

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o. p. s., PRAHA 5

Workoholismus a jeho vliv na zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Karkošová, DiS

STUPEŇ ZVZDĚLÁNÍ: BAKALÁŘ

NÁZEV STUDIJNÍHO OBORU: VŠEOBECNÁ SESTRA

VEDOUCÍ PRÁCE: MUDr. KAMILA VANČUROVÁ

PRAHA 2015



VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o.p.s.
se sídlem v Praze 5, Duškova 7, PSČ 150 00

Karkošová Veronika
3. C VS

Schválení tématu bakalářské práce


Na základě Vaší žádosti ze dne 8. 10. 2014 Vám oznamuji
schválení tématu Vaší bakalářské práce ve znění:

Workoholismus a jeho vliv na zdraví

Workoholism and its Impact on Health

Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Kamila Vančurová

V Praze dne: 3. 11. 2014


doc. PhDr. Jitka Němcová, PhD.
rektorka

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedl/a v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své bakalářské práce ke studijním účelům.

V Praze dne.....

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala MuDr. Kamile Vančurové za ochotu, trpělivost a odborné rady, které mi poskytla během vypracování absolventské práce. Dále bych chtěla poděkovat institucím za příjemné jednání a možnost provedení dotazníkového šetření.

ABSTRAKT

KARKOŠOVÁ, Veronika. *Workoholismus a jeho vliv na zdraví*. Vysoká škola zdravotnická, o. p. s. Stupeň kvalifikace: Bakalář (Bc.). Vedoucí práce: MUDr. Kamila Vančurová Praha. 2015. s 57.

Tématem bakalářské práce je workoholismus a jeho vliv na zdraví. Cílem práce bylo informovat o této problematice, zjistit výskyt a působení na zdraví u pracovníků na manažerských pozicích.

Práce má průzkumně – výzkumný charakter. Tvoří ji dvě části. V teoretické části se zabýváme závislostí obecně a samotným workoholismem. V souvislosti se závislostí na práci jsme se zaměřily na příčiny a rozvoj závislosti, dále na typy závislých a vliv rodiny na závislost.

V další části popisujeme vztah workoholismu a deprese, charakteristiku workoholického pracoviště, účinky na zdravotní stav, léčbu a prevenci. V praktické části je proveden výzkum, který zjišťuje stupeň workoholismus a jeho vliv na zdraví. Data jsme získali z anonymních dotazníků, které byly určeny pro respondenty na manažerských pozicích. Dotazníky byly vyplněny 34 ženami a 46 muži.

Klíčová slova: Závislost na práci. Workoholismus. Závislost. Nelátková závislost. Léčba závislosti.

ABSTRACT

KARKOŠOVÁ, Veronika. *Workoholism and its impact on health*. Medical College. Degree: Bachelor (Bc). Supervisor: MUDr. Kamila Vančurová Prague 2015. 57 pages.

Topic of bachelor's thesis is workaholism and its impact on health. The aim was to provide information on this issue, to determine the occurrence and the impact on the health of workers in managerial positions.

My work has exploratory research character. It consists of two parts. The theoretical part deals with addiction in general and workaholism itself. In connection to the workoholism We focused on the causes and progress of the addiction, furthermore on types of addicted people and the family impact on the addiction.

The next part describes the relationship of workaholism and depression, characteristics of workaholic workplace, health effects, treatment and prevention. In the practical part there is a survey which determines the degree of workaholism and its impact on health. I obtained data from anonymous questionnaires, which were designed for respondents in managerial positions. The questionnaires were filled in by 34 women and 46 men.

Key words: Addiction on the work. Workoholism. Addiction. Non-Substance addiction. Treatment of addiction.

Obsah

SEZNAM TABULEK

SEZNAM GRAFŮ

ÚVOD	15
1 ZÁVISLOST	16
1.1 CHARAKTERISTIKA ZÁVISLOSTI	16
1.2 LÁTKOVÁ ZÁVISLOST	16
1.2.1 VZNIK ZÁVISLOSTI.....	16
1.3 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST.....	18
1.3.1 TECHNOLOGICKÉ ZÁVISLOSTI	18
1.3.2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	19
2 WORKOHOLISMUS	21
2.1 PŘÍČINY VZNIKU WORKOHOLISMU	22
2.2 ROZVOJ ZÁVISLOSTI DLE DIANE FASSEL	22
2.3 TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI DLE PROFESORA ROBINSONA.....	22
2.4 WORKOHOLISMUS A RODINA	24
2.5 WORKOHOLISMUS A DEPRESE.....	25
2.6 WORKOHOLICKÉ ZHROUCENÍ DLE KILLINGEROVÉ	25
2.7 WORKOHOLICKÉ PRACOVÍŠTĚ	27
2.8 ÚČINKY ZÁVISLOSTI NA ZDRAVOTNÍ STAV	28
2.9 LÉČBA WORKOHOLISMU	29
2.9.1 RELAXAČNÍ CVIČENÍ.....	29
2.9.2 ORGANIZACE ČASU DLE NEŠPORA (1999).....	31
2.10 PREVENCE WORKOHOLISMU	32
3 POPIS ŘEŠENÍ PRŮZKUMU.....	33
3.1 PRŮZKUMNÝ PROBLÉM.....	33
3.2 PRŮZKUMNÉ CÍLE, PRŮZKUMNÝ PROBLÉM	33
3.3 METODA VÝZKUMU	34
3.4 ČASOVÝ HARMONOGRAM.....	34
3.5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	35
3.6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU	36
4 INTERPRETACE VLASTNÍHO PRŮZKUMU	50
5 DISKUZE.....	53
NÁVRH Y NA DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	54
ZÁVĚR.....	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56

SEZNAM PŘÍLOH

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Nebezpečnost odvykacího stavu

Tabulka 2 Pracovní výkonnost u jednotlivých typů lidí závislých na práci

Tabulka 3 Chronické obavy objevující se u workoholiků dle Killingerové .

Tabulka 4 Rozdíl mezi současným a ideálním stavem

Tabulka 5 Rozvržení času

Tabulka 6 Závislost na práci - základní rozřazení

Tabulka 7 Vzdělání

Tabulka 8 Pracovní pozice

Tabulka 9 Celkový počet hodin práce

Tabulka 10 Využití dovolené

Tabulka 11 Frekvence přecházení infekčních nemocí

Tabulka 12 Pravidelnost stomatologických prohlídek

Tabulka 13 Prohlídka u praktického lékaře

Tabulka 14 Gynekologické vyšetření

Tabulka 15 Fyzická kondice

Tabulka 16 Onemocnění

Tabulka 17 Kouření

Tabulka 18 Stravování

Tabulka 19 Problémy se spánkem

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Stupeň závislosti

Graf 2 Vzdělání

Graf 3 Management

Graf 4 Celkový počet hodin práce

Graf 5 Využití dovolené

Graf 6 Frekvence přecházení infekčních onemocnění

Graf 7 Stomatologická prohlídka

Graf 8 Praktický lékař

Graf 9 Gynekologická prohlídka

Graf 10 Fyzická kondice

Graf 11 Nemoci

Graf 12 Kouření

Graf 13 Pravidelnost stravování

Graf 14 Spánkové obtíže

ÚVOD

"Pořád pracovat – to nemůže trvat dlouho"

-Italské přísloví-

Práce je v dnešní době neodmyslitelnou činností, která nám přináší jak finanční prostředky, tak je to rovněž způsob seberealizace. V novinách, na internetu v televizi – tady všude se dozvídáme o tom, kolik lidí je nezaměstnaných, ale u kolika se objevuje závislost na práci, není přesně známé.

Toto téma jsme si vybrali, protože si myslíme, že veřejnost není o této problematice dostatečně informována. Workoholiky jsou často označováni lidé, kteří hodně pracují. Pracovitost však neznamená závislost. Žijeme v době, kdy si každý snaží udržet své místo v zaměstnání. Firmy neustále snižují počty svých zaměstnanců, a proto dochází k tomu, že ze sebe lidé snaží vydat vše. V našem výzkumu jsme se zaměřili na manažerské pozice proto, že lidé pracující na vyšších postech mají často touhu po profesním růstu, který je spojen s vyšším finančním ohodnocením a prestiží. Při dosahování těchto cílů dochází k přepínání sil a pro daného člověka je nejdůležitější práce. Rodina, přátelé a koníčky jsou odsunuty na „druhou kolej“. Myslíme si, že je důležité aby lidé pracující na manažerských a vedoucích pozicích znali rizikové faktory a následky workoholismu, aby mohli předcházet vzniku samotné závislosti.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se zabývá závislostí obecně a jejím rozdělením a samotným workoholismem. Praktická část je zaměřená na workoholismus a jeho působení na zdraví a péči o zdraví.

1 ZÁVISLOST

1.1 CHARAKTERISTIKA ZÁVISLOSTI

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 dříve cenil více. (Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace).

„Závislost neboli návyk začíná tam, kde jsme se vzdali původních životních perspektiv a kde droga nabývá významu a nekontrolovatelným způsobem zaujímá prostor v prožitcích člověka a utváření jeho dne“. (Bernhard von Treck)

Světová zdravotnická organizace charakterizuje závislost jako *„stav periodické nebo chronické intoxikace psychotropními substancemi, jenž je vyvolán opakovaným užíváním přirozené nebo syntetické drogy a je škodlivý pro jedince a společnost“.* (Gohlert, Kuhn, 2001, s. 20)

1.2 LÁTKOVÁ ZÁVISLOST

1.2.1 VZNIK ZÁVISLOSTI

Třífaktorová struktura podmínek

U vývoje návyku není možno najít pouze jednu příčinu, ale jedná se o souhru faktorů z okruhu osoba, droga a prostředí. U jedince hraje velkou roli vlastní hodnota, schopnost navazování vztahů, tolerance k frustraci, postoj k drogám. Prostor patří k nejvýraznějšímu faktoru například, když jedinec vyrůstá v rodině, kde jsou rodiče uživateli návykových látek, nebo se jedinec snaží zapadnout do skupiny, kde dochází ke konzumaci a aplikaci drog. Třetím faktorem je droga. Konzumenta drogy nejvíce zajímá dostupnost látky, její finanční stránka a v neposlední řadě způsob aplikace. (Gohlert, Kuhn, 2001)

1.2.2 ZNAKY ZÁVISLOSTI

Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (Craving, bažení)

Při psychickém bažení se aktivují paměťová a emoční mozková centra, dochází k jejich zhoršování, což vede k dennímu snění. Při nebo po odeznívání intoxikace nastává tělesné bažení, které závisí na druhu návykové látky.

Potíže v sebeovládání

Potíže v sebeovládání úzce souvisí s předchozím znakem. O bažení se dá mluvit spíše jako o subjektivním příznaku, kdežto zhoršené sebeovládání se týká chování. Například spouštěč (rizikové prostředí) vyvolá bažení a to zhorší sebeovládání.

Somatický (tělesný) odvykací stav

Potíže při odvykacích stavech mívají často opačný charakter, než jsou účinky látky.

Látka

Nebezpečnost odvykacího stavu

Alkohol	Těžké odvykací stavy s epileptickými záchvaty nebo deliriem
Opioidy	Sám sobě život neohrožuje, pokud nejsou přítomny sebevražedné tendence
Kanabinoidy	Neohrožuje život
Sedativa a hypnotika	Těžké odvykací stavy po vysokých dávkách mohou ohrozit život (kulmovanými epileptickými záchvaty)
Tabák	Odvykací stav neohrožuje život

Tab. č. 1- Nebezpečnost odvykacího stavu (Nešpor, 1999)

Růst tolerance

Tolerance neboli snášenlivost se při užívání látky zvyšuje. Dochází ke zvyšování množství a krácení intervalu mezi dávkami.

Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Častou známkou závislosti je, že dochází k zanedbávání rodiny, zájmů a koníčků. Většinu volného času závislí stráví sháněním návykových látek nebo peněz na jejich koupi.

Užívání i přes jasné známky projevujících se následků

Uživatel návykové látky si vědomě poškozuje zdraví, i když byl lékařem poučen o dopadech užívání na jeho tělo.(Nešpor, 2003)

Vnější znaky závislosti

Prvním z projevů drogové závislosti je změna okruhu přátel a sociální ústup od ostatních. Spolu se změnou společnosti se mohou měnit aktivity, které běžně člověk neprovozoval. Pokud se jedná o závislost ještě školou povinných, objevují se často problémy s docházkou, prospěchem a hlavně chováním. Nezletilý může často dávat svůj špatný prospěch za vinu učiteli. Takovýto jedinec má velké problémy pozorně naslouchat a soustředit se. Jeho denní režim se mění o 360 stupňů (v noci je aktivní a přes den většinou spí). Velmi často se stává, že se v rodině začnou ztrácet peníze. Při dlouhodobějším užívání návykových látek si může povšimnout bledosti a nezdravého vzhledu. U dříve zdravého jedince se začínají projevovat onemocnění spojená s užíváním drog například poruchy sluchu, vidění, psychózy a poruchy důležitých orgánů. U nitrožilních aplikací může dojít k přenosu HIV a Hepatitidy typu C.

1.3 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST

= závislostní chování

„Je to stav kdy se prožívání člověka mění na základě příjemného prožitku tak, že se přestává ovládat a narůstá u něj neodolatelná touha po takovém chování, které opakovaně směřuje k prožívání daného příjemného prožitku.“ (www.prevcentrum.cz)

Nelátkové závislosti se rozdělují na technologické a behaviorální:

1.3.1 TECHNOLOGICKÉ ZÁVISLOSTI

Závislost na internetu

=netholismus

Tento problém se v dnešní době týká ve spoustě případů dětí a mladistvých. V 21. století se pohybujeme pod nátlakem komunikačních aplikací, a to vše přes internet. Dětství již neprobíhá jako před několika desítkami let, že dětem bohatě vystačilo být se svými vrstevníky na hřištích nebo jednoduše venku. Jejich život se točí okolo sociálních sítí, kde si píšou s lidmi, které ani neznají. Přijít domů, odložit tašku a zapnout počítač je „trendem“ dnešní doby. Tato závislost se pojí se dvěma činnostmi s chatováním na již zmíněných sociálních sítích nebo hraním online her. Známkami této „závislosti“ je, že dítě má problémy vycházet s rodiči a kamarády, často se objevují problémy se školní docházkou. Problémy se vyskytují také v oblasti zdravotní. Časté bolesti hlavy, zad a očí jsou podmíněny touto závislostí.

Závislost na mobilních telefonech

Mobilní telefon vlastní v dnešní době mnoho lidí. Vztah k mobilnímu telefonu je jiný od uživatele k uživateli. Pro jednoho je mobilní telefon nutností, pro druhého obtížný předmět. U citlivých jedinců trpících například chronickým stresem je zazvonění telefonu velice frustrující záležitostí. Může se objevit bušení srdce, pocení rukou, pocit viny, že něco nestihl nebo zapomněl apod. Závislost se může projevat těmito příznaky:

- neustálé sledování přístroje zda někdo nevolal nebo neposlal sms
- časté kontrolování, zda je mobil zapnutý a je dostatečný signál
- jedinec se odnaučuje v náročných i běžných situacích spoléhat sám na sebe

1.3.2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

Patologické hráčství

= hraní na automatech, gambling nebo gamblerství

Jedná se o poruchu, která spočívá v častém hráčství, které probíhá na úkor sociálních, rodinných, materiálních a pracovních hodnot a závazků. Objevuje se intenzivní potřeba ke hře, která se dá velmi špatně ovládnout. U jedince, který je na automatech závislý, se objevují myšlenky a představy o hraní i při běžných činnostech.

Gamblerství je nejčastěji charakterizováno třemi hlavními znaky. Prvním znakem je problém odolat hře. Není schopný se soustředit na jinou činnost než na hru. Druhým znakem je napětí, které se nedá snížit jinak než uspokojením potřeby, kterou je v tomto případě hraní. Posledním nejčastěji se objevujícím se znakem bývá pocit uspokojení, které je gamblery uváděno jako příjemné vzrušení, jehož intenzita je přímo úměrná výši sázky, riziku prohry. (<http://www.poradenskecentrum.cz/gambling.php>)

Patologické nakupování

„Závislost“ na nakupování patří mezi návykové a impulzivní poruchy (kód F63.8 Mezinárodní klasifikace nemocí). Objevuje se silné nutkání a touha po nakupování. Člověk trpící touto poruchou nakupuje nejčastěji věci týkající se jeho sebeobrazu (např. žena nakupuje oblečení, kosmetiku a šperky). Chorobné nakupování má sezonní charakter a bývá nejsilnější v zimním období. Tendence nakupovat roste ve stresujících situacích. Může docházet k zadlužení a finančním problémům. (Pokorný, Telcová, Tomko, 2003)

2 WORKOHOLISMUS

„Člověk, který pracuje dlouho, nemusí být nutně workaholikem. Pro duševní i tělesnou pohodu člověka je práce nezbytná. Prostřednictvím práce se vymezujeme, rozvíjíme své přednosti a zaujímáme své místo ve společnosti” (Killingerová, 1998, s. 13, 14).

Workoholismus je definován jako závislost na práci, která je podobná jako závislost na alkoholu. Slovo workoholismus je složeno ze slov work = pracovat a alkoholismus. Jedná se o takzvaný „alkoholismus práce“.

Jedná se o formu závislosti, která postihuje osoby s vyšším vzděláním nebo pracovníky na vedoucích pozicích. *„Vykonávání zvýšeného množství práce vede k tomu, že se práce stává pro člověka stresorem. Při stresu se zvyšuje vyplavování adrenalinu, ale i endorfinů, zejména tehdy zažívá-li člověk uspokojení, radost a podobné příjemné pocity.“ (Pokorný, Telcová, Tomko, 2003, str. 137,138).*

Objevuje se společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, časté jsou psychosomatické obtíže. Může se vyskytovat kombinace se závislostí na lécích, nikotinu nebo alkoholu.

Zábava s přáteli, koníčky i volnočasové aktivity jsou pro osobu závislou na práci neznámé termíny. O práci přemýšlí ve dne v noci, tudíž se objevuje spánkový deficit. Snaží se splnit příliš mnoho věcí v krátkém čase. Jako u ostatních závislostí se mohou vyskytnout abstinenční příznaky v podobě napětí, stresu, pocení, poruch spánku atd. Workoholik nedokáže nepracovat, aniž by trpěl pocitem úzkosti. Postrádá duševní vyrovnanost, jeho představy o skutečném smyslu a hodnotě života jsou zkreslené. Pokud si workoholik uvědomí, že udělal nějakou chybu, jen málokdy se omluví. Dělá mu velké problémy přiznat, že nemá pravdu. Workoholik používá seznamy, které mu slouží jako „kontrola“, zda vše udělal. Když se na seznamu objeví políčko, které není splněné, svou práci nepovažuje za dokončenou a pracuje dál.

2.1 PŘÍČINY VZNIKU WORKOHOLISMU

Jedním z faktorů, které mohou vést ke vzniku závislosti, může být touha po profesním růstu. Další z možných příčin je dysfunkční rodina. Z potomků chorobně závislých rodičů se často stávají workoholici. Soupeřivá atmosféra na pracovišti, obava o udržení místa nebo workoholismus u nadřízených podporuje možnost vzniku závislosti.

2.2 ROZVOJ ZÁVISLOSTI DLE DIANE FASSEL

Časné stádium – vyznačuje se tím, že postižený myslí skoro pořád na práci, pravidelně pracuje přesčas a odmítá si brát volno nebo jet na dovolenou.

Střední stádium – Osobní vztahy a společenský život se vytrácejí a často téměř skoro neexistují. Krátkodobé a chabé pokusy o změnu nemívají úspěch. Dochází k tělesnému vyčerpání a k poruchám spánku. Někdy se popisují i okénka v paměti a tupé zírání do prázdna.

Pozdní stádium – je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se například opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a deprese. Mozkové mrtvice i infarkty vedou k náročné léčbě, což může někdy závislého na práci tak vystrašit, že se začne chovat docela rozumně.

(Nešpor, 1999)

2.3 TYPY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI DLE PROFESORA ROBINSONA

Urputný typ

Pracuje nadměrně vždy a za všech okolností, i když není potřeba. Odpočinek a zábava nejsou pro tento typ přípustné.

Záchvatovitý typ

Tento typ závislého na práci pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením, apatií nebo depresí a nezájmem o práci. Celkový pracovní výkon může být nižší než u normálního pracovníka. Výkon takového pracovníka je nanejvýš nepředvídatelný.

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Nesnáší, když se nic neděje, a ze všeho nejméně pak má rád nudu. S oblibou vyvolává krize, problémy, chaos a komplikace, které pak řeší. Spoustu věcí začne, málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

Vychutnávač

S prací postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Mnoho záležitostí se kvůli němu zdrží a svým perfekcionalizmem dosti často brnká druhým na nervy.

Opečovávač

Klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává se tak snadno do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích podkopává i jeho pracovní vytíženost.

	Kolik práce začne	Kolik práce dokončí	Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	Hodně	Hodně	Špatně
Záchvatovitý typ	Málo	Hodně	Špatně
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	Hodně	Málo	Špatně
Vychutnávač	Málo	Málo	Špatně
Opečovávač	Různě	Špatně	Špatně

Tab. č. 2 - Pracovní výkonnost u jednotlivých typů lidí závislých na práci
(Nešpor, 1999, s. 24)

1.4 WORKOHOLISMUS A RODINA

Workoholické pocházejí velmi často z nefunkčních rodin. Působení takové rodiny může způsobit psychické problémy. Tyto problémy se mohou později objevit v podobě závislosti. Z potomků chorobně závislých rodičů se často stávají workoholické, aniž by si uvědomovali, že jako svou drogu si zvolili práci. Pro děti je běžné zapírat a být nepoctivý. Dysfunkční rodiny, v nichž se vyvinula jakákoli forma závislosti, se řídí souborem pravidel, které uvádí Killingerová (1998):

1. Děti jsou vedeny k tomu, že není vhodné hovořit o problémech. Zamlčování problémů podporuje tajnost a uzavírá rodinný systém před odlišnými názory. Vytváří iluzi harmonického rodinného života. Děti jen zřídka riskují hněv a odmítnutí vrtkavé a mocné osoby.
2. Rodina se nedomnívá, že je vhodné otevřeně vyjadřovat své pocity. Jsou-li rodiče citově zmrzačeni workoholismem, neuvědomují si své pocity. Často jsou citově vyprahlí a sklíčení.
3. Rodinná komunikace bývá nepřímá, jeden člen rodiny působí jako prostředník mezi dvěma druhými. Jestliže se u jednoho z rodičů objevila závislost na práci, zaujme druhý rodič hlavní postavení v rodinném kruhu a je dětem bližší (často se jedná o matku). Děti chodí za maminkou, aby si pohovořily o tatínkovi a mohli mu poslat vzkaz nebo se ho na něco zeptaly. Děti se brzy naučí, jak přehytračit mámu nebo tátu, a ptají se jednoho či druhého, zda mohou někam jít, něco si koupit nebo přespat u kamaráda.
4. Děti jsou vedeny k tomu, že musí být silné, hodné, zdravé a dokonalé. V rodinách, kde je ideálem dokonalost a kde „nic není dost dobré“, se od dětí očekává úspěch. Soutěživost a vítězství jsou hlavními hodnotami. Omyly jsou důvodem k rozladění a děti nejsou vedeny k tomu, že chybami se člověk učí. Pro děti workoholických rodičů znamená neúspěch ztrátu sebevědomí a lásky.
5. Rodiče od dětí očekávají, že na ně budou moci být pyšní. V narušených rodinách se na děti pohlíží jako na pokračování nenaplněných potřeb a nesplněných rodičovských přání. Ve zdravé rodině se dítě učí, že na sebe může být pyšné, pokud se o něco poctivě snaží. Rodiče hodnotí kvalitu vykonané práce, ale samotný výkon neoznačují jako dobrý nebo špatný.

6. Častá rodičovská výtka zní: „Nebud' sobec.“ V rodinách, kde je jeden nebo oba z rodičů workholik, se děti učí pečovat o druhé, ale často zapomínají na vlastní štěstí. Často se ani pořádně nestravují nebo naopak neznají míru v jídle a pití. Vynechají oběd a vyřizují osobní pochůzky, jen aby uspokojili ostatní.

2.5 WORKOHOLISMUS A DEPRESE

Z důvodu neustálých stresů často u workoholiků dochází ke vzniku deprese. Slovo deprese pochází z latinského slova decimo, deprimere, depressi, depressus. Znamená to stisknout, stlačit, stísnit. Příčinou často bývá nedostatek spánku, nedostatek pravidelného, dostatečného pohybu, přepracování a vyčerpání nadměrnou prací. Všechny tyto příčiny jsou přímo spojeny s workoholismem. Deprese může narušit zapamatování nových myšlenek a nápadů, proto si vše zapisují. Nejčastěji se objevuje deprese koncem týdne. Workoholik ví, že nepůjde do práce a přemýšlí, co by si tak mohl naplánovat za činnost, aby se „nenudil“.

2.6 WORKOHOLICKÉ ZHROUCENÍ DLE KILLINGEROVÉ

1. Příznaky nutkavého jednání

Rodina či blízcí závislé osoby si začínají všimnout narůstající úzkosti. Objevují se známky nervozity (poklepávání prsty o stůl, kousání nehtů, grimasy, křečovitě sevřené čelisti, skřípání zubů ve spánku). Některé tyto zvyky se mohou stát chronickými a být příčinou tělesného poškození. Dochází k přehnanému udržování pořádku. Jejich psací potřeby jsou vždy úhledně uloženy podle velikosti vedle sebe a na psacím stole se nesmí nic jiného nacházet. Tělesným projevem zhroucení bývají ztuhlé a křečovité pohyby. Velmi kritickým obdobím je odchod do důchodu. Člověk nemá moc přátel a už vůbec ne koníčky.

2. Příznaky zřetelné závislosti

V pracovních dnech, kdy mohou jít do práce, nenastává žádný problém, ale s blížícím se víkendem dochází k frustracím. Workoholik je zmaten a ztrácí orientaci. V takovýchto situacích se vyvíjí závislost na další věci. Velmi často je to alkohol, cigarety, jídlo, kofein.

3. Chronické obavy

Strach z nezdaru	Workoholik se vždy snaží udělat vše precizně a nejlépe ze všech. Nedokáže pochopit že, když se mu něco nepodaří, neznamená to „konec světa“. Obavami z nezdaru přichází o svou sílu a přednosti.
Strach z nudy	Nikdy si nedovolí období úplného odpočinku, protože mu to přijde jako ztráta času, který by mohl využít k práci.
Strach z lenosti	Nikdy nedovolí se nudit tak dlouho, aby zjistil, že je líný. Strach z lenosti je výsledkem přehnaného smyslu pro odpovědnost. Obavy, aby nebyl považován za lenocha, mu nedovolí prostě si užívat.
Strach z odhalení	Zlom nastává, když si workoholik uvědomí své workoholické obavy. Nestíhá zadanou práci odevzdat v termínu, ale nepožádá o pomoc ze strachu, že bude odhaleno, že za pracovním nasazením není pracovitost a píle, nýbrž workoholismus.
Strach z odhalení nepoznaných zákoutí vlastní osobnosti	Odhalení sebe sama je pro workoholika ještě děsivější než strach z odhalení kolegy či rodinou. Obvykle si utvářejí definici své osoby z posuzování druhých.

Strach z pronásledování (paranoia)	Workoholik je přecitlivělý a bezdůvodně podezřívavý, žárlivý a závistivý. Často mívá přehnanou představu o vlastní důležitosti, musí mít za každou cenu pravdu a ostatním ukázat, že pravdu nemají.
---	---

Tab č. 3 – Chronické obavy objevující se u workoholiků dle Killingerové (1998)

4. Chronická vyčerpanost

V období zhroucení může postižená osoba trpět záchvaty hlubokého vyčerpání, které se může postupem času dostat do chronické podoby. Únava se může projevit fyzickým a emocionálním vyčerpáním nebo také hyperaktivitou. Fyzické napětí a citový zmatek workoholika vyčerpávají. Objevuje se stav, kdy během práce usíná a mizí schopnost soustředit se na daný úkol. Někteří workoholikové mají velký problém udržet pozornost nad jedním úkolem a skáčou z jedné práce do druhé, aniž by si uvědomovali, že toto chování jim ubírá spoustu sil.

5. Vina

Vina je z části deprese a z části úzkost. Jeho záchvaty zuřivosti, ponižování a neustálé připomínky ke všemu, co okolí udělá, mohou jeho rodinu, spolupracovníky a okolí zraňovat. Objevuje se pocit méněcennosti a bezvýznamnosti. Dochází k rozporu mezi tím, kým by člověk chtěl být a realitou. (Killingerová, 1998)

2.7 WORKOHOLICKÉ PRACOVÍŠTĚ

Na tomto pracovišti se od zaměstnanců očekává velké pracovní nasazení, přesčasy a práce na doma. Nadřízení dávají svým podřízeným nesplnitelné termíny a požadavky. Na pracovišti se velice často objevuje napětí a výbuchy zlosti ze strany „šéfa“. Zaměstnavatele nezajímá vyčerpanost svých podřízených, ani jejich zdraví, ale výsledky práce. U zaměstnanců takových firem dochází k stresovým situacím a dokonce se může objevit závislost na návykových látkách jako je například alkohol.

V dnešní době se zaměstnavatelé snaží o to, aby takové pracoviště nevzniklo, neboť je více žádoucí, aby lidé chodili do práce a nebyli nemocní. U workoholiků je velkým problémem, že mohou být „přenašečem“ nemocí protože neschopenka by znamenala nejtít do práce, což je nepředstavitelné.

Pokud se objevují workoholici i mezi spolupracovníky, dochází často k „soubojům“. V takovém týmu nemůže docházet k ideální spolupráci. Každý si jde za svým cílem a snaží se vyčnívat a být nejlepší. (Novák, 2012)

2.8 ÚČINKY ZÁVISLOSTI NA ZDRAVOTNÍ STAV

Stres

Je jednou z hlavních příčin psychosomatických onemocnění. Lidé závislí na práci jsou vystaveni stresu velice často. Stres může být například způsoben vědomím, že zadanou práci dotyčný nestihne.

Bolesti hlavy

Bolesti hlavy jsou velice často způsobeny například nadměrným sledováním počítačové obrazovky, nespavostí a deficitem odpočinku, nedostatečným pitným režimem. Mohou být také způsobeny již dříve uvedeným stresem.

Gastrointestinální příznaky

U workoholismu je typické nepravidelné stravování, které je jedním z rizikových faktorů vzniku žaludečních a duodenálních vředů. Jídla z rychlého občerstvení nebo polotovary jsou často součástí jejich jídelníčku. U takto se stravujícího člověka se mohou objevit bolesti břicha, zácpa nebo průjem, nechutenství. Vysoce kalorická jídla mohou způsobit obezitu a s ní spojené komplikace.

Bolesti zad

Bolesti zad mohou být způsobeny špatným držením těla, dlouhým sezením u počítače, nedostatečnou pohybovou aktivitou atd. Všechny vyjmenované příčiny se pojí přímo s workoholismem.

Další problémy

U žen závislých na práci se mohou objevit problémy s menstruací, u mužů to jsou poruchy potence. Zvyšuje se riziko vzniku srdečních onemocnění. Dlouhé sledování obrazovky může způsobit bolest očí.

2.9 LÉČBA WORKOHOLISMU

Léčba závislosti na práci trvá stejně dlouho jako na alkoholu či drogách.

U drogových závislostí je cílem léčby doživotní abstinence, což je u workoholika nemožné. Účelem léčby je plánování času a změna životních hodnot.

Hlavním prvkem léčby workoholismu je především rozpoznání problému. Největším problémem léčby je již diagnostika. Workoholik si neuvědomuje svou závislost, a proto nevyhledá odbornou pomoc. Ve většině případů se na odborníka obrátí rodinný příslušník. Je velmi důležité, aby se sám závislý chtěl závislosti zbavit. Do plánování a provádění léčby je důležité zapojit rodinu. Podpora okolí je velmi důležitá.

Léčba je velmi podobná jako prevence. Nejdůležitějšími prvky jsou změna stereotypu, najít správný způsob trávení volného času (rodina, přátelé...). Jelikož je workoholismus velice blízce spjat se stresem, v léčbě se používají také relaxační metody, např. jóga, meditace atd.

Pravidelný pohyb je jednou z možností, jak se zbavit stresu. Nejvhodnějším typem sportu je vytrvalostní (např. běh, plavání, turistika).

2.9.1 RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Metoda, při které dochází k uvolňování svalstva, snížení úzkosti, deprese a stresu.

Existuje spousta možností relaxačního cvičení.

Autogenní trénink

Jedná se o jednu z nejnámějších relaxačních technik. Cílem této metody je dosažení vnitřního klidu a zvýšení koncentrace. Cvičení probíhá v 6 krocích jdoucích po sobě:.

„1. stupeň

Položte se pohodlně na podložku s nohama mírně od sebe. Ruce jsou podél těla dlaněmi vzhůru. Zavřete oči a soustřeďte se na jednu paži. Potichu si řekněte „, moje pravá (levá ruka) je velice těžká“. Je důležité se soustředit na danou paži a pociťovat příjemný pocit.

Zakončení cvičení probíhá tak, že začnete prudce pohybovat rukama opakovanými přísunými k tělu. Nezapomínejte na dýchání. Toto cvičení lze provádět i s nohama nebo chodidly. Ideální délka cviku je 3 – 4 minuty.

2. stupeň

Cílem tohoto cvičení je uvolnění cév a vytvoření vnitřního tepla. Dochází k lepšímu oxyličení těla. Pohodlně si lehněte na podložku a řekněte si „,moje pravá (levá) ruka je teplá“. Představujte si například teplý, slunečný den nebo horkou koupel. Cvičení zakončete stejným způsobem jako první krok.

3. stupeň

Opět si lehněte na podložku a řekněte si „,moje srdce bije pravidelně a klidně“. Cvičení zakončete stejným způsobem jako předešlé.

4. stupeň

správné dýchání je důležitým prvkem pro uvolnění a uklidnění. Položte se na podložku a říkejte si: „, dýchání je klidné a pravidelné“. Soustřeďte se na to, jak dech proudí po těle.

5. stupeň

Dalším cvikem je tzv. solar plexus. Solar plexus neboli solární svazek je síť nervů nacházející se při oblouku aorty, mezi prsními bradavkami a pupíkem. Vysílá pozitivní energii především ke slezině, játrům nebo ledvinám. Položte se na podložku a říkejte si: „,můj solar plexus vyzařuje teplo“. Cvičení se zakončuje jako u předešlých kroků.

6. stupeň

Poslední krok se zaměřuje na získání hlubokého vnitřního klidu. Říkejte si: „moje čelo je příjemně chladné. Nezapomeňte na zakončení.“

(Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace, 2009, s. 54, 55)

2.9.2 ORGANIZACE ČASU DLE NEŠPORA (1999)

První tabulka porovnává rozdíl mezi současným rozdělením času a optimálním rozdělením času. Součet v každém sloupci musí být 100%.

Druhá tabulka je určena pro zaznamenání rozdílu mezi optimálním a současným rozdělením času a návrhy na odstranění rozdílu.

	Současné rozdělení času	Optimální rozdělení času	Rozdíl
Pro sebe			
Pro zábavu			
Pro rodinu			
Pro práci			
Promarněný čas			
Celkem	100%	100%	0%

Tab. č.4: Rozdíl mezi současným a ideálním stavem (Nešpor, 1999, s. 55)

	Rozdíl mezi současným a optimálním stavem	Odstranění rozdílu (např. aktivity)
Pro sebe		
Pro zábavu		
Pro rodinu		
Pro práci		
Promarněný čas		
Celkem	0%	

Tab. č.5: Rozvržení času (Nešpor, 1999, s. 55)

2. 10 PREVENCE WORKOHOLISMU

Jestli-že člověk tráví spoustu času v práci bylo by vhodné „prozkoumat“ svůj životní styl a pracovní návyky. Přestávky stanovené zaměstnavatelem jsou určené pro oběd a odpočinek. Nebrat si práci domů a po skončení pracovní doby na ni nemyslet. Strach z nudy se dá vyřešit nalezením zájmů a koníčků, které člověka baví. Pro udržení důvěryhodnosti u spolupracovníků a nadřízených se nemá slíbovat nespílitelné. Důležitost by měla být příkládána plánování a vyhodnocování výsledků. Stres z práce se nemá zahánět alkoholem, kouřením nebo drogami. Je spousta možností jak se uvolnit aniž by se ničilo zdraví. Důležitý je spánkový režim a dodržování pravidelných lékařských prohlídek. Plánování společných výletů, dovolených a jiných aktivit s rodinou by se mělo týkat každého člověka. Dovolenu si má každý užít bez pracovního telefonu a notebooku. Je to čas pro načerpání sil a uvolnění od denního stereotypu v práci. Není vhodné přecházet onemocnění, jen aby nedocházelo k absenci v práci.

3 POPIS ŘEŠENÍ PRŮZKUMU

Hlavním cílem této práce je zjištění známek závislosti na práci u osob pracujících na manažerských postech v zaměstnání.

V této souvislosti jsme se zaměřili na vztah této závislosti a vliv na zdraví. Volba tohoto téma nám přijde v této „upracované“ době zajímavá a u manažerů aktuální. Předpokládáme, že přítomnost workoholismu bude nemalá.

3.1 PRŮZKUMNÝ PROBLÉM

Jsou opravdu manažerské posty oprávněně spojovány s workoholismem bez rozdílu pohlaví? Je opravdu tato závislost důvodem zdravotních problémů?

3.2 PRŮZKUMNÉ CÍLE, PRŮZKUMNÝ PROBLÉM

Cíl 1: Zjistit výskyt a stupeň závislosti na práci bez rozdílu pohlaví

Průzkumná otázka 1: U kolika procent z dotazovaných se objevuje závislost a jaký stupeň je nejčastější?

Cíl 2: Zjistit zda se vyskytuje závislost u respondentů v nižším management a zda má souvislost s vzděláním.

Průzkumná otázka 2: Objevuje se u respondentů v nižším managementu závislost a jaké je nejvyšší dosažené vzdělání závislých dotazovaných?

Cíl 3: Zjistit dobu trávenou v zaměstnání a využití dovolené stanovené zaměstnavatelem

Průzkumná otázka 3: : Jak dlouhou pracovní dobu mají dotazovaní respondenti a jak využívají dovolenou?

Cíl 4 Zjistit zda závislí respondenti „přechází“ pravidelně infekční onemocnění a jestli využívají možnost pravidelných prohlídek (praktický lékař, stomatolog, gynekolog u žen)?

Průzkumná otázka 4a: Kolik procent „přechází“ infekční onemocnění?

Průzkumná otázka 4b: Jak často respondenti navštěvují lékaře?

Cíl 5 Zjistit jak dotazovaní respondenti hodnotí svou fyzickou kondici bez ohledu na závislost

Průzkumná otázka 5: Jaký pocit mají dotazovaní ze své fyzické kondice?

Cíl 6 Zjistit, zda se u závislých respondent vyskytují ve vyšší míře zdravotní problém a nevhodné návyky.

Průzkumná otázka 6: U kolika procent se vyskytují zdravotní problémy a nevhodné návyky?

3.3 METODA VÝZKUMU

K získání potřebných informací jsme použili metody kvantitativního průzkumu pomocí standardizovaného a nestandardizovaného dotazníku. V návaznosti na formulované cíle dotazník obsahoval 3 identifikační otázky, standardizovaný dotazník dle profesora Robinsona (viz. příloha B) k posouzení závislosti na práci a 9 otázek vztahujících se ke zdravotnímu stavu respondentů a péči o zdraví. Každá z devíti otázek obsahovala volnou odpověď.

Odpovědi jsme vyhodnotili pomocí programu MS Office Excel a následně je zanesli do tabulek a grafického znázornění. Výsledky jsou uvedeny v absolutních a relativních číslech. Pro lepší přehlednost jsme v grafickém znázornění využily absolutní čísla. K průzkumné otázce číslo 1 se vztahuje standardizovaný dotazník dle Profesora Robinsona. K průzkumné otázce 2 se vztahuje identifikační otázka – druh pracovní činnosti, vzdělání a dotazník dle Profesora Robinsona. K průzkumné otázce 3 náleží položka č.1 a položka č.2. K průzkumné otázce 4a se vztahuje položka č.3, a otázce 4b položka č.4. K průzkumné otázce 5 patří položka č. 5. K průzkumné otázce 6 patří položky č. 6,7,8 a 9.

3.4 ČASOVÝ HARMONOGRAM

V lednu, únoru a březnu jsme vybírali literární zdroje potřebné pro zpracování teoretické části a důležité pro načerpání informací o daném tématu. V průběhu těchto měsíců jsme postupně stanovovali cíle. Na základě průzkumných otázek jsme vypracovali dotazník, který byl v průběhu zbylých měsíců roku 2013 rozdán. V únoru

2014, když byly dotazníky navraceny jsme začali se zpracováním a vyhodnocením získaných informací.

3.5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

Dotazník byl rozdán do institucí, které mají různé zaměření (viz. příloha E). Cílovou skupinou byly lidé pracující na manažerských pozicích. Celkem bylo rozdáno 80 dotazníků. Z 80 respondentů odpovídalo 46 mužů a 34 žen.

3.6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU

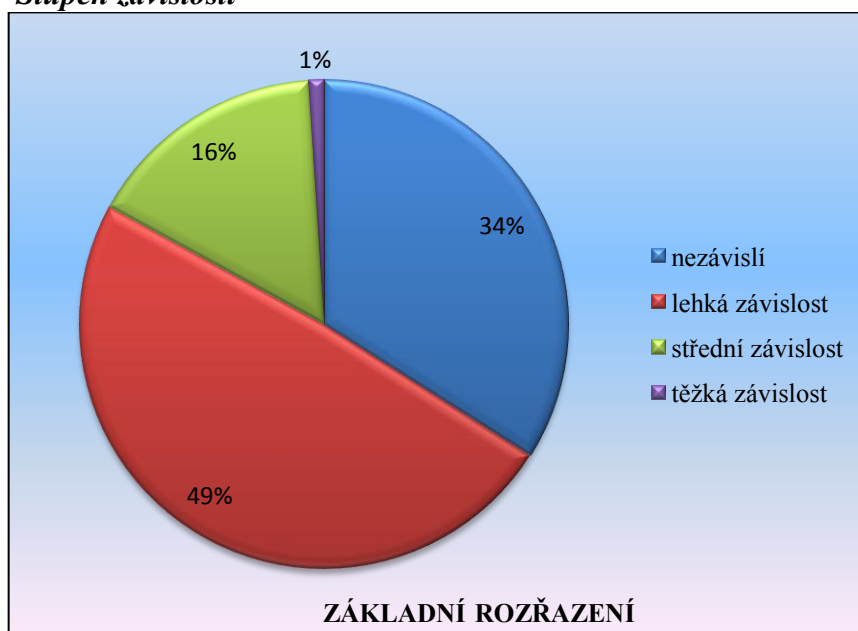
Položka č. 1- Stupeň závislosti na práci podle Profesora Robinsona

V tabulce č. 6 jsou uvedeny výsledky závislosti na práci. Tato tabulka se zaměřuje na porovnání a výskyt závislosti na práci mezi muži a ženami.

Tabulka č. 6 – Závislost na práci - *základní rozřazení*

stupeň závislosti	muži (abs.)	ženy (abs.)	celkem	
			absolutní počet	relativní počet %
Nezávislí	14	13	27	34 %
lehká závislost	21	18	39	49 %
střední závislost	10	3	13	16 %
těžká závislost	1	-	1	1 %
celkem	46	34	80	100 %

Graf č. 1 – *Stupeň závislosti*



Grafické znázornění ukazuje stupeň závislosti.

Z tabulky a grafu č. 1 vyplývá, že **66 %** dotazovaných respondentů je závislých na práci. Nejvyšší procento dotazovaných má **lehkou závislost**.

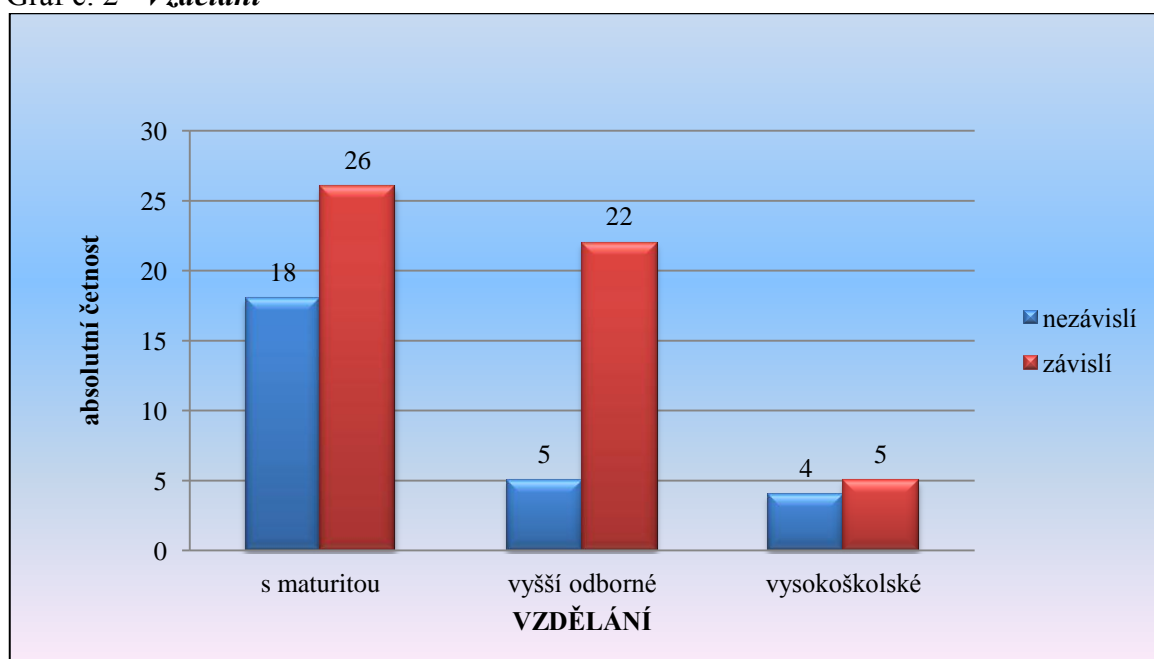
Položka č. 2 - Vzdělání a workoholismus

V tabulce č. 7 je uvedeno nejvyšší dosažené vzdělání.

Tabulka č. 7 - Vzdělání

typ vzdělání	Muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
s maturitou	12	9	14	9	26	32,5 %	18	22,5 %
vyšší odborné	17	4	5	1	22	27,5 %	5	6,5 %
vysokoškolské	3	1	2	3	5	6 %	4	5 %
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 2 - Vzdělání



Tabulka a graf č. 2 ukazují poměr mezi vzděláním, pohlavím a závislostí. Z grafu vyplývá, že závislost se vyskytuje u všech druhů vzdělání.

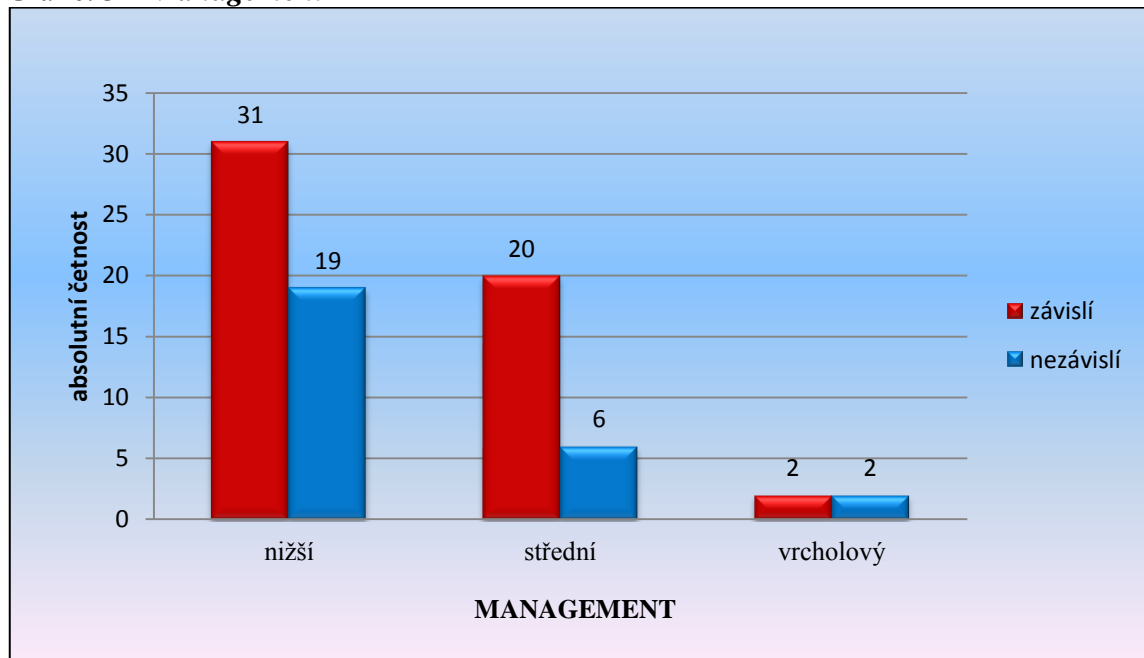
Položka č. 3 - Pracovní pozice a workoholismus

V tabulce a grafu č. 8 je uveden poměr mezi vzděláním, pohlavím a závislostí.

Tabulka č. 8 – ***Pracovní pozice***

management	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
nižší	19	11	12	8	31	38 %	19	24 %
střední	11	2	9	4	20	25 %	6	7 %
vrcholový	2	1	-	1	2	3 %	2	3 %
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 3 – ***Management***



Z tabulky a grafu č. 3 je zřejmé, že závislost na práci se častěji objevuje u nižšího a středního managementu, ale přes to je to pracovní pozice, u které je největší procento nezávislých.

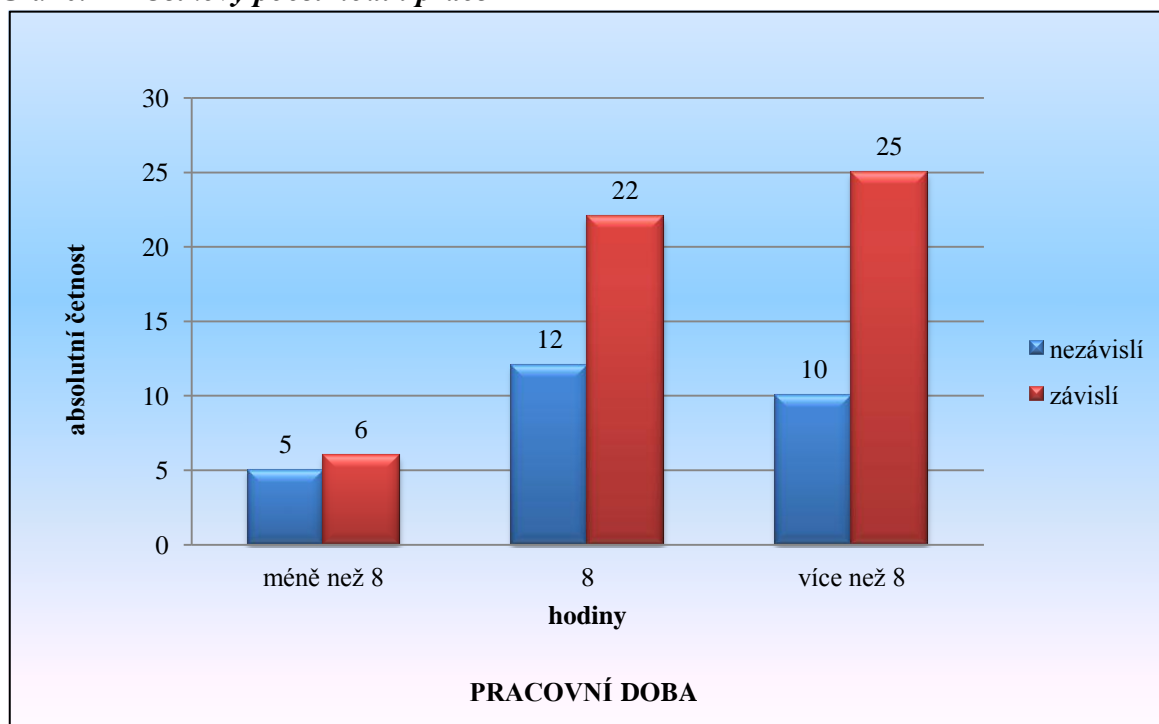
Položka č.4 - Celková doba trávená prací

Tabulka č. 9 se vztahuje k otázce č. 1 – Kolik hodin denně strávíte pracovní činností týkající se zaměstnání?

Tabulka č. 9 – ***Celkový počet hodin práce***

hodiny	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
méně než 8	2	3	4	2	6	7 %	5	6 %
8	9	4	13	8	22	28 %	12	15 %
více než 8	21	7	4	3	25	31 %	10	13 %
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 4 – ***Celkový počet hodin práce***



Tabulka a graf č. 4 se zabývají porovnáním závislých a nezávislých v souvislosti s pracovní dobou. Nezávislí respondenti v 9 případech uvedli, že pracují 10 -12 hodin denně. Nejčastější odpovědí závislých bylo 12 hodin, ve 3 případech bylo uvedeno, že se pracovní činnosti věnují i 18 hodin.

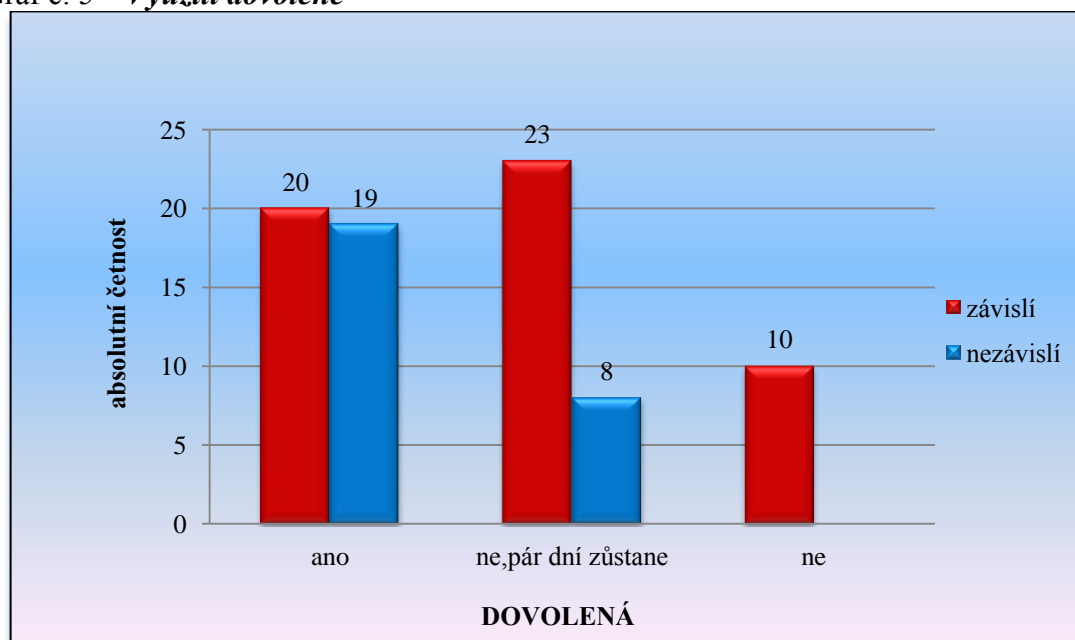
Položkač. 5 - Využití dovolené v zaměstnání

Tabulka se vztahuje k otázce č. 2 – Využijete celé své dovolené v zaměstnání?

Tabulka č. 10 – *Využití dovolené*

	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
ano	10	11	10	8	20	25 %	19	24 %
ne, pár dní zůstane	12	3	11	5	23	28 %	8	10 %
ne	10	-	-	-	10	13 %	-	-
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 5 – *Využití dovolené*



Grafické znázornění porovnává závislé muže a ženy ve využívání dovolené. Z tabulky a grafu č. 5 vyplývá, že závislí muži v 10 případech nevyužívají celou dovolenou.

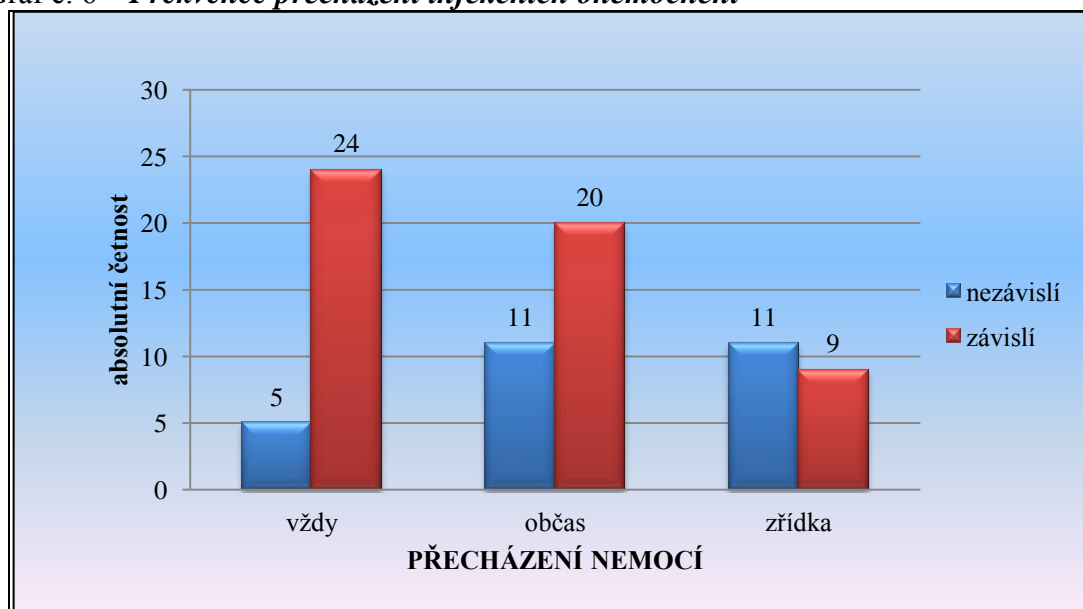
Položka č. 6 - Přecházení infekčních nemocí

Tabulka č. 11 se vztahuje k otázce č. 3 – Jak často přecházíte infekční onemocnění?

Tabulka č. 11 – ***Frekvence přecházení infekčních nemocí***

jak často	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
vždy	14	4	10	1	24	30 %	5	6 %
občas	12	3	8	8	20	25 %	11	14 %
zřídka	6	7	3	4	9	11 %	11	14 %
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 6 – ***Frekvence přecházení infekčních onemocnění***



Z tabulky a grafu č. 6 vyplývá, že závislí respondenti častěji přechází nemocí než nezávislí.

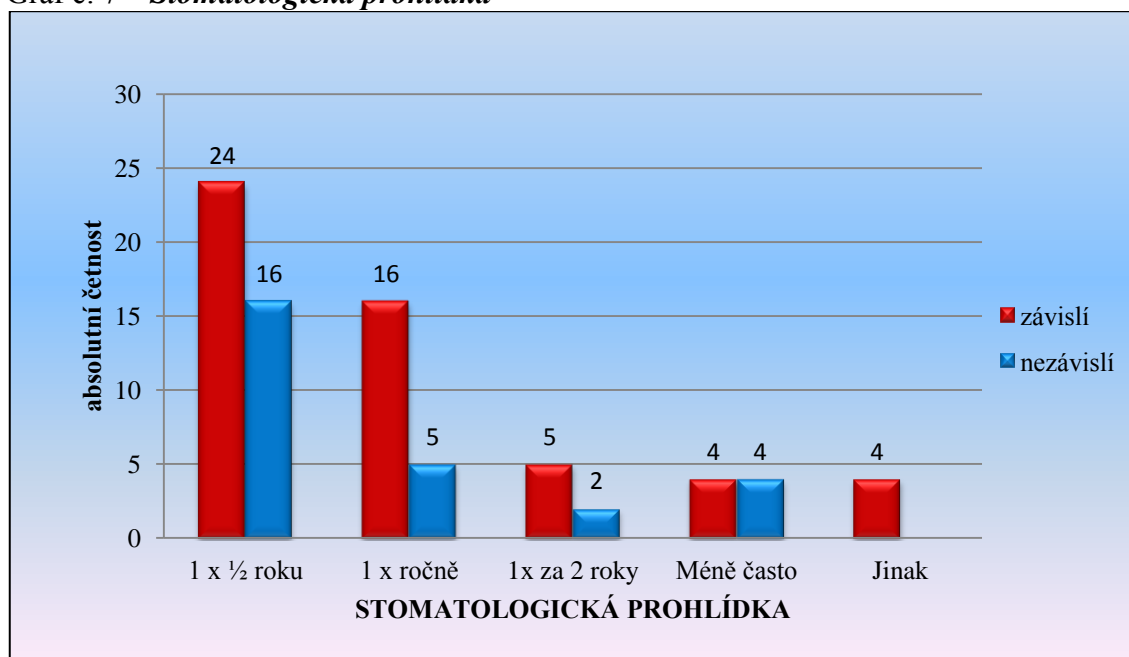
Položka č. 7 - Stomatologická prohlídka

Tabulka č. 12 se vztahuje k otázce č. 4 – Jak často chodíte na stomatologické prohlídky?

Tabulka č. 12 – *Pravidelnost stomatologických prohlídek*

interval	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
1 x ½ roku	10	6	14	10	24	30 %	16	20 %
1 x ročně	11	4	5	1	16	20 %	5	6 %
1x za 2 roky	4	-	1	2	5	6 %	2	3 %
méně často	3	4	1	-	4	5 %	4	5 %
jinak	4	-	-	-	4	5 %	-	-
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 7 – *Stomatologická prohlídka*



Z tabulky č. 7 je zřejmé, že obě pohlaví, závislí i nezávislí v mnoha případech uvedli, že chodí na stomatologické prohlídky jednou za půl roku. Čtyři závislí muži uvedli, že k zubaři nechodí vůbec.

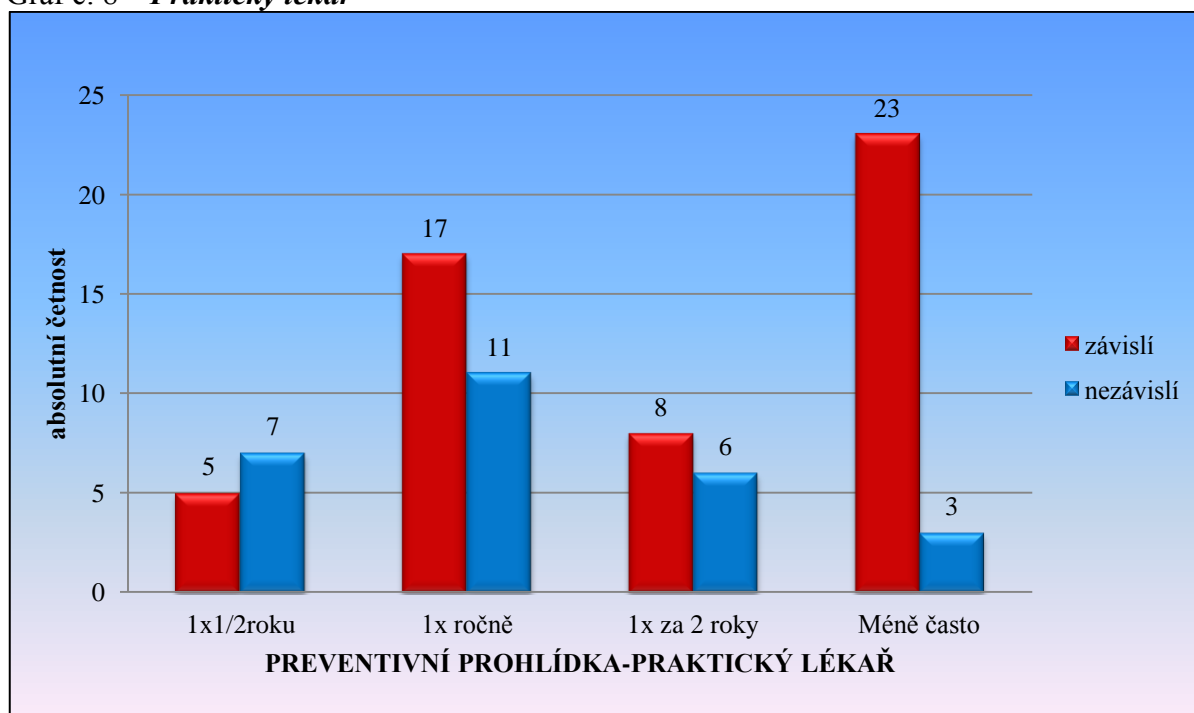
Položka č. 8 - Prohlídka u praktického lékaře

Tabulka č. 13 se vztahuje k otázce č. 4 – Jak často chodíte na pravidelné prohlídky k praktickému lékaři?

Tabulka č. 13 – ***Prohlídka u praktického lékaře***

interval	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
1 x ½ roku	5	6	-	1	5	6 %	7	9 %
1 x ročně	14	6	3	5	17	21 %	11	14 %
1x za 2 roky	2	2	6	4	8	10 %	6	7 %
méně často	11	-	12	3	23	29 %	3	4 %
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 8 – ***Praktický lékař***



Tabulka a graf č. 8 porovnávají závislé a nezávislé respondenty podle intervalu pravidelných lékařských prohlídek. 33 % respondentů nedodrhuje preventivní prohlídky u praktického lékaře alespoň po dvou letech. Většina z nich jsou z kategorie závislých (23), pouze 3 respondenti z kategorie nezávislých.

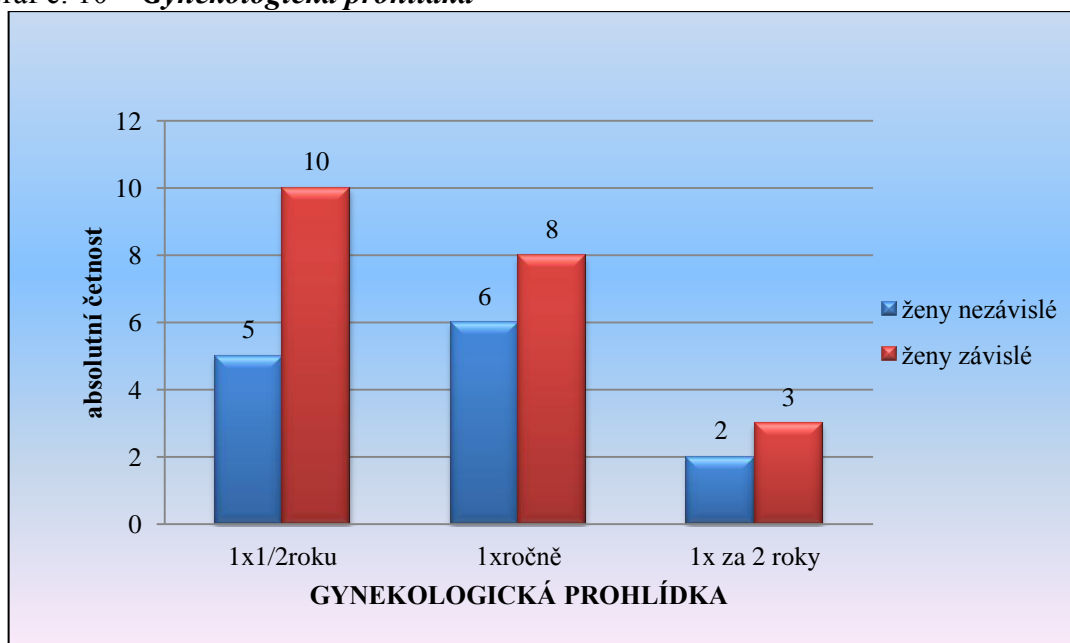
Položka č. 9 - Gynekologické vyšetření

Tabulka č. 14 se vztahuje k otázce č. 4 - Jak často chodíte na pravidelné gynekologické prohlídky? Tato otázka byla určena pouze pro ženy.

Tabulka č. 14 – *Gynekologické vyšetření*

interval	Ženy		
	závislé	nezávislé	abs.četnost
1 x ½ roku	10	5	15
1 x ročně	8	6	14
1x za 2 roky	3	2	5
celkem	21	13	34

Graf č. 10 – *Gynekologická prohlídka*



Z grafu je zřejmé, že závislé i nezávislé respondentky chodí na pravidelné gynekologické prohlídky.

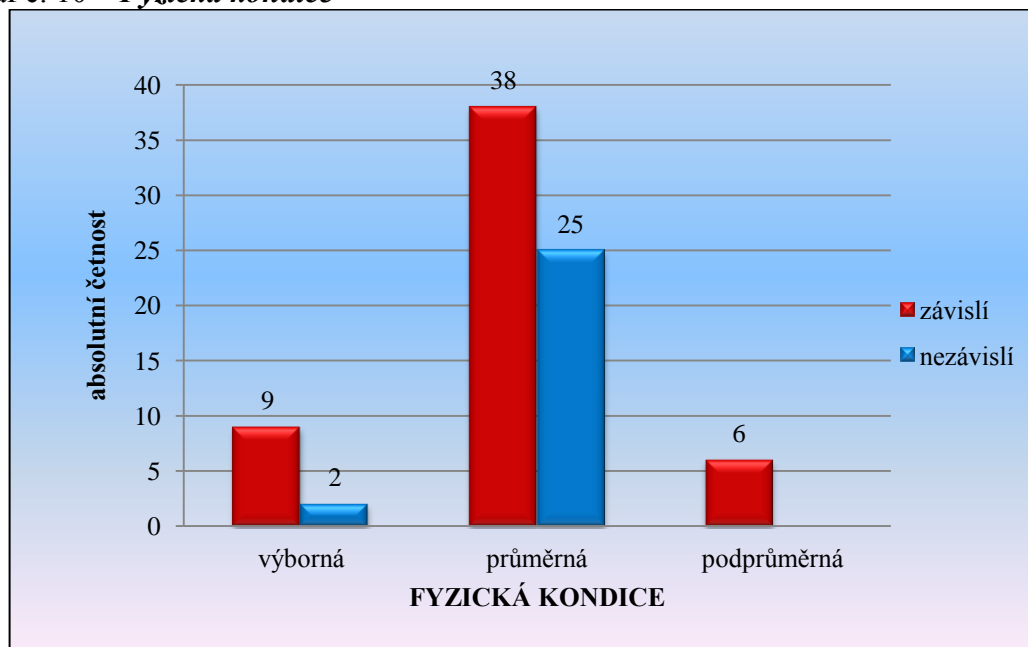
Položka č. 10 - Vlastní hodnocení fyzické kondice

Tabulka č. 15 se vztahuje k otázce č. 5 – Jak byste hodnotil/a svoji fyzickou kondici?

Tabulka č. 15 – ***Fyzická kondice***

kondice	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
výborná	7	2	2	-	9	11 %	2	3 %
průměrná	22	12	16	13	38	48 %	25	31 %
podprůměrná	3	-	3	-	6	7 %	-	-
celkem	32	14	21	13	53	66 %	27	34 %

Graf č. 10 – ***Fyzická kondice***



Z tabulky a grafu vyplývá, že závislí i nezávislí respondenti považují svou fyzickou kondici za průměrnou. V 7 případech závislí muži uvedli, že mají kondici na výborné úrovni.

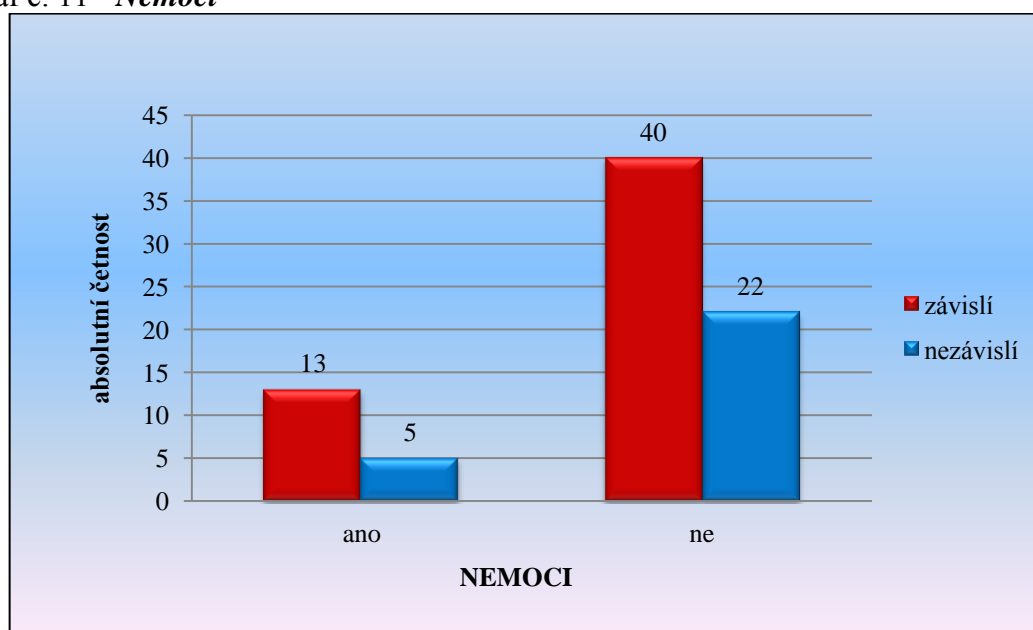
Položka č. 11 - Onemocnění

Tabulka se vztahuje k otázce č. 6 – Léčíte se s něčím?

Tabulka č. 16 – ***Onemocnění***

onemocnění	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
Ne	25	14	15	8	40	50 %	22	28 %
ano	7	-	6	5	13	16 %	5	6 %
celkem	32	14	21	13	53	66%	27	34 %

Graf č. 11 - ***Nemoci***



Z tabulky a grafu č. 11 je zřejmé, že většina dotazovaných respondentů uvedla, že se neléčí s žádným onemocněním.

Hypertenze je nejčastějším onemocněním jak u závislých tak u nezávislých respondentů. V dotaznících se tato odpověď vyskytla 18 krát.

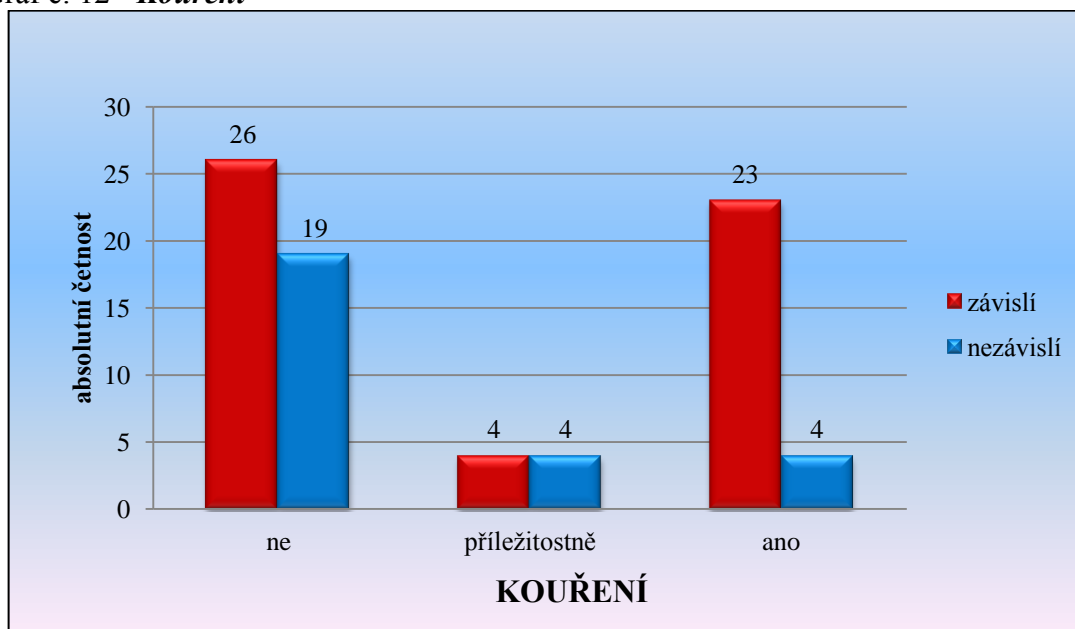
Položka č. 12 - Užívání tabákových výrobků

Tabulka č. 17 se vztahuje k otázce č. 7 – Kouříte?

Tabulka č. 17 – **Kouření**

kouření	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
ne	17	10	9	9	26	32%	19	24%
příležitostně	2	2	2	2	4	5 %	4	5%
ano	13	2	10	2	23	29%	4	5%
celkem	32	14	21	13	53	66%	27	34%

Graf č. 12 - **Kouření**



Závislé respondentky nejčastěji uvádějí, že vykouří mezi 15 – 20 cigaretami denně. Počet vykouřených cigaret u nezávislých žen je 5 kusů. Devět závislých respondentů kouří 20 cigaret denně, tři uvedly 30 a více kusů. U nezávislých respondentů počet vykouřených cigaret nepřesáhl 10 kusů denně.

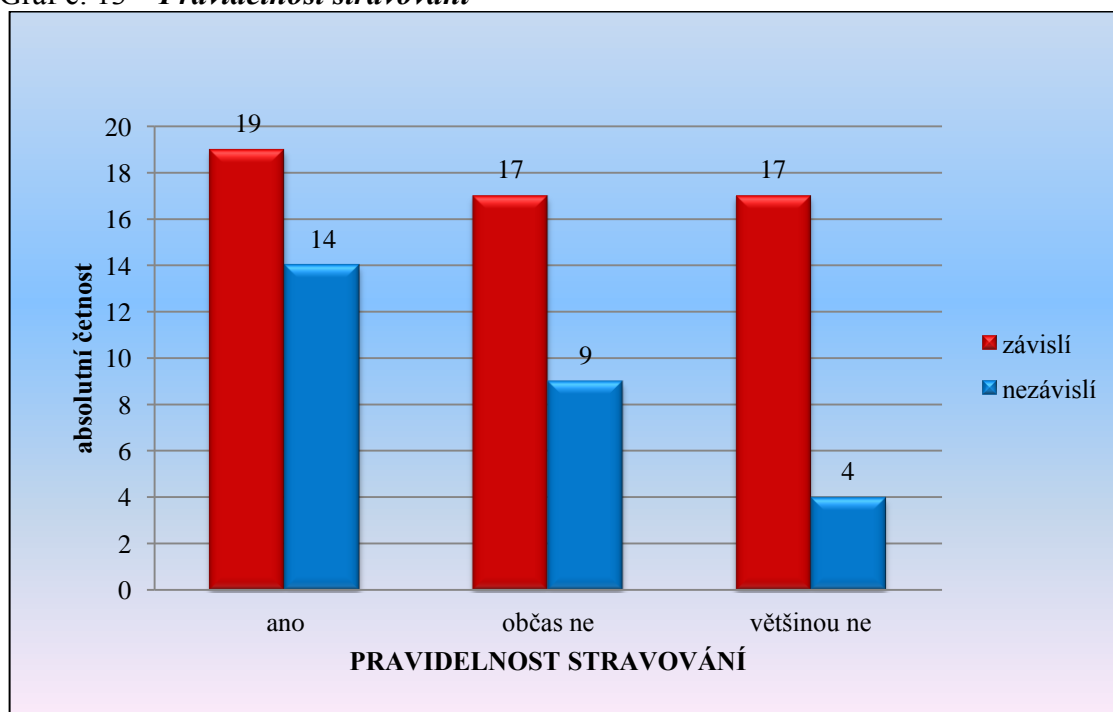
Položka č. 13 - Pravidelnost stravování

Tabulka č. 18 se vztahuje k otázce č. 8 – Stravujete se pravidelně?

Tabulka č. 18 - ***Stravování***

pravidelné stravování	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
Ano	8	5	11	9	19	24%	14	18 %
občas ne	15	6	2	3	17	21%	9	11%
většinou ne	9	3	8	1	17	21%	4	5%
celkem	32	14	21	13	53	66%	27	34%

Graf č. 13 – ***Pravidelnost stravování***



Z tabulky a grafu vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů bez ohledu na závislost se nestravuje, občas nebo většinou, pravidelně.

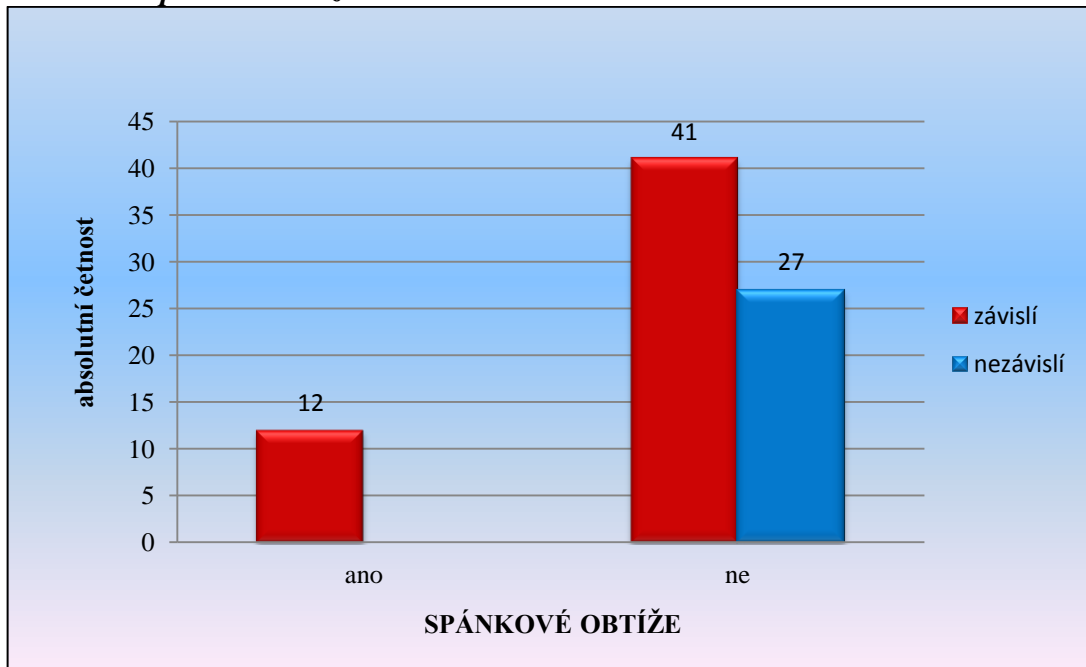
Položka č. 14 - Spánek

Tabulka č. 19 se vztahuje k otázce č. 9 – Máte nějaké problémy se spánkem?

Tabulka č. 19 – *Problémy se spánkem*

problémy	muži		ženy		závislí celkem		nezávislí celkem	
	závislí (abs.)	nezávislí (abs.)	závislé (abs.)	nezávislé (abs.)	absolutní počet	relativní počet %	absolutní počet	relativní počet %
ne	26	14	15	13	41	51%	27	34%
ano	6	-	6	-	12	15%	-	-
celkem	32	14	21	13	53	66%	27	34 %

Graf č. 14 – *Spánkové obtíže*



Tabulka a graf č. 14 ukazují problémy se spánkem. Závislí respondenti uvádějí jako problém časté noční buzení a nespavost. Závislé respondentky uvedly bolesti zad a problémy s usínáním. Nezávislí respondenti neuvedli žádné problémy se spánkem.

4 INTERPRETACE VLASTNÍHO PRŮZKUMU

V úvodu praktické části jsme si zvolili 6 cílů a 7 průzkumných otázek, které následně ověříme a vyhodnotíme.

Průzkumné cíle

Cíl 1: Zjistit výskyt a stupeň závislosti na práci bez rozdílu pohlaví.

Cíl 2: Zjistit zda se vyskytuje závislost u respondentů v nižším management a zda má souvislost s vzděláním.

Cíl 3: Zjistit dobu trávenou v zaměstnání a využití dovolené stanovené zaměstnavatelem.

Cíl 4: Zjistit zda závislí respondenti „přechází“ pravidelně infekční onemocnění a jestli využívají možnost pravidelných prohlídek (praktický lékař, stomatolog, gynekolog u žen).

Cíl 5: Zjistit jak dotazovaní respondenti hodnotí svou fyzickou kondici bez ohledu na závislost.

Cíl 6: Zjistit, zda se u závislých respondentů vyskytují ve vyšší míře zdravotní problémy a nevhodné návyky.

Průzkumné otázky

Otázka 1: U kolika procent z dotazovaných se objevuje závislost a jaký stupeň je nejčastější?

Na podkladě výsledků, které jsme získali ze standardizovaného dotazníku dle Profesora Robinsona, bylo zjištěno, že u 66 % dotazovaných se objevil jeden ze stupňů workoholismu. Lehký stupeň se projevil u 49 %. Střední stupeň u 16 % a těžká závislost u 1 % dotazovaných.

Otázka 2: Objevuje se u respondentů v nižším managementu závislost, a jaké je nejvyšší dosažené vzdělání u závislých dotazovaných?

V nižším managementu pracuje 38% dotazovaných respondentů, u kterých se projevil některý ze stupňů závislosti (celkové procento závislých je 66 %).

Středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou má 32,5 % závislých respondentů. Vyšší odborné vzdělání uvedlo 27,5 % dotazovaných.

Otázka 3: Jak dlouhou pracovní dobu mají dotazovaní respondenti a jak využívají dovolenou?

Dotazovaní respondenti v 44 % pracují více než 8 hodin denně bez ohledu na závislost. Z toho u 31 % byl nějaký stupeň závislosti, což tvořilo necelou polovinu všech závislých, u 13 % nebyla potvrzena závislost. Nevyužívání dovolené v zaměstnání se projevilo pouze u závislých respondentů - celkově u 13 % respondentů.

Otázka 4a: Kolik procent z dotazovaných „přechází“ infekční onemocnění?

Infekční onemocnění vždy přechází 36 % z dotazovaných a občas 39 % respondentů. Z 36 % respondentů je 30 % závislých, kteří přecházejí pravidelně nemoc.

Otázka 4b: Jak často respondenti navštěvují lékaře?

Možnost stomatologického vyšetření využívá většina respondentů bez ohledu na závislost minimálně 1x ročně (76 %), ostatní navštěvují stomatologa 1x za 2 roky nebo méně (11% respondentů se závislostí a 6 % bez závislosti). Praktického lékaře navštěvuje méně často než po 2 letech 29 % závislých respondentů a 4 % nezávislých. Gynekologa pravidelně minimálně 1x za rok nenavštěvují 3 ženy ze skupiny závislých a 2 ženy ze skupiny nezávislých.

Otázka 5: Jaký pocit mají dotazovaní ze své fyzické kondice?

Dotazovaní v 79 % hodnotili svou fyzickou kondici jako průměrnou bez rozdílu v závislosti. 7 % uvedlo svoji fyzickou kondici jako podprůměrnou a týkalo se to situace pouze závislých osob. Někteří závislí naopak uváděli fyzickou kondici jako výbornou (11 % závislých z celkového vzorku a 3 % nezávislých).

Otázka 6: U kolika procent se vyskytují zdravotní problémy a nevhodné návyky?

Zdravotní problémy uvedlo 16 % závislých respondentů a 6 % nezávislých. Pravidelně kouří 34 % všech dotazovaných, z toho 29 % jsou závislí respondenti. Nepravidelné stravování se vyskytuje celkem u 26 % dotazovaných, a to 21 % závislých a 5 %

nezávislých. Nezávislí respondenti neuvádějí žádné problémy se spánkem. Závislí dotazovaní ve 12 případech uvedli spánkové obtíže (celkem 15 % dotazovaných).

5 DISKUZE

Není snadné srovnávat práci s jinými autory, jelikož touto problematikou se mnoho autorů nezabývá. Není jednoduché najít průzkum, který bychom mohli porovnávat s naším průzkumem. Autoři se převážně zaměřují na určitou oblast podle svého osobního zájmu.

Předmětem našeho zkoumání byl výskyt závislosti na práci u respondentů pracujících na manažerských pozicích v institucích, které mají různé zaměření. Chtěli jsme zjistit, zda tato závislost má vliv na zdraví těchto pracovníků.

Některé položky z našeho výzkumu jsme porovnali s výsledky průzkumu, který na Masarykové univerzitě vypracovala Bc. Renata Míková. Tento výzkum nesl název Andragogická dimenze syndromu vyhoření a workoholismu a byl vypracován v roce 2009. Výzkumný soubor tvořili zaměstnanci nadnárodní firmy zabývající se elektronikou na pobočce v Brně.

První položkou, kterou jsme porovnávali, byl celkový výskyt workoholismu. Zatímco ve výzkumu Masarykovy univerzity se závislost neobjevila pouze u 8 % z dotazovaných, tak v naší bakalářské práci test dle Robinsona ukázal, že závislost se neobjevila u 34 % dotazovaných respondentů.

Druhou porovnávanou položkou bylo vzdělání. Jelikož u naší bakalářské práce jsme nepoužily možnost vzdělání zakončeného výučním listem, zaměřili jsme se na středoškolské a vysokoškolské vzdělání. Výzkum Masarykovy univerzity ukazuje, že středoškolsky vzdělaní respondenti v 90 % a vysokoškolsky vzdělaní 91 % mají jeden ze stupňů workoholismu. Autorka práce pracovala s každou skupinou jako s celkem. Náš průzkum ukázal, že z celkového počtu všech respondentů se závislost vyskytuje v zastoupení 32,5 % u středoškolsky vzdělaných a 27, 5% u respondentů, kteří absolvovali vyšší odbornou školu. U absolventů vysokých škol se závislost vyskytla u 6 % z celkového počtu dotazovaných.

NÁVRH Y NA DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z našeho výzkumu jsme zjistili, že u více než poloviny dotazovaných se objevuje některý ze stupňů workoholismu. Velkou důležitostí bychom přikládali informovanosti obyvatelstva o závislosti na práci. Myslíme si, že o této problematice by měli být informováni všichni zaměstnaní lidé. Měli by být především obeznámeni o rizikových faktorech vzniku této závislosti a především prevenci. Zaměstnavatelé by neměli svým podřízeným dávat nesplnitelné úkoly a nereálné termíny. Již při nástupu na danou pracovní pozici by mělo být pracovníkovi ujasněno, co se od něj očekává. Měl by být obeznámen s popisem a náplní práce. Workoholické pracoviště se vyznačuje napětím a častými rozpory mezi spolupracovníky. Toto by se měl snažit zaměstnavatel usměrnit. Pro každou firmu je důležité, aby prosperovala a nedocházelo ke konfliktům mezi zaměstnanci. Práce by měla být rozdělena rovným dílem. Workoholik, jak už bylo uvedeno, si udává své vlastní termíny a práce bývá dokončena s mnoha chybami. Je důležité si práci rozvrhnout tak aby zbýval čas na odpočinek. Zaměstnavatel by měl motivovat své pracovníky. Způsobů je mnoho, například formou odměny za dobře vykonanou práci, pochvalou. Některé firmy dávají svým zaměstnancům příspěvek na dovolenou, protože vědí, že odpočinek je důležitý pro soustředění a koncentraci na práci. Informace by měl dostat každý, kdo nastupuje na vedoucí nebo manažerskou pozici. Základními podávanými informacemi by mělo být zdůraznění pravidelných lékařských prohlídek, stravování a nevhodnost přecházení nemocí. Stravování by mělo probíhat pouze v jídelnách nebo prostorech tomu určených a ne u pracovního stolu. U workoholiků nejvíc trpí rodiny. Kvůli práci nemají čas na partnera, děti a často dochází k rozpadu manželství. Pracovně vytíženým lidem bych doporučila, aby si plánovali s rodinou výlety a společné aktivity, které utuží vztahy.

Myslíme si, že si každý workoholik v závěru uvědomí, že je nahraditelný. Důležité je přehodnotit své priority, zjistit že jde „ubrat“ a rozvrhnout si práci a čas na odpočinek. Stačí se rozhodnout, co musí udělat hned a co může počkat na později.

ZÁVĚR

V teoretické části jsme se zabývali závislostí obecně a jejími druhy. Hlavním tématem byla závislost na práci, která se řadí mezi nelátkové závislosti. Zaměřili jsme se na příčiny vzniku, rozvoj závislosti samotné a typech závislých. Podrobněji jsme se věnovali workoholickému pracovišti, vzniku depresí a zhroucení a rodině, jako možnému předpokladu vzniku workoholismu. Ke každé závislosti patří samozřejmě léčba, u které jsme se zaměřili především na autogenní trénink a organizaci času dle Nešpora. Poslední kapitola pojednává o prevenci.

Praktickou část našeho průzkumu jsme zaměřili na výskyt závislosti a její vliv na zdraví a péči o něj. Pro zjištění stupně závislosti jsme využili standardizovaného dotazníku podle profesora Robinsona, ze kterého vyplynulo, že pouze u 34% z dotazovaných respondentů se neobjevil jeden ze stupňů závislosti. Nejvíce dotazovaných má znaky lehké závislosti. Pouze u jednoho respondenta se objevila závislost těžká. Rozdáno bylo 100 dotazníků, ze kterých bylo správně vyplněno 80. Je zajímavé, že ve všech 20 případech špatně vyplněných dotazníků se jednalo o respondenty, u kterých se projevil střední stupeň závislosti. V těchto dotaznících převážně chyběli odpovědi zaměřující se na pravidelnost lékařských prohlídek. Z výzkumu je zřejmé, že lidé závislí na práci častěji uvádějí problémy se spánkem a častěji přecházejí infekční onemocnění. Možnost pravidelných prohlídek využívají nezávislí i závislí respondenti. Závislí muži ve 4 případech uvedli, že k zubaři nechodí vůbec. Velice nás překvapilo, že muži navštěvují praktického lékaře častěji než ženy. Na otázku zaměřující se na pracovní dobu odpověděli závislí respondenti ve 3 případech, že pracují i 18 hodin denně, což je nevyhovující. Onemocněním objevujícím se u závislých i nezávislých je hypertenze, která může být způsobena například nesprávnou životosprávou. Kouření se vyskytlo více u závislých respondentů. Dovolenu využívá 70 z dotazovaných, pouze 10 závislých respondentů nevyužívá dovolenu vůbec.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- GOHLERT, Christoph, KUHN, Frank, 2001. *Od návyku k závislosti*. Praha: Euromedia Group. ISBN 80-7202-950-9.
- FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2480-5.
- FISCHER, Slavomil, ŠKODA, Jiří, 2009. *Sociální patologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2781-3.
- HARTL, Pavel, 2001. *Stručný psychologický slovník*, Praha, Portál. ISBN 80-7178-803-1.
- HUBINKOVÁ, Zuzana a kol., 2008. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1593-3.
- KILLINGEROVÁ, Barbara, 1998. *Workaholismus – záslužná závislost*. Brno: Jiří Alman. ISBN 80-86135-04-7.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*, Praha: Grada Publishing, ISBN 80 – 7169 – 551 - 3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0575-3.
- KOPŘIVA, K., ŠIKLOVÁ, J., 2011. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 80-736-7922-1.
- MÍKOVÁ, Renata, 2009. *Andragogická dimenze syndromu vyhoření a workoholismu*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Diplomová práce. [cit. 2014-03-16]. Dostupný na: <http://theses.cz/>
- NEŠPOR, Karel, 2003. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-831-7.
- NEŠPOR, Karel, 1998. *Závislost na práci*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-764-8.
- NEŠPOR, Karel, 1999. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-299-8.
- NOVÁK, Tomáš, 2012. *Práce jako droga*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0016-2.

NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0695-4.
POKORNÝ, TELCOVÁ, TOMKO, 2003. *Prevence sociálně patologických jevů*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s. ISBN 80-86568-04-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

NEŠPOR, Karel, *Příručka pro život ve 21.století*. Dostupné na: <http://www.drnespor.eu>

Člověk musí být stále ve střehu [online]. c2012 [cit. 2013-6-15]. Dostupné na: www.ucitelskenoviny.cz

Jak se (ne)stát workoholikem [online]. c2007 [cit. 2012-1-11]. Dostupné na: <http://www.podnikatel.cz>

VACEK, Jaroslav, *Nelátkové závislosti, závislost na práci*. Dostupné na: <http://www.adiktologie.cz>

Workoholikům není co závidět [online]. c2007 [cit. 2013-6-21]. Dostupné na: <http://prevcentrum.cz/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A- Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Veronika Karkošová a jsem studentkou Vysoké školy zdravotnické v Praze. Chtěla bych Vás tímto poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné, veškerá získaná data budou použita výhradně ke zpracování absolventské práce. Za ochotu a Váš cenný čas předem děkuji.

Pohlaví

- a) žena b) muž

Vzdělání

- a) s maturitou
b) vyšší
c) vysokoškolské

Druh pracovní činnosti

- a) Nižší management
b) Střední management
c) Vrcholový management

Dotazník dle Profesora Robinsona

Křížkem označte nejvhodnější odpověď

	Rozhodně ne	Spíše ne	Spíše ano	Jistě ano
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.				
Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.				
Často slibuji víc, než se dá splnit.				
Když nedodělám 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.				
Dělám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.				

1. Kolik hodin denně (průměrně) strávíte pracovní činností týkající se zaměstnání?

- a) méně než 8 hodin denně
- b) 8 hodin denně
- c) více než 8 denně - uveďte kolik
- d) jinak (uveďte jak).....

2. Využijete celé své dovolené v zaměstnání?

- a) ano
- b) ne, občas mi pár dní zůstane
- c) ne, dovolenou využívám zřídka
- d) jinak (napíšte jak)

3. Jak často přecházíte infekční nemoci např. chřipku, nachlazení apod?

- a) vždycky
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy
- e) jinak (uveďte jak).....

4. Jak často chodíte na pravidelné prohlídky? (označte křížkem)

	1x za 1/2 roku	1x ročně	1x za 2 roky	méně často	jinak (napíšte jak)
stomatologické (zubař)					
u praktického lékaře					
pouze pro ženy gynekologické					

5. Jak byste hodnotil/a svojí fyzickou kondici?

- a) výborná
- b) průměrná
- c) podprůměrná
- d) jinak (uveďte jak).....

6. Léčíte se s něčím?

- a) ne
 - b) ano - uveďte s čím
- (např. hypertenze, cukrovka, angína pectoris,

7. Kouříte?

- a) ne
- b) ano, pouze příležitostně
- c) ano, pravidelně - uveďte kolik cigaret denně

8. Stravujete se pravidelně?

- a) ano
- b) občas ne
- c) většinou ne
- d) jinak (uveďte jak).....

9. Máte nějaké problémy se spánkem?

- a) ne
- b) ano (uveďte jaké).....

Příloha B

Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona

- 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 snad 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.
- Případá 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.
- Dělavám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Bodování:

Rozhodně ne: 1 bod

Spíš ne: 2 body

Spíš ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

Podle autora odpovídá:

- 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci.
- 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci.
- 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.

Rady pro pracovní vyčerpání aneb jak předejít workoholismu

Nezanedbávejte svou rodinu na úkor práce. Plánujte si společné výlety a aktivity.

Najděte si činnost, u které se odreagujete a nebudete muset myslet na práci. Přečtěte si knihu, zaspportujte si nebo prostě relaxujte.

Pokuste se využít celou svou dovolenou. Ocení to jistě i vaše rodina.

Splňte si své pracovní povinnosti a nehledejte si práci navíc, která by vás zabavila.

Dodělejte rozdělanou práci a nezačínějte více projektů najednou. Je lepší dodělat jednu věc pečlivě, než začít spoustu jiných a ani jednu nedovést ke zdárnému konci.



AUTORKA: ANETA PERLÍKOVÁ, DiS

Pokud nestiháte zadanou práci, požádejte svého kolegu o pomoc. Předhánění kdo je lepší nebo kdo stihne více práce za kratší čas je nesmyslné. Rivalita mezi spolupracovníky není žádoucí.

Nedávejte si své vlastní termíny odevzdání práce, ale řiďte se tím, co se po vás chce.

Využívejte pauzy v práci na to, aby jste se najedli a odpočinuli si. Přestávky nejsou určené k práci. Při jídle se pokuste netelefonovat a zároveň nesledovat počítač.

Stresové situace neřešte kouřením cigaret, užíváním drog a alkoholem.

Neslibujte něco, co víte, že nemůžete splnit. Zbytečně se tak dostáváte do stresové situace.

Pokuste se v noci nemyslet na práci, jelikož spánek je velice důležitý a jak se říká ráno moudřejší večera. Zdraví máte pouze jedno a podle toho se chovejte! Nepodceňujte pravidelné prohlídky u lékaře.

Příloha D – Rešerže

Jazykové vymezení: čeština, angličtina

Klíčová slova: Závislost na práci. Workoholismus. Závislost. Nelátková závislost. Léčba závislosti.

Časové vymezení: 1990 – 2014

Druhy dokumentů: vysokoškolské práce, články, knihy, elektronické zdroje

Použitý citační styl: Harvardský, ČSN ISO 690-2:2011 (česká verze mezinárodních norem pro tvorbu citací tradičních a elektronických dokumentů)

Základní prameny: Katalog národní lékařské knihovny (www.medvik.cz)

Bibliographia medica chechoslovaca

ISO forma

1.
NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga*. 1. vyd. Brno : BizBooks, 2012. ISBN: 978-80-265-0016-2.
2.
PAVLATOVÁ, Eva. Závislosti, které závislostmi nejsou. *Zdravotnické noviny*, 2010, roč. 59, č. 23, s. 20-23. ISSN: 1805-2355.
3.
ŘEHULKA, Evžen. Závislost na práci (workoholismus): psychologické a pedagogické charakteristiky. In: *Prevence závislostí ve škole*. Brno : MSD, 2008. 2008, s. 78-82, 89. ISBN: (OCoLC)320229717.
4.
ŠMOLKA, Petr. Pomatení šlechtici: Závislost jménem workoholismus. *Moje zdraví*, 2005, č. 1, s. 38-41. ISSN: 1214-3871.
5.
RODNÁ, Kateřina. Workoholismus - užitečná závislost?: Zpracováno podle knihy S. Poppelreuthera: Arbeitssucht. *Psychologie dnes*, 2000, Roč. 6, č. 10, s. 12-14. ISSN: 1212-9607.
6.
SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. uprav. vyd. Praha : Academia, 2000. ISBN: 80-200-0240-5.

7.

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

8.

KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus: záslužná závislost : rádce pro přežití rodiny*. Brno : Alman, 1998.

9.

CIMICKÝ, Jan. *Minimum proti stresu*. Praha : Olympia, 1996. ISBN: 80-7033-415-0.

Příloha E – Potvrzení o provedení výzkumu

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: JARKEŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18.8.1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠZ HAULIČEKŮV BRDŘ, DIPLOMACIÁNA' UŠEOBECNA' SESTRA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O VYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ


Termín šetření: od 19.2.2013 do 31.12.2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: SYNTHESIA a.s. Pardubice - Semtín
oddel. výroby K4D4-K4B

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s provedením šetření
k vypracování absolventské práce.

Datum: 15.1.2014

Podpis: 



Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOČOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18.8.1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠZ HAVLÉKŮV BRDŮ DIPLOMOVANÁ UŠEŘEBNÁ ŠKOLA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O UYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 1.9.2013 do 31.12.2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: FINANČNÍ ÚŘAD PRO STŘEDOČESKÝ KRAJ
KUTNÁ HORA

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

**Finanční úřad
pro Středočeský kraj**
Územní pracoviště v Kutné Hoře
Ú Lorce 39
284 01 Kutná Hora - 16-

Datum: 8.1.2014 Podpis:

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18. 8. 1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠZ HAVLÍČKŮV BRDŮ, DIPLOMOVANÁ VEŘEJNÁ SESTRA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROŠIM O UYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 19. 10. 2013 do 31. 12. 2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: OBEC CÍRKVICE
CÍRKVICE 6 28533

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

OBEC CÍRKVICE
285 33 Církvice
IČO: CZ236012

Datum: 8. 1. 2014 Podpis: 

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18. 8. 1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ AUGUŠT HAVLÍČEKŮV BROD, DIPLOMOVANÁ UŠEOBECNÁ SESTRA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O VYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 19. 2013 do 31. 12. 2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat:

J.V.-TES. VOLENEC Jiří
TESAŘSKÉ PRÁCE
285 33 Církvice 213
IČ: 876 02 091
Tel.: 327 571 706 Mobil: 606 949 558

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s dotazníkovým šetřením.

J.V.-TES. VOLENEC Jiří
TESAŘSKÉ PRÁCE
285 33 Církvice 213
IČ: 876 02 091
Tel.: 327 571 706 Mobil: 606 949 558

Datum: 7. 1. 2014 Podpis: 

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 19. 8. 1992

Vzdělávací instituce/obor: SŠ AVOŠ Z. HAVLÍČEKŮV, PŘED. DIPLOMANTA UŠEBROVA SESTRA

Téma závěrečné práce: WDRKOHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O UPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 1. 9. 2013 do 31. 12. 2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat:.....

TESÁRSTVÍ - POKRÝVAČSTVÍ
Martin Volnec
IČ: 88206203 DIČ: CZ8812120988
tel.: 728 427 417
e-mail: jajmaca@seznam.cz

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s dovozním šetřením.

Datum: 8. 1. 2014 Podpis: [Podpis]

TESÁRSTVÍ - POKRÝVAČSTVÍ
Martin Volnec
IČ: 88206203 DIČ: CZ8812120988
tel.: 728 427 417
e-mail: jajmaca@seznam.cz

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOŠOVA JERONKA

Datum narození: 18. 8. 1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠZ HAVLĚKŮV BROD, DIPLOMOVANÁ UŠEOBECNÁ ŠESTRA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O VYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 1. 9. 2013 do 31. 12. 2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: KOVO, spol. s r.o.

Vyjádření pracoviště:

souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum: 24. 11. 2013

Podpis: [Podpis]

KOVO, spol. s r.o.

Borek 18, Horka l.
286 01 Čáslav

IČO: 62966102 DIČ: CZ62966162
tel./fax 327 399 544, 327 399 757

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARCOŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18. 8. 1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠ Z HAVLÍBKŮV BRDČ, DIPLOMOVANÁ UČEČKA SESTRA

Téma závěrečné práce: KORPORATIVNÍ

Požadavek: TRŽENÍ O UNPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 1.9. 2013 do 31.12. 2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: KSÚŠ Středočeského kraje, příspěv. org.

Vyjádření pracoviště:

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum: 10.9. 2014 Podpis: 

Krajská správa a údržba silnic
Středočeského kraje,
příspěvková organizace
Zborovská 11 150 21 Praha 5
IČO: 00086301 DIČ: CZ0006600

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: KARKOŠOVÁ VERONIKA

Datum narození: 18.8.1992

Vzdělávací instituce/obor: SZŠ A VOŠZ HAULÍČKŮV BROD, DIPLOMOVANÁ UŠEOBECNÁ SESTRA

Téma závěrečné práce: WORKHOLISMUS

Požadavek: PROSÍM O VYPLNĚNÍ ANONYMNÍCH DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 1.9.2013 do 31.12.2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: O.K. HAL s.r.o.

Vyjádření pracoviště:

souhlasíme s dotazníkovým šetřením

O.K. HAL s.r.o.

Horka I. - Borek, 286 01 Čáslav
IČO: 264 19 505 DIČ: CZ26419505
tel./fax: 327 399 050

Datum: 19.11.2013 Podpis: [Podpis]

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.