



České vysoké učení technické v Praze
Fakulta strojní

Sociální psychologie

Referát na téma:

Workoholismus

Vypracoval: Tomáš Fridrichovský

Dne: 10.11.2009

Ročník: 2

Skupina: 11

Workoholismus

OBSAH

PŮVOD SLOVA	2
VÝZNAM	2
JAK POZNÁTE WORKOHOLIKA	3
TYPY WORKOHOLIKŮ	3
JAK SE STÁT WORKOHOLIKEM.....	5
STÁDIA WORKOHOLISMU	5
NÁSLEDKY WORKOHOLISMU.....	6
LÉČBA.....	6
ZÁVĚREM.....	7
POUŽITÉ LITERÁRNÍ ZDROJE.....	7

PŮVOD SLOVA

Workoholismus, slovo jako takové je odvozeno z anglického slova work – pracovat (základ slova) a ze slova alcoholism – alkoholismus. [4] Tento termín vznikl ve Spojených státech amerických a byl vytvořen psychologem Richardem I. Evansem, současným profesorem psychologie na Houstonské univerzitě. Doktor Evans zřejmě vytvořil termín workoholik v rozhovoru s ním, vydaném ve firemním časopise ropné společnosti Esso (dnešní Exxon Mobil) v 60. letech 20. století, jež byl následně distribuován a rozšířen po celém světě. V odpovědi na otázku od tazatele společnosti Esso, týkající se zájmu společností o velmi aktivní pracovníky odpověděl, že takoví jedinci mohou být téměř přirovnáni k pracovním fanatikům, či až alkoholikům a že takový člověk by mohl být nazýván „workoholik“. James J. Klipatrick – národně syndikátní publicista, si přečetl rozhovor a ve svém článku nazval Evansův čerstvě vytvořený termín jako velmi užitečný nový termín, který se postupně rozšířil po celém světě. Samotný pojem workoholismus se v české odborné literatuře začíná objevovat až po roce 1989.

VÝZNAM

Workoholismus je, dalo by se říci, fenoménem dnešní doby. Jedná se o nemoc - závislost na práci, která v poslední době postihuje stále větší spektrum pracujících lidí. Kořeny workoholismu tkví ve staré kalvinistické filosofii, která praví, že v práci je spása a že oddávání se radovánkám vede k věčnému zatracení. V současnosti je práce vynášena ještě výše. Nermalou měrou se společnost podílí na vzniku workoholiků. Rostoucí nezaměstnanost

totiž nutí lidi ke stále větším výkonům. Nevýkonný pracovník může být kdykoli nahrazen někým, kdo nebude „remcat“ nad přesčasovými hodinami a špatnými pracovními podmínkami. Prototypem úspěšného muže je podnikatel s nepřetržitě vyzvánějícím mobilem a aurou nepostradatelnosti a neustálého spěchu. Jako o nejčastější případy workoholiků se pak jedná o mladší, obvykle ambiciózní městské muže s dobrým vzděláním a lepším pracovním umístěním, někdy také nazývanými Yuppies. Workoholikem samozřejmě může být i žena, ovšem tyto případy nejsou tak časté. Větší riziko vzniku závislosti na práci mají lidé ve vyšších funkcích. Většinou jsou to lidé, kteří do práce unikají z konfliktní rodinné atmosféry nebo si práci kompenzují komplexy méněcennosti, nízkou sebedůvěru. Bývají to lidé osamělí nebo nespokojení v partnerském vztahu, kteří si z práce udělali jedinou náplň života. Postižený – workoholik, je v negativním slova smyslu vyznačován jako člověk, jež obvykle zanedbává svou rodinu a další společenské vztahy.

Ačkoliv termín workoholik má obvykle negativní význam, je někdy využíván lidmi, jež mají tendenci vyjádřit jejich oddanost k povolání v pozitivním slova smyslu. Jedná se o práci jako takovou – spojenou s vyděláváním peněz, ale muže také odkazovat na peněžně obvykle nezávislé činnosti, jakými jsou sporty, hudba, umění...

JAK POZNÁTE WORKOHOLIKA

Workoholik nepřestává myslet na svoji práci a snaží se všemožně plnit všechny - tedy někdy i podružné úkoly. Postupem času plnění podružných úkolů potlačí plnění strategických úloh a cíl se začne vzdalovat. Touha dosáhnout vysněného cíle je však velmi silná a nervozita z jeho vzdalování vyvolává ještě více úsilí - často ale spíše zmatečného a neužitečného, jehož výsledkem bývá spíše to, že se cíl vzdaluje pomaleji.

- nadměrně se ztotožňuje se svým zaměstnáním, pracovním postem
- práci bere příliš vážně, nedokáže se nad ni povznést a použít humor
- mimo zaměstnání je stále jak na trní a bojí se, aby mu něco neuteklo
- práce mění jeho vztahy s lidmi (rozvod, neschopnost najít si partnera)
- svou závislost na práci nevidí, i když ho upozorňují ostatní
- práci podřizuje veškerý svůj čas, nemá koníčky ani další zájmy
- neví, co je to dovolená, a když už někam vyrazí, pak si práci bere vždy s sebou
- má pocit, že bez něj by to v práci nešlo
- když se cítí unaven, tak má stále nutkavou potřebu pracovat
- velmi často je podezřívavý a nepříjemný ke svým spolupracovníkům
- workoholicky se často upínají k přehnané péči o domácnost i děti

TYPY WORKOHOLIKŮ

Workoholici jsou standardně rozděleni do dvou základních skupin a většího počtu podskupin. První skupinu tvoří workoholici dle Poppelreutera a druhou dle profesora Robinsona. [3]

Typy závislých na práci podle S. Poppelreutera:

Typ velikáš - jde mu především o uznání, obdiv a moc. Má sklon k přeceňování vlastní práce a podceňování práce druhých. Bývá u spolupracovníků a podřízených neoblíbený a nedokáže dostatečně dobře pracovat v týmu.

Typ dobrák - Další typ pracuje s cílem být co nejvíce užitečný a nejoblíbenější. Sám nic nechce a nechává se často druhými využívat a zneužívat. Tento typ se často vyskytuje ve zdravotnictví nebo v sociální péči.

Typ pedant - typu pedant je většina účetních. Nejvíce si cení pořádku, dodržuje a vyžaduje pravidla, předpisy a disciplínu. Obrovským problémem pro něj bývají nové myšlenky a nápady, třebaže by mohly být užitečné a ulehčit mu práci.

Typ rozpolcenec - dalším je typ rozpolceného a do sebe zahloubaného člověka, který by chtěl mít těsné vztahy s druhými lidmi, ale zároveň má z takových vztahů strach. Aby tomuto vnitřnímu konfliktu unikl, vrhá se do jakékoli práce, i když třeba ani potřebná není.

Typ startér - jedním typem může být také hledač nových podnětů, který překypuje energií. Nesnáší nudu, a aby se jí vyhnul, vyhledává další a další pracovní úkony. Má ale problémy s jejich dokončováním a často se zamoťává do zmatku, který kolem sebe nadělal.

Typ šprt - typ „mentality školáka“ se bojí nadřízených a dělá úkoly navíc, aby se zavděčil. Je úzkostlivý a závislý na druhých. Trpí silnou nejistotou a potřebuje takového nadřízeného, který mu vždy přesně řekne, co má dělat. Děsí ho neúspěch a domnívá se, že zvýšeným pracovním výkonem mu lze zabránit.

Typy závislých na práci podle Robinsona:

Urputný typ - pracuje nadměrně vždy a za všech okolností a to ve dne i v noci. Pracuje, když je potřeba, i když není a když ho to baví, i když ho to nebaví. Pojmy jako je rekreace, zábava ani odpočinek u něj nejsou definovány.

Záchvatový typ - tento typ závislého pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením nebo apatií - naprostou lhostejností. Celkový pracovní výkon potom může být nižší než u normálního pracovníka. Tyto nárazové záchvaty se poté projevují také v soukromém životě. Člověk se cítí unavený, vyčerpaný a trpí depresemi.

Aktivní typ s poruchami pozornosti - nesnáší, když se nic neděje a hlavně nesnáší nudu. Rád vyvolává problémy a komplikace, které by potom mohl řešit. Začne spoustu věcí, ale málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

Vychutnávač - Tento typ člověka není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o co nejvyšší dokonalost. Nic jim není dost dobré. Zdržuje se kvůli němu mnoho záležitostí a svým perfekcionismem často brnká druhým na nervy.

Opečovávač - klade zájmy druhých vždy vysoko nad své vlastní a dostává se tak často do stavů naprostého vyčerpání, které nakonec ve svých důsledcích snižuje i jeho pracovní výkonnost.

JAK SE STÁT WORKOHOLIKEM

Počátky workoholismu lze u člověka najít už v útlém věku. Největším rizikem je, pokud oba z rodičů či opatrovníků dítěte jsou taktéž workoholici, či k němu mají sklony. Především se jedná o případy, kdy rodiče téměř nepochválí dítě s výjimkou výjimečných situací - např. pouze za velmi dobře odvedenou práci. Takové jednání pak není dítětem bráno jako pochvala, ale spíše jako impuls k zintenzivnění snahy o dosažení jakési vysněné dokonalosti.

V takových rodinách bývá zároveň narušena vzájemná komunikace. Jeden ze členů rodiny je často využíván jako prostředník - děti například posílají po mamince vzkazy pro tatínka. S tím spojené vyjadřování jakýchkoliv emocí je tak zašlapáváno díky tomu, že je považováno za nevhodné. Děti jsou tak vedeny k tomu, aby byly silné, hodné, zdravé - ve zkratce dokonalé, zároveň je od nich požadován co nejlepší výkon. Přízeň, či spíše rodičovská láska je tak k mání pouze „výměnou“ za výborné vysvědčení či jiný viditelný úspěch - to ať už ve škole, či například v nějaké zájmové činnosti (sport, kroužek...). Případné chyby nejsou odpouštěny, ale spíše přilévají olej do ohně a jsou brány jako osobní selhání znehodnocující vlastní já. Špatná komunikace zároveň přispívá i k dalšímu faktoru, a tím je řešení problémů, či konfliktů, jež jsou tak spíše přecházeny a zastírány. V těchto rodinách se zcela vytrácí spontaneita a hravost. Děti jsou vedeny k tomu, že hra je dobrá pouze v případě, kdy je možné někoho porazit, či jinak zdůraznit svou převahu.

Děti vyrůstající v podobných rodinách pak mívají malé sebevědomí, trpí neustálým strachem z případných neúspěchů, jsou pod trvalým tlakem a snaží se dosahovat stále vyšších cílů. Dostavují se úzkosti a deprese, které ještě více podmiňují snahu přidat. Dítě se tak dostává do bludného kruhu, odkud není úniku a na jehož pomyslném konci je workoholik.

STÁDIA WORKOHOLISMU

Workoholismus se dá rozdělit do tří stádií závislosti.

První je nepřestávající myšlení na práci, pravidelné přesčasy a nevybírání dovolené.

Druhé stádium se pozná podle upadajícího společenského života. Často má takto postižený výpadky paměti, nedokáže se soustředit a dochází k tělesnému vyčerpání a poruchám spánku. Do **třetího** stádia spadají lidé s většími potížemi. Patří sem už všechny výše uvedené zdravotní poruchy. Toto stádium může končit infarktem nebo mozkovou mrtvicí. Někteří se po takto prodělaném záchvatu vrátí k normálnímu životu.

NÁSLEDKY WORKOHOLISMU

Zdravotní problémy:

Workholik nezná volné víkendy, natož dovolené. Mobil má neustále u ruky. Takový životní styl se nutně podepisuje na jeho tělesném i duševním zdraví. Často se vyskytují bolesti hlavy a únava, vyšší riziko je i u srdečních onemocnění a dechových potíží. Imunitní systém je oslaben a projevuje se častým nachlazením, obtížemi týkajícími se pohybového systému a bolesti hlavy. Tito lidé mají vysoký krevní tlak, často více kouří a pijí a berou léky. Dalším problémem je často stravování. Workholik mu nevěnuje žádnou pozornost. Prioritou je co nejkratší čas konzumace, aby ho jídlo nezdržovalo od práce. Druhým - opačným extrémem je zahánění stresu jídlem, tedy přejídání. V obou případech jsou téměř jistě důsledkem zažívací problémy.

Dalšími varovnými znaky je chování a psychika. Člověk častěji vybuchuje, je neklidný a příliš aktivní, trpí nespavostí, nesoustředěností, nedokáže se uvolnit a odpočívat. Není schopný projevít druhým náklonnost a ocenit je, chybí komunikace a často sklouzne k povrchním vztahům. Ztráta zaměstnání může vést až k naprostému zešílení a nucenému pobytu v léčebně. U těžkých případů mohou nastat i infarkty a mozkové mrtvice, které v lepším případě vystraší dotyčného tak, že se začne chovat rozumně. V horším případě se dostávají fatální následky.

Například v Japonsku je workoholismus považovaný za vážný sociální problém vedoucí k brzké smrti často i přímo na pracovišti - v Japonsku nazýváno Karōshi - smrt z přepracování. Přepracování je také označováno za hlavní příčinu úmrtí Ministerského předsedy Japonska Keizō Obuchi v roce 2000. Extrémní případy také hovoří o Japonci, který přímo na pracovišti v důsledku přepracování upadl do komatu.

Ekonomická stránka věci:

Teprve nedávno si společnost začala uvědomovat, že workoholismus je z dlouhodobého hlediska nevýhodný. Zaměstnanci jsou díky svému přístupu ke zdraví více nemocní a není nouze ani o stres a jiné psychické poruchy. Tyto a další činitele mají za následek, že práce workoholika, ať je vykonávána s láskou a závislostí sebevětší, nemusí být vždy nejlepší. Ba naopak - současný trend prokázal, že pracovní výsledky workoholika bývají v mnoha případech horší, než práce běžně pracujícího člověka.

LÉČBA

Stejně jako alkoholismus a jiné závislosti i workholik se může ze své nemoci léčit. Podmínkou je zájem a motivace postiženého člověka, čehož není jednoduché docílit. Je jisté, že cílem úspěšné léčby alkoholika je jeho úplná doživotní abstinence. Jenže práce je jednou z podstat lidského bytí, a proto cílem léčby nemůže být abstinence jedince od práce, ale usměrnění vztahu workoholika k práci. Je potřeba, aby rekonstruoval svoje životní hodnoty, aby se začal zajímat i o jiné věci, než je práce, především aby oddělil práci a soukromí, a aby se tak vymanil z jejího, pro workoholika škodlivého vlivu.

Dalšími důležitými prvky léčby je kontrola celkového tělesného a duševního stavu, nejrůznější relaxační techniky a především pravidelná a racionální strava a životospráva. Také existence partnerského nebo i jiného mezilidského vztahu hraje při léčbě významnou roli. Partner by měl dát najevo vzájemnou potřebnost ve vztahu.

ZÁVĚREM

Více pracující člověk není automaticky workoholikem. Stále je zapotřebí mít na paměti, že i pracovně vytížený člověk může mít rodinu a vést normální - obvykle i zdravý život.

Rozdíly mezi pracovitým člověkem a workoholikem:

- Pracovitý člověk je často oblíben, je vzorem pro své okolí a zárukou podpory.
- Workoholik oblíben není, vzbuzuje stresové prostředí a pocity nejistoty a nestability.
- V soukromí žije pracovitý člověk plnohodnotným životem. Umí odpočívat fyzicky i duševně.
- V soukromí je workoholik štvancem. Žije v pocitu, že ztrácí čas, a dává to sice nechtěně, ale silně najevo.
- Zdraví má pracovitý člověk dobré. Především psychiku, ale i celkově se většinou cítí dobře.
- Zdraví u workoholika se rapidně zhoršuje ve všech parametrech.

POUŽITÉ LITERÁRNÍ ZDROJE

[1] Workoholismus

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Workoholismus> (ke dni 10.11.2009)

[2] Kde končí pracovitost a začíná workoholismus

http://podnikani.idnes.cz/kde-konci-pracovitost-a-zacina-workoholismus-fah-/zamestnani.asp?c=A080910_132216_zamestnani_hla (ke dni 10.11.2009)

[3] Workoholismus

<http://referaty-seminarky.cz/workoholismus/> (ke dni 10.11.2009)

[4] Workaholic

<http://en.wikipedia.org/wiki/Workaholic> (ke dni 10.11.2009)

[5] Workoholismus jako útěk od milování a partnerských problémů

<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/171543-workoholismus-jako-utek-od-milovani-a-partnerskych-problemu.html> (ke dni 10.11.2009)