

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2016-2017

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Simona Schichtová**

**Workoholismus aneb závislost na práci**

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Svatošová Veronika, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR COMBINED STUDIES

2016-2017

**BACHELOR THESIS**

**Simona Schichtová**

**Workaholism or dependence on the work**

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Ing. Svatošová Veronika, Ph.D.

## **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 8.3.2017

Simona Schichtová

## **Poděkování**

Děkuji Ing. Svatošové Veronice, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce a také za kritiku, která mi byla přínosem při zpracování práce.

## **Anotace**

Tématem bakalářské práce je workoholismus, tedy závislost na práci. Práce je rozdělena na dvě části a to teoretickou a praktickou. První, teoretická část se zabývá vysvětlením základních pojmů, které se pojí s tématem. Uvádí varovné známky workoholismu, jeho stádia, typy workoholiků a také jak může závislost vzniknout. Následně je uvedena prevence a léčba této závislosti. Praktická část na základě dvou výzkumů odpovídá na otázku postoje veřejnosti k workoholismu a práci jako takové.

## **Klíčová slova**

odpočinek, práce, riziko, workoholismus, zaměstnanec, závislost

## **Annotation**

The theme of the thesis is workaholism, that dependence on the job. The work is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part deals with the explanation of basic concepts that go with the theme. He says the warning signs of workaholism, its stages, types workaholic and how can become dependent. Subsequently indicated prevention and treatment of addiction. The practical part on the basis of two studies answer the question of public attitudes toward workaholism and work as such.

## **Keywords**

addiction, employee, recreation, risk, work, workaholism

# OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ZÁVISLOST .....</b>	<b>11</b>
1.1 Druhy závislostí .....	12
<b>2 WORKOHOLISMUS.....</b>	<b>14</b>
2.1 Pojem workoholismus.....	14
2.2 Workoholik.....	15
2.3 Jak poznat závislost na práci .....	15
2.4 Varovné známky workoholismu .....	17
2.5 Stádia závislosti.....	18
<b>3 JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST NA PRÁCI .....</b>	<b>19</b>
3.1 Rizika z dětství .....	19
3.2 Vliv školy .....	20
3.3 Role rodiny .....	20
3.4 Zaměstnání.....	21
3.5 Další vlivy .....	21
<b>4 TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI .....</b>	<b>22</b>
4.1 Typy závislých podle S. Poppelreutera .....	22
4.2 Typy závislých podle profesora Robinsona.....	22
<b>5 ŽENA ZÁVISLÁ NA PRÁCI .....</b>	<b>25</b>
<b>6 PREVENCE.....</b>	<b>26</b>
<b>7 LÉČBA.....</b>	<b>28</b>
<b>8 SYNDROM VYHOŘENÍ.....</b>	<b>29</b>
8.1 Příznaky vyhoření .....	30
<b>9 STATISTIKY.....</b>	<b>32</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>33</b>
<b>10 METODIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>33</b>
<b>11 DOTAZNÍK .....</b>	<b>35</b>
<b>12 VÝZKUM I. ....</b>	<b>36</b>

12.1	Hypotézy výzkumu.....	36
12.2	Vyhodnocení výzkumu.....	37
12.3	Zhodnocení hypotéz .....	62
12.4	Shrnutí výzkumu I. ....	63
<b>13</b>	<b>ROZHOVOR.....</b>	<b>64</b>
<b>14</b>	<b>VÝZKUM II. ....</b>	<b>65</b>
14.1	Kazuistika .....	66
14.2	Shrnutí výzkumu II. ....	72
14.3	Návrhy a doporučení .....	74
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>83</b>



## ÚVOD

V dnešní době se pro většinu lidí v průmyslových zemích práce stala nejenom důležitým ekonomickým příjmem, ale také možností se vymežit, osobně se rozvíjet, zaujmout své místo ve společnosti a naplnit svůj pocit potřebnosti. Vzhledem k tomu, že v dnešní době je možnost chodit do práce, která lidi baví a naplňuje, můžou ji velmi snadno obětovat i svůj volný čas. Tím se práce může stát postupem času jedinou důležitou činností a pohlit člověka natolik, že zanevře na svoji rodinu, přátelé a koníčky. Může se podepsat i na duševním a fyzickém zdraví a stát se hrozbou. Pokud práci propadne natolik, že je na ní závislý, stává se z něj workoholik.

Závislost na práci nebo také workoholismus je tématem této bakalářské práce. Celá práce je zaměřena na vysvětlení problematiky workoholismu a většiny pojmů s ním spojených. Toto téma je v dnešní době velice aktuální, ale odborníků, kteří by se věnovali závislosti na práci, a kteří by na toto téma publikovali je velmi málo. Proto je základní literaturou, kterou autorka práce použila kniha Karla Nešpora Závislost na práci – jak nebyť workaholikem, - jak si udržet zdraví, - jak si udržet pracovní výkonnost, - jak pomoci blízkému člověku. Dále byla použita další odborná literatura a články. Významnou osobou v oblasti workoholismu je také psychiatr a psychoterapeut Tomáš Rektor, jehož názory jsou v této práci také uvedeny.

Práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje 9 kapitol. První kapitola se zabývá závislostmi v obecném měřítku. Popisuje co závislost vůbec je a jaké jsou její druhy. Druhá kapitola se věnuje konkrétně závislosti na práci. Je v ní uvedena definice workoholismu, kdo je workoholik a jak se dá závislost na práci rozpoznat. Podrobně jsou popsány varovné známky workoholismu a stádia vývoje této závislosti. Třetí kapitola popisuje vlivy a životní situace, které mohou vést ke vzniku workoholismu. Kapitola číslo čtyři pojednává o typech workoholiků. Pátá kapitola se krátce věnuje závislosti u žen, která je některými znaky specifická, proto byla tato kapitola do práce zařazena. Šestá kapitola uvádí způsoby prevence workoholismu a následná sedmá kapitola popisuje možnou léčbu této závislosti. Syndrom vyhoření, který popisuje osmá kapitola, je nedílnou součástí tohoto tématu. Může se objevit i v jiných oblastech života než je ta pracovní, ale s workoholismem je spojen asi nejčastěji. V této kapitole proto není uvedena jen definice a vysvětlení pojmu syndrom vyhoření, ale také jeho příznaky. Devátá a zároveň poslední kapitola teoretické části uvádí, které země ve světě jsou workoholismem postiženy nejvíce.

Praktická část obsahuje dva výzkumy. První probíhal za pomoci dotazníkového šetření, které oslovilo širokou veřejnost a zjišťovalo jak dalece je workoholismus rozšířeným pojmem mezi běžnou populací a také jak se lidé staví k práci. Zda dokážou oddělit osobní nebo pracovní život. Druhý pak formou rozhovoru zjišťoval, jak se žije člověku, který o sobě tvrdí, že je workoholik. S jakým postojem ke své osobě se setkával v zaměstnání a zda považuje workoholismus za pozitivum nebo negativum ve svém životě.

Autorka práce si toto téma vybrala hlavně z toho důvodu, že u sebe a také u svého nejbližšího okolí delší dobu pozoruje určité znaky workoholismu. Poprvé si určité zvláštnosti všimla při výkonu zaměstnání a to na pozici asistentky ředitele malé firmy a současném studiu na vyšší odborné škole kdy zjistila, že bez práce nemůže existovat a odpočinek je pro ni neznámé slovo. Pracovní doba pro ni neexistovala a nejlepší výkon podávala ve stresu a časové tísní. V současné době se autorka práce věnuje dálkovému studiu na vysoké škole, je na rodičovské dovolené s dvěma dětmi a zároveň s partnerem podniká v pohostinství a v oblasti pronájmu nemovitostí. Ona i partner pracují velkou část dne a život bez pracovního nasazení si nedokážou představit, proto jí je toto téma velice blízké a zvolila si ho pro svou bakalářskou práci.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ZÁVISLOST

Pro základní pochopení tématu je důležité na začátek uvést co je to závislost a jaké jsou druhy závislostí. Poté se práce bude v dalších kapitolách věnovat konkrétně workoholismu neboli závislosti na práci.

Závislost je tedy to co odpovídá definici závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí ( MKN – 10). Ta říká, že závislost je: „ skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák.“<sup>1</sup>

S. Freud uvádí, že závislost je určitá potřeba a pokud není uspokojena, vede k neurotickým projevům.

Definitivní diagnózu závislosti lze obvykle stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku,
- potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky,
- tělesný odvykací stav: látka je užívána s úmyslem zmenšit příznak vyvolaný předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku,
- průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami,
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku,

---

<sup>1</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672676. s. 9-10

- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.<sup>2</sup>

## 1.1 Druhy závislostí

- závislost na psychoaktivních látkách – drogy, alkohol, tabák, léky
- závislost na činnosti
  - patologické hráčství – gambling (automaty, počítačové hry, sázení)
  - kleptomanie – potřeba krást
  - hypersexualita – závislost na sexu, která narušuje sociální fungování člověka a jeho okolí
  - workoholismus – závislost na práci
- patologická závislost na osobě
  - žárlivost
  - patologická závislost na vztazích
- patologická závislost na věcech
  - závislost na informacích
  - opiomanie – potřeba nakupování
- závislost na sektách<sup>3</sup>

S rozvojem společnosti přicházeli i nové závislosti, které dříve nebyly. Jako příklad je možné uvést závislost na internetu nebo hracích automatech a závislost na práci. Tyto závislosti mají stejné sociální dopady jako závislosti drogové nebo alkoholové.

Za zmínku v rámci zajímavosti stojí závislost zřetěžená, tj. potřeba člena rodiny pečovat o alkoholika. Tento závislý má potřebu pečovat o závislého na alkoholu ve svém okolí a je šťastný pokud s ním může manipulovat. Zároveň pociťuje újmu, pokud se závislý na alkoholu zlepšuje a případně se zbavuje závislosti.

Autorka práce uvádí, že se ve svém okolí setkala s patologickým hráčstvím, závislostí na alkoholu a tabáku, patologickou závislostí na osobě a závislostí na práci. Pokud by měla posoudit, která závislost byla nejhorší pro okolí závislého, byl to gambling, konkrétně závislost na sázení na sportovní utkání přes internet. Závislost došla tak daleko, že rodina závislého byla zadlužena, neměla finance na uspokojení základních potřeb a hrozila jim exekuce. Manželce závislého se na poslední chvíli podařilo tzv. vzít

---

<sup>2</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672676. s 10

<sup>3</sup> *Ostrov radosti: středisko volného času* [online]. [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <http://www.ostrovzl.cz/prevence/zavislost/>

věc do vlastních rukou. Začala se starat o společné finance a sázení tím trochu ohlíдалa. Závislý se sice úplně nevyběčil a v sázení pokračuje dál, ale rodina alespoň splácí své dluhy, nevznikají ji další a mají finance na uspokojení základních lidských potřeb. Autorka práce věří, že do budoucna se situace bude zlepšovat i když v úplné vyléčení závislého nevěří, jelikož on sám situaci řešit nechce a tvrdí, že závislý není.

## 2 WORKOHOLISMUS

*„Je sice trochu překvapující, že takové chvályhodné činnosti, jakou je práce, může někdo propadnout stejně zhoubně jako jiný opojné droze, ale je to tak.“<sup>4</sup>*

V této kapitole se práce zabývá konkrétně workoholismem. Kde je původ tohoto termínu, co vůbec znamená závislost na práci. Dále budou uvedeny rysy a varovné známky, podle kterých lze závislost na práci rozpoznat a také způsoby, kterými se workoholismus zjišťuje. V poslední podkapitole budou uvedena stádia této závislosti.

### 2.1 Pojem workoholismus

Podle Kopřivy je termín workoholismus složen z anglického slova „work = práce“ a zbylá část je odvozena od slova „alkoholismus“. Jedná se tedy o „alkoholismus práce“. Popisuje jej jako závislost na práci, která je podobná závislosti na alkoholu.<sup>5</sup> Podle T. Rektora je workoholismus závislost, která dokáže zničit rodiny a dokonce i firmu.

Poprvé byl tento termín použit v roce 1971. Použil ho americký kněz a profesor psychologie náboženství Wayne Oates.

Obecná definice obsažená ve Velkém lékařském slovníku vysvětluje workoholismus jako *„chorobnou závislost na práci a výkonu. V myšlení i jednání jedince převažuje orientace na práci při současném omezení jiných zájmů a aktivit jako je např. rodina, zábava apod. Důsledkem je společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, časté jsou psychosomatické obtíže.“<sup>6</sup>*

Většina odborníků považuje workoholismus za negativní závislost i přesto často dochází k nesprávným interpretacím a workoholismus je považován za pozitivní závislost. Kateřina Rodná říká: *„Závislost na práci je něco, co si jen málokdo z nás*

---

<sup>4</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1. str. 102

<sup>5</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1. str. 102

<sup>6</sup> *Velký lékařský slovník* [online]. Maxdorf, 2008 [cit. 2017-01-06]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/workaholismus>

*dovede představit. Vždyť mít chuť do práce je vysloveně pozitivní vlastnost. Proto je někdy těžké najít hranice mezi pílí a závislostí, která s sebou nese značná rizika.<sup>7</sup>*

Mezinárodní klasifikace nemocí nezařazuje workoholismus mezi závislosti. Prozatím nesplňuje základní kritéria pro stanovení diagnózy „závislost“, protože z medicínského hlediska to nelze jednoznačně určit. Workoholismus je tedy zatím zařazen mezi poruchy chování, ale říká se mu závislost na práci.

## **2.2 Workoholik**

Workoholik nemusí být jen člověk, který bez přestání pracuje, jak si většina lidí myslí. Na druhou stranu to může být člověk, který nedokáže odmítnout žádnou pracovní nabídku. Pak to dopadne tak, že má několik rozdělaných projektů a ani jeden z nich nedokáže dokončit. Takový člověk je poté v očích svých zákazníků nebo kolegů líný a nespolehlivý, protože je ani nenapadne, že by až přespříliš pracoval. Pro ně je měřítkem to, že nedokončil jejich projekt nebo jejich zadanou práci a ne to, že to nedokončil, protože jinde má rozdělané další projekty a práce je poté jednoduše moc. Proto workoholik není dobrým zaměstnancem.

Psychiatr a psychoterapeut Tomáš Rektor se setkává s lidmi s různými závislostmi. Jak sám říká, začal se zajímat o závislosti na nejrůznějších druzích chování. Například o závislost na nakupování, internetu, sexu, ale závislost na práci je jeho nejoblíbenější.

T. Rektor říká: „.....workoholik má většinou mnoho obran, mnoho způsobů jak vysvětlit že to co dělá je vlastně v pořádku. Dělá to pro rodinu, dělá to pro firmu, dělá to pro stát.“<sup>8</sup>

## **2.3 Jak poznat závislost na práci**

Americký 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,

---

<sup>7</sup> Rodná, K. *Workoholismus – užitečná závislost* [online]. Psychologie Dnes, 10/2000 [cit. 2017-01-02]. Dostupné z: [sklad.matejovsky.net/Tomas/WorkoholismusFIN.doc](http://sklad.matejovsky.net/Tomas/WorkoholismusFIN.doc)

<sup>8</sup> REKTOR, T. *www.psychologie.cz*. In: *Workoholik je nebezpečný sobě i svému okolí* [online]. 20. 9. 2010 [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/workoholik-je-nebezpecny-sobe-okoli/>

- stupňování problému, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat,
- popírání problému.<sup>9</sup>

K detailnějšímu rozpoznání závislosti poté slouží dotazníky. Nejznámější jsou dva zaměřené přímo na workoholismus. První je **Dotazník závislosti na práci podle DR. J. FEARINGA**, který obsahuje 10 otázek a podezření na závislost na práci lze vyslovit už při třech a více kladných odpovědích. Druhý je propracovanější a byl podroben důkladným psychologickým výzkumům. Obsahuje 25 otázek, na které respondent odpovídá škálou čtyř možností (rozhodně ne, spíše ne, spíše ano, jistě ano), za které si přičítá body, následně body sečte a dozví se, jakému pásmu odpovídá. Pásma vyhodnocení jsou tři a jedná se o lehkou, střední a těžkou formu závislosti na práci. Autorem tohoto dotazníku je americký profesor psychologie a odborník na workoholismus Dr. Robinson, dotazník se nazývá **Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona**.

Následně jsou uvedeny některé otázky, které se v dotaznících objevují. Kompletní dotazníky jsou uvedeny v příloze této práce.

- Většinu věcí dělám raději sám, než abych požádal o pomoc.
- Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.
- Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.
- Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? Působí Váš pracovní rozvrh problémy ve Vašem osobním a sociálním životě?
- Dělá Vám problémy nechat věci být a práci odložit?<sup>10</sup>

Autorka práce otestovala sama sebe a to dotazníkem od profesora Robinsona. S některými otázkami se s úsměvem ztotožňovala více, než daná škála hodnocení umožňovala. Více než z poloviny odpověděla „jistě ano“ a výsledný počet bodů byl 80. Odpovídá tedy střední formě závislosti na práci.

---

<sup>9</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8. s. 15

<sup>10</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8. s.16 a 17



## **2.4 Varovné známky workoholismu**

Pokud má někdo podezření na workoholismus ať už u sebe nebo u někoho ve svém okolí, nemusí hned odpovídat na otázky v daných dotaznících, ale stačí si povšimnout určitých signálů v chování daného jedince. Podle určitých rysů lze totiž určit, zda je člověk závislý na práci. Nešpor rozdělil tyto rysy do několika skupin. Jsou to varovné známky, které se týkají našeho těla, chování, psychiky, mezilidských vztahů a pracovního prostředí.

### **Fyzické potíže**

Mezi takovéto potíže se řadí bolesti hlavy, alergie, nechut' k jídlu, únava nebo naopak přejídání a s tím spojené bolesti a choroby žaludku, žaludeční vředy. Může se také jednat o dechové potíže, závratě, poruchy potence u mužů nebo menstruační problémy u žen. Oslabuje se imunitní systém, což se projevuje častým nachlazením. Časté jsou bolesti svalů, zad, vysoký krevní tlak. A pozadu není ani zvýšená spotřeba cigaret, alkoholu a léků. Přepracovaní lidé jsou náchylnější k úrazům a nehodám.

### **Psychické potíže**

Mezi potíže týkající se psychiky a chování patří hlavně výbuchy hněvu, neklid, nespavost, neschopnost se uvolnit a odpočívat, kolísání nálad, pocity nudy nebo naopak nadměrná aktivita.

### **Potíže v mezilidských vztazích**

U workoholiků dochází k napětí v rodině, k vzájemnému odcizení, zanedbávání dětí a ostatních nejbližších členů rodiny což může vyústit až v rozvod. Mají nedostatek času sami na sebe, neumí projevovat náklonnost k druhým lidem a ocenit je.

### **Potíže týkající se pracovního prostředí**

Objevují se velké problémy při týmové práci. Postupné snižování výkonnosti, nespolehlivost a opakované selhání. Klesá sebedůvěra a energie.

## 2.5 Stádia závislosti

Problémy popsané v předchozí kapitole vznikají postupně. Americká odbornice Diane Fassel rozdělila rozvoj závislosti do třech stádií. Ne každý závislý se musí dostat až do posledního stádia, v každém z nižších stádií se dá najít řešení, které vede k vyléčení závislosti. Stádia závislosti dle Diane Fassel uvedl ve své knize Karel Nešpor a jsou následující:

Časné stádium - v tomto stádiu člověk myslí pořád na práci, pravidelná je pro něj práce přesčas a odmítá si brát jakoukoliv formu volna. Nejezdí vůbec na dovolenou.

Střední stádium – dochází k fyzickému vyčerpání a k poruchám spánku. Někdy jsou uváděny i výpadky paměti a tupé zírání do prázdna. Vytrácí se společenský život a osobní vztahy. Pokusy o změnu jsou bez úspěchu.

Pozdní stádium – v tomto stádiu problémy narůstají. Objevují se fyzické potíže, jako jsou chronické bolesti zad a hlavy nebo vysoký krevní tlak. Výjimkou nejsou deprese. V některých případech může dojít na mozkové mrtvice a infarkty, což může některé závislé dovést k tomu, že se začnou chovat rozumněji, protože dostanou strach.

### 3 JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST NA PRÁCI

S workoholismem se člověk nenarodí, ale vzniká v průběhu života. Tvoří se vlivem chování druhých lidí, jako výsledek problémů v osobním životě a v neposlední řadě je také výsledkem dnešní uspěchané doby a ctižádostivé společnosti. F. Izquierdo ve své práci uvádí, že mezi nejčastější důvody pro vznik workoholismu patří: strach ze ztráty práce, ekonomické faktory, neschopnost odmítnout požadavky nadřízených či spolupracovníků, nedostatečná organizace, velká konkurence na trhu práce apod.<sup>11</sup>

V následujících kapitolách jsou uvedeny a blíže popsány oblasti, které mají určitou souvislost s workoholismem a mají vliv na vznik této závislosti. Jedná se o oblast dětství, školy, současné rodiny nebo zaměstnání.

#### 3.1 Rizika z dětství

K rozvoji závislosti na práci zpravidla nestačí jen jediný důvod, takzvaný spouštěč. Vlivů bývá vždycky víc a je nutno pátrat po příčinách už v útlém dětství. Často se těmto lidem nedostávala tzv. bazální jistota. Může se také jednat o lidi, kteří bývali v dětství opuštěnými, nechtěnými, týranými nebo zneužívanými. Na druhou stranu o ně mohli rodiče pečovat přespříliš a zahrnovat je „opičí láskou“. Stručně řečeno na počátku byl nějaký nepoměr mezi přílišnou a naopak nedostatečnou péčí. Dítě, v určitém věku, je také schopno vnímat rozdíl v tom za co ho rodiče oceňují. Zda ho oceňují za výkon a říkají mu: „ máme tě rádi za to, že umíš tohle a tohle“ anebo jestli mu dávají lásku jen z pouhého důvodu, že existuje „máme tě rádi za to, že jsi naše dítě“.<sup>12</sup>

Dále jsou uvedeny oblasti související s dětstvím, které mohou vést ke vzniku závislosti na práci.

#### Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti

Většinou se jedná o inteligentní jedince se špatnou schopností soustředění. Jsou živí a neposední. Nevydrží dlouho u jedné věci, proto musí mít přizpůsobený rytmus učení, více pohybu a velice důležité jsou častější přestávky.

---

<sup>11</sup> LUKOSZOVÁ, Pavlína. *Workoholismus a technofilie v České republice a ve Španělsku*. Olomouc, 2013. Bakalářská. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Vedoucí práce PhDr. Klára Seitlová, Ph.D.

<sup>12</sup> URBÁNKOVÁ, Bohumíra. *Workoholismus a jeho dopady na vztahy lidí*. České Budějovice, 2008. Bakalářská. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.

### Rodičovské dítě

Dítě se předčasně stává dospělým a to z důvodů plnění role za jednoho z rodičů. Bývá to nejstarší ze sourozenců v rodinách, kde z nějakého důvodu nefunguje otec, v rodině chybí anebo neplní svou funkci. Dítě poté přebírá jeho úkoly, nestačí na ně a do života si nese pocit neúspěchu a nedostatečnosti. I když by jinak mohl být zcela úspěšným jedincem. A proto, aby se konečně zavděčil, bude pracovat více, než je nutné.

### Závislost na práci u jednoho nebo obou rodičů

V rodině závislých na práci nejsou uspokojovány citové potřeby dítěte. Práce je to jediné, za co je dítě chváleno a milováno. Dítě v první řadě přejímá vzorce chování a hodnotový systém od svých rodičů a v dospělosti je bude napodobovat. Jsou i situace opačné, kdy dítě tyto vzorce může zase přehnaně odmítat, ale ty jsou výjimečné.

### Velké nároky v dětství

Jedná se o přehnané nároky na dítě. Na dítě je vyvíjený tlak, který není schopno unést. Musí být vynikajícím žákem a ještě plnit mimoškolní aktivity, které mu vybrali sami rodiče. Může se jednat například o docházení na brigádu, účast na školních olympiádách, plnění domácích prací, angažování v charitativních organizacích apod.

## **3.2 Vliv školy**

Škola se týká každého člověka. Je to instituce, kterou musí projít každý a která na člověku zanechává velký vliv a formuje jeho osobnost stejným poměrem jako rodina. Škola klade v první řadě důraz na známky a znalosti, ale častěji než prospěch je důležitější výchova v širším slova smyslu. Škola by měla vychovávat k rozvoji kvalitních zájmů, měla by naučit jak zvládat stres a zátěž, nalézt smysl pro jiné než jen materiální hodnoty, podporovat tvořivost a rozvoj osobnosti jako celku. Pokud je ze strany školy vyvíjen velký tlak na prospěch může to vést k opačnému efektu. Prospěch se bude zhoršovat, protože dítě se bude cítit úzkostně a nebude natolik pohotové, aby ukázalo vše, co se naučilo.

## **3.3 Role rodiny**

Rodina je důležitou sociální skupinou každého jedince. V jako každé skupině, i zde se vyskytují problémy ať už více či méně závažné. Závislí někdy argumentují tím, že do práce přichází právě před problémy v rodině, ale většinou za rodinné problémy může naopak jejich nadměrné pracovní nasazení. Jsou, ale určité rodinné problémy,

kteřé závislosti na práci napomáhají. Můžē se jednat o nevěru, těžkou nemoc nebo závislost dětí na drogách či alkoholu, finanční nebo existenční nejistotu. Závislí si s těmito problémy neumí poradit, ale nechtějí si to přiznat a tak se znovu vrhají do práce a problém se často ještě zhorší.

### **3.4 Zaměstnání**

Jedinec nemusí mít vůbec žádné předpoklady k závislosti na práci, a přesto se závislým stát může. Pokud totiž chodí do zaměstnání, je ovlivňován spousty vlivy, které ho buď přímo, nebo nepřímo přimějí pracovat delší dobu. Zaměstnance ovlivňuje například šéf, který je sám závislý na práci a od svých podřízených očekává stejné nasazení jako má on sám. Můžē se také jednat o velmi soupeřivou atmosféru v pracovním kolektivu nebo o obavu aby si jedinec pracovní místo udržel. Anebo se jedná o osobní zájem jedince, který ho nutí pracovat nad rámec.

### **3.5 Další vlivy**

K těmto vlivům patří například nedostatek příležitostí ke kvalitnímu trávení času. Jedinec nemusí mít vůbec schopnosti takové příležitosti nacházet nebo využívat ty co se nabízejí.

Dalším vlivem může být politika společnosti, ve které člověk pracuje. Pokud je společnost zaměřená především na výkon, hromadění peněz a úspěch, je velmi pravděpodobné, že její zaměstnanci budou mít blíže k tomu stát se závislými.

A v neposlední řadě tuto závislost ovlivňuje dnešní zrychlená doba. Proto se workoholismu také mimo jiné říká nemoc 21. století.

## 4 TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI

Závislost na práci má různé podoby a každá z nich vyžaduje jinou formu pomoci. Proto je pro konkrétní léčbu potřeba rozlišovat typy závislých na práci a léčbu jim dle toho přizpůsobit. V této kapitole jsou uvedeny tyto typy závislých a to jak podle S. Poppelreutera, tak podle profesora Robinsona, který mimo jiné sestavil test rizik závislosti na práci, o kterém je psáno v kapitole 2.2. Rozdělení závislých popsal ve své knize Závislost na práci, Karel Nešpor.

### 4.1 Typy závislých podle S. Poppelreutera

Velikáš – tomuto typu člověka záleží pouze na uznání, vlivu, moci a obdivu. Neumí pracovat v týmu, a proto se stává u svého pracovního okolí neoblíbeným. Typické pro něj je, že podceňuje práci druhých a svou práci naopak přeceňuje.

Dobrák – je pro něj důležité, aby byl co nejvíce užitečný a nejoblíbenější. Nechává se využívat až zneužívat a sám nic nechce. Toto chování bývá častější například ve zdravotnictví nebo sociální péči.

Pedant – nejdůležitější pro něj je pořádek a pevný řád. Dodržuje pravidla a předpisy a je pro něj problém přijímat nové myšlenky a technologie a to i v případě, že by mu usnadnily práci. Typickým povoláním pro pedanta je účetní.

Rozpolcenec – člověk, který chce mít úzké vztahy s druhými lidmi, kterých se, ale obává. Za účelem úniku tohoto vnitřního konfliktu se vrhá do jakékoliv práce, i když je v tu chvíli nepotřebná.

Startér – jedinec překypující energií. Neustále hledá nové podněty a vyhledává nové pracovní úkoly a to vše proto, aby se vyhnul nudě. Úkoly ovšem nedokončuje nebo má s jejich dokončováním problémy.

Šprt – tento typ člověka se dá přirovnat ke školákovi, který se bojí učitele a aby se mu zavděčil, dělá úkoly navíc. Takový zaměstnanec trpí nejistotou a potřebuje nadřízeného, který mu vždy řekne, co má dělat a jak. Myslí si, že neúspěchu, kterého se děší, se dá zabránit zvýšeným pracovním výkonem.

### 4.2 Typy závislých podle profesora Robinsona

Urputný typ – tento typ jedince pracuje pořád, neustále a za všech okolností. Ve dne, v noci, i když to není potřeba anebo ho práce nebaví. Nerozlišuje pracovní den nebo víkend. Neumí odpočívat a relaxovat. Zábava mu nic neříká. Výjimkou není, že po skončení v zaměstnání se věnuje různým brigádám nebo tzv. melouchům.

Záchvatový typ – pracuje nárazově, kdy velice rychle následuje zhroucení, deprese a nezájem o práci. Nárazovou práci, kterou vykonává záchvatový typ nelze ovšem přirovnávat k práci v době uzávěrek nebo termínovaných úkolů, ty bývají racionálně zdůvodněny a vyšší pracovní nasazení je s nimi spojené. Situace, které jsou typické pro záchvatového zaměstnance, vznikají většinou tak, že člověk nechává řešení úkolů na poslední chvíli a poté nestíhá. Tento typ pracovníka je velice nepředvídatelný a jeho pracovní výkon může být v celku nižší, než kdyby pracoval stabilně a spolehlivě. Na místě je přirovnání k bulimii, kdy se postižené osoby přecpávají jídlem a následně zvracejí nebo přirovnání k závislosti na alkoholu typu gama (závislý pije alkohol několik dní v kuse, tyto dny jsou pak spojeny se spousty nepříjemností, pak zase abstinuje a tak pořád dokola).

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti – dá se přirovnat ke „Startérovi“, který je zmíněný v rozdělení dle S.Poppelreutera. Tento člověk vyhledává stále nové a nové podněty aby zažehnal nudu. Velice rád způsobuje chaos a komplikace, vyvolává krizi a problémy, které poté řeší. Pracovat s tímhle typem člověka je pro jeho okolí velice náročné. Spoustu věcí začne a velice málo z nich dokončí.

Vychutnávač – se svou prací není nikdy spokojen. Snaží se o co největší dokonalost, postupuje pomalu a pečlivě. Pro svůj perfekcionalismus je neoblíbený v kolektivu, mnoho záležitostí se kvůli němu může zdržet. Stejnou pečlivost očekává od svých kolegů nebo podřízených.

Opečovávač – staví zájmy druhých vysoko nad ty vlastní. Odpovídá typu „Dobráka“, kterého uvádí ve svém rozdělení S. Poppelreuter. Nejvíce se objevuje ve zdravotnictví, kdy se například lékaři po velmi těžké operaci rychle vracejí do práce, aniž by si po tak náročném výkonu odpočinuli.

K typům závislých na práci dle profesora Robinsona je uvedena tabulka, která uvádí pracovní výkonnost u jednotlivých typů. Popisuje, kolik práce člověk začne a dokončí a jak dbá o své zdraví a dlouhodobou výkonnost.

**Tabulka 1: Pracovní výkonnost u jednotlivých typů lidí závislých na práci podle profesora Robinsona**

	<b>Kolik práce začne</b>	<b>Kolik práce dokončí</b>	<b>Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost</b>
<b>Urputný typ</b>	hodně	hodně	špatně
<b>Záchvatový typ</b>	málo	hodně	špatně
<b>Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti</b>	hodně	málo	špatně
<b>Vychutnávač</b>	málo	málo	špatně
<b>Opečovávač</b>	různé	různé	špatně

Zdroj: vlastní přepis<sup>13</sup>

Autorka práce se pokoušela zařadit sama sebe k určitému typu závislého. Nepovedlo se jí to jednoznačně. U několika typů se ztotožnila s nějakou jeho částí. Pracuje neustále jako urputný typ, jako vychutnávač je neustále nespokojena s výsledky práce a chce být co nejužitečnější jako „dobrák“.

---

<sup>13</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikiem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8. s.24



## 5 ŽENA ZÁVISLÁ NA PRÁCI

Tato kapitola v krátkosti zmíní zvláštnosti závislosti na práci u žen. I když je závislost na práci častější u mužů než u žen dá se očekávat, že žen závislých na práci bude stále přibývat. Hlavním důvodem toho může být to, že většina žen v dnešní době už zastává i mužská povolání, ale i přesto nepřestávají být ženami a nadále se starají o domácnost, rodinu a to vše musí skloubit dohromady, což je často velmi náročné. Proto má ženská závislost na práci jistá specifika:

- nedospělé děti trpí více, když je závislá matka, než když je workoholikem otec – pokud je závislý otec, matka se ho většinou snaží nahradit a chovat se k dětem tak aby nepřítomnost otce natolik nepocítovali, naopak to může fungovat málokdy,
- ženy jsou celkově méně odolné, rychleji u nich vzniká závislost a to ať už se jedná o drogovou nebo alkoholovou závislost nebo o workoholismus,
- ženy k nadměrné práci či jiným návykovým rizikům unikají před nepříjemnými duševními stavy, častěji se závislými stávají v souvislosti s neřešenými rodinnými nebo osobními problémy,
- menstruace a doba bezprostředně před ní má za následek, že je žena citlivější, mohou se objevovat výkyvy nálad a žena by se měla více šetřit, na to by měli myslet její spolupracovníci i manželé,
- to stejné platí v době přechodu, který zastihuje většinu žen na vrcholu kariéry,
- pokud je žena unavená a přepracovaná podepíše se to také na jejím vzhledu, tím pak trpí její sebevědomí,
- ženy také mají silnou motivaci k tomu něco se svou závislostí udělat, cení si totiž rodinných vztahů a také se poměrně snadno svěří a dokážou projevit své pocity, proto je pro ně snadnější vyhledat odbornou pomoc,
- výhodou pro ženy je i to, že mají silnější pud sebezáchovy než muži,
- i léčba může být pro ženy snadnější, protože mívají nadání k relaxačním technikám a dokážou velmi dobře využívat psychoterapii, také si snadněji vytvářejí zdravější životní styl,
- celkem časté bývá i to, že se žena stane závislou vedle svého partnera, který už závislým je.

## 6 PREVENCE

Jak je uvedeno v kapitole 3 této práce, závislost na práci může mít zárodky již v raném dětství jedince. Také díky své povaze může být člověk k workoholismu tzv. „předurčen“. Přesto existují určité vlivy, které zvyšují odolnost proti přepracování. Ve své knize je uvedl Karel Nešpor a jsou následující.

### Optimismus

Optimisté trpí méně často depresemi, mají méně zdravotních problémů a dožívají se i vyššího věku. Nekladou si za vinu nepříznivé události, které nezpůsobili, ale i ty, které jakýmkoliv způsobem ovlivnili, si zbytečně nevyčítají. Optimista nereaguje přehnaně na špatnou událost. Pokud například ztratí zaměstnání, bere to tak, že to nevyšlo v tom konkrétním případě, ale ne, že už není schopen nikdy pracovat a práci si najít.

### Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat

Člověk si musí uvědomit, že dokáže ovlivňovat dění kolem sebe a to svou existencí a činností. Není jen obětí zevních okolností. Jedná se o zdravou a realistickou sebedůvěru.

### Zaujetí, smysluplnost, pružnost a schopnost vnímat překážky jako výzvu

Zde je důležité zaujetí vlastní prací, vidět v ní hlubší smysl. Jde také o schopnost vnímat překážky jako výzvu ne jako katastrofu nebo porážku. Tímto se vlastně člověk stává pružný a je odolnější proti zátěžovým situacím.

### Síť sociálních vztahů

Na toto téma bylo prováděno několik výzkumů v různých částech světa. Pro odolnost a pracovní výkonnost jedince je nutné udržovat si fungující rodinné zázemí a dobré vztahy. Díky tomu se může také dožít vyššího věku.

### Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor

Tato schopnost je důležitá v prevenci psychosomatických onemocnění. Je důležité, aby se člověk se svými emocemi svěřoval, ať už jině osobě nebo si třeba vedl deník. Způsob je na každém jedinci, podstatné je v sobě pocity neдрžet.

### Informovanost, připravenost a kompetence

Pokud se člověk bude dobře informovat a připravovat na svou práci nebude tolik ve stresu. Nesmí se, ale informacemi naopak zahltit. Je potřeba znát správnou míru toho co člověk ještě snese a co už by ho mohlo zbytečně zahltit.

### Rozumný způsob života a dobrá schopnost vnímat vlastní tělo

Důležitý je určitě kvalitní spánek, zdravá výživa a tělesná aktivita dle svých možností. Výhodná je i schopnost vnímat vlastní tělo a to hlavně z hlediska příznaků nějaké nemoci nebo vyčerpání. Pokud člověk včas pozná, že je například přepracovaný, může si vzít volno jen na jeden den a odpočinout si.

## 7 LÉČBA

Workoholismus je závislost jako každá jiná i když ještě není tolik rozšířena do lidského podvědomí a někteří si dokonce myslí, že se jedná o závislost pozitivní. I tato závislost časem potřebuje léčbu, ale ta je v případě workoholismu složitější. A to z toho důvodu, že každý člověk potřebuje práci k životu. Hlavně jako zdroj financí a k zajištění základních lidských potřeb. Každého člověka práce také naplňuje a obohacuje. Práce je tedy pro člověka nezbytná.

*„Nikdy v životě ke mně nepřišel člověk léčit se ze závislosti na práci.“<sup>14</sup>* říká Tomáš Rektor. Člověk si totiž nepřipustí, že má problém. Většinou se stává, že přijde nespokojená manželka, která si stěžuje, že je na všechno sama, že manžel není věčně doma a že ona sama je v depresi. Přijde řešit svůj vlastní problém a po nějaké době terapie se postupně přichází na to, že za vším je to, že manžel nadměrně pracuje. Sám muž většinou přichází s prosbou o pomoc, až když zkolabuje, ať už psychicky nebo fyzicky.

Nejdůležitějším krokem v léčbě workoholismu je to přiznat si, že je člověk závislý a že má problém, který je potřeba řešit. Dále je potřeba podpora okolí, kvalitní rodinné zázemí a silná vůle.

Jak je uvedeno výše, práce je pro člověka nezbytná, nelze tedy naordinovat abstinenci nebo úplné odpoutání od práce. To se dá použít u závislosti na drogách nebo alkoholu. Léčby workoholismu spočívá hlavně v tom, aby se závislý začal zajímat i o něco jiného než o práci, našel si nové koníčky, které mu pomůžou se od práce odpoutat, trávil více času s rodinou a přáteli. Je velice důležité dosáhnout vyváženosti mezi prací a volným časem. Hlavním cílem je vymezit práci takovou důležitostí a čas jaký ji náleží.

---

<sup>14</sup> REKTOR, T. [www.psychologie.cz](http://www.psychologie.cz). In: *Workoholik je nebezpečný sobě i svému okolí* [online]. 20. 9. 2010 [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/workoholik-je-nebezpecny-sobe-okoli/>

## 8 SYNDROM VYHOŘENÍ

Následující kapitola se zabývá pojmem, který úzce souvisí s tématem workoholismu a to je syndrom vyhoření čili „burnout“.

Termín vyhoření pro psychický stav poprvé použili v polovině 70. let 20. století Herbert Freudenberger a Christina Maslach. Na základě fenoménů pozorovaných ve své psychologicko – sociální poradně vyvinuli koncept vyhoření.<sup>15</sup> Chvíli po té co byl fenomén vyhoření objeven, vznikalo mnoho pokusů o objasnění tohoto termínu. Jednotná definice dodnes neexistuje, ale dá se říci, že existují dvě hlavní východiska. To jak syndrom vyhoření hodnotí klinická psychologie (Herbert Freudenberger ) – tedy, že to je jev na pozadí osobních rysů v životě jednotlivců a jedná se tedy o vnitřní duševní reakci, a jak ho popisuje sociální psychologie (Christina Maslach), tedy, že vyhoření je důsledkem působení vnějších vlivů, hlavně práce a pracovního prostředí.<sup>16</sup>

Jedna definice uvádí, že vyhoření je dlouhotrvající a plíživý či náhle nastupující proces. Jiná tvrdí, že se jedná o psychopatologickou poruchu osobnosti nebo, že vyhoření je specifický důsledek pracovních stresorů.

A. Kallwass označuje syndrom vyhoření jako stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých somatických potíží.<sup>17</sup>

Nešpor vysvětluje syndrom vyhoření jako následky příliš dlouho trvajícího nebo nadměrného pracovního zatížení.

Kebza a Šolcová konstatují, že shodnost definic je v následujících bodech:

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.

---

<sup>15</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 9788026601616. s. 10

<sup>16</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026201809. s. 15

<sup>17</sup> KALLWASS, Angelika a [Z NĚMECKÉHO ORIGINÁLU... PŘELOŽIL PETR BABKA]. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 8073672995. s. 9

- Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a opotřebení a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezulují z chronického stresu.<sup>18</sup>

I když jsou definice syndromu vyhoření různorodé, všichni autoři se shodují, že se vždy vyznačuje následujícími faktory:

Fyzické vyčerpání – nedostatek energie, pocit slabosti, časté bolesti hlavy, nevolnost, nízká odolnost vůči nemocem, chronická únava, změna tělesné váhy

Emocionální vyčerpání – deprese, bezmoc, beznaděj. Při emocionálním vyčerpání je velké nebezpečí sebevražd. Jedinec, který je emocionálně vyčerpán má neustálou potřebu plakat, cítí se emocionálně prázdný a přeje si být sám.

Mentální vyčerpání – jedná se o dojem vyloučenosti a nevraživost vůči jiným lidem. Mentálně vyčerpáný jedinec se ve vztazích chová bezcitně nebo dokonce lidi kolem sebe nepovažuje za lidské bytosti.

## 8.1 Příznaky vyhoření

Je velmi těžké najít někoho, kdo netrpí aspoň jedním příznakem vyhoření. Nejedná se totiž o nic neobvyklého nebo záhadného. Lidé mají potřebu být užiteční, tvořit něco nového, směřovat k určitému cíli, jsou to základní lidské potřeby, a pokud je někdo zanedbává, dostaví se nuda a ztráta zájmu. Pokud jedinec ztratí zájem o cokoli, může začít trpět depresemi, sebelítostí, celkově slábne a vede nudný životní styl. Tento stav může dojít až k tomu, že jedinec není schopný pracovat, vůbec se nezapojí do pracovního procesu. Beverly A. Potterová ve své knize Jak se bránit pracovnímu vyčerpání<sup>19</sup> uvádí příznaky vyhoření, kterých by si jedinci měli všimnout. K vyhoření totiž nedojde ze dne na den, a pokud si člověk bude všimnout i malých varovných signálů a bude situaci řešit, nemusí k vyhoření vůbec dojít. Autorka práce vybrala nejdůležitější z nich:

---

<sup>18</sup> MÍKOVÁ, Renata. *Andragogická dimenze syndromu vyhoření a workoholismu* [online]. Brno, 2009 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/166693/pedf\\_m/](http://is.muni.cz/th/166693/pedf_m/). Diplomová. Masarykova univerzita Pedagogická fakulta Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce Doc. PhDr. Pavel Mühlpachr Ph. D. s. 37

<sup>19</sup> POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 8071982113. s.14-23

### Negativní emoce

K normálnímu životu občas patří, že má člověk pocit frustrace nebo vzteku, může být nespokojený a úzkostný. Frustrace může být dokonce v malé míře užitečná, nutí člověka, aby použil nové metody nebo řešil daný problém jinak. Ale u lidí, kteří už jsou v nějakém stádiu vyhoření, jsou tyto emoce tak časté, že se můžou stát chronickými. Vyhoření většinou začíná frustrací, která se mění na vztek. Poté přichází úzkost, strach, deprese a nakonec zoufalství.

### Mezilidské problémy

Emoce uvedené výše ovlivňují mezilidské vztahy. Ať už se jedná o vztahy doma nebo v práci, komunikace s lidmi je pro člověka ovlivněného negativními emocemi velmi těžká. Na nevyhnutelné konflikty tito lidé reagují emočním výbuchem nebo intenzivním nepřátelstvím. Komunikace s dalšími lidmi je pak úplně nemožná. Dalším příznakem vyhoření je náladovost a podrážděnost pro maličkosti. Jak se říká: „tisíckrát nic umožilo osla“, a přesně tak to funguje. Jednání s okolím totiž vyžaduje trpělivost a toleranci a obě tyto vlastnosti klesají, když roste míra vyhoření. Časté u lidí, kteří trpí pracovním vyhořením je také to, že se vyhýbají společenským stykům a citově se stáhnou.

### Pokles výkonnosti

Jakmile je člověk ve stádiu vyhoření, přichází o vysokou míru energie, dobré zdraví a nadšení. Výkonnost a kvalita práce trpí tím, že člověk se nedokáže nadchnout pro žádnou práci a neumí se soustředit. Pokles výkonnosti souvisí také s tím, že po nějaké době se dostaví i absence v práci a pokud je pracovník přítomen fyzicky, je často nepřítomen duševně.

Každý člověk je jiný, a proto také každý na vyhoření jinak reaguje. Také co člověk to jiné potřeby a priority a také jiné metody jak se vypořádávat s různými situacemi. Jeden může reagovat na určitý podnět depresí, jiný zlostí nebo třeba pocitem viny někdo naopak může ten samý podnět považovat za výzvu. Ve většině případů se může stát, že člověk, který „vyhoří“, své zaměstnání opouští. Ovšem následky můžou být i pozitivní. Ten kdo se vyrovná s vlastním vyhořením, dostane často důležitou lekci, získá nové schopnosti, naučí se jak si poradit s tlakem a jak odolávat stresu. To jak vyhoření nakonec skončí je jen na člověku samotném a také na odbornosti vyhledaného terapeuta. Společnými silami dokážou jedince vrátit do pracovního procesu silnějšího a odolnějšího.

## 9 STATISTIKY

Autorce práce se nepodařilo najít statistiky, které se týkají workoholismu v České republice. Jsou sice známé statistiky, ze kterých vyplývá, že Češi mají druhý nejdelší pracovní týden nebo, že jsou na druhém místě, pokud se jedná o strávení času v práci. Z těchto statistik, ale nelze určit jak je na tom ČR s workoholismem. K dispozici jsou statistiky uváděné ve světě.

Země s nejvyšším výskytem workoholiků:

1. Japonsko – pouze 33% pracujících využívá přidělený počet dovolené, běžný Japonec pracuje v průměru 1764 h/rok. Workoholismus je v této zemi natolik závažný, že Japonci pro něj vytvořili vlastní pojmenování a to „*Karoshi*“ – je to smrt způsobená přepracováním. Výraz vznikl složením tří slov - Ka je v doslovném překladu „nadměrného“, ro je „práce“ a shi znamená „smrt“.<sup>20</sup>
2. Austrálie – průměrný Australan pracuje 1690 h/rok a pouze 47 % zaměstnaných využívá svou dovolenou naplno
3. Jihoafrická republika - pouze 47 % pracujících zcela využívá nabízený počet dnů dovolené
4. Jižní Korea – zde mají lidé 15 státních svátků a 19 dní dovolené, tu využívá 53 % zaměstnaných
5. USA – průměrný Američan má nárok na 15 dní dovolené, toho využívá 57 % zaměstnaných a pracují v průměru 1768 h/rok<sup>21</sup>

Z dalších statistik vyplývá, že workoholismus je častější u mužů, ale v poslední době se mezi závislými více a více objevují i ženy. Co se týče věkového rozmezí, nejčastěji postihuje jedince ve věku 35-55 let.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> English Oxford Living Dictionaries [online]. Oxford University Press, 2017 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/karoshi>

<sup>21</sup> GOLDMAN, L. The 14 Most Workaholic Countries In The World. In: *Businessinsider.com* [online]. 2011 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.businessinsider.com/countries-with-the-most-workaholics-2011-2>

<sup>22</sup> Adictos al trabajo: una "droga" que tiene enganchados al 8% de los trabajadores españoles. In: *Eleconomista.es* [online]. 2008 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.eleconomista.es/economia/noticias/514526/05/08/Adictos-al-trabajo-una-droga-que-tiene-enganchados-al-8-de-los-trabajadores-espanoles.html>.



## PRAKTICKÁ ČÁST

### 10 METODIKA VÝZKUMU

Hlavní cíl celé práce je přiblížit problematiku workoholismu jako moderní nelátkové závislosti. Práce popisuje, jak může tato závislost vzniknout, jaká je prevence a také následná léčba. Na teoretickou část, která vychází ze studia odborné literatury a také obsahuje některé osobní poznatky autorky, navazuje část praktická. Ta má přiblížit, jak běžní lidé vnímají tuto závislost. Jestli znají pojem workoholismus, jestli ho považují za závislost a na druhou stranu také jejich postoj k práci jako takové. Práce jako celek má ukázat, že workoholismus je důležité téma dnešní doby a neměl by se zanedbávat. Je potřeba, aby se více odborníků tímto tématem zabývalo a lidé s ním byli více seznámeni. Práce má poukázat jak workoholismus vnímá běžná populace.

Hlavní cíl výzkumu je zjistit jak se k workoholismu staví veřejnost. Je to běžný jev? Jsou workoholici běžně mezi námi? Pokud ano, přiznají to svému okolí anebo si myslí, že je vše v pořádku. Následně má také výzkum ukázat, zda mají lidé rádi svou práci, jestli se dokážou věnovat i něčemu jinému než je práce, zda umí odpočívat a oddělit svou práci od rodiny. Z výzkumu má vzejít i odpověď na otázku jestli se workoholismus může vnímat i jinak než jako negativní závislost, jestli ho někdo může vnímat jako kladnou vlastnost, která mu v životě nevádí a je s ní spokojen.

Hlavní výzkumnou hypotézou je to, že **workoholismus je známá závislost v dnešní době skloňována ve všech pádech, ale lidé ji moc dobře nerozumí a neznají její pravý význam**. Tuto hlavní hypotézu potvrdily obě části této práce. V teoretické části se potvrdilo to, že na skutečnost, že jedinec je workoholik ho většinou musí upozornit až blízcí. To potvrzuje i Tomáš Rektor, zmíněný právě v teoretické části. Ten tvrdí, že k němu nikdy nepřišel nikdo s tím, že je workoholik a že se chce léčit. Vždy se k tomuto problému dopracoval přes blízké osoby závislého člověka. Další tvrzení, které autorku práce vedlo ke stanovení této hlavní hypotézy, je to, že někteří lidé si myslí, že workoholismus platí jen pro člověka, který neustále a bez přestání pracuje. Toto tvrzení bylo vyvráceno v kapitole 2.2 této práce. Workoholik může být i člověk, který má rozděláno několik projektů, ale není schopen dokončit ani jeden. V praktické části této práce je hlavní hypotéza potvrzena prvním výzkumem a to dotazníkovým šetřením. Kdy sice většina respondentů tvrdí, že workoholikem není, ale určité odpovědi spíše naznačují to, že jsou alespoň ve stádiu lehké závislosti na práci. Tímto zjištěním se opět může potvrdit tvrzení, že málokdo si dokáže sám přiznat,

že je závislým. Druhá část praktické části poukazuje na neznalost tohoto tématu a také na to, že každý si pojem workoholismus vykládá po svém. Hanka, žena, která poskytla rozhovor za účelem vypracování kazuistiky do této bakalářské práce, o sobě tvrdí, že je workoholik. Jak vyplynulo z rozhovoru, její manžel si to nemyslí, pojmenoval pracovní nasazení úplně jinak a dokonce se mu to líbí. Její spolupracovníci a kolegové na to měli velice odlišné názory a každý zaujímal jiný postoj.

Jako výzkumné metody práce byly použity dotazník a rozhovor. Dotazník byl zaměřen na širokou veřejnost a měl za úkol oslovit co nejvíce dotazovaných. Naopak rozhovor byl připraven pro jednoho až dva respondenty. Autorce práce se nakonec podařilo na rozhovoru a následném uveřejnění v této práci domluvit pouze s jednou respondentkou. Práce tedy obsahuje dva naprosto rozdílné výzkumy.

Časová náročnost výzkumu byla přibližně dva a půl měsíce. U prvního výzkumu bylo časově nejnáročnější sestavení otázek do dotazníku. Dokud nebyla autorka práce s dotazníkem spokojena, trvalo to 14 dní. Poté byl dotazník rozeslán respondentům, kteří měli měsíc na vyplnění dotazníku a následné sdílení s dalšími respondenty. Mezitím probíhala domluva s respondentkou, která souhlasila s poskytnutím rozhovoru. V tuto chvíli je sice na mateřské dovolené, ale vzhledem k tomu, že má k tématu workoholismu co říci bylo velice náročné domluvit společný termín k zrealizování rozhovoru. Nakonec se to podařilo a rozhovor samotný zabral jedno odpoledne. Dalších 14 dní autorka práce věnovala vyhodnocení dotazníků a posledních 14 dní k sepsání kazuistiky na základě poskytnutého rozhovoru.

## 11 DOTAZNÍK

Dotazník je jednou z metod, která zajišťuje sběr dat při provádění průzkumu. Jedná se o velmi rozšířenou metodu, kdy respondent vyplňuje dotazník sám. Jedná se tedy o metodu písemnou, a tudíž ji není možno použít u každého. Dotazník nelze použít například u malých dětí, nevidomých nebo mentálně či jinak postižených. Výhodou takového dotazníku může být časová nenáročnost a jednoduché zpracování a vyhodnocování získaných dat. Také má většinou velkou návratnost k výzkumníkovi. Skoro stoprocentní návratnost bývá u tzv. kolektivního vyplňování. Toho se využívá u zkoumání pracovních skupin, účastníků kurzů, školení nebo u školních tříd.

## 12 VÝZKUM I.

První výzkum k této práci byl prováděn pomocí vytvořeného dotazníku, který zjišťoval informace od respondentů ohledně tématu této práce. Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo poukázat na neznalost tématu mezi širokou veřejností a také na to jak se lidé staví k práci jako takové. Zda pracují rádi, dlouho a jestli dokážou spojit rodinný a osobní život. Podle tohoto cíle byli vybíráni respondenti. Ti byli voleni náhodně. Při oslovování respondentů byla použita tzv. metoda sněhové koule, kdy byli osloveni nejdříve pracující respondenti, u kterých byl předpoklad, že mají k tématu blízko. Dotazník jim byl odeslán emailem nebo přes sociální sítě. Tito respondenti dále dotazník přeposílali svým známým anebo ho sdíleli na sociálních sítích. Touto metodou kdy se respondenti na sebe postupně „nabalují“, se dotazník dostal k různým lidem a účast respondentů byla proto velice pestrá. Metoda sněhové koule byla vybrána z toho důvodu, aby výzkum proběhl mezi širokou veřejností.

Dotazník byl vytvořen pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz). Celkem na dotazník odpovědělo 101 respondentů. Dotazník je uveden v přílohách této práce. Obsahuje 22 otázek, všechny povinné a jedna s možností vlastní odpovědi. Otázky byly zaměřené na sociodemografické údaje respondenta a na to jak vnímá práci. Jestli je pro něj důležitá, dokáže se od ní odpoutat a činní mu radost. Důležitou otázkou bylo také to, jak respondent vnímá workoholismus a zda sám sebe považuje za závislého na práci.

Hypotézy výzkumu byly určeny s ohledem na to, že výzkum probíhal mezi širokou veřejností. Hypotézy budou vyhodnoceny na konci kapitoly.

### 12.1 Hypotézy výzkumu

Pro dotazníkový výzkum byly stanoveny následující hypotézy, které budou buď potvrzeny, nebo vyvráceny.

#### Hypotéza č. 1

Více než 40% respondentů stráví v zaměstnání více než 8 hodin denně, ale méně než 15 hodin.

#### Hypotéza č. 2

Více než 50% respondentů si o sobě nemyslí, že jsou workoholici, jelikož závislost si dokáže přiznat jen opravdu malé procento závislých.

### **Hypotéza č. 3**

Více než 40% respondentů si dělá většinu práce a zadaných úkolů sama než aby požádali o pomoc. Může to být způsobeno tím, že si myslí, že nikdo jiný nedosáhne kvalit jich samotných a tudíž odvedená práce nebude provedena tak jako kdyby ji dělali oni sami.

### **Hlavní hypotéza**

Pokud se výzkum zaměří na širokou veřejnost, výsledky výzkumu budou vypovídat o tom, že lidé nejsou workoholiky.

## **12.2 Vyhodnocení výzkumu**

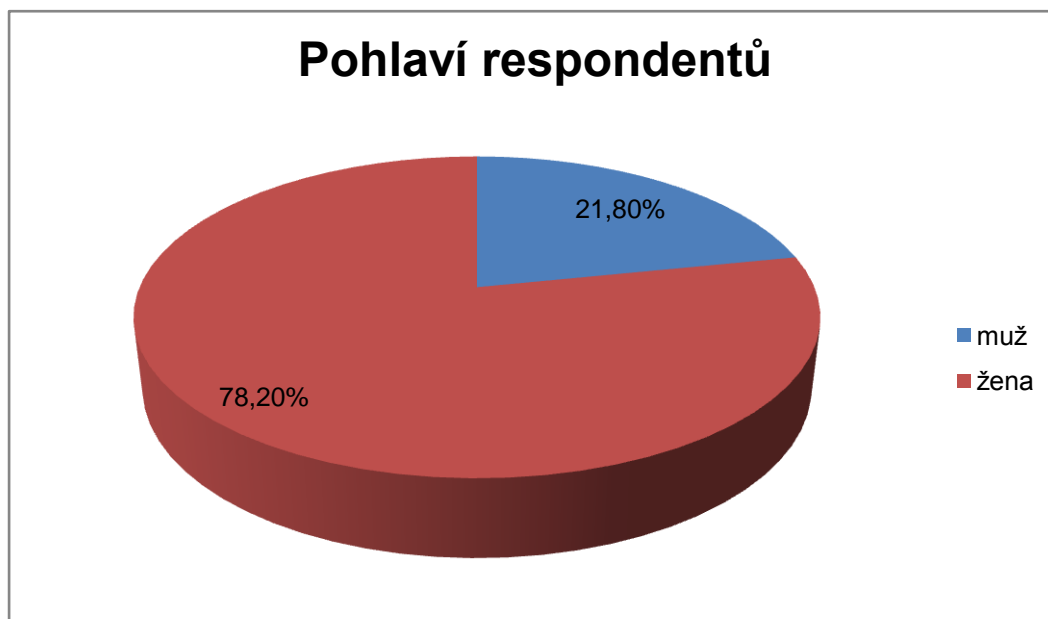
Každá otázka je uvedena tak jak byla použita do dotazníku i s možnostmi odpovědí. Jelikož všechny otázky byly povinné a uzavřené, s výjimkou otázky číslo 6, která byla otevřená, tyto skutečnosti už nejsou u jednotlivých otázek uváděny. U každé otázky je také shrnutí jak respondenti odpovídali. A u otázek, které to umožňují a mají více možných odpovědí je shrnuto, jaká odpověď byla nejčastější a jaká naopak méně častá. Poté je znázorněna graficky tak jak respondenti odpovídali a odpovědi jsou vyjádřeny v procentech. Následně jsou odpovědi zpracovány do tabulky, kde je uvedeno, kolik respondentů a v jakém podílu odpovědělo na konkrétní možnost.

### Otázka číslo 1: Jste:

- muž
- žena

Při vyplňování dotazníku převládaly ženy nad muži.

**Graf 1: Pohlaví respondentů**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 2: Pohlaví respondentů**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
muž	22	21,8%
žena	79	78,2%

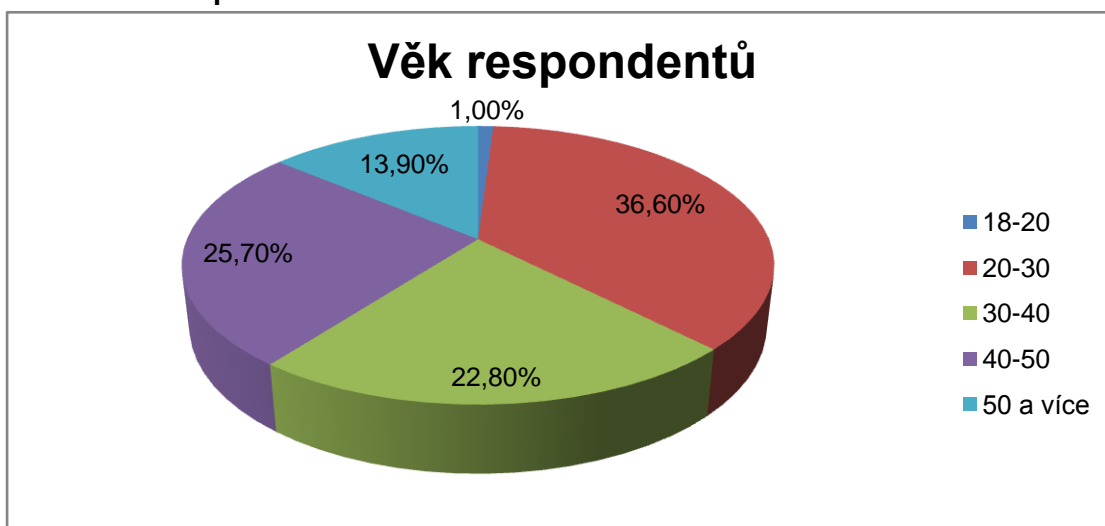
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

### Otázka č. 2: Váš věk je:

- 18-20
- 20-30
- 30-40
- 40-50
- 50 a více

Největší kategorie respondentů byla ve věku 20-30 let a jednalo se o 36,6 % dotazovaných. Naopak nejméně dotazovaných bylo ve věku 18 – 20 let, přesně 1%.

**Graf 2: Věk respondentů**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 3: Věk respondentů**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
18-20	1	1,0%
20-30	37	36,6%
30-40	23	22,8%
40-50	26	25,7%
50 a více	14	13,9%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

### Otázka č. 3 Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- základní
- vyučen/a
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

Nejvíce respondentů uvedlo jako nejvyšší dosažené vzdělání střední s maturitou a to přesně 34,7%. Nejnižší zastoupení mělo základní vzdělání a to přesně 3%, tedy 3 respondenti.

Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

Tabulka 4: Nejvyšší dosažené vzdělání

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
základní	3	3,0%
vyučen/a	8	7,9%
střední s maturitou	35	34,7%
vyšší odborné	25	24,8%
vysokoškolské	30	29,7%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

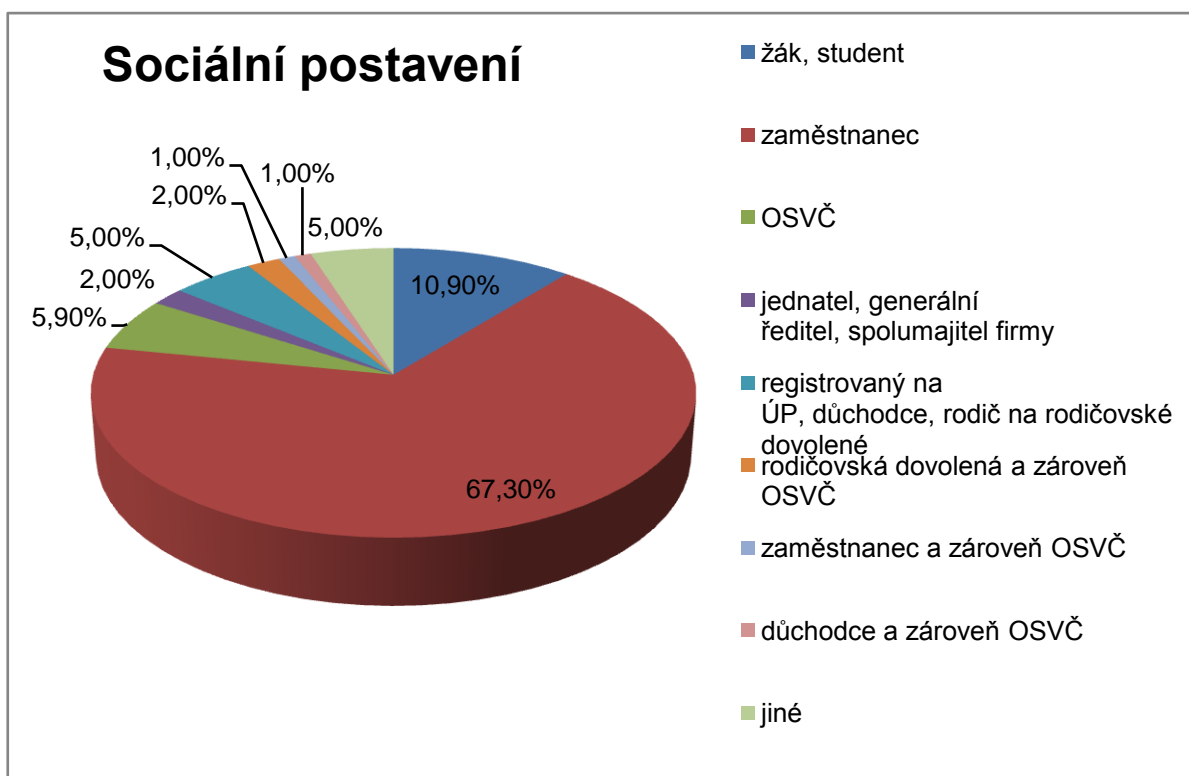


#### Otázka č. 4: Jste:

- žák, student
- zaměstnanec
- OSVČ
- jednatel, generální ředitel, spolumajitel firmy
- pobíráte státní podporu (ÚP, důchod, rodičovský příspěvek)
- na rodičovské dovolené a zároveň OSVČ
- zaměstnanec a zároveň OSVČ
- v důchodu a zároveň OSVČ

Nejvíce respondentů bylo z řad zaměstnanců a to konkrétně 67,30%, nejméně naopak podnikajících zaměstnanců a podnikajících důchodců a to v obou případech 1%. U této otázky byla možná odpověď jiné, tu vyplnilo 5% respondentů. Tři respondenti doplnili, že jsou pracujícími studenty, jeden invalidní důchodce a jeden zaměstnaný důchodce.

**Graf 4: Sociální postavení**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 5: Sociální postavení**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
žák, student	11	10,9%
zaměstnanec	68	67,3%
OSVČ	6	5,9%
jednatel, generální ředitel, spolumajitel firmy	2	2,0%
registrovaný na ÚP, důchodce, rodič na rodičovské dovolené	5	5,0%
na rodičovské dovolené a zároveň OSVČ	2	2,0%
zaměstnanec a zároveň OSVČ	1	1,0%
důchodce a zároveň OSVČ	1	1,0%
jiné	5	5,0%

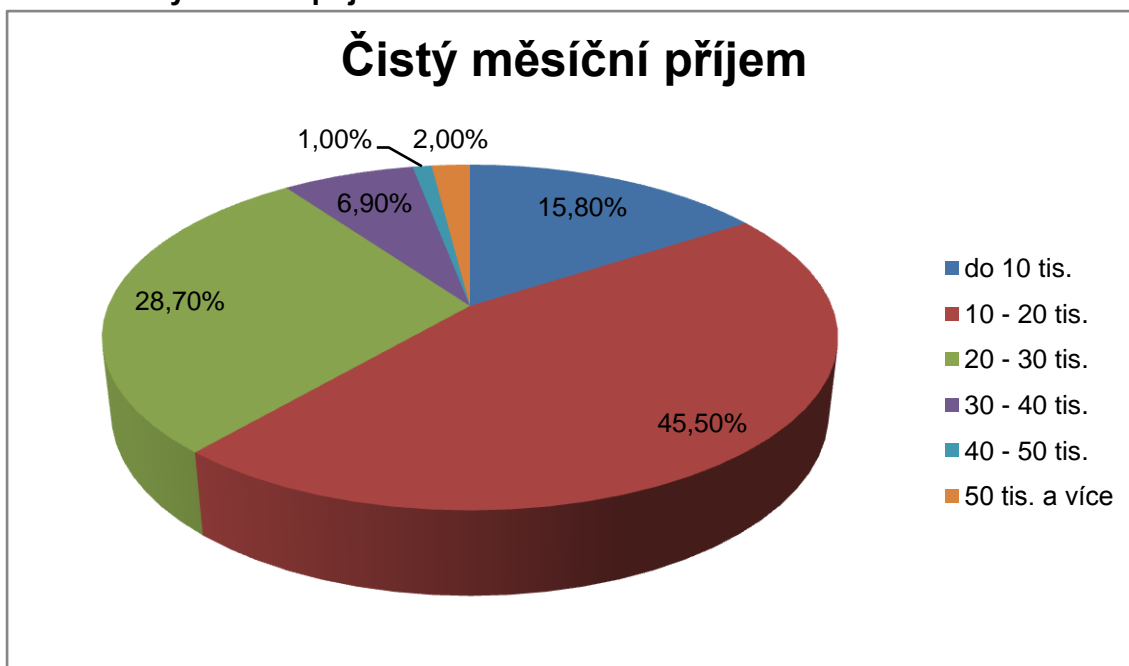
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 5: Váš čistý měsíční příjem**

- do 10 000 Kč
- 10 – 20 000 Kč
- 20 – 30 000 Kč
- 30 – 40 000 Kč
- 40 – 50 000 Kč
- 50 000 Kč a více

Nejvíce respondentů uvedlo vyšší čistého měsíčního příjmu v rozsahu 10 – 20 000 Kč, konkrétně 45,50 %, nejméně uvedlo rozmezí 40–50 000 Kč, přesněji 1%.

Graf 5: Čistý měsíční příjem



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

Tabulka 6: Čistý měsíční příjem

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
do 10 000 Kč	16	15,8%
10 – 20 000 Kč	46	45,5%
20 – 30 000 Kč	29	28,7%
30 – 40 000 Kč	7	6,9%
40 – 50 000 Kč	1	1,0%
50 000 Kč a více	2	2,0%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

#### Otázka č. 6: Jaká je Vaše konkrétní profese

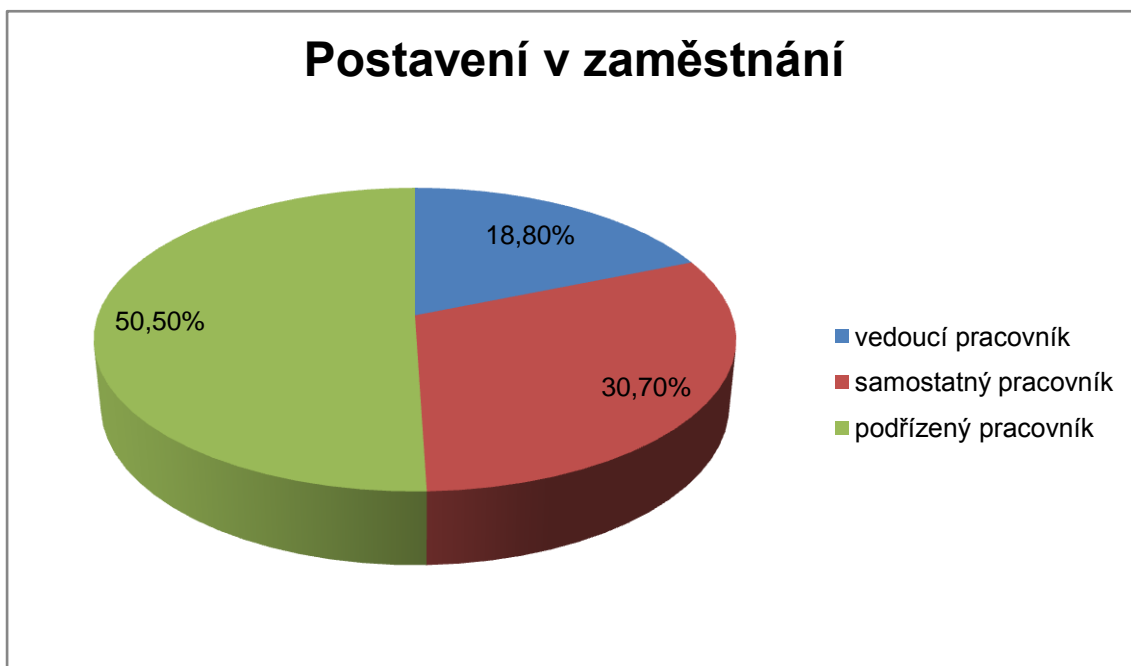
Tato otázka byla otevřená. Respondenti doplňovali, v jakém oboru pracují nebo jakou zastávají pracovní pozici. Zde jsou uvedeny pouze některé vybrané profese a obory, které respondenti uváděli: zdravotnictví, školství, řidič, úředník, stavbyvedoucí, účetní, výpravčí, prodavačka, pečovatelka, farmacie, účetní ve státní správě, barmanka, aj.

**Otázka č. 7: Jaké je Vaše postavení v zaměstnání:**

- vedoucí pracovník
- samostatný pracovník
- podřízený pracovník

Výzkumu se zúčastnilo nejvíce podřízených pracovníků a to 50,5%, naopak nejméně bylo vedoucích pracovníků a to jen 18,8%.

**Graf 6: Postavení v zaměstnání**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Tabulka 7: Postavení v zaměstnání**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
vedoucí pracovník	19	18,8%
samostatný pracovník	31	30,7%
podřízený pracovník	51	50,5%

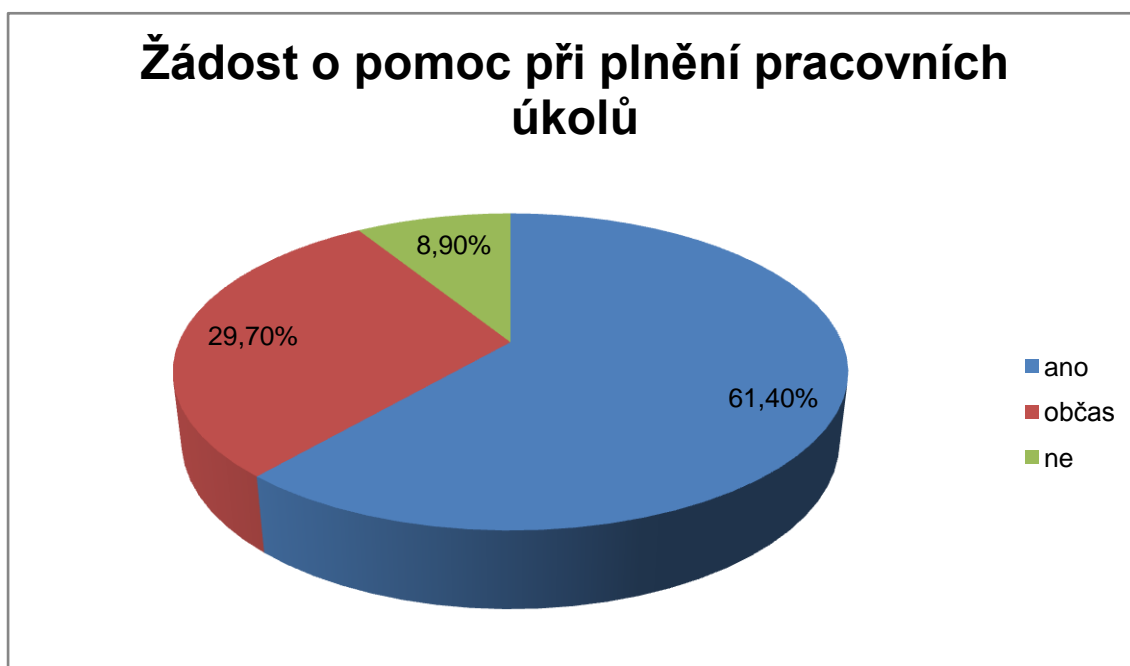
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

### Otázka č. 8: Děláte většinu věcí sám/sama než abyste požádali o pomoc?

- ano
- občas
- ne

Respondenti převážně odpověděli, že si raději většinu svých věcí dělají sami, než aby někoho požádali o pomoc, kladně odpovědělo konkrétně 61,40% respondentů. Ne odpovědělo pouhých 8,9%.

Graf 7: Žádost o pomoc při plnění pracovních úkolů



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

Tabulka 8: Žádost o pomoc při plnění pracovních úkolů

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
ano	62	61,4%
občas	30	29,7%
ne	9	8,9%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

K otázce č. 8 se vztahuje hypotéza č. 3 - **Více než 40% respondentů si dělá většinu práce a zadaných úkolů sama než aby požádali o pomoc. Může to být způsobeno tím, že si myslí, že nikdo jiný nedosáhne kvalit jich samotných a tudíž odvedená práce nebude provedena tak jako kdyby ji dělali oni sami.**

Jak je vidět na grafu, **hypotéza se potvrdila**. Přesně 61,40 % respondentů odpovědělo, že si raději udělají spoustu pracovních úkolů a povinností sami než aby požádali kohokoliv o pomoc. Tato otázka se objevuje také v dotazníku na závislost na práci. Dle výsledků této hypotézy nelze úplně jednoznačně tvrdit, že většina respondentů může být workoholikem a to i přesto, že podle hypotézy č. 2 tvrdí, že jimi nejsou, ale určitá souvislost a následné kladné zodpovězení ostatních otázek v dotazníku tu je.

#### **Otázka č. 9: Pociťujete velmi intenzivní touhu pracovat?**

- ano
- ne

Velmi intenzivní touhu pracovat pociťuje 43,6% respondentů.

**Graf 8: Intenzivní touha pracovat**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 9: Intenzivní touha pracovat**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	44	43,6%
ne	57	56,4%

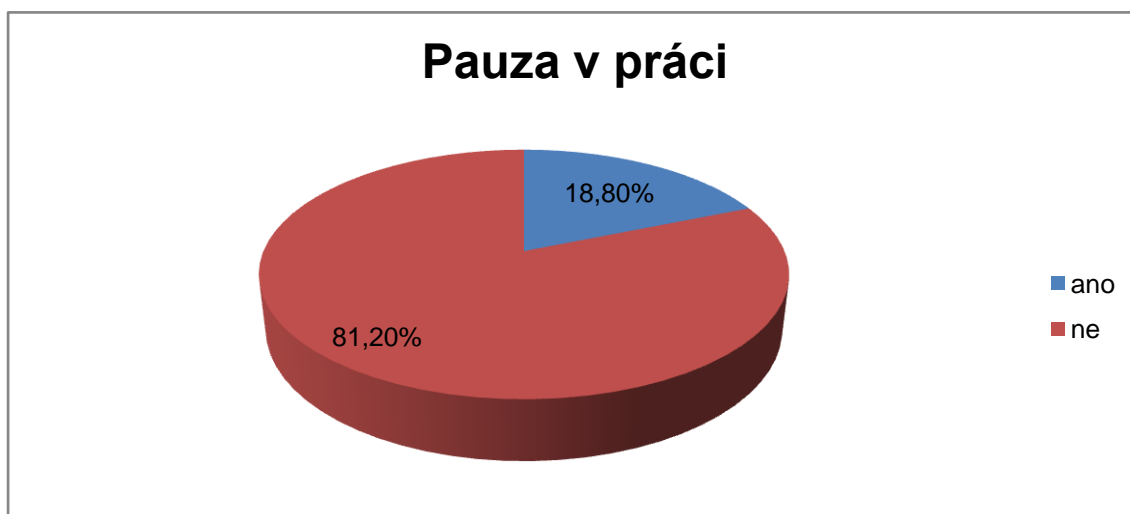
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Otázka č. 10: Cítíte se podrážděni, když musíte s prací přestat?**

- ano
- ne

Většina respondentů a to 81,2% uvedlo, že nejsou podrážděni, pokud musí s prací přestat.

**Graf 9: Pauza v práci**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Tabulka 10: Pauza v práci**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	19	18,8%
ne	82	81,2%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Otázka č. 11: Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví (bolesti zad, hlavy, vyčerpání)?**

- ano, musím práci dodělat
- ne, vždy když se cítím unaveně, jdu si odpočinout
- záleží na typu práce a nutnosti jejího dodělán

Polovina respondentů uvedla, že pro posouzení situace, zda v práci pokračovat i přes jasné známky vyčerpání, je pro ně důležité na jakém typu práce zrovna pracují a jaká je nutnost jejího dodělán. 33,70% respondentů pracuje i přes to, že se necítí nejlépe.

**Graf 10: Pracovní nasazení i přes jasné známky vyčerpání**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com)

**Tabulka 11: Pracovní nasazení i přes jasné známky vyčerpání**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano, musím práci dodělat	34	33,7%
ne, vždy když se cítím unaveně, jdu si odpočinout	16	15,8%
záleží na typu práce a nutnosti jejího dodělán	51	50,5%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com)

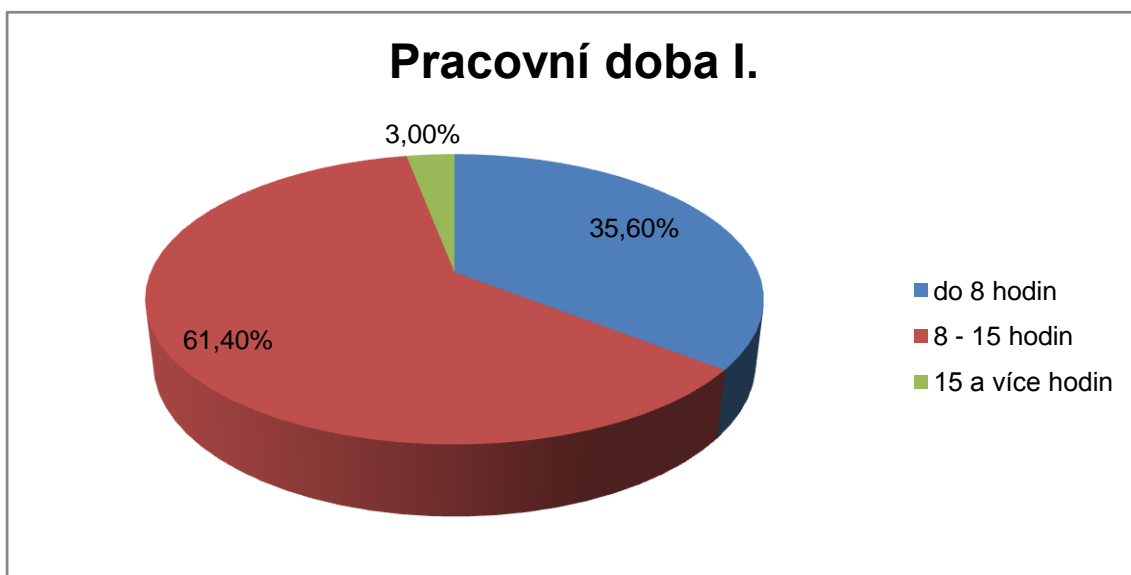


### Otázka č. 12: Kolik hodin denně strávíte v práci?

- do 8 hodin
- 8 - 15 hodin
- 15 a více hodin

Nejvíce tráví lidé v práci 8 – 15 hodin denně a to přesně 61,40%, naopak nejméně a to 3 % respondentů je v práci více než 15 hodin denně.

**Graf 11: Pracovní doba**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 12: Pracovní doba**

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
do 8 hodin	36	35,6%
8 – 15 hodin	62	61,4%
15 hodin a více	3	3,0%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

K otázce č. 12 se vztahuje hypotéza č. 1 - **Více než 40% respondentů stráví v zaměstnání více než 8 hodin denně, ale méně než 15 hodin.**

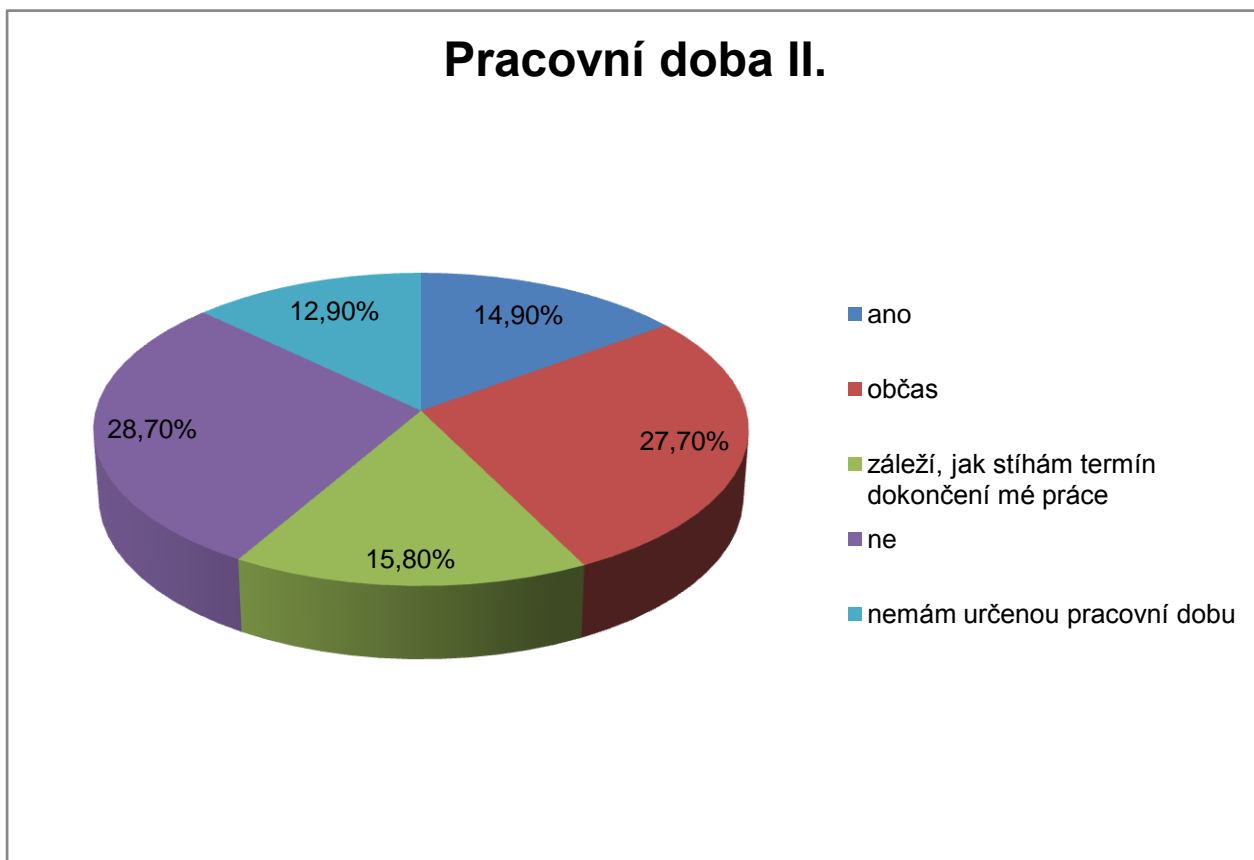
Jak je vidět na grafu, **hypotéza se potvrdila.** Přesně 61,40 % respondentů odpovědělo, že tráví v práci více než 8, ale méně než 15 hodin denně.

**Otázka č. 13: Zůstáváte v práci i po odpracování pracovní doby?**

- ano
- občas
- záleží, jak stíhám termín dokončení mé práce
- ne
- nemám určenou pracovní dobu

Nejvíce respondenti odpovídali, že v práci po odpracování pracovní doby nezůstávají a to konkrétně 28,7% dotazovaných. Ostatní přiznali, že občas v práci zůstanou déle anebo záleží na konkrétní situaci. Pracovní dobu nemá určeno 12,9% respondentů.

**Graf 12: Důležitost pracovní doby z hlediska odchodu z práce**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 13: Důležitost pracovní doby z hlediska odchodu z práce**

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Responsí</b>	<b>Podíl</b>
<b>ano</b>	15	14,9%
<b>občas</b>	28	27,7%
<b>záleží, jak stíhám termín dokončení mé práce</b>	16	15,8%
<b>ne</b>	29	28,7%
<b>nemám určenou pracovní dobu</b>	13	12,9%

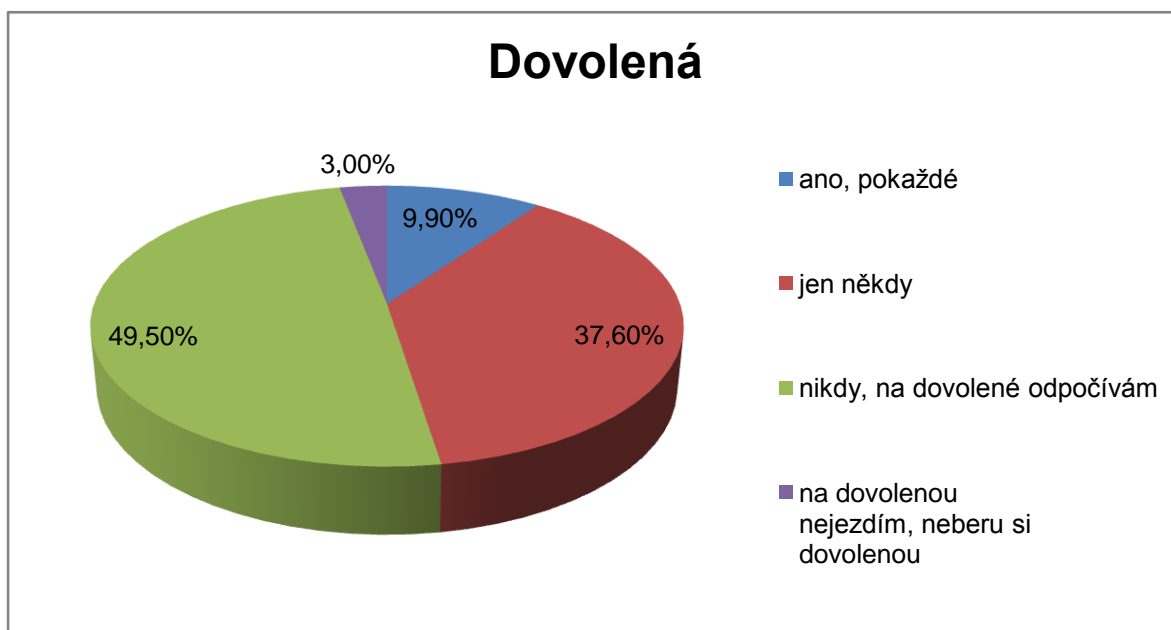
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 14: Je pro vás obtížné odpoutat se od práce, když jste na dovolené, přerušujete dovolenou nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, vyřizujete emaily apod.?**

- ano, pokaždé
- jen někdy
- nikdy, na dovolené odpočívám
- na dovolenou nejezdím, neberu si dovolenou

Tato otázka měla zjistit, zda respondenti dokážou na dovolené odpočívat a věnovat se pouze sami sobě nebo jestli i při trávení dovolené kontrolují emaily, vyřizují pracovní hovory anebo kvůli práci dovolenou přerušují. Polovina respondentů, konkrétně 49,5% odpověděla, že pro ně není obtížné se od práce odpoutat a na dovolené odpočívají. Naopak 9,9% má problém se na dovolené odreagovat a na práci přestat myslet.

**Graf 13: Věnování se práci na dovolené**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Tabulka 14: Věnování se práci na dovolené**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano, pokaždé	10	9,9%
jen někdy	38	37,6%
nikdy, na dovolené odpočívám	50	49,5%
na dovolenou nejezdím, neberu si dovolenou	3	3,0%

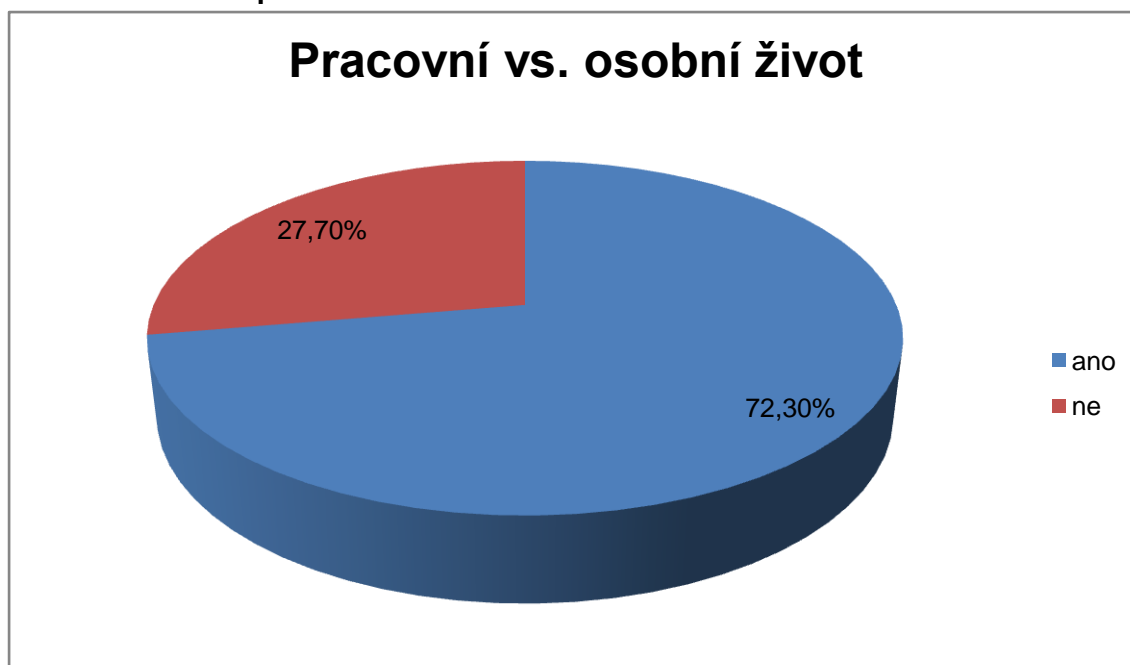
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 15: Myslíte, že se Vám daří oddělit pracovní a osobní život?**

- ano
- ne

Většina respondentů, přesněji 72,30% uvedla, že se jim daří oddělit pracovní život od osobního.

**Graf 14: Oddělení pracovního a osobního života**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 15: Oddělení pracovního a osobního života**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	73	72,3%
ne	28	27,7%

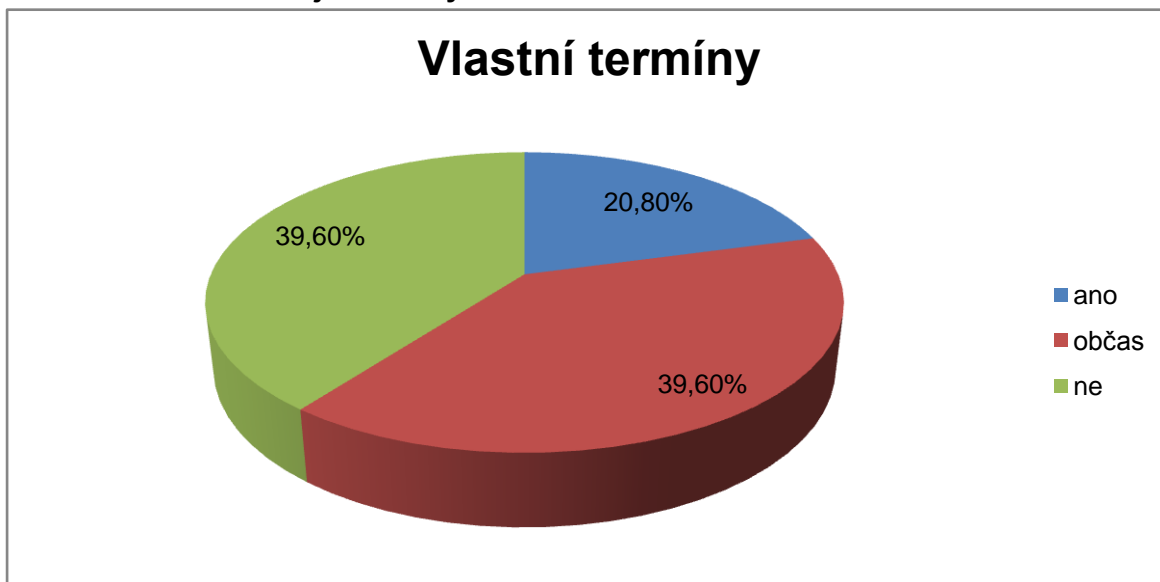
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 16: Dáváte si při práci vlastní (dřívější) termíny do kdy je vše potřeba stihnout a pod tlakem těchto termínů pak pracujete?**

- ano
- občas
- ne

Jednou z otázek, kterou obsahuje dotazník na závislost na práci podle profesora Robinsona je, zda si člověk dává při práci vlastní termíny a pod jejich tlakem pak pracuje. Tato otázka byla také uvedena ve výzkumu pro tuto práci a výsledek je, že 39,6% respondentů si dřívější termíny nedává a stejné procento pouze občas. Jen 20,8% respondentů uvedlo, že pod tíhou vlastních termínů pracuje.

**Graf 15: Vlastní - dřívější termíny**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 16: Vlastní - dřívější termíny**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	21	20,8%
občas	40	39,6%
ne	40	39,6%

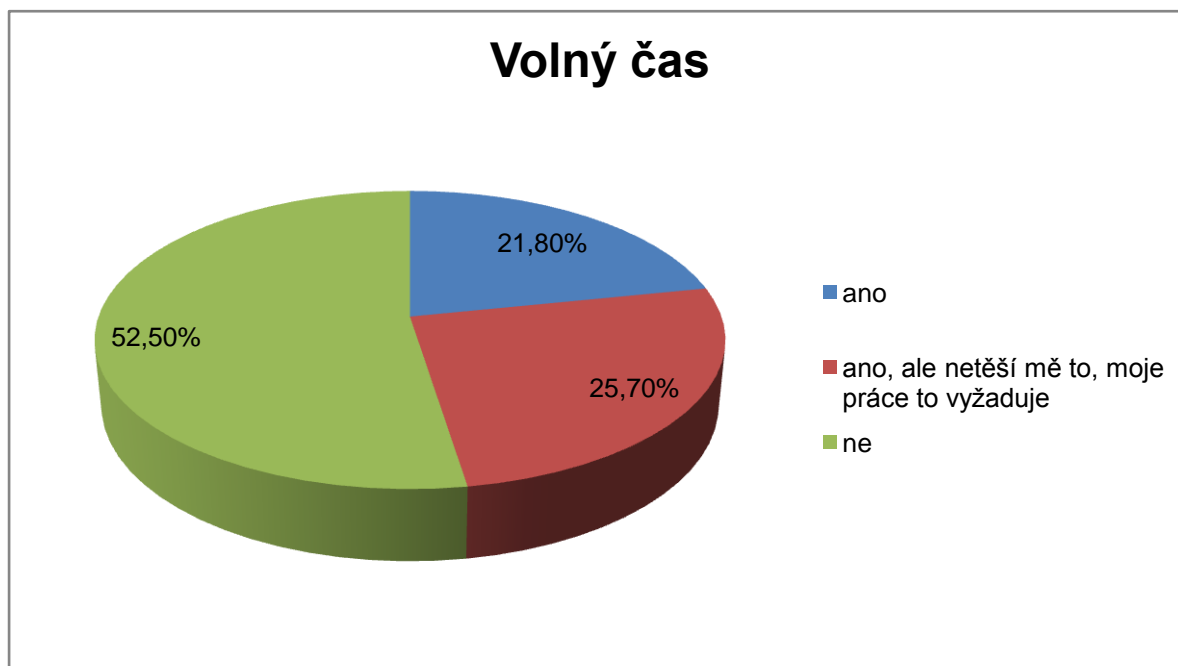
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 17: Strávíte více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami?**

- ano
- ano, ale netěší mě to, moje práce to vyžaduje
- ne

Celkem 47,5% respondentů stráví více času prací než zábavou a koníčky. Ale jen 21,8% z nich to dělá dobrovolně, zbylých 25,7% má takovou práci, která to vyžaduje.

**Graf 16: Přednost práce před volným časem**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 17: Přednost práce před volným časem**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	22	21,8%
ano, ale netěší mě to, moje práce to vyžaduje	26	25,7%
ne	53	52,5%

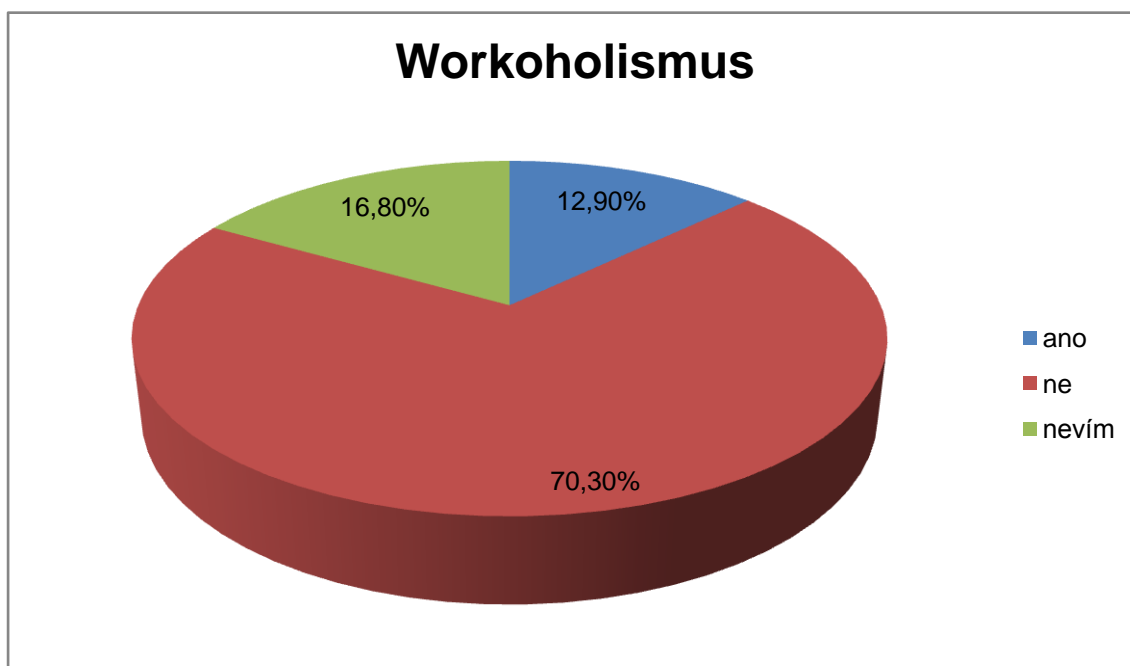
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 18: Myslíte, že jste workoholik?**

- ano
- ne
- nevím

Naprostá většina respondentů a to konkrétně 70,3% o sobě tvrdí, že není workoholikiem.

**Graf 17: Workoholismus**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)



**Tabulka 18: Workoholismus**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	13	12,9%
ne	71	70,3%
nevím	17	16,8%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

K otázce č. 18 se vztahuje hypotéza č. 2 - **Více než 50% respondentů si o sobě nemyslí, že jsou workoholici, jelikož závislost si dokáže přiznat jen opravdu malé procento závislých.**

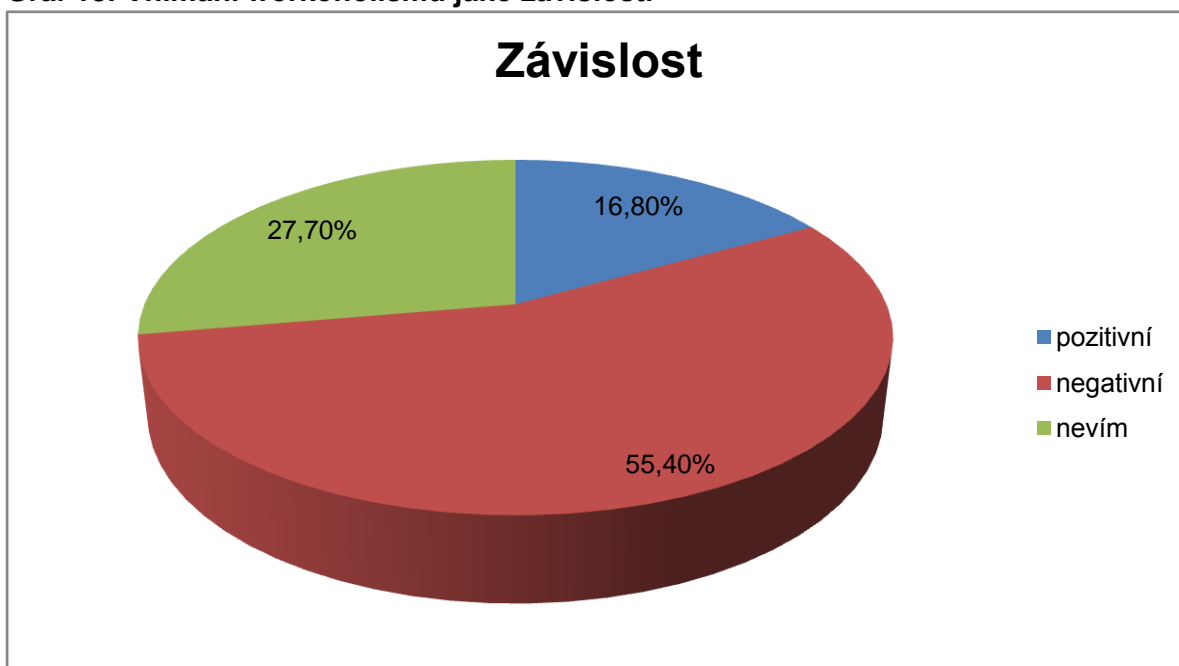
Jak je vidět na grafu, **hypotéza se potvrdila**. Přesně 70,3 % respondentů odpovědělo ne na otázku, zda si o sobě myslí, že jsou workoholiky. Hypotéza se sice potvrdila, ale to neznamena, že všech 70,3% respondentů nemůže být workoholiky. Málokterý závislý si přizná, že závislým je. Pro takového jedince je těžké přemýšlet nad tím, že by závislým byl natož to přiznat okolí. Pro výzkum této práce ovšem postačí odpovědi respondentů, které potvrdili hypotézu č. 2.

### Otázka č. 19: Myslíte si, že se jedná o závislost

- pozitivní
- negativní
- nevím

Více než polovina respondentů a to konkrétně 55,4% vnímá workoholismu jako negativní závislost. Tou závislost na práci beze sporu je, ale i 16,8% dotazovaných si myslí, že se jedná o závislost pozitivní.

**Graf 18: Vnímání workoholismu jako závislosti**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 19: Vnímání workoholismu jako závislosti**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
pozitivní	17	16,8%
negativní	56	55,4%
nevím	28	27,7%

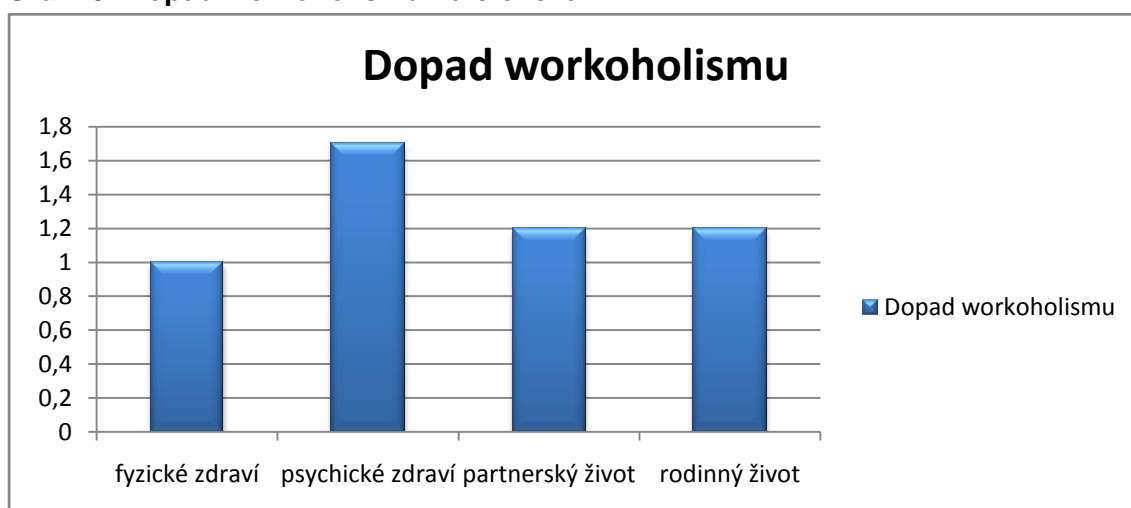
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Otázka č. 20: Srovnajte prosím následující možnosti podle toho, jaké si myslíte, že na ně má workoholismus dopady. První nejvíce, poslední nejméně:**

- fyzické zdraví člověka
- psychické zdraví člověka
- partnerský život
- rodinný život

V této otázce měli respondenti srovnat možnosti podle toho jaký si myslí, že na ně má dopad workoholismus. Nejvíc na první místo – tedy, že je, dopad největší umísťovali psychické zdraví, následoval se stejným poměrem rodinný a partnerský život a jako poslední bylo fyzické zdraví.

**Graf 19: Dopad workoholismu na člověka**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Tabulka 20: Dopad workoholismu na člověka**

Možnosti odpovědí	Důležitost
fyzické zdraví	1
psychické zdraví	1,7
partnerský život	1,2
rodinný život	1,2

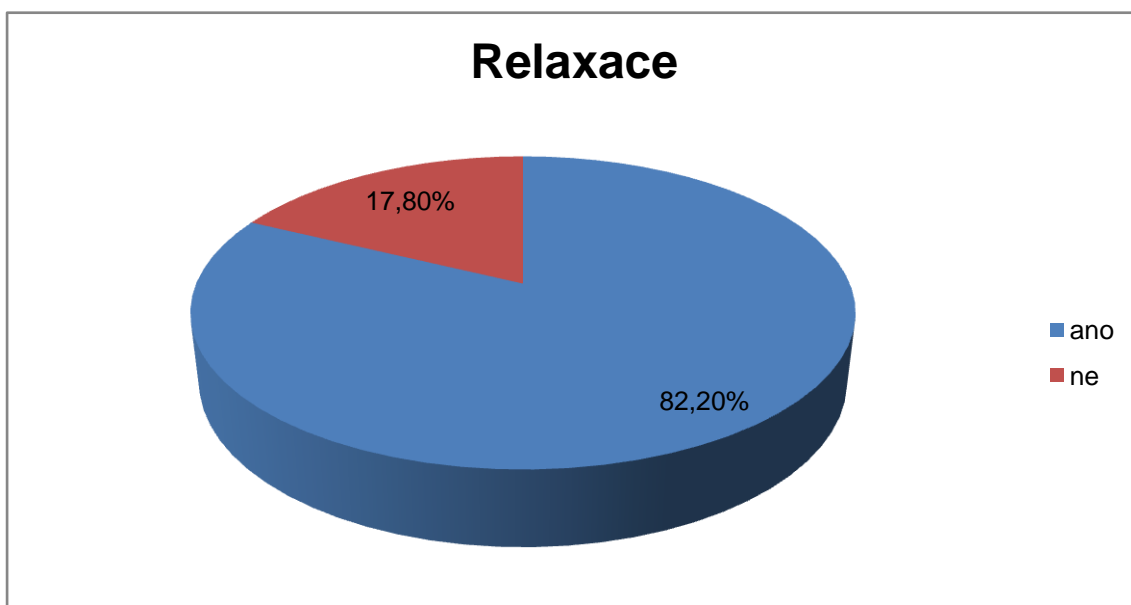
Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

### Otázka č. 21: Umíte se uvolnit? Umíte relaxovat?

- ano
- ne

Dle výsledků výzkumu umí naprostá většina účastníků relaxovat. „Ano“ odpovědělo přesně 82,20%.

**Graf 20: Umění relaxace a odpočinku**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

**Tabulka 21: Umění relaxace a odpočinku**

Možností odpovědí	Responsí	Podíl
ano	83	82,2%
ne	18	17,8%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.surveo.cz](http://www.surveo.cz)

### Otázka č. 22: Těší Vás Vaše práce? Děláte to, co Vás baví?

- ano
- ne

Celkem 80 respondentů dělá práci, která je baví a těší se z ní. Naopak 21 dotazovaných se ze své práce netěší

**Graf 21: Potěšení z práce**



Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

**Tabulka 22: Potěšení z práce**

Možnosti odpovědí	Responsí	Podíl
ano	80	79,2%
ne	21	20,8%

Zdroj: Autorka práce ze získaných informací pomocí internetové stránky [www.survio.cz](http://www.survio.cz)

### 12.3 Zhodnocení hypotéz

Tímto výzkumem, který byl prováděn za pomoci dotazníků, byly zjištěny potřebné informace a názory respondentů na téma workoholismus. V této kapitole jsou shrnuty hypotézy. Celkem byly stanoveny tři dílčí a jedna hlavní, které se všechny potvrdily.

Hypotéza č. 1

**Více než 40% respondentů stráví v zaměstnání více než 8 hodin denně, ale méně než 15 hodin.**

Zjištění: Tato hypotéza byla vyhodnocována podle odpovědí na otázku číslo 12. Dle odpovědí respondentů bylo zjištěno, že 61,40% z nich tráví v práci více než 8 hodin denně. Tato doba ovšem nepřekračuje 15 hodin denně. **Hypotéza byla potvrzena.**

Hypotéza č. 2

**Více než 50% respondentů si o sobě nemyslí, že jsou workoholici, jelikož závislost si dokáže přiznat jen opravdu malé procento závislých.**

Zjištění: Tato hypotéza byla vyhodnocována podle odpovědí na otázku číslo 18. Přesně 70,3 % respondentů odpovědělo ne na otázku, zda si o sobě myslí, že jsou workoholiky. Hypotéza byla takto stanovena, protože je známo, že jedinec, který je závislý a nemusí to být jen závislost na práci, si většinou přizná až jako poslední, že má problém. Jeho okolí často ví dřív než on, že něco není v pořádku. Závislému jedinci to obvykle trvá déle. **Hypotéza se proto potvrdila.**

Hypotéza č. 3

**Více než 40% respondentů si dělá většinu práce a zadaných úkolů sama než aby požádali o pomoc. Může to být způsobeno tím, že si myslí, že nikdo jiný nedosáhne kvalit jich samotných a tudíž odvedená práce nebude provedena tak jako kdyby ji dělali oni sami.**

Zjištění: Tato hypotéza byla vyhodnocována podle odpovědí na otázku číslo 8 v dotazníku. Stejně jako u hypotézy č. 1 odpovědělo 61,40 % respondentů, že si raději udělají spoustu pracovních úkolů a povinností sami než aby požádali kohokoliv o pomoc. **Hypotéza byla opět potvrzena.**

Hlavní hypotéza

**Pokud se výzkum zaměří na širokou veřejnost, výsledky výzkumu budou vypovídat o tom, že lidé nejsou workoholiky.**

Zjištění: Tato hypotéza byla vyhodnocována na základě kompletních výsledků dotazníkového šetření a výsledků dílčích hypotéz výzkumu. Vzhledem k tomu, že většina respondentů odpovídala tak, že je možné říct, že nejsou workoholiky, byla **hypotéza potvrzena.**

#### **12.4 Shrnutí výzkumu I.**

Výzkumu se zúčastnilo 101 respondentů, kteří byli vybíráni náhodně. Převažovali ženy a lidé ve věku do 30 let. Autorka práce uvádí, že vyhodnocení výzkumu ukázalo velmi rozmanitou účast. Respondenti uváděli, že pracují v různých oblastech a v různých profesích. Pro příklad je možné uvést – zdravotnictví, školství, pohostinství, účetní a daňové poradenství. Velké zastoupení ve výzkumu má veřejná správa, například sociální pracovníci, policisté nebo referenti ve státní správě.

Z výzkumu vyplývá, že většina široké veřejnosti pracuje proto, že je to potřeba. Práce se stala pro každého běžným ekonomickým příjmem a je nedílnou součástí dnešní doby. Dá se říci, že naprostá většina respondentů dělá práci, která je baví což je první krok ke spokojenému životu, navíc skoro stejný počet respondentů umí relaxovat a odpočívat, tato vlastnost lidem závislým na práci často chybí. Veřejné mínění ukazuje, že workoholismus většina považuje za negativní závislost a uvádějí, že podle nich má nejhorší dopad na psychické zdraví, překvapivě poté následuje rodinný a partnerský život a až na poslední místo řadí fyzické zdraví. Přesto dopad na fyzické zdraví je odborníky většinou řazen na první místo. Z výzkumu dále plyne, že většina zúčastněných dokáže s prací přestat, když je to potřeba a tento fakt je netíží a naopak ani nepociťují velkou touhu pracovat. Zvláštností, která vyplynula z výzkumu je podle autorky práce to, že ač je v ČR běžná pracovní doba 8 hodin, více než polovina respondentů uvedla, že pracuje 8 – 15 hodin denně a přesto se nepovažují za workoholiky. A to skoro většina respondentů uvedla, že v práci zůstávají i po uplynutí pracovní doby. Někdo takto činí zcela běžně, někdo občas a někdo pouze pokud potřebuje dokončit pracovní úkol. Kladným zjištěním je, že polovina dotázaných si dokáže na dovolené od práce odpočinout, neřeší emaily nebo pracovní hovory a od práce se dokáže odpoutat a velká většina naprosto bez problémů oddělí pracovní život od osobního.

## 13 ROZHOVOR

Rozhovor je přirozený prostředek lidské komunikace, proto nemůže být považován za speciální techniku sociologického výzkumu. Největší rozmach zaznamenala tato metoda po druhé světové válce, kdy se lidé začali zajímat o výzkum trhu. Až později se začal rozhovor používat ke zjištění veřejného mínění v oblasti politiky.

Definice rozhovoru dle Františka Zicha zní: *„Rozhovor jako výzkumnou techniku je možno definovat jako systém verbálního kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získat informace prostřednictvím otázek, které klade tazatel. Prostřednictvím rozhovoru zkoumáme mínění, názory, či postoje lidí.“*<sup>23</sup>

Pravdivost informací získaných během rozhovoru je velmi těžké ověřovat. Nemusí to být tím, že respondenti odpovídají záměrně nepravdivě, ale může to být ovlivněno konkrétní situací při rozhovoru nebo tím, že respondenti nemají na konkrétní otázky pevně ujasněný názor. Mohou odpovídat zmateně anebo nejistě a tazatel nemůže s jistotou určit, jestli to jak dotazovaný odpovídá je přesně to, co si myslí nebo jen neumí vyjádřit svůj názor.

Rozhovor může být kvantitativního i kvalitativního charakteru. Kvantitativně zaměřené rozhovory provádí skupiny vyškolených tazatelů a kvalitativní pouze jeden tazatel. Rozhovor nemusí probíhat jenom tváří v tvář, ale také po telefonu, kdy se odpovědi respondenta zaznamenávají do počítače.

---

<sup>23</sup> ZICH, František. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Eupress, 2004. ISBN 9788086754192. s. 39



## 14 VÝZKUM II.

Druhý výzkum této práce byl prováděn technikou rozhovoru. Respondentkou byla paní Hanka, která o sobě hovoří jako o workoholikovi. Účastnila se prvního výzkumu a na základě vyplnění dotazníku se nabídla, že poskytne rozhovor pro zpracování druhého výzkumu. Autorka práce měla dopředu připravené některé otázky, na které chtěla znát odpověď. Jinak rozhovor probíhal spíše formou povídání o daném tématu, a jelikož autorka práce je podobné povahy, jako paní Hanka skoro ve většině se společně shodli a povídání to bylo velice příjemné.

Otázky, které byly pro tazatelku důležité:

- Měla jste v dětství ať už ve škole nebo při mimoškolních aktivitách pocit, že se plnění úkolů věnujete více než Vaši vrstevníci?
- Kdy jste poznala, že v práci pracujete více, než je "zdrávo"?
- Jak tuto situaci zvládalo Vaše nejbližší okolí - hlavně manžel a děti?
- Jaké to je být workoholikem? Těší Vás to? Berete to jako pozitivum nebo negativum?
- Je něco co Vás donutí přestat pracovat? Dát si pauzu, odpočívat?

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit postoj k danému tématu konkrétní osoby, která sama o sobě tvrdí, že je workoholik. Jak vůbec tento náhodně vybraný jedinec chápe význam této závislosti. A zdali ho chápe správně nebo tzv. po svém jako většina laické veřejnosti. Autorku práce velice zajímala skutečnost, jestli pro dotazovanou je závislost na práci závislostí pozitivní nebo negativní. Dalším cílem bylo zjistit, jestli se teoretická část této práce v některých tvrzeních shoduje s tvrzením respondentky. Jestli se tvrzení z odborné literatury dají převést do reálného života.

Hlavní hypotéza byla stanovena následovně:

**Každý chápe pojem workoholismus jinak, to co je pro někoho závislost na práci je pro druhého pouze píle a pracovitost. To co jeden považuje za negativum, může druhému přinášet pozitivní pocity. Toto tvrzení plyne ze skutečnosti, že laická veřejnost není s pojmem workoholismu seznámena natolik, že by se tvrzení mohla shodovat, také se na tom podepisuje fakt, že každý jsme jiný a každý zvládáme pracovní nasazení odlišně.**

## 14.1 Kazuistika

### Uvedení do problematiky

Paní Hanka o sobě tvrdí, že je workoholik. Má za sebou pestrou školní i pracovní kariéru, při které několikrát narazila na to, že její pracovní zápal není úplně tak běžný.

### Charakteristika rodiny

Hanka s úsměvem říká, že pochází z rodiny, kde ženy mají velké nosy a to prý velkého ducha značí. Nedokáže přesně popsat velkého ducha, ale tvrdí, že už od dob její babičky se v ženské linii její rodiny objevují podobné rysy. A to rysy velkého pracovního nasazení. Její babička tvrdě pracovala celý život. Pracovala v masně, v 50 letech si pořídila hospodářství, a i když měla manžela, byla na vše sama. Hančina maminka vystřídala několik zaměstnání, která byla velice různorodá. Vedle toho se věnovala různým koníčkům. Ať už to bylo zpívání v operním sboru nebo vedení dramatického kroužku pro dospělé. Obě ženy jejího života pracovaly hodně a tvrdě, ale vždy jen pro to aby sebe a Hanku uživily. Ale i když obě pracovali a Hanka si pamatuje, jak bývaly hodně unavené, na dětství vzpomíná ráda. Jak sama říká: „ *Nikdy jsem neměla pocit, že bych strádala jejich nezájmem.*“ V krátkosti se také zmínila o dědečkovi a tatínkovi, ale ani jeden z nich ruku k dílu nepřiložil a jak sama tvrdí, mužský element v její rodině vždy chyběl.

Naopak co se týče manžela, ten je nedílnou součástí Hančina života. Mluví o něm pouze v superlativech a jak je z pozdějšího rozhovoru zřejmé, tak velice zaslouženě. Mají spolu dvouletého syna a čekají druhé miminko.

### Osobní anamnéza

Hance je 35 let. Jejími nejdůležitějšími vlastnostmi jsou usilování o dobré jméno a všeobecnou správnost a přílišná svědomitost. Nebojí se začít něco nového a nebojí se vypracovat se od nuly. Velmi důležité měřítko pro ni je efektivita a užitečnost dané věci. Před začátkem rozhovoru odpovídala na otázky v dotazníku - Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona a její výsledek byl 85 bodů, což značí těžkou formu závislosti na práci.

Co se týče vzdělání, sama Hanka říká, že její školní „kariéra“ je dosti rozmanitá. Na základní škole neměla s učením vůbec problémy, nemusela se navíc něco učit nebo doučovat. A přípravou do školy netrávila více času, než bylo potřeba. Místo toho navštěvovala spoustu kroužků - od keramiky, přes angličtinu, zpěv až po programování. Vše to brala jako zábavu, určitě ne jako povinnost. Od třetí třídy

chodila na jazykovou ZŠ a po třech letech přestoupila na víceleté gymnázium, odkud odešla s úspěšně složenou maturitní zkouškou. Když se rozhodovala pro vysokou školu, vůbec neměla jasno, čím chce být, a proto nastoupila na Pedagogickou vysokou školu, která ji byla nejbližší. V jednom semestru promeškala zkušební termíny jednoho předmětu a hrozilo ji ukončení studia. Jak sama říká: „ *Z náhlé obavy o ztrátu statusu studenta jsem se zapsala na druhou vysokou školu, že pak tedy budu muset vymyslet, jak vlastně teda v životě dál.*“ Jelikož chybějící zkoušku úspěšně složila, najednou souběžně studovala třetí a první ročník prezenčního studia dvou různých a výrazně odlišných ostravských vysokých škol. Obě VŠ úspěšně vystudovala. A i když říká, že několikrát vysílením brečela, že už nemůže dál, tak co se týče klasického studentského života zaplněného alkoholovými večírky tak ten určitě nestrádal. Hanka říká, že pokud by nenastoupila na mateřskou dovolenou, začala by studovat ještě třetí vysokou školu, která v okolí jejího bydliště nedávno otevřela katedru, která by ji svým zaměřením nesmírně zajímala. Ale uznává, že s dvěma dětmi už ta energie není taková, jaká by na studování VŠ měla být a proto se ke studiu prozatím nepřihlásila.

Při studiu VŠ zvládla ještě chodit na několik brigád. Poslední dva studijní roky pracovala na částečný úvazek jako telefonní operátorka ve finanční instituci. Po dokončení školy nastoupila na plný úvazek na pobočku banky. Po roce a půl začala pracovat jako softwarový tester v IT firmě vyvíjející aplikace pro finanční sektor. Tam pracovala 5 let a to až do doby nástupu na mateřskou dovolenou.

Paní Hanka začala při nástupu do první práce pociťovat, že se k práci staví trochu jinak než ostatní kolegové. Říká: „*Stejně jako ve škole jsem zase hned byla "za hujera", a nejdřív jsem vůbec nechápala, proč to tak je.*“ Vzhledem k tomu, že ji práce v call centru okamžitě začala bavit, potřebovala porozumět zákonitostem do hloubky a ostatní kolegové nechápali proč. Kladla příliš mnoho otázek, které ostatní nezajímaly a dávali to najevo. Po nějaké době si odpovědi raději začala hledat sama.

Následoval přechod do jiné firmy, paní Hanka nastoupila jako specialista na finanční produkty, ovšem v oblasti IT jako začátečník. V práci na ní čekal mužský kolektiv, inteligentní lidé, korporátní firma. První měsíc byl náročný, bylo toho hodně k pochopení jak o fungování firmy tak jejích produktech a zákaznících. Ale jak už je u paní Hanky zvykem, práce ji začala bavit. Brzy nabyla jistoty v dané oblasti a získala si respekt a důvěru od ostatních. Ještě ve vlastní zkušební lhůtě školila další nové zaměstnance a připravovala pro ně znalostní testy. Zde přicházely první přesčasy a i tak ji práce nadále bavila. Při těchto přesčasech přišla na to, že dělá práci, která

by spíše náležela jejímu nadřízenému a že by ji nevadilo se jím stát. Ale dříve, než se o pozici nadřízeného mohla začít snažit, využila možnosti přestoupit do jiného týmu, kde měla příslib kariérního rozvoje, aniž by ohrožovala někoho z kolegů.

Co se týče nadřízených a kolegů tak Hanka uvádí, že nadřízený je jejím pracovním nasazením zprvu nadšen, protože rychle přináší dobré výsledky. Po čase ale zaznamenávala zpravidla jistou nevoli, a to v případě, že nadřízený pochopí, že její ambice dělat vše co nejlépe mohou přerůst jeho vlastní měřítko, a objeví se u něj pocit ohrožení.

Kolegové Hanku většinou nechápou. Jak sama říká: *„Část si myslí, že jsem šprt, část mi asi závidí, když vidí, že mi hodně věcí jde "samo", aniž bych se do nich musela nutit.“* Spolupráce začne fungovat ve chvíli, kdy kolegové pochopí, že potřebuje věci dělat dobře pro svůj dobrý pocit a že její schopnosti můžou být v týmu prospěšné. Nejlepší spoluprací nazývá Hanka to, když natrefí na někoho se stejným zaměřením. To pak s kolegou sedávala v práci třeba do dvou do rána, každý u svého počítače, zapálený do své práce a věděla, že chápou jeden druhého. V posledním zaměstnání měla Hanka „štěstí“ na svého šéfa, který ji poskytl oporu a možnost růstu.

Velký zlom přišel v době, kdy se firma, ve které Hanka pracovala, zvětšila na firmu regionálních rozměrů. Hanka byla zaměstnaná v ostravské pobočce a ta měla být zrušena. Firma se soustředila do Brna a Hanka dostala nabídku se tam přesídlit společně s ní. Tu se souhlasem tehdejšího přítele, později manžela přijala, i když to znamenalo v pondělí ráno odjíždět do Brna a v pátek večer se vracet alespoň na víkend domů. V Brně nakonec strávila tři roky, během nichž získala pozici team leadera 20členného týmu. V té době byla běžně v práci 10 a více hodin denně a přes víkend se pak neobešla bez několika telefonátů a nárazových emailů v tom lepším případě, v tom horším byla připojená z domova a pokračovala v práci po večerech a to i o víkendu. Hanka uvádí situaci, kdy jeli v zimě s přáteli na chatu a ona místo užívání si dovolené a zaslouženého volna seděla celý den v restauraci s možností wi-fi a řešila pracovní záležitosti. Její muž s tím i tak neměl problém a skvěle se vypořádal i s Hančinou absencí v domácnosti. Děti neměli, přes týden se staral o domácnost on a o víkendu si povinnosti rozdělili.

V souvislosti s tímto rozhovorem byl Hančin manžel požádán o vyjádření k pracovnímu nasazení své ženy a jeho odpověď byla následující:

*„Nemyslím si, že je Hanka závislá na práci, podle mého je jen svědomitá a chce svou práci dělat pořádně. Nevadilo mi, že byla přes týden v práci, kdyby ano určitě bych ji nepožádal o ruku. Její svědomitost a zodpovědnost se mi na ní velice líbí.“*

Hanka se chtěla k tomuto tvrzení svého manžela vyjádřit. Říká následující:

*„On vnímá slovo workoholismus s jasnou negativní konotací, zatímco moje vlastnosti hodnotí prý pozitivně. Workoholika vidí jako tu nejtěžší formu, která v konečném stadiu zákonitě umírá na vyčerpání organismu. Ale já chápu, že workoholismus může mít různé formy a různé dopady do sociální roviny. I já jsem si vybrala životního partnera s ohledem na své i jeho hodnoty, i pro něj je jeho práce důležitá a to mi právě imponuje. Manžel je také svědomitý a z toho mám dobrý pocit, uklidňuje mě to. Nežijeme si na vysoké noze, ale díky našim zaměstnáním jsme se dostali na určitou úroveň, která pro nás znamená dostatečné pohodlí a spokojenost.“*

Dále uvádí svůj názor na workoholismus:

*„Co se týče pracovních návyků, tak prostě co je pro jednoho normální a žádoucí, je pro jiného už abnormální nebo patologické. Ne každý muž by totiž chtěl ženu, která ve třiceti neumí pořádně vařit, zato se ve volném čase naučila rozklíčovat vektor skoringové funkce žádosti o úvěrový produkt.“*

Pokud něco donutí Hanku přestat pracovat je to pocit, že daná činnost je zbytečná a neužitečná. Ke změně zaměstnání snadno směřuje pocit, že práce nemá smysl. Dříve relaxovala s alkoholem nebo sportem. Obojí, ale musela omezit, protože po třech letech práce v Brně se jí a jejímu manželovi podařilo založit rodinu. Do šestého měsíce těhotenství pracovala úplně standardním způsobem, včetně kočovného způsobu života. Najednou však s vyšším stupněm těhotenství začala mít zdravotní potíže. Lékař ji řekl, že okamžitě musí zůstat doma. A tak ze dne na den v zaměstnání musela skončit. Říká: *„Byl to dost šok, naštěstí nadřízení měli pochopení, nekladli mi nic za vinu a pomohli mi předat práci a přerozdělit úkoly, abych opravdu nemusela už nadále jezdit. Několik nezbytností jsem ještě obstarávala telefonicky a emailem, ale v průběhu pár týdnů bylo skutečně hotovo.“*

Hanka se teď věnuje své rodině. Výchovu dětí si určila jako takový projekt, který ji rozšíří obzory v oblasti osobního rozvoje. A i když se ji občas zasteskne po pracovních poradách, do práce zpátky zatím nespěchá.

### Osobní poznatky autorky práce

Už podle toho v jaké rodině Hanka vyrůstala je vidět, že chuť pracovat má „v krvi“. Sice její maminka s babičkou tvrdě pracovaly, protože musely, aby sebe a Hanku uživily, ale ani to není samozřejmostí a určitá dávka pracovitosti je i v těchto případech potřeba. Možná by se dalo říci, že v tomto případě platí tvrzení z kapitoly 3.1 kdy je uvedena jako rizikový faktor vzniku workoholismu závislost na práci jednoho z rodičů. S tím se, ale nelze úplně ztotožnit, protože maminka s babičkou sice tvrdě pracovaly, ale jak sama Hanka tvrdí, nikdy nestrádala a vždy se jí obě ženy velmi věnovaly. Určitě nebyla chválena jenom za práci nebo za výkon jak uvádí odborná literatura.

Z dalších odpovědí na otázky, které se týkaly školy a vzdělání, je velmi lehké usoudit, že Hance smysl pro pracovitost určitě nechybí. Zvládnout studovat dvě vysoké školy najednou a ještě přitom chodit na brigády není úplně běžné. A i když na druhou vysokou školu se přihlásila tak trochu z donucení, mohla se po úspěšném složení původní zkoušky rozhodnout, že ke studiu na druhé vysoké škole nenastoupí.

Postoj Hančiných kolegů a nadřízených je zcela běžný. Lidé workoholika prostě nechápou. A je jedno, jestli je to ten typ workoholika, který žije jen svou prací anebo ten, který neumí žádnou práci odříct i když není v jeho možnostech ji dokončit. Hanka se setkala se zcela rozdílnými přístupy svých šéfů. Jeden se zcela neoprávněně bál o své místo a druhý ji dal možnost růstu a rozvoje. Druhá varianta je určitě příjemnější a ve finále pro kolektiv i přínosnější.

Za prací cestuje hodně lidí, někdo nemá na výběr, někdo má svou práci natolik rád, že je cestování ochotný podstoupit. To je případ Hanky a určitým plusem pro ni bylo to, že měla podporu svého partnera. Chápající okolí je pro příliš pracující jedince velice důležité, ale také neobvyklé. Většinou rodina workoholika jeho zápaem strádá, vadí jim, že není doma a že na své okolí nemá čas. To, ale nebyl Hanky případ. Na druhou stranu, jak vyplynulo z rozhovoru, Hanka je jedním z těch, kteří ani o dovolené nedokážou „vypnout“ od práce. Uvedla případ na horách, ale tato dovolená nebyla jedinou. Pokud už si dovolenou vzala, tak stejně řešila telefonáty a emaily. Víkendy pro ni vlastně ani neexistovali. Pořád v pracovním nasazení. To je pro workoholika velice typické.

Jak dále plyne z rozhovoru tak pro Hanku je workoholismu zcela pozitivní záležitostí. Sama ho ani nenazývá závislostí. Ví, že dříve hodně pracovala, ale vše jen proto, že ji to bavilo a tak nějak to plynulo z jejích osobních vlastností. Ani odchod na mateřskou dovolenou ji, ale z pracovního nasazení nepomohl. Hanka o to vlastně ani nestojí. Jak sama říká, začala se vzdělávat v oblasti mateřství, protože problematika kolem něj je značně rozsáhlá a Hanka to považuje za další postup v rámci osobního rozvoje. Jelikož největší výkony podává pod tlakem, je pro ni výchova dvou dětí s malým věkovým rozdílem velice naplňující. S tímto názorem se autorka práce ztotožňuje. Práce pod tlakem a dvě malé děti, to je to co ji s Hankou mimo jiné spojuje.

Na autorku práce Hanka působila velice optimistickým dojmem. Podle ní je to člověk, který je se svým životem spokojený a práci řadí na první příčky svého žebříčku hodnot. Před ní určitě bude rodina a zdraví, ale práce je jednou z nejdůležitějších činností v jejím životě. A ať už je to složité programování, vzdělávání se nebo výchova dětí. Určitě se to v jejím případě nedá považovat za negativum, protože práce ji naplňuje, dává ji pocit potřebnosti a díky ní je spokojená.

## 14.2 Shrnutí výzkumu II.

Po vyhodnocení druhého výzkumu lze říct, že hlavní **hypotéza** - Každý chápe pojem workoholismus jinak, to co je pro někoho závislost na práci je pro druhého pouze píle a pracovitost. To co jeden považuje za negativum, může druhému přinášet pozitivní pocity. Toto tvrzení plyne ze skutečnosti, že laická veřejnost není s pojmem workoholismu seznámena natolik, že by se tvrzení mohla shodovat, také se na tom podepisuje fakt, že každý jsme jiný a každý zvládáme pracovní nasazení odlišně, **byla potvrzena**. Respondentka Hanka uvádí, že její zápal pro práci a pracovní nadšení vyplývá hlavně z jejich vlastností, které jsou hlavně svědomitost a smysl pro to dělat věci pořádně. Ráda a hodně pracuje také proto, že ji práce baví, pokud ji nenaplňuje tak jednoduše zaměstnání nebo činnost změnit.

První část hypotézy, která uvádí, že každý člověk chápe workoholismus jinak, byla zcela potvrzena. Hančin manžel si vůbec nemyslí, že by jeho žena byla workoholikem, je prý pouze svědomitá a se svědomitostí přistupuje i ke své práci. Je to proto, že si workoholismus představuje jako negativní závislost, která většinou končí syndromem vyhoření anebo smrtí z přepracování. Naopak Hanka se za workoholika považuje, ale v tom pozitivním slova smyslu.

Odborná literatura uvádí, že rodina workoholika jeho závislostí trpí. Pracující jedinec není neustále doma, od práce si neodpočine ani na dovolené a práce je pro něj na pozici číslo jedna. Z výzkumu vyplývá, že to tak vždy nemusí být. Hanku, která poskytla rozhovor pro tento výzkum, manžel od začátku podporuje a její závislost na práci mu imponuje. Na druhou stranu, pokud bylo potřeba s prací přestat a začít se věnovat rodině neměla s tímto přechodem Hanka problém. Nejspíš to bylo z toho důvodu, že si výchovu dětí určila jako další pracovní projekt a i když je na mateřské dovolené, vlastně stále pracuje. Nebyla to pro ni tak významná změna, jak by se mohlo na první pohled zdát. Soulad s odbornou literaturou byl nalezen v bodě, který tvrdí, že workoholici neumí naplno odpočívat a relaxovat. Několikrát v rozhovoru zaznělo, že i když se respondentka rozhodla odjet na dovolenou, nedokázala se od práce odtrhnout a stále řešila emaily a pracovní telefony. Souvisí s tím i častá práce přesčas a o víkendech. Na základě výzkumu je nadále možné tvrdit, že workoholismus se nemusí projevovat jenom jako závislost na práci jako takové. Lze do toho zařadit i vzdělání a vlastní seberealizaci. Studovat zároveň dvě zcela odlišné vysoké školy



a pojmout výchovu dětí jako realizační projekt není také zcela běžné. Toto nasazení značí neschopnost přestat tvořit a vytvářet jakoukoliv činnost.

Z výzkumu je zcela patrné, že každý člověk chápe pojem workoholismus jinak. Hanka se za workoholika považuje, její manžel její pracovní nasazení pouze přikládá svědomitosti a pracovitosti. Také odlišný postoj jejích kolegů a nadřízených poukazuje na to, že pro někoho se jedná o pozitivum a pro někoho je chování velice pracovitého člověka nesnesitelné nebo nepochopitelné. Velice častou reakcí nadřízených workoholika bývá obava o své vlastní místo, obava o to, že by ho daný jedinec mohl přerůst v profesním žebříčku a mohl nastoupit na jeho místo. Většinou to, ale není prvoplánové a pracující jedinec o to vůbec nestojí.

Z výzkumu dále vyplývá, že ne vždy musí přílišná pracovitost a závislost na práci skončit v teoretické části zmiňovaném syndromem vyhoření. Je to častější, ale ne nevyhnutelné. Dotazovaná je se svým záplem pro práci spokojena a nikdy nepřemýšlela nad tím, že by to pro ni bylo negativum a že by měla vyhledat odbornou pomoc. Dalšími běžnými znaky workoholismu jsou zdravotní potíže, ať už psychického nebo fyzického rázu. Z rozhovoru vyplynulo, že Hanka nikdy žádné potíže neměla. Jediné zdravotní problémy se objevili až před nástupem na mateřskou dovolenou a ty souvisely hlavně s těhotenstvím.

### 14.3 Návrhy a doporučení

Tato kapitola uvádí některá opatření, které by podle autorky práce mohly být uvedeny do praxe. Návrhy jsou uváděny jak z hlediska větší informovanosti o tomto tématu, tak z hlediska toho, jak by se mohlo přistupovat k zaměstnancům ať už v rámci prevence anebo možné pomoci při závislosti na práci.

Jak ukázaly oba dva výzkumy, je pojem workoholismus mezi širokou veřejností znám. Každý si ho, ale vysvětluje po svém. Pro někoho je to pozitivní vlastnost, pro někoho negativní závislost. Někteří jedinci mají workoholismus pevně spojený se syndromem vyhoření někdo dokonce se smrtí z přepracování. Neobvyklé není ani tvrzení, že workoholik je člověk, který je pořád v práci. To, ale není úplně pravda. Někdo hodně a dlouho pracuje hlavně proto, že to vyžaduje jeho životní situace nebo jeho náplň práce. Nemusí proto být nutně workoholikiem.

Z tohoto zjištění je patrné, že informovanost široké veřejnosti o tomto tématu není úplná. Autorka práce při její zpracování narazila na několik článků týkajících se workoholismu, avšak většinou se jednalo o komerční zdroje, které opakovaně uváděly, že workoholik je člověk, který hodně pracuje. Další vysvětlení však nebylo uvedeno a právě z této neúplnosti běžných článků plyne neznalost tohoto pojmu mezi veřejností. Jako doporučení autorka uvádí zvýšení informovanosti běžné populace. K tomu je možné použít více prostředků. Jedním ze způsobů může být větší počet vydávaných odborných článků v běžném tisku. Tisk je stále velice rozšířené médium, v dnešní době zcela běžné. Tím by se odborné články, které běžně vychází pouze v odborných časopisech, mohly dostat i k lidem, kteří odbornou literaturu nevyhledávají. S tím souvisí i publikace odborných článků na internetu. Dalším možným šířením tzv. osvěty ohledně tohoto tématu je pořádání seminářů na téma workoholismus a syndrom vyhoření. Tyto semináře by autorka práce zařadila mezi povinné pro zaměstnance ve všech firmách. Za úkol by měly vysvětlení pojmu, příznaky, dle kterých by zúčastnění mohli vyzpozorovat závislost na vlastní osobě nebo na svém kolegovi. Nadále by se mělo uvádět doporučení jak se závislým člověkem pracovat nebo jak postupovat když na sobě lidé zpozorují některé příznaky. Je potřeba nenásilnou formou vysvětlit co vše má workoholismus za následek a poukázat na možnou prevenci nebo případnou léčbu. Těmito semináři by se mohlo docílit toho, že i jedinci, kteří si nepřiznají, že by mohli mít s touto závislostí problém, začnou přemýšlet nad jistou možností, že to může být i jinak. Jako vhodné semináře se autorce práce také jeví ty, které by byly pořádány pro vedoucí pracovníky.

Ty by měly mít zaměření na to jak předcházet workoholismu jak u sebe, ale také u svých podřízených. Proškolení by také mělo spočívat v tom, jak s takovým člověkem mluvit, co mu doporučit ohledně možné léčby a jak k němu celkově přistupovat.

Jako další by se mohla zdát důležitá přítomnost proškoleného pracovníka v oblasti workoholismu v každé firmě. Tento pracovník by měl v první řadě za úkol rozpoznání varovných známek workoholismu u pracovníků firmy. Pozorováním, rozhovory nebo dotazníkovým šetřením by zjišťoval, jak jednotliví zaměstnanci firmy přistupují k práci, jak zvládají stres a jakým způsobem relaxují a odpočívají. Pokud by zpozoroval některé příznaky, které by poukazovali na možný vznik závislosti na práci, mohl by danému jedinci poradit jak se tomu vyvarovat a na co si dát pozor. V druhé řadě by mohl být k dispozici těm pracovníkům, kteří sami pociťují, že něco není v pořádku. Ať už by se jednalo o nezvládání stresových situací nebo o pocit, že jsou v práci více, než je nutné. Měl by být k dispozici kdykoliv bude jedinec potřebovat, aby mu mohl svými radami pomoci situaci zvládnout.

Dalším možným opatřením může být hlídání dodržování pracovní doby ze strany zaměstnavatele. Hlídání v tom smyslu, že zaměstnanec nebude zůstat v práci delší dobu, než je nezbytně nutné. V některých případech je nutné zůstat v zaměstnání delší dobu, aby jedinec dokončil svou práci do daného termínu, ale někteří workoholici nejsou se svou prací nikdy spokojeni a zůstávají v práci déle, než je nutné. Z toho dále vznikají přesčasy, práce o víkendu nebo nošení práce domů. Toto opatření, ale nemůže fungovat stoprocentně a to z toho důvodu, že pokud je člověk těžce závislý na práci, tak i kdyby měl hlídáný odchod ze zaměstnání, najde si jinou příležitost k vykonávání činnosti. Hodně workoholiků se vyznačuje právě tím, že po odchodu ze svého zaměstnání, mají ještě jiné pracovní závazky, tzv. melouchy.

## ZÁVĚR

Primárním úkolem této práce bylo zjistit, jak pojem workoholismus vnímá běžná populace v České republice a jak celkově přistupuje k práci. A to se povedlo, oba dva výzkumy měly stoprocentní úspěšnost a přinesly zajímavé výsledky. Celkově se celá práce zaměřuje právě na workoholismu, v menším měřítku se také zmiňuje o syndromu vyhoření, který s tímto tématem úzce souvisí.

V teoretické části jsou vysvětleny pojmy související s tématem. Autorka práce tuto část sestavila tak, aby ji bylo možné použít pro vysvětlení tohoto tématu laické veřejnosti. Úkolem bylo teoretickou část sestavit tak, aby obsahovala všechny důležité informace, které se pojí s tématem workoholismu. K dispozici je spousta odborných článků, které se zabývají workoholismem, ale v nich není vždy uvedeno vše, co je s touto závislostí spojené. Většinou z nich vyplývá, že workoholik je pouze člověk, který hodně a dlouho pracuje, ale to není jediná podoba workoholika. Teoretická část proto uvádí typy workoholiků. Dále jsou uvedeny varovné známky, které je možné pozorovat u člověka, který se stává závislým na práci anebo už se u něj závislost projevila. Uvedení těchto varovných známek může pomoci tomu, aby se lidé více zaměřili na sebe a případně závislost rozpoznali včas. Velice časté je totiž to, že workoholik si sám sobě nepřipustí, že by mohl být závislý. Nutno dodat, že odborná literatura na toto téma je velmi přehledně zpracovaná a dají se z ní čerpat důležité informace.

Z výzkumů, které jsou uvedeny v praktické části této práce vyplývá, že laická veřejnost má většinou mylné představy o významu pojmu workoholismus. Na to bylo pamatováno v kapitole 14.3. Návrhy a opatření. Pozitivem, které vyplynulo z prvního výzkumu, bylo to, že lidé umí odpočívat a relaxovat, ve většině využívají svou dovolenou na plno a nevěnují se při ní práci a také dokážou oddělit svůj osobní život od toho pracovního. Druhý výzkum ukázal, že ne vždy musí být workoholismus negativní nebo skončit syndromem vyhoření. Respondentka ve druhém výzkumu uvádí, že závislost na práci je pro ni spíše obohacující a prostě k ní patří. Všechny stanovené hypotézy k výzkumům byly potvrzeny. Toto zjištění bylo pro autorku velice překvapující.

Z této práce vyplývá, že i když je workoholismus známé téma, je potřeba o něm veřejnost víc a víc informovat a správně tento pojem vysvětlovat. Také je potřeba napomoci těm, kteří již závislí jsou a ukázat jim, že pokud na ně závislost na práci působí negativně, musí věc řešit a vyhledat odbornou pomoc aby se jedinec nedostal až do stádia syndromu vyhoření.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

ARNOLD, John. *Psychologie práce: pro manažery a personalisty*. 1. vyd. Brno: Computer Press, c2007. Praxe manažera (Computer Press). ISBN 978-80-251-1518-3.

CAPPONI, Věra a Tomáš NOVÁK. *Sám sobě mluvčím: jak prezentovat sám sebe*. Praha: Grada, 1994. ISBN 8071690643.

CIMICKÝ, Jan. *Sám sobě psychiatrem: jak se bránit stresu a udržet duševní pohodu*. Praha: Formát, 2001. ISBN 808615582x.

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.

GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1993. ISBN 8085605287.

HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ. *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada, 1996. ISBN 8071692778.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672690.

KALLWASS, Angelika a [Z NĚMECKÉHO ORIGINÁLU .. PŘELOŽIL PETR BABKA]. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 8073672995.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1.

MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026201809.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672676.

NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-7169-764-8.

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 9788026601616.

POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 8071982113.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). ISBN 9788024730066.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 8085901072.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ZICH, František. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Eupress, 2004. ISBN 9788086754192.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Adictos al trabajo: una "droga" que tiene enganchados al 8% de los trabajadores españoles. In: *Eleconomista.es* [online]. 2008 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <<http://www.eleconomista.es/economia/noticias/514526/05/08/Adictos-al-trabajo-una-droga-que-tiene-enganchados-al-8-de-los-trabajadores-espanoles.html>>

English Oxford Living Dictionaries [online]. Oxford University Press, 2017 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/karoshi>

GOLDMAN, L. The 14 Most Workaholic Countries In The World. In: *Businessinsider.com* [online]. 2011 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.businessinsider.com/countries-with-the-most-workaholics-2011-2>

*Ostrov radosti: středisko volného času* [online]. [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <http://www.ostrovzl.cz/prevence/zavislost/>

*Psychosomatika.net* [online]. [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: <http://www.psychosomatika.net/index.php/texty-clanky/90-workoholismus-v-cesku-pro-lidove-noviny>

REKTOR, T. *www.psychologie.cz*. In: *Workoholik je nebezpečný sobě i svému okolí* [online]. 20. 9. 2010 [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/workoholik-je-nebezpecny-sobe-okoli/>

RODNÁ, K. *Workoholismus – užitečná závislost* [online]. Psychologie Dnes, 10/2000 [cit. 2017-01-02]. Dostupné z: sklad.matejovsky.net/Tomas/WorkoholismusFIN.doc

VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti - Závislost na práci. Centra adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze [online]. , 28 [cit. 2017-01-07]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-praci-pdf>

*Velký lékařský slovník* [online]. Maxdorf, 2008 [cit. 2017-01-06]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/workaholismus>

### **Seznam použitých akademických prací**

HADAČOVÁ. *WORKOHOLISMUS U UČITELŮ* [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2017-01-26]. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/handle/11025/12943>. Bakalářská práce. ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA PSYCHOLOGIE. Vedoucí práce Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

LUKOSZOVÁ, Pavlína. *Workoholismus a technofilie v České republice a ve Španělsku*. Olomouc, 2013. Bakalářská. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Vedoucí práce PhDr. Klára Seitlová, Ph.D.

MÍKOVÁ, Renata. *Andragogická dimenze syndromu vyhoření a workoholismu* [online]. Brno, 2009 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/166693/pdf\\_m/](http://is.muni.cz/th/166693/pdf_m/). Diplomová. Masarykova univerzita Pedagogická fakulta Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce Doc. PhDr. Pavel Mühlpachr Ph. D.

URBÁNKOVÁ, Bohumíra. *Workoholismus a jeho dopady na vztahy lidí* [online]. České Budějovice, 2008 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <http://theses.cz/id/85jeuw/?furl=%2Fid%2F85jeuw%2F;lang=en>. Bakalářská. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Teologická fakulta Katedra praktické teologie. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.

## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Pracovní výkonnost u jednotlivých typů lidí závislých na práci podle profesora Robinsona.....	24
Tabulka 2: Pohlaví respondentů.....	38
Tabulka 3: Věk respondentů.....	39
Tabulka 4: Nejvyšší dosažené vzdělání.....	40
Tabulka 5: Sociální postavení .....	42
Tabulka 6: Čistý měsíční příjem .....	43
Tabulka 7: Postavení v zaměstnání.....	44
Tabulka 8: Žádost o pomoc při plnění pracovních úkolů.....	45
Tabulka 9: Intenzivní touha pracovat.....	47
Tabulka 10: Pauza v práci.....	47
Tabulka 11: Pracovní nasazení i přes jasné známky vyčerpání.....	48
Tabulka 12: Pracovní doba.....	49
Tabulka 13: Důležitost pracovní doby z hlediska odchodu z práce.....	51
Tabulka 14: Věnování se práci na dovolené.....	53
Tabulka 15: Oddělení pracovního a osobního života.....	54
Tabulka 16: Vlastní - dřívější termíny .....	55
Tabulka 17: Přednost práce před volným časem.....	56
Tabulka 18: Workoholismus .....	57
Tabulka 19: Vnímání workoholismu jako závislosti.....	58



Tabulka 20: Dopad workoholismu na člověka.....	59
Tabulka 21: Umění relaxace a odpočinku.....	60
Tabulka 22: Potěšení z práce.....	61

### **Seznam grafů**

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	38
Graf 2: Věk respondentů .....	39
Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání .....	40
Graf 4: Sociální postavení .....	41
Graf 5: Čistý měsíční příjem .....	43
Graf 6: Postavení v zaměstnání .....	44
Graf 7: Žádost o pomoc při plnění pracovních úkolů.....	45
Graf 8: Intenzivní touha pracovat.....	46
Graf 9: Pauza v práci.....	47
Graf 10: Pracovní nasazení i přes jasné známky vyčerpání .....	48
Graf 11: Pracovní doba .....	49
Graf 12: Důležitost pracovní doby z hlediska odchodu z práce.....	50
Graf 13: Věnování se práci na dovolené.....	52
Graf 14: Oddělení pracovního a osobního života.....	53
Graf 15: Vlastní - dřívější termíny .....	54
Graf 16: Přednost práce před volným časem.....	55
Graf 17: Workoholismus .....	56

Graf 18: Vnímání workoholismu jako závislosti.....	58
Graf 19: Dopad workoholismu na člověka .....	59
Graf 20: Umění relaxace a odpočinku .....	60
Graf 21: Potěšení z práce.....	61

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník .....	I
Příloha B - Dotazník závislosti na práci podle Dr. J. Fearinga.....	VI
Příloha C - Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona .....	VII

## **Příloha A - Dotazník**

Dobrý den,

jmenuji se Simona Schichtová a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia obor Manažerská studia – řízení lidských zdrojů na univerzitě J.A. Komenského v Praze a v současné době píši bakalářskou práci na téma Workoholismus aneb závislost na práci. V této souvislosti provádím dotazníkové šetření, které je součástí mé závěrečné práce. Dovoluji si Vás proto požádat o pravdivé zodpovězení níže uvedeného dotazníku. Dotazník je anonymní a s jeho výsledky je možné se seznámit po obhajobě mé bakalářské práce v knihovně Univerzity J.A. Komenského Praha.

Předem Vám děkuji

### **1. Jste:**

muž

žena

### **2. Váš věk je:**

18-20

20-30

30-40

40-50

50 a více

### **3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:**

základní

vyučen/a

střední s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské

**4. Jste:**

žák, student

zaměstnanec

OSVČ

jednatel, generální ředitel, spolumajitel firmy

pobíráte státní podporu ( ÚP, důchod, rodičovský příspěvek)

na rodičovské dovolené a zároveň OSVČ

zaměstnanec a zároveň OSVČ

v důchodu a zároveň OSVČ

**5. Váš čistý měsíční příjem:**

do 10 tis Kč

10 – 20 tis Kč

20 – 30 tis Kč

30 – 40 tis Kč

40 – 50 tis Kč

50 tis a více

**6. Jaká je Vaše konkrétní profese**

.....

**7. Jaké je Vaše postavení v zaměstnání**

vedoucí pracovník

samostatný pracovník

podřízený pracovník

**8. Děláte většinu věcí sám/sama než abyste požádali o pomoc?**

ano

občas

ne

**9. Pocítujete velmi intenzivní touhu pracovat?**

ano

ne

**10. Cítíte se podrážděni, když musíte s prací přestat?**

ano

ne

**11. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví (bolesti zad, hlavy, vyčerpání)?**

ano, musím práci dodělat

ne, vždy když se cítím unaveně, jdu si odpočinout

záleží na typu práce a nutnosti jejího dodělení

**12. Kolik hodin denně strávíte v práci?**

do 8 hodin

8 - 15 hodin

15 a více hodin

**13. Zůstáváte v práci i po odpracování pracovní doby?**

ano

občas

záleží, jak stíhám termín dokončení mé práce

ne

nemám určenou pracovní dobu

**14. Je pro vás obtížné odpoutat se od práce, když jste na dovolené, přerušujete dovolenou nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, vyřizujete emaily apod.?**

ano, pokaždé

jen někdy

nikdy, na dovolené odpočívám

na dovolenou nejezdím, neberu si dovolenou

**15. Myslíte, že se Vám daří oddělit pracovní a osobní život?**

ano

ne

**16. Dáváte si při práci vlastní (dřívější) termíny do kdy je vše potřeba stihnout a pod tlakem těchto termínů pak pracujete?**

ano

občas

ne

**17. Strávíte více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami?**

ano

ano, ale netěší mě to, moje práce to vyžaduje

ne

**18. Myslíte, že jste workoholik?**

ano

ne

nevím

**19. O jakou myslíte, že se jedná závislost**

pozitivní

negativní

nevím

**20. Srovnejte prosím následující možnosti podle toho, jaké si myslíte, že na ně má workoholismus dopady. První nejvíce, poslední nejméně:**

fyzické zdraví člověka

psychické zdraví člověka

partnerský život

rodinný život

**21. Umíte se uvolnit? Umíte relaxovat?**

ano

ne

**22. Těší Vás Vaše práce? Děláte to, co Vás baví?**

ano

ne



## **Příloha B - Dotazník závislosti na práci podle Dr. J. Fearinga**

1. Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? Působí váš pracovní rozvrh problémy ve vašem osobním a sociálním životě?
2. Cítíte bezmoc a špatně se ovládáte v době, kdy máte přijmout omezení ve vztahu k práci, jít domů a denní práci ukončit?
3. I když jste finančně úspěšní a ve svém podniku či oboru vážení, dělá vám těžkosti se těšit z výsledků své práce?
4. Nedodržíte sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?
5. Dělá vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob vaší práce negativně důvěrné vztahy, společenský život a vaše zájmy, které vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, četba?
7. Je pro vás obtížné se odpoutat od práce, když jste na dovolené, případně volno či dovolenou přerušujete anebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, přenosným počítačem, apod.?
8. Zhoršilo se v důsledku pracovního přetížení vaše tělesné zdraví? Ublížoval jste si nadměrnou prací, ačkoliv vás před tím varoval lékař, terapeut, kolega nebo nadřízený?
9. Překvapilo vás, jak snadno se v poslední době rozčílíte a rozzuříte? Musí kolem vás chodit lidé po špičkách, abyste se na ně nerozhněvali? Je to horší než dříve? Když vám něco způsobí duševní bolest, utíkáte před nepříjemnými pocity k práci?
10. Pokoušel jste se neúspěšně omezit nadměrnou pracovní zátěž? Stávalo se, že jste sliboval trávit více času např. doma, s dětmi, cvičením, koníčky, takové sliby jste ale nedodržel?

Podezření na závislost na práci lze vyslovit při třech nebo více kladných odpovědích.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 8071697648. s. 16 –vlastní přepis

## **Příloha C - Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona**

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

Rozhodně ne: 1 bod

Spíš ne: 2 body

Spíš ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší.

Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

- Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.
- Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).
- Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
- Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
- Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
- Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.
- Často slibuji víc, než se dá splnit.
- Když nedělám nějakou práci, mám pocity viny.
- Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
- Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
- Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
- Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
- Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
- Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
- Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že "padla".
- Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
- Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
- Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
- Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.

- Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
- Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.
- Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
- O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.
- Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
- Dělán závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtěte body, které jste získali. Podle autora odpovídá:

- Pásmo 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci.
- Pásmo 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci.
- Pásmo 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 8071697648. s.17-18 – vlastní přepis

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Simona Schichtová**

**Obor: 6208R180 - Manažerská studia - řízení lidských zdrojů (Bc. MS-ŘLZ Voš)**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Workoholismus aneb závislost na práci**

**Rok: 2017**

**Počet stran textu bez příloh: 68**

**Celkový počet stran příloh: 8**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 19**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 13**

**Vedoucí práce: Ing. Svatošová Veronika, Ph.D.**