



České vysoké učení technické v Praze

Fakulta strojní

Ústav řízení a ekonomiky podniku

Psychologie práce

Referát na téma:

Workoholismus

Vypracoval: Tomáš Fridrichovský

Dne: 21.2.2010

Ročník: 2

Skupina: 11

Workoholismus

OBSAH

PŮVOD SLOVA	2
VÝZNAM	2
WORKOHOLIK.....	3
TYPY WORKOHOLIKŮ	3
JAK SE STÁT WORKOHOLIKEM.....	4
STÁDIA WORKOHOLISMU	5
NÁSLEDKY WORKOHOLISMU.....	5
LÉČBA.....	6
ZÁVĚREM.....	6
POUŽITÉ LITERÁRNÍ ZDROJE.....	6

PŮVOD SLOVA

Workoholismus, slovo jako takové je odvozeno z anglického slova work – pracovat (základ slova) a ze slova alcoholism – alkoholismus. [4] Tento termín vznikl v 60. letech 20. století ve Spojených státech amerických a byl vytvořen psychologem Richardem I. Evansem. V české odborné literatuře se pojem workoholismus začíná objevovat až po roce 1989.

VÝZNAM

Workoholismus je zákeřnou nemocí dnešní doby. Jak již bylo řečeno, jedná se o nemoc, či spíše závislost na práci, která v poslední době postihuje poměrně široké spektrum pracujících lidí. Kořeny původního workoholismu tkví ve staré kalvinistické filosofii, která praví, že v práci je spása a že oddávání se radovánkám vede k věčnému ztracení. Dnešní workoholismus již není založen na tom, zda půjdeme do nebe či do pekla; současnou hnací silou workoholismu se dnes stává samotná společnost, díky které je hodnota, či význam práce vynášen velmi vysoko. Například jde o současný trend - přesouvat výrobu na východ, což vede ke snižování počtu pracovních míst a růstu nezaměstnanosti. Ta následně nutí lidi ke stále větším výkonům, protože nevýkonný pracovník může být kdykoli nahrazen někým, kdo nebude „remcat“ nad přesčasovými hodinami a špatnými pracovními podmínkami.

WORKOHOLIK

Postižený se nazývá workoholik, jedná se nejčastěji o muže středního věku s vyšším vzděláním a lepším pracovním umístěním, jinak také tzv. Yuppies. Dalšími kadety pak mohou být jedinci se slabším sebevědomím, lidé osamělí, nespokojení v partnerském vztahu, či utíkající před domácím konfliktním prostředím. Práce je workoholická modla, stává se jediným smyslem jeho života, a je schopen jí obětovat vše - rodinu, přátele i veškeré koníčky. Takový člověk zpravidla nepřestává myslet na svou práci a to ať už jen myšlenkově, či o ní i neustále mluví. Což je obvykle jedna z mála věcí, která mu opravdu dobře jde, jelikož pracovní výkony již tak dobré nebývají.

Typickým pro workoholika je:

- nadměrné ztotožňování se svým postem
- svou práci bere příliš vážně
- vidí se, jako nejdůležitější osobu, bez které by to nešlo
- podezřívavý a nepříjemný vůči svému okolí
- nezná dovolenou, únavu neřeší
- svou závislost obvykle nevidí, i když je ostatními upozorňován

Workoholikem samozřejmě může být i žena, ovšem tyto případy jsou spíše ojedinělé a rozhodně ne tak časté jak o mužů. Poznávacím znakem workoholčky je především přehnaná péče o domácnost a děti.

TYPY WORKOHOLIKŮ

Workoholici jsou standardně rozděleni do dvou základních skupin a jejich 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. Neschopný týmové spolupráce.

Typ dobrák - snaží se být 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 - typ rozpolceného člověka, chtěl by mít těsné vztahy s druhými lidmi, ale zároveň má z takových vztahů strach. Nastává vnitřní - myšlenkový konflikt, z něhož se snaží uniknout prací, jakoukoliv, klidně i nepotřebnou.

Typ startér - hledač nových podnětů. Překypuje energií, nesnáší nudu, a aby se jí vyhnul, vyhledává další a další pracovní úkony. Má ale problémy s jejich dokončováním, výsledkem obvykle bývá pouze zmatek, do kterého se sám zamotává.

Typ šprt - typ „mentality školáka“, bojí se 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. Tyto nárazové záchvaty se poté projevují také v soukromém životě. Člověk se cítí unavený, vyčerpaný a trpí depresi.

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.

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

Opečovávač - klade zájmy druhých vždy vysoko nad své vlastní a dostává se tak často do stavů naprostého vyčerpání až zhroucení.

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. Mentalita workoholických rodičů se následně projevuje ve výchově.

V těchto rodinách často pokulhává vzájemná komunikace. Vyjadřování jakýchkoliv emocí je obvykle 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. Což sebou nese i fakt, že děti se téměř nikdy nedočkají pochvaly, krom opravdu výjimečných situací, což ovšem není dítětem bráno jako pochvala, ale spíše jako další impuls k zlepšení se. Případné chyby a neúspěchy 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.

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. Dostávají 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:

Workoholik vede poněkud hektický život - neustálý stres, únava, žádná dovolená... 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 bývá stravování. Workoholik mu nevěnuje velkou 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 projevit druhým náklonnost a ocenit je.

Ekonomická stránka věci:

Teprve nedávno si společnost začala uvědomovat, že workoholismus je z dlouhodobého hlediska nevýhodný. Zaměstnanci jsou více nemocní, či se objevují 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 workoholik se může ze své nemoci léčit. Podmínkou je především vlastní vůle postiženého, a následná snaha usměrnění vztahu 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 workholika škodlivého vlivu. Pro úspěch léčby je také velmi významný partnerský nebo i jiný mezilidský vztah. Partner by měl dávat najevo vzájemnou podporu potřebnost ve vztahu.

ZÁVĚREM

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 může také odkazovat na peněžně obvykle nezávislé činnosti, jakými jsou sporty, hudba, umění...

Především je také nutno brát na zřetel, že ne každý, kdo rád pracuje se řadí mezi workoholiky, ale může jít i o obyčejného pracovitého člověka, jež se od výše zmiňovaného podstatně odlišuje - a to ať už oblíbeností v kolektivu, dobrým zdravotním stavem, či dobrými osobními vztahy a podobně.

POUŽITÉ LITERÁRNÍ ZDROJE

[1] Workoholismus

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Workoholismus> (ke dni 21.2.2010)

[2] Workoholismus jako útek 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 21.2.2010)

[3] Workoholismus

<http://referaty-seminarky.cz/workoholismus/> (ke dni 21.2.2010)

[4] Workaholic

<http://en.wikipedia.org/wiki/Workaholic> (ke dni 21.2.2010)