služby
- h) management a marketing
- i) jiný
- j) vlastní odpověď.....

**4. Na jaké pozici pracujete?**

**(povinná otázka)**

- a) dělník
- b) administrativní pracovník
- c) vedoucí
- c) osoba samostatně výdělečně činná
- d) brigádník
- e) jiné
- f) vlastní odpověď.....

**5. Co Vám Vaše zaměstnání přináší?**

**(povinná otázka)**

- a) finanční zajištění
- b) duševní naplnění
- c) vyplnění volného času
- d) jiný přínos
- e) vlastní odpověď.....

**6. Znáte pojem workoholismus?**

**(povinná otázka)**

- a) Ano
- b) Ne

**7. Pokud ano, co podle Vás workoholismus znamená? (nepovinná otázka)**

.....

**8. Jaký vliv má podle Vás workoholismus na zdraví člověka? (povinná otázka)**

- a) pozitivní
- b) negativní
- c) žádný
- d) nevím

**9. Jaký vliv má podle Vás workoholismus na mezilidské vztahy? (povinná otázka)**

- a) pozitivní
- b) negativní
- c) žádný
- d) nevím

**10. Kolik hodin denně trávíte v práci? (povinná otázka)**

- a) 4 – 6
- b) 7– 11
- c) 12 -14
- d) 15 a více

**11. Berete si práci s sebou domů? (povinná otázka)**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

**12. Myslíte si, že jste workoholik? (povinná otázka)**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**13. Pokud ano, jste se svou situací spokojen? (nepovinná otázka)**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**14. Narušuje Vám nadměrné pracovní vytížení Vaše soukromí? (povinná otázka)**

- a) Ano
- b) Ne

**15. Pokud ano, jakým způsobem: (nepovinná otázka)**

.....

**16. Jak trávíte svůj volný čas? (povinná otázka)**

- a) odpočinkem,
- b) domácími pracemi,
- c) zájmovou činností (sport, kultura, výlety, apod.),
- d) s rodinou, dětmi,
- e) nemám žádný volný čas, trávím ho v zaměstnání.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Lucie Donátová**

**Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů**

**Forma studia: prezenční**

**Název práce: Workoholismus a jeho dopad na mezilidské vztahy**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 46**

**Celkový počet stran příloh: 4**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 11**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 9**

**Vedoucí práce: PhDr. Pavel Beňo**