

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Workoholismus a citová vazba**

Bc. et Bc. Soňa Řeháková

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Konzultant: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2015

**Prague college of psychosocial studies**

**Workaholism and attachment**

Bc. et Bc. Soňa Řeháková

The Diploma Thesis Work Supervisor: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

The Diploma Thesis Work Consultant: Doc., PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2015

Anotace:

Diplomová práce se zaměřuje na vztah mezi workoholismem a citovou vazbou. V teoretické části je stručná zmínka o závislostech obecně, o látkových závislostech a nelátkových závislostech. Z nich se autorka věnuje workoholismu, jeho projevům, příčinám a možným důsledkům. V další části je popsána citová vazba, její typy a souvislosti se závislostí. Závěrečná část teoretické části je zaměřena na možnosti prevence, terapie a léčby závislosti na práci.

Cílem praktické části je odhalit souvislosti mezi citovou vazbou v dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti. K tomuto účelu je využit inventář WART - *Test rizika závislosti na práci* a dotazník PBI - *Parental Bonding Instrument* pro zjištění citové vazby. Závěrečná část diplomové práce popisuje a interpretuje zjištěné skutečnosti.

**Klíčová slova:** behaviorální závislost; workoholismus; citová vazba; duševní hygiena

**Abstract:**

This thesis focusses on the relation between workaholism and type of attachment. The theoretical part is a brief mention about addictions in general, a substance dependency and non-substance addictions. Of these, the author deals with workaholism, its characteristics, causes and possible consequences. The next part is devoted to the attachment, its types and how it is relate to the addiction. Final part focusses on the options of the possible prevention, therapy and treatment worhaholism.

The main aim of practical part was to reveal the degree of risk of workaholism in adulthood with respect to the attachment in childhood. Questionnaire *WART - Work addiction risk test* and *PBI - Parental Bonding Instrument* was used for this purpose. The final part describes and interprets results.

**Key words:** behavioral addiction; workaholism; attachment, mental hygiene

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

30. července 2015

---

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí této diplomové práce MUDr. Olze Dostálové, CSc. za metodické vedení práce, připomínky a cenné rady při vedení.

Poděkování patří také konzultantovi Doc., PhDr., Karlu Hnilicovi, CSc, za jeho vstřícnost a metodologické konzultace k výzkumnému šetření této diplomové práce.

# Obsah

<b>1</b>	<b>OBECNÉ VYMEZENÍ ZÁVISLOSTI.....</b>	<b>10</b>
1.1	Definice podle MKN – 10, znaky .....	10
1.2	Diagnostikování podle DSM-IV, znaky .....	12
1.3	Shrnutí hlavních znaků závislosti.....	13
1.3.1	Silná touha či pocit puzení užívat látku tzv. craving, bažení.....	13
1.3.2	Potíže v sebeovládání .....	13
1.3.3	Vliv na somatický (tělesný) stav .....	14
1.3.4	Růst tolerance.....	14
1.3.5	Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů .....	14
1.3.6	Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků.....	15
<b>2</b>	<b>NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI A JEJICH VYBRANÉ DRUHY .....</b>	<b>16</b>
2.1	Závislosti vztahující se k informačním technologiím .....	17
2.2	Patologické nakupování .....	20
2.3	Patologické přejídání a anorexie .....	22
<b>3</b>	<b>WORKOHOLISMUS JAKO ZÁVISLOST .....</b>	<b>24</b>
3.1	Definice workoholismu .....	24
3.2	Varovné příznaky v oblasti tělesné.....	25
3.2.1	Varovné příznaky v oblasti psychické a sociální .....	26
3.3	Fáze vývoje workoholismu .....	27
3.4	Typologie workoholiků.....	28
3.5	Diagnostika workoholismu.....	31
<b>4</b>	<b>ZDROJE WORKOHOLISMU .....</b>	<b>32</b>
4.1	Rizika z dětství .....	32
4.2	Citová vazba .....	35
4.2.1	Typologie citové vazby mezi matkou a dítětem.....	36
4.2.2	Citová vazba a workoholismus.....	37
4.3	Osobnostní rysy .....	39
4.4	Vliv společnosti.....	40

<b>5</b>	<b>CESTA K UZDRAVENÍ.....</b>	<b>42</b>
<b>5.1</b>	<b>Vnitřní rozpory .....</b>	<b>42</b>
<b>5.2</b>	<b>Rizika profesionálního stresu .....</b>	<b>44</b>
5.2.1	Jak zvýšit odolnost proti pracovní zátěži .....	45
5.2.2	Relaxace jako prevence profesionálního stresu.....	48
<b>5.3</b>	<b>Duševní hygiena, životospráva.....</b>	<b>50</b>
<b>5.4</b>	<b>Anonymní workoholici .....</b>	<b>51</b>
<b>6</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>55</b>
<b>6.1</b>	<b>Cíle výzkumného šetření .....</b>	<b>55</b>
<b>6.2</b>	<b>Výzkumný vzorek .....</b>	<b>55</b>
<b>6.3</b>	<b>Hypotézy .....</b>	<b>57</b>
<b>6.4</b>	<b>Metodika .....</b>	<b>57</b>
6.4.1	WART - Test rizika závislosti na práci .....	58
6.4.2	PBI - Parental Bonding Instrument .....	59
6.4.3	Postup výzkumného šetření .....	60
<b>6.5</b>	<b>Výsledky.....</b>	<b>60</b>
6.5.1	Výsledky dotazníku PBI.....	60
6.5.2	Výsledky dotazníku WART .....	62
6.5.3	Psychometrické údaje dotazníku PBI a WART .....	63
6.5.4	Korelace mezi typem citové vazby a workoholismem.....	64
<b>6.6</b>	<b>Analýza výsledků .....</b>	<b>64</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>67</b>
	<b>LITERATURA.....</b>	<b>70</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>1</b>



## ÚVOD

Workoholismus je jedním z fenoménů současné doby. Je však zřejmé, že není všem zcela srozumitelný, neboť závislost na práci si dovede představit jen málokdo z nás. Naopak je v dnešní společnosti workoholismus často považován i za užitečnou závislost. Opak je pravdou, je velmi těžké určit přesné hranice mezi pílí, angažovaností či perfekcionismem a závislostí, která sebou nese řadu vážných rizik. Technologický pokrok je jedním z faktorů, kvůli kterému firmy vyžadují od svých zaměstnanců nadměrné pracovní úsilí. Postižení závislostí na práci představují pro firmy z dlouhodobého hlediska vážný problém.

Člověka, který je závislý na práci, vidím jako někoho, kdo pracuje více, než se od něj žádá, klade na sebe i okolí příliš velké nároky a není nikdy spokojen se svými výkony ani se sebou samým. Postupem času je pro něj práce stává hlavním a často jediným tématem a předmětem zájmu. S tím také těsně souvisejí problémy v mezilidských vztazích a nejrůznější zdravotní potíže jako důsledek přepracování.

V teoretické části se zaměřuji na definici a popis látkových a nelátkových závislostí. Popis jejich společných znaků i zásadních rozdílů přispějí k lepšímu porozumění celé problematice. Dále popisuji možné příčiny, projevy a negativní důsledky workoholismu. Uvádím přehled současných diagnostických metod. Z vybraných českých i cizojazyčných publikací a textů reflektuji ústřední zjištění, ze kterých dnes odborníci v této oblasti vycházejí. Závěrečná kapitola teoretické práce je věnována způsobům prevence, léčby a terapie, jak lze závislost na práci předejít nebo ji překonat. V praktické části je cílem zmapovat souvislosti mezi citovou vazbou u dítěte a ohrožením workoholismem v dospělosti. Údaje jsem získala zprostředkováním online dotazníku, který tvořil inventář *Test rizika závislosti na práci* a dotazník *PBI - Parental Body Instrument* pro zjištění citové vazby.

V případě látkových závislostí jsou publikovány studie o souvislosti mezi typem citové vazby a drogovou závislostí. Primárním cílem práce je tyto závěry ověřit v oblasti behaviorálních závislostí, které mají s těmi drogovými mnoho společného. Získané poznatky by mohly přispět k identifikaci osob, které jsou ohroženy workoholismem a včasné podpoře ke zvládnutí závislosti.

# 1 OBECNÉ VYMEZENÍ ZÁVISLOSTI

Závislost postihuje z určitého úhlu pohledu každého z nás. Rozdíly jsou kupříkladu v tom k jakému objektu, s jakou intenzitou, zda je závislost vědomá či nevědomá, a také v tom, zda člověku závislost něco významného přináší, nebo naopak mu něco důležitého odnímá. Z tohoto hlediska lze pak rozlišit závislost zdravou, tj. nepatologickou, tedy přiměřenou a nezdravou, tj. patologickou. Problematiku závislosti obecně podporuje i fakt, že je možné si vypěstovat závislost prakticky na všem, co člověku přináší příjemné pocity, nebo mu pomáhá zapomenout na nepříjemnou realitu. Navíc neexistují všeobecné požadavky na vymezení pojmu závislosti, které by platily pro všechny, velkou roli hraje individualita člověka ve smyslu osobnostní struktury a životního příběhu<sup>1</sup>.

*"Závislost je jakýmsi multidisciplinárním pojmem, který byl vymezen na jedné straně medicínsky, na druhé straně společenskými vědami, a to v souvislosti se sociální patologií, přesněji v souvislosti s výskytem sociálně patologických jevů"<sup>2</sup>.*

Závislost lze tedy obecně charakterizovat jako vztah člověka k nějakému objektu nebo jevu, se kterým přichází opakovaně do kontaktu. Tento kontakt se postupně stává častějším a intenzivnějším, a to na úkor ostatních vztahů, povinností a zájmů člověka. Objekt se postupně stává výhradním středem pozornosti a nepřítomnost, či přerušení kontaktu s objektem může mít až fatální následky pro integritu osobnosti. Vzhledem ke komplexnímu charakteru závislosti, která se nedotýká jen jedince samotného, ale i celého jeho okolí, jsou změny způsobené patologickou závislostí prokazatelné v oblasti tělesné, psychické, sociální i spirituální<sup>3</sup>.

## 1.1 Definice podle MKN – 10, znaky

Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, která u nás platí od roku 1992, popisuje syndrom závislosti jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních stavů, které se objevují při opakovaném užití nějaké látky nebo skupiny látek. Hlavním

---

<sup>1</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 13 - 14.

<sup>2</sup> POKORNÝ, Vratislav, Anton TOMKO a Jana TELCOVÁ. *Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003, s. 74.

<sup>3</sup> Tamtéž, s. 14 - 16.

znakem syndromu závislosti je velmi silná a uvědomělá touha užít drogu. Ta je také častým důvodem k pokusu o abstinenci či omezení užívání. Dále je charakteristická ztráta sebeovládání pod vlivem drogy a upřednostňování užívání drogy před jinými činnostmi a povinnostmi. Uživatel drogy také typicky ignoruje nebezpečné a prokazatelně škodlivé účinky a následky užívání. Postupně se s opakovaným užíváním zvyšuje tolerance k návykové látce a častý je i somatický odvykací stav po období abstinence. Syndrom závislosti se může vyvinout pro určitou psychoaktivní látku (např. alkohol nebo tabák), třídu látek (např. opioidy) nebo pro širší spektrum různých farmakologicky odlišných látek<sup>4</sup>.

Diagnostikovat syndrom závislosti je možné až po posouzení vzhledem k výskytu alespoň tří a více z následujících jevů:

- a) silné touhy nebo pocitu puzení užívat látku tzv. bažení (craving);
- b) potíží v sebeovládání při užívání látky a to, pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky;
- c) tělesného odvykacího stavu. Látka má zmírnit příznaky, které vyvolalo její předchozí užívání. Jde o specifický odvykací stav vzhledem k určité látce;
- d) průkazu tolerance k účinku látky, což znamená, že je nutné užít stále většího množství látky, aby se dostavily takové účinky, ke kterým bylo původně zapotřebí menší množství látky;
- e) postupného zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů vlivem stále většího množství času, které jedinec věnuje vyhledávání a užívání látky a následnému zotavování;
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků<sup>5</sup>.

V rámci Mezinárodní klasifikace nemocí jsou závislosti kódovány pod F1x.2, s tím že za x se doplňuje číslo podle konkrétní látky. Seznam závislostí je následující:

F10.2 Závislost na alkoholu.

---

<sup>4</sup>Duševní poruchy a poruchy chování. In: *Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize*. Ženeva/Praha: Světová zdravotnická organizace/Psychiatrické centrum, 1992, s. 75.

<sup>5</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 14.

F11.2 Závislost na opioidech.

F12.2 Závislost na kanabinoidech.

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnotikách.

F14.2 Závislost na kokainu.

F15.2 Závislost na jiných stimulancích, včetně kofeinu a pervitinu.

F16.2 Závislost na halucinogenech.

F17.2 Závislost na tabáku.

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech.

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách.

Z výše uvedeného je tedy jasně zřejmé, že Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, uznává jako pravé závislosti tzv. drogové závislosti. Mimo pak zůstávají tzv. nelátkové závislosti, jako např. patologické hráčství neboli gambling, závislost na práci neboli workoholismus, závislost na sexu nebo na internetu<sup>6</sup>.

## 1.2 Diagnostikování podle DSM-IV, znaky

Pro diagnostikování závislosti lze také vycházet z Diagnostického a statistického manuálu (DSM-IV), který vytvořila Americká psychiatrická asociace. V tomto manuálu je popsáno sedm příznaků, ze kterých by se u jedince měly během dvanácti měsíců objevit minimálně tři z nich, aby bylo možné stanovit diagnózu závislosti. Níže uvedená kritéria jsou téměř totožná s těmi, které popisuje Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), chybí však podle mnohých autorů zásadní znak závislosti tzv. bažení po látce (craving).

- 1) Růst tolerance.
- 2) Odvykací příznaky při abstinenci.
- 3) Užívání většího množství látky nebo dlouhodobější užívání, než uživatel původně předpokládal.
- 4) Alespoň jeden pokus o kontrolované užívání či abstinenci.

---

<sup>6</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 15.

- 5) Doba, kterou člověk tráví užíváním či zotavováním se po užívání zabírá stále větší podíl jeho režimu.
- 6) Postupné oslabování sociálních kontaktů a omezování dalších aktivit jako následek užívání.
- 7) Člověk nepřestává užívat látku ani po dlouhodobých či opakovaných zdravotních, sociálních či psychických potížích, které jsou způsobeny či zhoršovány užíváním psychoaktivní látky<sup>7</sup>.

### **1.3 Shrnutí hlavních znaků závislosti**

Pro lepší porozumění pojmu závislosti uvádím podrobnější popis hlavních znaků závislosti, na kterých se až na výjimky shodla Světová zdravotnická organizace i Americká psychiatrická asociace.

#### **1.3.1 Silná touha či pocit puzení užívat látku tzv. craving, bažení**

Charakteristika bažení jako silná touha znovu pocítit takové účinky psychoaktivní látky, které již člověk po užití látky zažil, je v mezi odborníky nejrozšířenější. V současné době se rozlišuje psychické a tělesné bažení. Zatímco tělesné bažení se objevuje, když odeznívá intoxikace látkou nebo velmi brzy po ní, psychické bažení přetrvává i po delší abstinenci. Odlišné projevy psychického a tělesného bažení lze pozorovat na základě současných zobrazovacích metod při vyšetření mozku. Díky těmto metodám lze určit, že při bažení se aktivují mozková centra související s emocemi a pamětí, a také popsat několik objektivních projevů psychického bažení jako například: oslabení paměti, prodloužení reakčního času, zvýšení tepové frekvence systolického krevního tlaku nebo také snížení kožního galvanického odporu. Projevy tělesného bažení z velké části ovlivňuje druh psychoaktivní látky, kterou člověk užívá. Odlišně se projevuje odvykací stav například u závislých na alkoholu, pervitinu nebo u závislých na metamfetaminu (pervitin).

#### **1.3.2 Potíže v sebeovládání**

Tento znak závislosti těsně souvisí s předchozím, neboť bažení má prokazatelný vliv na sebeovládání. Existují samozřejmě výjimky, kdy člověk pociťuje velmi silné

---

<sup>7</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 19 - 20.

bažení, ale jeho sebeovládání stále stačí na to, aby situaci zvládl. Také jsou známy případy, kdy člověk ztratí kontrolu nad sebou samým ve vztahu k psychoaktivní látce, aniž by bažením trpěl nebo si je uvědomoval. Ztráta sebeovládání může být velice nebezpečná nejen pro člověka samotného ale i pro jeho okolí. Zhoršené sebeuvědomění jako základ potíží se sebeovládáním může souviset s dlouhodobým vyčerpáním organismu při přehnaných požadavcích na sebe, dále pak s rizikovým prostředím jako spouštěčem bažení anebo i s úzkostí, která vzniká jako odezva na pokusy ignorovat a potlačovat bažení. *“Stručně řečeno, bažení je příznakem spíše subjektivním, kdežto zhoršené sebeovládání se jasně týká chování”*<sup>8</sup>.

### **1.3.3 Vliv na somatický (tělesný) stav**

Odvykací stav lze diagnostikovat až po posouzení stavu člověka z několika kritérií:

Prvním je nedávné vysazení či omezení množství látky při dlouhodobém užívání.

Dále musí být příznaky shodné s popsány příznaky odvykacího syndromu, který je odlišný vzhledem k užívané látce.

Třetím a posledním kritériem je jistota posuzujícího, že příznaky nelze vysvětlit somatickým onemocněním člověka, ani psychickou či behaviorální poruchou, která nesouvisí s užíváním látky.

### **1.3.4 Růst tolerance**

Příčiny, které vedou k růstu tolerance u člověka užívajícího psychoaktivní látku nejsou zatím zcela jednoznačné a jasné. Jednou z možností, jak vysvětlit vznik tolerance, je snížená reaktivita centrálního nervového systému na konkrétní psychoaktivní látku a dále předpoklad rychlejšího odbourávání látky (například u alkoholu v játrech).

### **1.3.5 Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů**

I tento znak závislosti těsně souvisí s těmi ostatními (bažení, zhoršené sebeovládání, odvykací obtíže). Běžně věnují uživatelé na obstarání a aplikaci látky a následnému zotavování i desítky hodin týdně, v extrémních případech tyto aktivity

---

<sup>8</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 18.

zaberou až devadesát procent z celého dne. V této oblasti leží velká výzva pro terapeuty i uživatele samotné, aby volný čas během a po skončení léčby naplnili nejenom prací, ale i takovou činností, která jim umožní bezpečně regenerovat duševní i fyzické síly.

### **1.3.6 Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků**

Z hlediska diagnostického je v tomto případě nutná základní edukace, aby uživatel věděl a měl přístup k informacím o škodlivých účincích a následcích užívání psychoaktivní látky vzhledem k jeho zdravotnímu stavu. Pokud i přes tyto kroky člověk nepřestane v užívání látky a návykovém chování, jedná se o jeden z hlavních znaků závislosti<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 16 - 25.

## 2 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI A JEJICH VYBRANÉ DRUHY

V předchozí kapitole byla pozornost zaměřena na definici závislosti, která je z medicínského hlediska zpravidla spojována s konkrétní psychoaktivní látkou. V současné době jsou však známy i takové závislosti, které nepoškozují člověka somaticky v důsledku intoxikace látkou jako takovou, ale i přesto mohou mít pro život člověka zásadní důsledky. Tyto závislosti se většinou neuznávají za závislosti v pravém slova smyslu. Jsou to primárně psychické závislosti, jež způsobuje určitý příjemný pocit či prožitek, který může vyvolat prakticky jakékoliv chování nebo předmět. *"Zdá se, že existuje pouze jedna závislost, kterou lze v chování generalizovat jako dysharmonii, redukci sebe sama na jediný princip, kdy štěstí pramení pouze z uspokojování jediné potřeby, z určitého chování či vztahování se k nějakému objektu, které dává zapomenout na starosti."*<sup>10</sup> Postižený postupně ztrácí kontrolu nad svým chováním a je ovládán touhou po znovu dosažení příjemných pocitů a prožitků<sup>11</sup>.

Pojem nelátkové nebo behaviorální závislosti se začal objevovat stále častěji v psychiatrické literatuře od 80. let minulého století. Reakcí je sílící snaha o širší konceptualizaci pojmu závislost, protože ve stále platné MKN-10 a v DSM-IV je pojem závislost spojen pouze s poruchami, které jsou vyvolané užíváním nějaké psychoaktivní látky, přesněji řečeno s diagnózou syndromu závislosti. Nová revize Diagnostického a statistického manuálu DSM-V Americké psychiatrické asociace z května 2013 zařadila závislosti do kategorie R - Užívání drog a závislostní chování, které zahrnuje jak látkové závislosti, tak patologické hráčství či závislost na online hrách. Samostatná kategorie behaviorálních závislostí by měla figurovat i v připravované 11. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN - 11), která zahrnuje patologické hráčství a dosud neupřesněné behaviorální závislosti<sup>12</sup>.

Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, je řadí mezi návykové a impulzivní poruchy. V literatuře se lze také setkat s pojmy nelátková, nedrogová či behaviorální

---

<sup>10</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská Psychiatrie*. 2014, **110**(3), 145.

<sup>11</sup> POKORNÝ, Vratislav, Anton TOMKO a Jana TELCOVÁ. *Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003, s. 112.

<sup>12</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská Psychiatrie*. 2014, **110**(3), 144.



závislost a odborně se jako vhodnější jeví užívání termínu závislostní chování. Takové chování charakterizuje ztráta či oslabení kontroly, v intervalech se opakuje a svým rizikovým charakterem může způsobit vznik nemoci či osobní problémy. S drogovými závislostmi však i tak mají ty nedrogové společného velmi mnoho, také postihují psychiku člověka, tělesné zdraví či oblast sociálních kontaktů. Obecně lze nelátkové závislosti rozdělit na behaviorální a technické.

*“Mezi medicínsky uznávané poruchy tohoto typu patří zejména skupina diagnóz zařazených pod návykové a impulzivní poruchy (F63), dále lze znaky závislostního chování vysledovat zejména u dvou diagnostických kategorií: hypersexualita jako závislost na sexu (F52.7) a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy (F50)”<sup>13</sup>.*

Asi nejznámější nedrogovou závislostí je *patologické hráčství* neboli *gambling*, dále je známo *závislostní chování v oblasti informačních technologií*, *závislost na práci*, *patologické nakupování*. Mezi kuriózní a relativně nové patří například *závislost na zdravém životním stylu* zvaná *ortorexie* nebo *závislost na opalování*. Tato posledně jmenovaná závislost se objevila ve větší míře teprve mezi oběma světovými válkami, kdy představovala tehdy nový životní styl a sportovní zaměření. Do té doby se ženy ze středních a vyšších vrstev skrývaly pod slunečníky, aby jejich pleť zůstala bílá, což bylo u ženy žádoucí.

Je zřejmé, že do budoucna bude těchto nelátkových závislostí spíše přibývat, protože závislost si člověk může vytvořit na jakémkoliv chování, které mu poskytuje pocity uspokojení. Rozpoznání konkrétního objektu závislostního chování není vždy jednoduché, základní otázkou by ale vždy mělo být, nakolik člověka takové chování obohacuje, nebo naopak ochuzuje a v takovém případě o co všechno<sup>14</sup>.

## **2.1 Závislosti vztahující se k informačním technologiím**

V dnešní době je téměř nemožné vyhnout se kontaktu s informačními technologiemi. Snad každý den se většina z nás dostane do přímého nebo zprostředkovaného styku s médii, internetem, počítačem, mobilním telefonem. U dětí jsou stále oblíbenější

---

<sup>13</sup> VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti: Behaviorální závislosti. *Adiktologie.cz* [online]. ©2011, 09.08.2011 [cit. 2015-06-23].

<sup>14</sup> Tamtéž.

nejrůznější počítačové hry, тренаžéry či simulátory ve virtuální realitě. Obecně lze říci, že se společnost stává stále závislejší na informačních technologiích, neboť podmiňují nejen technologický pokrok - a dnes již většina institucí funguje na základě informačních systémů. Jejich zhroucení pak vede k vyřazení instituce ve smyslu poskytovaných služeb. V souvislosti s pokrokem se u informačních technologií uvádějí často hlavně jejich přínosy pro společnost do budoucna a o rizicích se příliš nemluví. Například nebezpečí internetu spočívá především ve velmi rychlém šíření informací a také často v nemožnosti ověřit si pravdivost informace a dohledat jejího autora. Lidé často využívají informační technologie nejen pro vyhledávání informací, ale i pro únik od nepříjemných pocitů a myšlenek či vyplnění volného času. Množství času, které člověk tráví u počítače ať už v práci, nebo doma, stále narůstá a s tím samozřejmě souvisejí i zdravotní potíže pravidelných uživatelů počítačů, mobilních telefonů a dalších technických vymožeností<sup>15</sup>.

Mezi závislosti, které se vztahují k informačním technologiím, patří *netomanie* či *netholismus* jako závislost na internetu a *závislost na hraní počítačových her*. V této podkapitole blíže charakterizují závislost na internetu.

Netomanie je závislostí primárně psychickou a z hlediska symptomů se podobá patologickému hráčství. V obou případech dochází ke ztrátě sebeovládání a objevuje se silná touha po takovém chování vedoucím k prožívání, které člověk vnímá jako příjemné. Následky plynoucí ze závislosti na internetu lze zařadit do tří oblastí: fyzické, psychické a sociální. Mezi fyzické potíže patří hlavně přetěžování určitých částí těla, ale i organismu celkově, protože - i když se to na první pohled nezdá - vyhledávání na internetu úzce souvisí se stresem, který má negativní vliv na nervovou soustavu, což má také své důsledky. Prokazatelné psychické potíže plynoucí z přetěžování a námahy jsou zejména neschopnost koncentrace a horší kvalita pozornosti. V sociální oblasti jsou potíže spojené se závislostí na internetu neméně závažné. Postupem času dochází u člověka k omezení reálného kontaktu s jeho okolím, který nahrazuje virtuální komunikace. Reálné interpersonální vztahy a komunikaci člověka tak dříve či později nahradí mělké a povrchní internetové kontakty, u kterých si člověk vlastně nikdy nemůže být jistý věrohodností prezentované identity. Výhodou virtuální reality je

---

<sup>15</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 82 - 85.

bezespору větší bezpečí než to, které nabízí reálný svět. Nebezpečí takového chování spočívá například ve snížení výrazových prostředků nebo nedokonalém rozvinutí sociálních dovedností u dětí. Další rizika sebou nese internet jako prostředek k hazardní hře a pornografické stránky.

*“Podstatu netomanie lze spatřovat v tom, že většina lidí nepotřebuje naplnit své ambice a představy v reálném světě. Velmi často stačí virtuální prožitek, někdy dokonce fantazijní uspokojení”<sup>16</sup>.*

Příčiny vzniku netomanie souvisejí především se sebevědomím člověka, s kvalitou jeho interpersonálních vztahů a tím, jak vnímá sám sebe a své okolí. Postižený si i často uvědomuje změnu svého chování a nutkavou potřebu vyhledávat aktivity spojené s užíváním počítače či internetu. To je velice často také důvodem, proč se své chování před okolím snaží utajit<sup>17</sup>.

Jak závislost na internetu rozpoznat a jak se tato závislost léčí? Doporučené strategie pracují hlavně s motivací klienta, navrhují úpravy v životním stylu, zapojují do léčby sociální okolí klienta a učí, jak rozpoznat a vyhnout se možným spouštěčům. Primárně by měly odborníka pracujícím s klientem závislým na internetu zajímat konkrétní potřeby, které si klient užíváním internetu uspokojuje. Dále se zdůrazňuje prohlubování sebeuvědomění klienta jako východisko pro prevenci relapsů. Odborníci také upozorňují na častou přítomnost jiné duševní poruchy nebo duševních problémů, které je třeba také řešit. V rámci prevence vzniku závislosti na internetu a počítači lze v praxi nejen u dětí využít následující doporučení:

- Včasné rozpoznání varovných signálů, například náhlé zhoršení prospěchu či ztráta zájmu o blízké přátele.
- Zapojení všech členů společné domácnosti a kromě nabídky empatie a zájmu také vyjádření obavy a neustopování v požadavcích na změnu chování.
- Pro práci s počítačem určení pravidel a sankce za jejich porušování.
- Pro větší kontrolu umístění počítače tam, kde na něj rodič nebo partner dobře vidí.

---

<sup>16</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 91.

<sup>17</sup> Tamtéž, s. 91.

- Zájem o aktivity, které naplňují volný čas, popřípadě zavedení takových, které dítě nebo dospělého baví a naplňují více<sup>18</sup>.

Na závěr této kapitoly o závislostech na informačních technologiích je na místě zdůraznit, že při diagnostice a následné léčbě je vhodné brát v úvahu věk, ve kterém člověk této závislosti podlehne. Shora uvedená doporučení se týkají především dětí a dospívajících. Z jiného úhlu pohledu lze na tuto závislost pohlížet u seniorů. Jejich životní zkušenosti dosahují maximální možné úrovně, ale často jim nejrůznější překážky – často i jejich zhoršené zdraví - komplikují kontakty s lidmi, oblíbené zájmy a aktivity. V takovém případě je možné díky dostupnosti počítačů, internetu a mobilních telefonů vnímat tyto technické novinky jako osvěžující a relaxační součást života seniora.

## 2.2 Patologické nakupování

Závislost na nakupování není obecně přijímána jako závislost v pravém slova smyslu, není uvedena v Mezinárodní klasifikaci nemocí, 10. revizi ani v klasifikaci Americké psychiatrické asociace. Rozdíly lze najít i v terminologii, v literatuře se objevují tyto další termíny: nutkavé utrácení, oniomanie či nutkavé nakupování. Odborníci dodnes nejsou jednotní, kam patologické nakupování zařadit. Někteří je řadí mezi obsedantní, tj. nutkavé poruchy, další mezi návykové a impulzivní poruchy. Na základě provedených výzkumů je však jisté, že tento jev existuje a není to jev pouze okrajový. Podstatou patologického nakupování je přítomnost nutkavých tendencí a v rámci léčby je důležité zjištění, které faktory tyto nutkavé tendence posilují a spouštějí. Jako příčina tohoto chování je často uváděn vnitřní konflikt člověka v představě o tom, jak se vnímá a jak by se chtěl vnímat.

Kromě vnitřních vlivů mohou hrát roli také vlivy vnější, mezi které patří aktivity jednotlivých obchodníků či komplexních nákupních center. V dnešní době jsou tvůrci reklamy a ti, co se starají o to, aby se lidé v nákupních centrech cítili dobře, skutečně nápadití a důslední. Obchodníci často využívají nejrůznější strategie, jak člověka přimět k nákupu. Věci, které tzv. shopalkoholik nakupuje, většinou nijak zvlášť nepotřebuje. Jejich nákup má smysl ve zvýšení a posílení nízkého sebevědomí nebo i k pouhému naplnění času a odehnání nudy.

---

<sup>18</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 35 - 36.

V některých případech neslouží zakoupené věci ani k následnému prezentování okolí, neboť člověk není schopen z nich mít radost, ani je nepotřebuje, a proto je pouze někam uloží. Tento typ závislostního chování jasně převažuje u žen, které nejčastěji nakupují kosmetiku, šperky a oblečení. U mužů vedou sportovní potřeby a elektronika. Zajímavostí je, že tento typ chování má sezónní charakter a nejsilněji se projevuje především v zimních měsících. Na to může mít vliv i roční období a nedostatek světla se sklonem k depresi.

Jak již bylo výše zmíněno, někteří odborníci řadí patologické nakupování mezi návykové a impulzivní poruchy. Tato impulzivita se projevuje hlavně ve stresujících situacích, které posilují tendence nakupovat. Člověk trpící touto poruchou ve většině případů přichází do obchodu s nejasným cílem, co by chtěl koupit. Bezprostředně po nákupu dochází k výraznému poklesu úzkosti a k uklidnění, poté však přicházejí pocity viny, hněvu, smutku či apatie. Následuje klidné období několika dnů až týdnů, které opět vystřídá tzv. nákupní tah. Důsledkem těchto nákupních tahů jsou často i dluhy a finanční problémy<sup>19</sup>.

Léčba patologického nakupování je zaměřena na verbální vymezení spouštěčů, které u člověka rozjíždějí řetězce nutkavých myšlenek. Následně se v rámci psychoterapie doporučuje pracovat s celým procesem, který začíná nutkavou myšlenkou a končí nežádoucím chováním. Celkově prospěšné je využít strategie zaměřené na zvládnání emocí, posílení sebevědomí a sebeovládání. Samozřejmostí je klientovi poskytnout otevřený a bezpečný prostor, respekt a emoční podporu. Důležité je také věnovat se stresu, který člověka často vede k impulzivnímu chování, využít tedy takové způsoby, které pomohou zvládnout stresovou situaci a úzkost, jako jsou různá relaxační cvičení nebo další bezpečnější způsoby, jak tyto nepříjemné duševní stavy zvládnout<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000, s. 42 - 43.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 43.

## 2.3 Patologické přejídání a anorexie

Pod pojmem závislosti na jídle se nejčastěji skrývá patologické neboli záchvatovité přejídání. V literatuře se lze setkat s patologickým přejídáním jako závislostí, ale i se všemi poruchami příjmu potravy považované za závislosti. Proto není dnes definice patologického přejídání jednotně ukotvena mezi závislostmi nebo poruchami příjmu potravy. Právě k poruchám příjmu potravy, mezi které patří mentální anorexie a mentální bulimie, má přejídání nejbližší.

Závislost na jídle je v dnešní době velmi rozšířená, a - i když se opět nejedná o závislost v pravém slova smyslu - postihuje čím dál tím více lidí. V případě negativního postoje k jídlu má svůj podíl na tom velmi pravděpodobně i společnost sama, která prostřednictvím silného mediálního tlaku prezentuje podobu ideálního krásného těla, které je v dnešní době žádoucí. Touha po takových **proporcích**, jaké má slavný herec či modelka na titulní straně časopisu, se pro mnohé stane chorobným bažením po krásném těle i za cenu obětování vlastního tělesného zdraví a duševní pohody. V extrémních případech, kterých ovšem není málo, postižený v důsledku poruchy příjmu potravy může i zemřít.

Co se týče konkrétních potravin, na kterých byla zjištěna pozitivní závislost, je to například káva nebo čokoláda.

Pro mentální bulimii se i někdy pojem patologické přejídání používá jako synonymum. Ztráta či oslabení sebekontroly je důležitým společným znakem záchvatovitého přejídání a mentální bulimie. Z určitého úhlu pohledu lze na mentální bulimii pohlížet jako na závislost, ale i jako na poruchu obživného pudu neboli poruchu příjmu potravy<sup>21</sup>.

Takto definuje mentální bulimii Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize: *"Mentální bulimie je syndrom charakterizovaný opakujícími se záchvaty přejídání a přehnanou kontrolou tělesné váhy, které vedou pacienta k aplikaci krajních opatření, aby zmírnil tloušťku vyvolávající účinky požití stravy"*<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 79 - 81.

<sup>22</sup> Duševní poruchy a poruchy chování. In: *Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize*. Ženeva/Praha: Světová zdravotnická organizace/Psychiatrické centrum 1992, s. 157 - 160.

Příznaky, které ukazují na patologickou závislost na jídle, nejsou vždy zcela evidentní. Potřeba jíst a pít patří mezi základní fyziologické potřeby, které zajišťují přežití člověka. Všimnout si tedy, že je někdo ovládán silnou a nekontrolovatelnou touhou po jídle, není jednoduché. Přitom včasné rozpoznání varovných signálů je důležitým indikátorem úspěšnosti následného léčebného působení. Mezi základní znaky záchvatovitého přejídání patří silné chutě na sladké a tučné jídlo, velké dávky zkonsumovaného jídla, neobvyklé zaujetí jídlem a absence jakékoliv kontroly nad stravovacím chováním. Záchvaty přejídání plní funkci náhradního cíle, který vědomě či nevědomě vytěsňuje realitu, která nějakým způsobem postiženého zraňuje a ohrožuje jeho integritu.

Tyto charakteristiky se v mnohém shodují právě s diagnózou syndromu závislosti. Tak jako u výše popsaných nelátkových závislostí, má i závislost na jídle své negativní důsledky v oblasti tělesné, psychické i sociální. Postižený přijímá nadměrné dávky jídla nejčastěji o samotě a s nezvyklou rychlostí, aniž by měl skutečný hlad. Po takovém záchvatu se zpravidla dostaví silná úzkost a pocity viny<sup>23</sup>.

Léčba poruch příjmu potravy často využívá terapeutické strategie, které jsou primárně určeny pro léčbu závislostí, což znovu ukazuje mimo jiné na klinickou podobnost. Principy léčby závislosti na jídle jsou však odlišné od ostatních závislostí hlavně v tom, že není možné zvolit abstinenci jako řešení problému. V současné době je v léčbě poruch příjmu potravy problematická a komplikující stále přetrvávající tabuizace tohoto tématu i finanční nákladnost terapie jako dlouhodobé komplexní léčby<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti: Závislost na jídle. *Adiktologie.cz*. [online]. ©2014, 01.10.2014 [cit. 2015-06-23].

<sup>24</sup> Tamtéž.

### 3 WORKOHOLISMUS JAKO ZÁVISLOST

Závislost na práci nebo workoholismus patří mezi novodobé nelátkové závislosti a - jak bylo uvedeno v předchozí kapitole - nejedná se o závislost v pravém slova smyslu. Nicméně jde o skutečný problém, který se dotýká stále více lidí a rozhodně ho není radno brát na lehkou váhu. Práce patří k nejdůležitějším hodnotám v životě člověka již dlouhá staletí. A současná společnost je orientovaná především na výkon, což zvyšuje význam práce jako takové. Pro člověka představuje zdroj finančních prostředků potřebných k uspokojení jeho potřeb či zabezpečení jeho rodiny. Zároveň se člověk prostřednictvím práce realizuje, rozvíjí své schopnosti a dovednosti a formuje svou osobnost v rámci určitého sociálního statusu. Cesta ke konkrétním cílům naplňuje člověka pocitem potřebnosti, užitečnosti a dává jeho životu určitý smysl. To všechno do jisté míry ospravedlňuje, že člověk tráví v práci často delší dobu, než je nezbytně nutné a mnohdy na úkor své rodiny a ostatních zájmů. V okamžiku, kdy je člověk schopen práci obětovat své psychické i fyzické zdraví, je na čase uvažovat o závislosti na práci, tj. workoholismu<sup>25</sup>.

#### 3.1 Definice workoholismu

Prvním, kdo zmínil workoholismus jako nemoc, byl roku 1971 americký psycholog Wayne Oates, protože objevil souvislosti s alkoholismem a od něj také odvodil termín workoholismus. Stres člověka z toho, že víkend není spojený s prací, který doprovázela nevolnost a pocit na zvracení, bolesti hlavy nebo partnerské problémy, byly první popsání příznaky workoholismu, kterých si všiml maďarský psychoanalytik Sandor Ferenczi. Ostatně je obecně známý pojem “nedělní deprese”. Když se člověk vrátí do práce, intenzita uvedených příznaků může klesnout, ale také se často objeví jiné známky přepracování jako reakce na extrémní pracovní vyčerpání, ve které se člověk stále pohybuje. Vlivem takového stresoru se mimo jiné uvolňuje do krve hormon adrenalin a endorfin. Ten hlavně v případě, že se člověk cítí příjemně a prožívá uspokojení ať už z domnělého nebo skutečného úspěchu. Tyto dva hormony jsou

---

<sup>25</sup> VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti: Závislost na práci. *Adiktologie.cz*. [online]. ©2013[2015-09-28].



příčinou toho, že na biochemické úrovni dojde k posílení úspěchu workoholika, který při další příležitosti maximalizuje své úsilí, aby byl znovu úspěšný<sup>26</sup>.

Existuje několik koncepčních definic workoholismu, které zahrnují nátlak nebo nekontrolovatelnou potřebu intenzivně pracovat, ale také poměrně zjednodušující definice. Jedna z nich například tvrdí, že workoholismus lze diagnostikovat u člověka, který pracuje přes 50 hodin týdně. Workoholismus byl také definován jako situace, kdy se osoba stane neodolatelně závislá na práci, vyvíjí přehnanou pracovní aktivitu a je ovládána myšlenkami na práci<sup>27</sup>.

Mezinárodní klasifikace nemocí řadí workoholismus mezi impulzivní a návykové poruchy pod kódem F63. V širším pojetí patří workoholismus mezi behaviorální závislosti a jak již bylo také zmíněno výše, obecně se upřednostňuje pojem závislostní chování před závislostí.

*"Workoholismus je chorobná závislost na práci a výkonu. V myšlení i jednání jedince převažuje orientace na práci při současném omezení jiných zájmů a aktivit - rodina, zábava apod. Důsledkem je společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, časté jsou psychosomatické obtíže. Není vzácná kombinace se závislostí na lécích, nikotinu nebo alkoholu, častá je zvýšená konzumace různých stimulačních látek zejm. kofeinu. Přináší-li pracovní úsilí společenský úspěch, zůstává podstata stavu dlouho skrytá a diagnóza je obtížná"*<sup>28</sup>.

### **3.2 Varovné příznaky v oblasti tělesné**

Zjevné signály závislosti na práci lze pozorovat především v oblasti tělesné, vzhledem k celkovému zdravotnímu stavu. Mezi nejčastější obtíže patří bolesti hlavy, zvýšená únava, nechutenství nebo přejídání a bolesti žaludku, různé bolesti bez zjevné příčiny a častější úrazy. Takové zdravotní potíže se ale často dějí i lidem, kteří závislí na práci nejsou, a proto většinou postiženého ani jeho okolí zprvu ani nenapadne pomyslet na rozvíjející se workoholismus. Člověk své zdraví celkově zanedbává, a proto ani nevyhledává lékařskou pomoc. Výrazně rizikovější jsou však srdeční onemocnění,

---

<sup>26</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 134 - 135.

<sup>27</sup> SCHWARTZ, Howard S. *Job involvement as obsession-compulsion*. *Academy of Management Review*. 1982, Vol. 7, No.3, pp. 430 - 431.

<sup>28</sup> *Velký lékařský slovník* [online]. ©2014 [cit. 2015-06-20].

dechové potíže a pohybové potíže. Vlivem špatné životosprávy a celkového vyčerpání je oslaben imunitní systém člověka, který pak často trpí sezónními nemocemi. Špatná životospráva zahrnuje kromě nezdravého stravování a nevyváženého poměru živin velmi často také nadužívání alkoholu, kouření a dalších nebezpečných látek jako prostředek k lepšímu zvládnutí nadměrné zátěže. Důsledkem takto náročného a neorganizovaného životního stylu je na počátku vysoký krevní tlak, ale na jeho konci může být i srdeční příhoda, která nemá vždy šťastný konec<sup>29</sup>.

### 3.2.1 Varovné příznaky v oblasti psychické a sociální

Workoholismus výrazně postihuje behaviorální i kognitivní složku osobnosti. Behaviorálně je člověk ovládnán tendencí pracovat příliš tvrdě a z kognitivního hlediska se práce stane neodolatelným a výlučným objektem pozornosti. Hlavními aspekty workoholismu je právě tvrdá práce a silné vnitřní nutkání pracovat, které ničí ostatní důležité životní role (týkající se rodiny, přátel, zájmů a zálib)<sup>30</sup>.

Změny v chování a prožívání člověka patří také mezi varovné příznaky probíhající závislosti. Celkově je člověk úzkostnější, nervóznější, impulzivnější a agresivnější. Jeho nálada kolísá od euforie do deprese a je pro něj obtížné relaxovat a nemyslet na pracovní věci. Častější a mnohdy bezdůvodné výbuchy vzteku mohou souviset i s nespavostí, kterou člověk trpí. Se změnou chování a prožívání zpravidla přichází i změna rodinné atmosféry a kvality interpersonálních vztahů. V rodině často přetrvává napětí, s přáteli dochází k odcizení a ochladnutí vazeb. Člověk totiž není schopen s druhými spolupracovat, komunikovat na jiná témata než pracovní, naslouchat jim a ocenit je. Jediné, co ho zajímá, jsou pracovní cíle a o prožívání druhých se nestará nebo projevuje o ně jen povrchní zájem. Může mít také buď přehnané tendence k sebelítosti, být přecitlivělý nebo své pocity jednoduše ignoruje<sup>31</sup>.

*"Nepružnost a tvrdohlavost jsou dominantní rysy workoholiků; odmítají uznat problémy, jsou vždy přesvědčeni, že mají pravdu a zásadně odmítají kompromisy. I proto*

---

<sup>29</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 27.

<sup>30</sup> MÄKIKANGAS, Anne, Wilmar SCHAUFELI, Asko TOLVANEN a Taru FELDT. Engaged managers are not workaholics: Evidence from a longitudinal personcentered analysis. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [online]. ©2013, 29(3), 135-143 [cit. 2015-07-14]. DOI: 10.5093/tr2013a19.

<sup>31</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 27 - 28.

*mají tendenci přesně dodržovat pravidla*<sup>32</sup>. Často slibují více, než je v jejich reálných možnostech splnit a většinou spěchají, aniž by museli. V pracovním procesu tak dochází postupně ke snížení výkonnosti, sebevědomí, energie a naopak se zvyšuje počet drobných chyb ale i zásadních selhání. Největší zátěží pro organizaci je nespolehlivost a nepředvídatelnost úrovně jeho výkonu. Nemusí tedy být v žádném případě pravdou, že workoholik je skvělý kolega a užitečný pracovník<sup>33</sup>.

### **3.3 Fáze vývoje workoholismu**

Výše uvedená diagnostická kritéria souvisejí také se symptomy, které lze přisoudit jednotlivým fázím dynamického vývoje této behaviorální závislosti. Jednotlivé fáze vývoje popsala například Diane Fassel.<sup>34</sup>

#### **1) Úvodní fáze**

Na začátku dochází k oslabení významu osobních vztahů pro člověka, jeho myšlení je stále více zaměřeno na pracovní záležitosti a objevují se tendence pracovat přesčas, které nejsou kompenzovány dovolenou nebo krátkodobým volnem. Tyto tendence má dotčený z počátku snahu jednak skrývat a utajovat před okolím, jednak racionalizovat zástupnými důvody a ke konci této fáze přicházejí také první pocity viny.

#### **2) Kritická fáze**

V kritické fázi člověk již propadá pracovnímu přetížení a je nervózní až agresivní, pokud ho někdo nebo něco od práce odvádí. Dochází tedy k prvním konfliktům, s kolegy a nadřízenými. Rodinný a společenský život se pomalu ale jistě ze života člověka úplně vytrácí. Často se při takové konfrontaci vymlouvá a hledá jakákoliv ospravedlnění nadměrného množství svých pracovních úkolů. Faktem ale je, že se jeho život začíná organizovat podle pracovních povinností a jejich plnění.

---

<sup>32</sup> TZINER, Aharon a Miri TANAMI. Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [online]. 2013, **29**(2), 65 - 74 [cit. 2015-06-20].

<sup>33</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikiem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 27 - 28.

<sup>34</sup> cit. dle NEŠPORA, tamtéž, s. 28.

### 3) *Chronická fáze*

Tato fáze přichází v okamžiku, kdy pracovní aktivity ztratí nějaký konkrétní cíl a člověk naplno pohltí množství rozdělané práce a nedokončených úkolů. Bez ohledu na to si přibírá další práci, další úkoly v naději, že právě ty už úspěšně dokončí, ale opak je pravdou. Zájem o to, co se děje mimo zaměstnání, postiženého v chronické fázi prakticky vůbec nezajímá, čímž samozřejmě nejvíce trpí jeho nejbližší. Objevují se také somatické příznaky přetížení jako například poruchy spánku, bolesti hlavy a zad nebo vysoký krevní tlak.

### 4) *Konečná fáze*

Poslední fáze vývoje workoholismu je jednoznačně o naprostém psychickém i fyzickém vyčerpání jedince, které způsobilo dlouhodobé vystavení člověka působení extrémního stresoru, tj. práce. Nejednou tato fáze končí psychickým nebo fyzickým zhroucením člověka. Zdravotní péče je v takovém případě nevyhnutelná, obzvláště když je postižený hospitalizován s mozkovou příhodou nebo infarktem myokardu. Je možné, že v této fázi jsou již změny osobnosti trvalého charakteru a nenávratně poškodily i interpersonální vztahy. Takový dopad může zvrátit jedině včasný zásah<sup>35</sup>.

## 3.4 Typologie workoholiků

Jak už jsem uvedla, čtyři fáze vývoje závislosti na práci probíhají téměř stejně ve všech případech bez ohledu na příčiny, které mohou být velmi individuálního charakteru. Z tohoto důvodu je nutné s každým, u koho byla diagnostikována závislost na práci, pracovat individuálně, existují totiž také čtyři popsané typy workoholiků se specifickými charakteristikami.

Již zmiňovaný autor specifického dotazníku pro zjištění závislosti na práci profesor Bryan E. Robinson se problematice workoholismu dlouhodobě věnoval a popsal typologii workoholiků, kterým přisuzuje určité charakteristiky<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 135 - 136.

<sup>36</sup> cit. dle POKORNÉHO, tamtéž, s. 137.

### **1) Typ urputného dřiče**

Jedoduše lze tento typ charakterizovat jako člověka, který nadměrně pracuje téměř pořád, denně 12 i více hodin. Nezáleží mu na tom, zda se po něm pracovní výkon vyžaduje či nikoliv, nebo jestli ho práce naplňuje a uspokojuje. To, co urputný workoholik skoro nezná a většinou nevyhledává, je odpočinek, zábava s přáteli nebo relaxace u jiných než pracovních aktivit. Rizika spočívají v rámci pracovního výkonu v chybných rozhodnutích, pracovních úrazech a rozvoji zdravotních poruch v důsledku enormní únavy.

### **2) Záchvatový typ**

Oproti urputnému workoholikovi, pracuje tento typ workoholiků jen při jakýchsi záchvatech nadměrné pracovitosti. Není však schopen dlouhodobě pracovat a podávat určitý předvídatelný výkon, v čem právě spočívá velké riziko. Jeho celkovou produktivitu tyto záchvaty výrazně oslabují, protože mají často iracionální základ a objeví se v okamžiku, kdy to ani objektivní okolnosti nevyžadují. V období mezi záchvaty člověk často upadá do apatie, deprese či nezájmu o práci, což v extrémních případech vede až ke zhroucení. Autor této typologie Robinson tento typ chování workoholika přirovnává k bulimii.

### **3) Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti**

Tento typ člověka nesnese klid, když se nic neděje. Má tendenci neustále něco dělat, ale má problémy s pozorností, a tak jen zlomek rozdělané práce nakonec dokončí. Rád okolo sebe vyvolává zmatek, chaos a komplikace, které ještě raději pak řeší.

### **4) Pracovní labužník**

Jak charakterizovat workoholika labužníka? Jeho silné pedantské tendence a perfekcionismus narušují plynulost pracovního tempa jeho samotného, ale i všech kolegům okolo. Často není takový člověk schopen určitého nadhledu či velkorysosti. Téměř všechnu svou energii a čas obětuje každému jednotlivému pracovnímu úkolu. Dodržet termín vykonané práce je pak často prakticky nemožné, jelikož se věnuje každé maličkosti, na kterou narazí a tato cesta k nedosažitelné naprosté dokonalosti odvedené práce je jakýmsi začarovaným kruhem.

## 5) Opečovávač

Altruisticky orientovaný workoholik se může na první pohled může zdát jako jediná prospěšná kombinace nadměry pracovních povinností s orientací na blaho a spokojenost druhých. Opak je pravdou. Takový typ člověka staví všechny zájmy a potřeby druhých lidí vysoko nad ty vlastní, často se pro ostatní okázale obětuje, aniž by o to stáli. Tyto činy ho samozřejmě hodně vyčerpávají, což zase negativně ovlivňuje jeho pracovní výkon. Výsledkem takového chování jsou pocity viny těch, pro které se obětuje, ale nakonec nepřinese nic prospěšného ani pro jednu stranu<sup>37</sup>.

Pro větší přehlednost uvádím přehlednou tabulku pracovní výkonnosti u jednotlivých typů závislých na práci.

Tab. č. 1. Typy workoholiků a jejich charakteristika (podle Robinsona)

Typ workoholika	Množství započaté práce	Množství dokončené práce	Péče o zdraví a dlouhodobá výkonnost
<b>Urputný typ</b>	Hodně	Hodně	Špatná
<b>Záchvatový typ</b>	Málo	Hodně	Špatná
<b>Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti</b>	Hodně	Málo	Špatná
<b>Vychutnávač</b>	Málo	Málo	Špatná
<b>Opečovávač</b>	Různé	Různé	Špatná

<sup>37</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 137.

### 3.5 Diagnostika workoholismu

*"Pokud někdo o sobě říká, že je workoholik, většinou jím ani není. Pravý workoholik, stejně jako při každé jiné závislosti, si svoji závislost nechce uvědomit, natož přiznat"<sup>38</sup>.*

Diagnostika této behaviorální závislosti se opírá o fakta, která poskytuje bio-psycho-socio-spirituální teorie závislosti. Ta tvrdí, že vykonávání zvýšeného množství práce způsobuje člověku fyzické, psychické, sociální či duchovní problémy. Workoholici jsou častěji muži než ženy ve věku 35 - 55 let, nejohroženější jsou podnikatelé, kteří pracují bez stálé pracovní doby. Závislost na práci je také možno posoudit na základě již existujících dotazníků například Dotazník na závislost na práci podle definice závislosti MKN-10, jehož autorem je Karel Nešpor, Test rizika závislosti na práci od amerického profesora psychologie Bryana E. Robinsona nebo Dotazník závislosti na práci podle Jamese Fearinga<sup>39</sup>.

Východiskem pro diagnostikování závislosti na práci jsou také následující kritéria, která by měla být splněna:

- 1) Postižený má pocit, že ačkoli se vědomě snaží mít kontrolu nad svou touhou po práci, není toho schopen.
- 2) Při dobrovolném nebo nuceném přerušení práce se dostaví abstinenční příznaky jako například deprese, úzkost a další psychosomatické potíže.
- 3) Vznik určitého onemocnění, které přímo souvisí s nadměrným pracovním nasazením.
- 4) Postižený má kromě oslabené sebekontroly a psychosomatických potíží také problémy v interpersonálních vztazích<sup>40</sup>.

---

<sup>38</sup> DOMANSKÁ, Lucie. *Jak se (ne)stát workoholikiem* [online]. ©2007 [cit. 2015-06-18].

<sup>39</sup> cit. dle NEŠPORA, Karla. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikiem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 15 - 17.

<sup>40</sup> RODNÁ, Kateřina. Workoholismus - užitečná závislost? *Psychologie dnes*. 2000, **10** (12), s. 12.

## 4 ZDROJE WORKOHOLISMU

Příčiny, které napomáhají rozvíjet tuto behaviorální závislost na práci jsou nejrůznější. Je důležité si ovšem uvědomit rozdíl mezi workoholismem jako chorobnou závislostí na práci a mezi intenzivně vykonávanou prací. Nezdravý vztah k práci se ve většině případů ukáže na základě odhalení neschopnosti člověka relaxovat ve volném čase, uvolnit se a užít si čas strávený s rodinou nebo přáteli. Otázka, která dosud nebyla jednoznačně zodpovězena, se týká faktorů, které mohou za to, že se člověk stane závislým na práci. Uvádí se, že kořeny některých příčin jsou již člověku dány, jiné jsou ale přisuzovány společnosti. Na základě výzkumů byly popsány dvě hlavní oblasti, které hrají roli při rozvoji workoholismu:

- 1) únik před problémy nejrůznějšího charakteru. *"Například v manželství může útek do práce znamenat i útek před intimitou a manželskými povinnostmi v nejširším slova smyslu"*<sup>41</sup>. Díky intenzivnímu pracovnímu soustředění zažene člověk myšlenky na potíže v mezilidských či osobních vztazích. Tuto nespokojenost a nepříjemné pocity navíc pomáhají překonat pracovní úspěchy, se kterými souvisí finanční ocenění a uznání kolegů. Se zvýšenou výkonností souvisí hlavně permanentní stres a hormony, které se při něm vyplavují. Hormony kortizol, noradrenalin, adrenalin mají například obdobné účinky jako některé drogy a stejně tak i negativní důsledky.
- 2) Vnitřní nutkání k uspokojení potřeby kontroly či dosažení mocenského postavení a perfekcionismus. Ani uspokojení těchto potřeb však mnohdy nevede k úlevě. Člověk, který se blíží k workoholismu tímto způsobem, není schopen pracovat v týmu, přenechat nějakou práci i kolegům. Dlouhodobě se přetěžuje a i přes vyčerpání nepoleví a stejně chce všechno dělat sám<sup>42</sup>.

### 4.1 Rizika z dětství

*"Workoholické obvykle pocházejí z nefunkčních rodin, v nichž vzorce chování a vzájemných vztahů nejsou zcela v pořádku"*<sup>43</sup>. Psychické problémy členů rodiny jsou

---

<sup>41</sup> NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga*. Brno: BizBooks, 2012, s. 59.

<sup>42</sup> POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 136.

<sup>43</sup> KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 18.



přirozeným důsledkem takového výchovného působení. Výchovu může výrazně ovlivňovat materiální závislost na alkoholu nebo drogách a také nezdravé vztahy, perfekcionismus a chorobná pořádkumilovnost. U dítěte se tak zpravidla závislost rozvine také a vzniká generační začarovaný kruh. Závislost na práci často vznikne zcela nevědomě, naopak práce dodává osvobozující pocit, že se člověku konečně podařilo vymanit se z vlivu závislosti na rodičích nebo členech rodiny. Přestat ignorovat a vpustit do vědomí fakt, že se práce stala drogou, která chrání před negativními prožitky, je velmi náročné<sup>44</sup>.

Kromě závislosti, která podmiňuje dysfunkčnost rodiny, existují další faktory, které se v rodině vyskytují a přispívají k rozvoji závislosti na práci.

### ***1) Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti***

Tyto děti jsou velice živé a neposedné. Mohou být velmi inteligentní, ale celkový dojem negativně ovlivňuje slabá koncentrace pozornosti a vytrvalost při plnění různých úkolů. Rodiče by dětem měli věnovat zvýšenou pozornost a individuální tempo učení. Hyperaktivitu by mohla pomoci zmírnit vhodná a pravidelná sportovní aktivita. Ne vždy však rodiče výše uvedené poskytují a tak z nudy nebo ztráty trpělivosti s plněním úkolů tráví děti většinu času u počítačových her. Nápravou takového chování by neměl být trest rodičů, ale zamyslením se nad denním režimem dítěte a jeho rezerv.

### ***2) Takzvané rodičovské dítě***

Takové dítě je předčasně postaveno z role dítěte do role dospělého, protože místo něj musí plnit různé povinnosti. Většinou to bývá nejstarší dítě a zastupuje jednoho z rodičů, který se o rodinu příliš nestará, nezajímá nebo se ve společné domácnosti nevyskytuje vůbec. Dítě může být v plnění povinností dospělých zpočátku úspěšné, ale postupně roli dítěte a dospělého přestává zvládat a z toho plynoucí pocity neúspěchu a nedostatečnosti se v něm zakořeňují na celý život. Z hlediska závislosti na práci se v dospělosti bude snažit pracovat stále více, aby konečně dosáhl vděku a úspěchu.

---

<sup>44</sup> KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 18.

### 3) *Velké nároky v dětství*

Patří sem rodiče, kteří se dětem příliš nevěnují nebo pro ně nejsou dostupní. Důsledky takové výchovy jsem již zmínila. Workoholismus se ale může rozvinout i u lidí, na které byly v dětství kladeny extrémní nároky na výkon či všestrannost. Takové dítě, jako by muselo umět a být dobré ve všem možném. Extrémní rozvrh dítěte by mohl vypadat například takto: po škole hodina klavíru v umělecké škole, následuje trénink atletiky, dvakrát týdně chodí na brigádu, každý pátek pomáhá babičce na zahradě a o víkendu zvládá umělecké soutěže a atletické závody. K tomu všemu se očekává, že bude dítě výborně prospívat ve škole a pomáhat s úklidem v domácnosti. Role školy může být oboustranná, někdy si učitel nemusí všimnout přetěžování dítěte, včasný zásah by však pomohl upravit aktivity dítěte a možná i přivést rodiče k zamyšlení. Je samozřejmé, že zábava a pestrost činnosti by neměla dětem chybět, ale jak se říká, čeho je moc, toho je příliš a dříve nebo později se to vždy projeví<sup>45</sup>.

Robert Subby a John Friel ve své knize *Společná závislost - nový problém*, popsali utiskující pravidla, podle kterých se často nevědomě řídí dysfunkční rodiny<sup>46</sup>:

- 1) Děti jsou vedeny k tomu, že není vhodné hovořit o problémech.
- 2) Rodina se nedomnívá, že je vhodné otevřeně vyjadřovat pocity.
- 3) Rodinná komunikace bývá nepřímá, jeden člen rodiny působí jako prostředník mezi dvěma druhými.
- 4) Děti jsou vedeny k tomu, že musí být silné, hodné, zdravé a dokonalé.
- 5) Rodiče od dětí očekávají, že na ně budou moci být pyšní.
- 6) Častá rodičovská výtka zní: "Nebud' sobec".
- 7) Dětem se říká: "Dělej, co ti říkám, a ne to, co dělám".
- 8) Děti jsou vedeny k tomu, že hravost a hra nejsou vhodné.

---

<sup>45</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 42 - 43.

<sup>46</sup> cit. dle KILLINGEROVÉ, Barbary. *Workoholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 19 - 22.

9) Rodinné motto zní: "Nerozhoupávat člun, abychom neobjevili díru".

Děti vyrůstající pod tlakem takových pravidel si rychle osvojí, že pokud chtějí získat ocenění, dostane se jim ho za to, jaké výkony podají a jakých cílů dosáhnou. Nejsou hodnoceny a přijímány za to, jaké jsou. Permanentní nároky na výkony vystavují dítě velkému tlaku, protože, i když zvyšují své pracovní úsilí, stále se jim nedaří dosáhnout těch bezchybných výkonů, které rodiče od nich očekávají. Obavy ze selhání dítě zúzkostňují, ale ve svém úsilí nepolevuje. Právě tak se rodí workoholismus<sup>47</sup>.

## 4.2 Citová vazba

Citová vazba neboli attachment je termín, který uvedl ve své teorii citové vazby do psychologie John Bowlby roku 1969 a dodnes má své pevné místo ve výjové psychologii. Definovat citovou vazbu lze jako emoční přilnutí dítěte v rané fázi života k matce, otci a dalším pečujícím osobám. Je na místě připomenout, že si dítě vytváří ke každému z nich nezávislou citovou vazbu. Bowlby pracoval s dětmi ve výchovných ústavech a na základě těchto zkušeností zastává názor, "*... že kvalita raných sociálních vztahů je kritická a nezbytná nejen pro další psychický vývoj, ale dokonce i pro přežití*"<sup>48</sup>. Vývoj citové vazby ovlivňuje chování matky i dítěte, nejvhodnějším obdobím pro její vytvoření je tzv. *senzitivní fáze*. Vytvoření dostatečně jisté a bezpečné citové vazby během nebo po uplynutí této doby se ale nemusí vždy podařit. Obvykle se dítě chová tak, aby zaujalo matčinu pozornost, stimuluje žádoucí reakce s cílem probudit v matce vrozené pečovatelské tendence. Tyto zkušenosti se v nevědomí dítěte uchovávají a v průběhu života mohou hrát často nevědomou roli například v navazování interpersonálních a intimních vztahů, vlastních rodičovských postojích nebo řešení konfliktů<sup>49</sup>.

Bowlby svou teorii citové vazby opřel o poznatky psychoanalýzy a teorie instinktivního chování, když souhlasil s Freudem, že dítě je ovládáno silnými pudy, jejichž primárním cílem je však přežití. Hlavní pud, který tedy dítě v rané fázi života

---

<sup>47</sup> KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 19 - 22.

<sup>48</sup> cit. dle VÁGNEROVÉ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 42.

<sup>49</sup> cit. dle VÁGNEROVÉ, tamtéž.

ovládá, je pud, který je vede k přilnutí k matce. S tím souvisí instinktivní reakce: úsměv, krmení, pláč, mazlení a následování<sup>50</sup>.

Standartní citová vazba je pro dítě důležitá, protože její funkcí je regulovat strach z neznámého, čímž v dítěti zároveň probouzí zvědavost o nové a neznámé v jeho okolí. U bezpečné vazby se dítě od matky vzdaluje, aby prozkoumalo své okolí, ale pokud se cítí v nebezpečí, rychle se do bezpečnému prostoru matky vrací. Pro dítě je velmi podstatné, že ví, že matka je pro něj stabilně dostupná, srozumitelná a citlivě zareaguje na jeho potřeby jistoty a bezpečí. Interakce matky a dítěte probíhá tak, že dítě se většinou o kontakt s matkou samo hlásí pláčem a očním kontaktem, na matce je pak vnímat tyto signály a vhodným způsobem na ně reagovat. V případě, že matka na potřeby dítěte nereaguje, nebo není dostupná, dítě většinou reaguje pláčem, vztekem a hledáním primární pečující osoby, tj. matky. Poté hledá sekundární pečující osobu, kterou je ve většině případů otec nebo osoba, která o dítě během prvního roku pečovala<sup>51</sup>.

#### **4.2.1 Typologie citové vazby mezi matkou a dítětem**

Mary Ainsworthová se zabývala také bazálními citovými vztahy a ve většině s Bowlbym souhlasila. Proto dále rozpracovala jeho teorii a popsala čtyři typy citové vazby, která může mezi matkou a dítětem vzniknout, a to na základě pozorovaných reakcích dětí starých mezi 12. a 19. měsícem na zátěžovou situaci - krátkodobé odloučení od matky. Ne všechny děti totiž reagovaly na odloučení i na návrat k matce stejně. Na základě těchto reakcí tedy popsala následující typy emočního vztahu s matkou<sup>52</sup>.

##### **1) Pevná a spolehlivá vazba**

U tohoto typu vazby se dítě samo vydává prozkoumávat okolí, ale po určité době se vrací k matce, aby se ujistilo, že je dostupná a uspokojí jeho potřeby. Pokud dítě matku nenajde, reaguje pláčem a prožívá silný stres.

---

<sup>50</sup> BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 160 - 162.

<sup>51</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 42 - 43.

<sup>52</sup> cit. dle VÁGNEROVÉ, tamtéž, s. 42 - 43.

Děti "... na matčin návrat reagují radostí, napřahují ruce, chtějí být konejšeny, hledají tělesný kontakt, ale po krátké době se zase dokážou uklidnit a obracejí se ke hře"<sup>53</sup>.

## 2) Nejistý a vyhýbavý vztah

Dítě, které bylo vystaveno krátkému odloučení, po matce nepátralo a dokonce se jí vyhýbalo. Tato vazba se kromě slabého úsilí o kontakt s matkou vymezuje i tím, že dítě se k matce chová stejně jako k cizí osobě.

## 3) Nejistý a ambivalentní vztah

Takový vztah se označuje také jako úzkostně vzdorující a projevuje se právě vzdorem a nelibostí, kterou dává dítě najevo při návratu k matce po krátkodobé separaci. V rámci ambivalence dítě projevuje tendence k těsnému kontaktu s matkou, ale také odmítavé chování, jakožto reakce na nedostatečné projevy lásky a neuspokojení potřeby jistoty a bezpečí.

## 4) Dezorganizovaný citový vztah

Vzorec takové vazby se vytvoří v případech, kdy je matka nebo pečující osoba zdrojem nebezpečí a ohrožení, například při zneužívání nebo týrání dítěte. Rodiče často patří do klinicky rizikových skupin a také těch, kteří do vztahu s dítětem sami vnášeli své traumatické zkušenosti. Reakcí dítěte na separaci i návrat matky je právě dezorganizované chování, silná až chronická úzkost a stres<sup>54</sup>.

### 4.2.2 Citová vazba a workoholismus

Jak již bylo výše zmíněno podle Bowlbyho teorie, vytvoření citové vazby mezi matkou a dítětem zásadně ovlivňuje celou jeho budoucnost. Zjednodušeně lze říci, že - pokud dítě s matkou nenaváže bezpečný typ citové vazby - poznamená je to na celý život. Toto tvrzení však nelze nekriticky přijmout, protože jsou autoři, kteří nepřisuzují emočnímu vztahu takovou váhu. Například van Ijzendoorn tvrdí, že emoční vztah v prvním roce života není výhradně určující pro další vývoj vztahu a nepovoluje absolutní prognózu. Nejzásadnější vliv má mít citová vazba na navazování harmonických a

---

<sup>53</sup> BRISCH, Karl. H. *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál, 2011, s. 49.

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 49 - 50.

stabilních interpersonálních vztahů, protože - pokud dítě samo nepoznalo pravou lásku pečující osoby - obtížně bude vytvářet citová pouta v dospělém věku. Dále ovlivňuje tzv. jáské složky osobnosti jako je celkové sebepojetí, sebevědomí, sebehodnocení a sebeovládání člověka. Úspěšnost a spokojenost v životě člověka údajně také určuje přítomnost nebo absence citové vazby<sup>55</sup>.

Při vzniku drogové závislosti jsou zmiňovány určité faktory, které jejímu rozvoji napomáhají. Otázkou je, zda může hrát roli i citová vazba při vzniku behaviorální závislosti. Vzhledem k tomu, jak blízko k sobě v podstatě mají drogové a nedrogové závislosti, určitě bych souvislosti workoholismu a citové vazby nepodceňovala. Studii zabývající se přímo nelátkovými závislostmi a citovou vazbou se mi nepodařilo dohledat, ale podle mého názoru lze ta zásadní zjištění aplikovat i do oblasti behaviorálních závislostí.

Výzkumy v oblasti závislosti a citové vazby tvrdí, že u závislých převažuje úzkostná a vyhýbavá citová vazba. Autor jedné takové studie z roku 2005 je Schindler a jeho kolektiv, kdy mimo jiné určili bezpečnou citovou vazbu jako preventivní prvek závislosti. Dále zmiňují hlavní funkční nedostatky úzkostné vazby: neschopnost ovládat vlastní emoce a sníženou odolnost ke zvládnutí a řešení krizových situací. U workoholismu pak pracovní výkon funguje jako útěk od problémů a nepříjemných pocitů. Co se týče partnerských vztahů, citová vazba má následující podobu: "... *potřeba vzájemné citové podpory, intimacy, péče, lásky, blízkosti a autonomie. Jsou-li tyto potřeby mezi partnery rozdílné, mohou vznikat konflikty a napětí...*"<sup>56</sup> *nejistá vztahová vazba souvisí také s řešením konfliktů, které má spíše destruktivní charakter*". Flores se ve svém výzkumu zaměřil na nejistou a vyhýbavou citovou vazbu a zjistil, že uživatelům drog brání jeden z typů nejisté vazby v navazování zdravých vztahových zkušeností, a proto předmět závislosti plní funkci kompenzaci nedostatků a nepříjemných pocitů za účelem získat pocit bezpečí<sup>57</sup>.

Povaha chování a prožívání člověka závislého na práci byla popsána v předchozích kapitolách. Kdybych měla vybrat ty hlavní projevy, které dle mého názoru

---

<sup>55</sup> cit. dle BRISCHE, Karla. H. *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál, 2011, s. 65 - 71.

<sup>56</sup> KOMÁRKOVÁ, Soňa. Citová vazba v partnerském vztahu a manželství. *Psychosom.* 2013, **11**(3), s. 188.

<sup>57</sup> cit. dle VONDRÁČKOVÉ, Petry. *Citová vazba a závislost* [online]. ©2010 [cit. 2015-06-26].

souvisí s citovou vazbou, bylo by to zaměření na pracovní výkon jako útek před vztahovými problémy, nebo nesrozumitelnými a nepříjemnými pocity samoty a nudy a jako kompenzace nízkého sebevědomí či předchozích selhání. V neposlední řadě touží workoholik po pocitu naplnění a důvěře ve vlastní schopnosti. Člověk zabraný do práce se cítí bezpečně, jistě a vyhýbá se tak před realitou, kde čelí emocím svým i druhých a navíc ho trápí problémy nejrůznějšího charakteru. Důvodem, proč se práce může pro člověka stát drogou, je primárně touha po zmírnění úzkosti a dalších nepříjemných pocitů, s nimiž si často neví rady, a proto před nimi uniká.

### 4.3 Osobnostní rysy

Charakteristiky, které jsou asociovány se závislosti obecně, jsou následující: impulzivita, vyhledávání nového a disinhibovanost jako temperamentové rysy. Impulzivita je definována jako tendence jednat náhle, bezdůvodně, bez racionální úvahy ze silného emočního nebo afektivního popudu. Faktor vyhledávání nového charakterizuje neopatrné a výstřední chování vyšší dráždivostí a potřebou zažít různá vzrušení k uspokojení. Disinhibovanost znamená sníženou schopnost ovládat své vnitřní podněty, neuvážené chování a ztrátu sociálních zábran<sup>58</sup>.

S workoholismem je také nejčastěji spojován perfekcionismus, který se projevuje tak, že si člověk sám na sebe i na okolí klade přehnané nároky a dává si nedostižné cíle. Nestabilním sebevědomím často silně otfásají pracovní neúspěchy a selhání. Osobnost, která může podlehnout workoholismu, disponuje také nedostatkem realizmu. Nelze však jednoznačně říci, že všichni perfekcionisti jsou workoholici. Nemalou roli hrají i další faktory uvedené v této kapitole<sup>59</sup>.

Perfekcionismus je považován za konstantní snahu o dosažení dokonalosti. Lze však rozlišovat mezi perfekcionismem adaptivním a maladaptivním. Adaptivní perfekcionismus tvoří osobní normy a organizační dovednosti. Maladaptivní perfekcionismus se skládá z pochybností o sobě samém, obav ze selhání a rodičovských očekávání. Adaptivní perfekcionisti mají větší pravděpodobnost k úspěšným pracovním

---

<sup>58</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská Psychiatrie*. 2014, **110**(3), 149.

<sup>59</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikiem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 44.

výkonům, zatímco maladaptivní perfekcionisté vykazují chování s mnoha negativními aspekty. V podstatě vedou neustálý boj se sebou samým proti strachu z chyby, protože jejich vnímání vlastních schopností je zkreslené. Neustále hledají své vnitřní nedostatky a snaží se je skrývat, dokud nejsou odhaleny. Pátrání v minulosti většinou odhalí kořeny perfekcionismu v dětství v důsledku nepřátelských a pokryteckých vztahů s rodičem, což se projevovalo například přehnanými nároky a opovržením, či ponižováním jako reakce na chyby. Taková výchova výrazně ovlivní i pozdější navazování a kvalitu mezilidských a intimních vztahů<sup>60</sup>.

Workoholikem se může stát žena stejně jako muž. Na základě klinických zkušeností patří muži spíše k extrovertnímu typu workoholismu, který se realizuje mimo rodinu, zatímco workoholismus u žen je zaměřen spíše introvertně jako například zavařování, pečení vánočního cukroví nebo mytí oken. Děti se zřejmě lépe adaptují na workoholismus otce než matky. Obzvláště v případě, že většinou nepřítomný otec má doma image důležitého muže, který pracuje na důležitých úkolech a jeho práce je dobře honorována<sup>61</sup>.

#### 4.4 Vliv společnosti

Rodina a osobnostní rysy ovšem nejsou jediné rizikové faktory pro vznik závislosti na práci. V současné době sehrává velkou roli společnost, která je zaměřena na materialismus a konzumní způsob života, tedy nejde zde jen o důsledek technologického pokroku. Sociologické studie se snaží vysvětlit workoholismus tzv. závislostním potenciálem moderní industriální společnosti, či přímo pojmem závislá společnost. Lze tvrdit, že z určitého úhlu pohledu, společnost dnes workoholika v jeho závislosti svým způsobem i podporuje. Společenské vnímání práce jako zaměstnání se změnilo, protože dnes je normální pracovat mnohem více. Existují samozřejmě rozdíly napříč různými státy například v hodnotách průměrně odpracovaných hodin v týdnu. Výzkumná studie z roku 2014 Hammershe a Stancanelliho uvádí, že nejvíce času tráví lidé průměrně v práci ve Spojených státech amerických, nejméně pak ve Francii. Je

---

<sup>60</sup> TZINER, Aharon a Miri TANAMI. Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [online]. 2013, **29**(2), 65 - 74 [cit. 2015-06-20].

<sup>61</sup> NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga*. Brno: BizBooks, 2012, s. 57.



však otázkou, jak jsou tito pracovníci skutečně spokojeni s vykonávanou prací a nakolik vnímají jen stres a ne výsledky své práce<sup>62</sup>.

---

<sup>62</sup> cit. dle KILLINGEROVÉ, Barbary. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 24 - 27.

## 5 CESTA K UZDRAVENÍ

Trend závislostí, ať už drogových či nedrogových je současným fenoménem po celém světě. Paleta nabídky drog vzorců chování, na kterých si člověk může vypěstovat závislost se postupně rozvíjí. Rozhodující vzhledem ke společnosti i k jedinci může být často připravenost na tento trend ve smyslu informovanosti. Nerozšířila se jen nabídka drog, ale došlo také k prohloubení zkušeností a znalostí lidí o této problematice. Ačkoli toho dnes o závislostech již víme mnohem více než kdykoli předtím, stále to není dost na to, abychom z nich maximálně využívali jejich užitek a minimálně škodu. Adekvátní informovanost proto patří k základním předpokladům, jak závislost a problémy s ní spojené zvládnout a překonat<sup>63</sup>.

Vyléčit závislost nelze ze dne na den, je to náročná a dlouhá cesta ať už u závislosti drogové nebo behaviorální. Nicméně uzdravení není nemožné, a to je rozhodující. Podmínkou je však pevná vůle, odhodlanost a vytrvalost člověka závislého, který se chce stát nezávislým. Terapie behaviorálních závislostí je v mnohém podobná jako léčba látkových závislostí. Největší rozdíl je patrně ve stanovení cíle léčby. U drogové závislosti se za úspěch léčby považuje doživotní abstinence. U závislosti na práci však není abstinence možná, neboť neodmyslitelně patří k životu člověka. Cílem je spíše upravit vztah člověka k práci a nalezení dalších hodnot a zájmů, které člověka budou naplňovat a uspokojovat.

### 5.1 Vnitřní rozpory

Prvním krokem na cestě k úspěšné léčbě musí být vždy uvědomění si workoholika, že je na práci chorobně závislý a postavit se celému problému čelem s pokorou ale i vztyčenou hlavou. Killingerová popisuje tři hlavní rozpory, které si člověk musí uvědomit, protože úzkost z nich pramenící má ochromující emoční sílu i růstový potenciál při znovuoobjevování harmonie.

#### 1) Rozpor mezi bytím a konáním

Mezi těmito dvěma stránkami by ideálně měla existovat rovnováha. Často však nad bytím postupně převažuje konání.

---

<sup>63</sup> HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ. *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada, 1996, s. 14.

Příkladem takového rozporu může být žena, která se velmi rychle stala úspěšnou podnikatelkou. Nikdy však nebyla spokojená se svými výsledky, takže stále zvyšovala pracovní úsilí, až téměř ztratila představu o tom, kdo vlastně je. Ještě před třicátým rokem ji totiž dohnala úzkost a deprese a nakonec i absolutní vyčerpání.

Právě boj o nastolení rovnováhy mezi bytím a myšlením je součástí léčby workoholismu. Je potřeba, aby se člověk neustále zajímal o své nitro, o své radostné a spontánní bytostné já a nenechal je potlačit perfekcionismem a cílevědomostí. Může se to zdát jako lehký úkol, ale opak je pravdou. Pro workoholika je nepředstavitelné si jen tak vyjít do přírody, protože je to plýtvání času, který lze využít k něčemu užitečnějšímu.

## 2) Rozpor mezi cítěním a myšlením

Workoholici také často předstírají, že nemají žádné city, nechávají se ovládat výhradně rozumem. Rozhodnutí, která člověk učiní citově i rozumově, jsou subjektivně hodnotnější. City jsou potřeba při rodinné a společenské interakci, rozum nejčastěji workoholici uplatňují při hledání chyb či nedostatků, které způsobila právě rozdohutí založená citově. Workoholik s potlačenou emoční složkou není schopen přemýšlet o tom, jak se cítí. Místo toho se opět vrhá do práce, aby potlačily ony nepříjemné pocity. V rámci psychoterapie jde především o znovu objevení emoční složky osobnosti a zvládnutí práce se svými emocemi. Důležité je také pochopit, proč jsou emoce tak omezené a ploché. Pokud se podaří rozvinout potlačené cítění, zároveň se vytříbí i rozumové funkce člověka. Stane se ke svému okolí otevřenější, vnímavější, nebude skrývat emoce ke svému okolí bude celkově pozitivní a přátelský.

## 3) Rozpor mezi láskou a hněvem

Hněv a vztek je na denním pořádku workoholika. Ovšem ho umí před okolím velmi dobře maskovat, aby neporušil obraz, který o sobě dává okolí. Takový člověk je jako tlakový hrnec, jednou za čas vždy přijde okamžik, kdy se hněv nakupí a vybuchne. Hněv je velmi silná emoce, která vzniká, když člověka někdo nebo něco urazí a zraní. Obavy v současnosti podněcují nezpracované křivdy z minulosti. Při terapii je nejdůležitější si nahromaděný hněv nejdříve uvědomit a poté najít příčiny, které člověka tak rozčilují. Workoholik totiž svůj hněv čas od času směřuje proti sobě i svému okolí a důsledky jsou vždy destruktivní. K uzdravení je třeba, aby si člověk uvědomil své

schopnosti důvěrnosti a lásky. Klíčem k úspěchu je často pochopit, že si člověk zaslouží lásku, důvěru a zájem druhých lidí. Konkrétní kroky vedoucí ke změně chování mohou být následující:

- 1) Zmocněte se svého workoholismu. Čím dříve si připustíte závislost, tím lépe.
- 2) Buďte trpěliví a nečekejte zázraky okamžitě.
- 3) Rozpoznejte svůj hněv a jeho příčiny.
- 4) Naučte se dobře naslouchat buďte pozorní ke svým blízkým.
- 5) Usilujte o důvěrnost a opravdovost.
- 6) Hledejte oduševnělost, alespoň se pokuste o vhled do své duše.
- 7) Vyhledejte profesionální pomoc<sup>64</sup>.

## 5.2 Rizika profesionálního stresu

Stres v práci je přirozený a někdy i žádoucí, neboť práce pod tlakem může některé typy lidí přimět k lepším výkonům. Nadměrný a dlouhodobý stres však může vést i k chybným rozhodnutím člověka, pracovním úrazům a zvyšuje také riziko psychosomatického onemocnění nebo závislostního chování. V současné době nelze určit povolání, která jsou stresu vystavena více a která jsou bezpečná. Pro prevenci je však žádoucí popsat alespoň některé zátěžové faktory, na které člověk může v pracovním prostředí narazit. Dobrá připravenost člověka na následující stresové faktory jeho konkrétního pracovního prostředí může pomoci při volbě vhodných technik pro zvládnání stresu a zátěže. Silný stres popisují lidé, kteří intenzivně pracují s lidmi, jsou vystaveni nadměrnému množství úkolů, pracují s kolegy, s nimiž si nerozumějí nebo jsou v práci noví a nemají doposud osvojené všechny činnosti. Záleží však na mnoha faktorech, jakým způsobem člověk na stres reaguje a jaký dopad může mít pro jeho osobní i profesní život<sup>65</sup>.

---

<sup>64</sup> KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998, s. 196 - 210.

<sup>65</sup> NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, s. 62 -63.

Příznaky nadměrného stresu se projevují v oblasti psychické i tělesné, v interpersonálních vztazích a v neposlední řadě v pracovní výkonnosti. Následující příznaky se v mnohém shodují s příznaky závislosti na práci, která těsně souvisí právě s dlouhodobým pracovním přetěžováním. Příklady konkrétních příznaků nadměrného profesionálního stresu:

- Psychika: Úzkost, náladovost, neklid, podrážděnost, poruchy spánku, potíže s pozorností, egocentrismus, nerozhodnost, narušený vztah s realitou.
- Tělesná oblast: Bolesti břicha, hlavy a zad, nechutenství nebo přejídání, vysoký krevní tlak, bolesti bez zjevné příčiny, sexuální problémy, svalové napětí, vyšší riziko úrazů a návykového chování.
- Interpersonální vztahy: Napětí v rodině, narušená a povrchní komunikace, neschopnost projevit empatii, zájem a sympatie o druhé, častá kritika, zanedbávání rodičovských a partnerských povinností, přehlížení problémů.
- Pracovní výkon: Neschopnost týmové spolupráce, ztráta sebedůvěry a energie, nepředvídatelná kvalita výkonu. Stále častěji člověk profesně selhává a chybuje, což může vést až k lhostejnosti a nezájmu o práci nebo naopak k tomu, že si člověk nabírá nadměrné množství úkolů, aby dokázal svou kvalitu<sup>66</sup>.

### **5.2.1 Jak zvýšit odolnost proti pracovní zátěži**

Ke zvýšení odolnosti proti stresu v zaměstnání je třeba se v první řadě zaměřit na využití zdrojů vlastní osobnosti. Velkou roli hraje optimismus a přesvědčení člověka, že práce, kterou vykonává, má nějaký smysl, a proto může být na sebe hrdý. S tím souvisí také autentický zájem o práci, který mění překážky a komplikace na výzvy a možnosti, jak dokázat své schopnosti. Úspěšné zvládnání problémů souvisí také s možností si svou práci organizovat dle svých možností a pravidel a ty aktivně upravovat. Naslouchat svému tělu a neignorovat příznaky nadměrného pracovního stresu spočívá v dobrém sebeuvědomění, díky kterému člověk může včas reagovat. Kromě vlastních zdrojů zvyšuje odolnost síť kvalitních interpersonálních vztahů, fungující rodinné vztahy, zájmy a aktivity nesouvisející se zaměstnáním. Tato základní

---

<sup>66</sup> NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, s. 62.

doporučení jsou vhodná pro každého, kdo chce předcházet proti negativním důsledkům pracovní zátěže. V každém případě je však nutné mít napaměti, že si člověk především musí být jistý svou infomovaností v oblasti zdraví a jeho ochrany. To znamená uvědomit si, kdy už člověk své potíže sám není schopen zvládnout a vyhledat tedy odbornou pomoc<sup>67</sup>.

V prevenci stresu v práci může mnoho učinit i zaměstnavatel. Jednak by si měl být vědom konkrétních stresových faktorů na pracovišti a také zahrnout prevenci stresu do systému péče o zaměstnance. Stresové faktory, které může zaměstnavatel přímo ovlivnit je každopádně míra odpovědnosti a pravomocí jednotlivých pracovníků, nabídka dočasné změny pracovní náplně u nejnáročnějších pozic a podpora vzdělávání pracovníků v prevenci stresu.

Základní podmínkou pro dobrý výkon a zmírnění stresu je vyhovující pracovní prostředí, kde je určitá míra soukromí, osobní prostor pro zaměstnance, přísun čerstvého vzduchu a přiměřená míra hluku, osvětlení a příjemná teplota. Důležité je také projevit uznání a zpětnou vazbu, nabídnout spoluúčast při rozhodování, které se jich týká a stanovit jasné a reálné cíle. *"Nejasné cíle ztěžují dosažení úspěchu. Když zaměstnanci nemají dost informací, aby stanovili priority a činili rozhodnutí, mají jenom malou šanci dosáhnout cílů a odvádět kvalitní práci."*<sup>68</sup> Společnosti, které si zakládají na týmové spolupráci by měly rozvíjet dobré vztahy k nadřízeným i mezi kolegy a podporovat soudržnost skupiny například pravidelnými společenskými nebo rekreačními aktivitami, na kterých jsou vítáni i rodinní příslušníci. V rámci dosahování vyšší efektivity týmových a osobních výkonů je silně motivující nejen finanční, ale i vhodná forma morálního ocenění pracovníka, které podpoří jeho sebevědomí a vnímání vlastních schopností<sup>69</sup>.

Člověk závislý na práci ukazuje deficit struktury talentu, který není komplexně vytvořena. Pokud je workoholik ve vedoucím či nadřazeném postavení, je na místě v pozici podřízeného zaměstnance uvažovat o riziku stát se stejným workoholikiem nebo

---

<sup>67</sup> NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, s. 64.- 65.

<sup>68</sup> POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 235.

<sup>69</sup> NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, s. 65 - 66.

změnit místo. Vzhledem k tomu, že workoholismus mohou nadřízení velmi dobře skrývat před ostatními pracovníky, není vždy možné si příznaků závislosti na práci všimnout při přijímacím pohovoru. Nicméně existují možnosti určitého kompromisu, jehož podmínky jsou přesně stanoveny v pracovní smlouvě, tak aby člověk rovnoměrně dělil svůj čas mezi pracovními záležitostmi a osobním životem.<sup>70</sup>

Primář Karel Nešpor v Psychiatrické léčebně v Bohnicích na oddělení léčby závislostí - muži zjišťoval, jaké jsou rizikové a ochranné faktory pro vznik závislosti u pracovníků v oblasti duševního zdraví (viz Tab. č. 2) Vycházel z předpokladu, že problémy plynoucí ze stresu u pracovníků v oblasti duševního zdraví jsou velice časté. Tyto problémy jsou následně důvodem pro změnu zaměstnání, odchod do předčasného důchodu nebo změně specializace. Málokdy se však takto postižení rozhodnou pro vyhledání odborné pomoci. Mezi výrazně prospěšné pozitivní strategie zvládnání stresu řadí Nešpor sport, rodinné vztahy, zábavu, společnost, náboženské aktivity, relaxační techniky, kvalitní zájmy a záliby. Přehled dalších ochranných i rizikových faktorů u profesionálního stresu nabízí následující tabulka<sup>71</sup>.

---

<sup>70</sup> BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Melantrich, 1993, s. 80.

<sup>71</sup> NEŠPOR, Karel. Jak zvládat profesionální stres u pracovníků v oblasti duševního zdraví. *Psychiatrie pro praxi*. 2009, **10**(1), 41-43.

Tab. č. 2. Rizikové a ochranné faktory u psychiatrů a příbuzných profesí

<b>Rizikové faktory</b>	<b>Ochranné faktory</b>
<p><b>Charakter práce a pracovní prostředí</b>                      Kontakt s citlivými záležitostmi jakou jsou bolest, sex, násilí a smrt. Vliv negativních emocí pacientů (deprese, vyčerpání, podrážděnost, hněv) a jejich příbuzných. Přenosové reakce pacientů. Riziko napadení pacientem. Morální a právní odpovědnost, např. při práci se sebevražednými nebo agresivními pacienty. Nejistota při volbě léčby. Náročný životní styl a přesčas. Směnný provoz a noční práce, někdy spánková deprivace. Nárazový charakter práce, lékař může být nucen se zabývat mnoha úkoly v krátkém čase. Dostupnost návykových léků.</p>	<p><b>Charakter práce a pracovní prostředí</b>                      Odměňování a perspektiva profesionálního růstu.                      Pracovní dovednosti včetně dovedností komunikačních, rozhodovacích a manažerských.                      Psychoterapeutický výcvik, Bálintovské skupiny apod. Relaxační dovednosti.                      Mediální gramotnost a schopnost pracovat s informacemi.                      Dobrá informovanost o ochraně zdraví a léčbě.                      Smysluplnost. Skoro vždy lze utrpení pacienta a jeho okolí alespoň zmírnit.                      Možnost si organizovat čas u některých lékařů a jistá nezávislost (např. u vedoucí pracovníků nebo ambulantních psychiatrů).                      Pestrůst práce.</p>
<p><b>Administrativní rovina, organizace času</b>                      Ekonomické a organizační problémy. Konflikt mezi prací a soukromím. Interakce mezi pracovním a mimopracovním stresem. Nadměrná a zbytečná administrativa. Nutnost se rychle adaptovat novým postupům.</p>	<p><b>Administrativní rovina, organizace času</b>                      Dobrá organizace času.                      Přiměřeně spánku.                      Tělesná aktivita (cvičení, chůze atd.)                      Zájmy a záliby.                      Oddělení práce a soukromí.                      Zdravý životní styl. Zdravé rituály.</p>
<p><b>Osobnostní rovina</b>                      Nepřipravenost uspokojovat vlastní potřeby. Nepřiměřená ctižádost. Nahromadění zátěžových situací. Osobnostní nebo neurotické obtíže. Zneužívání alkoholu, kouření. Přebírání odpovědnosti za věci, které nelze ovlivnit.</p>	<p><b>Osobnostní rovina</b>                      Dobré osobnostní předpoklady včetně vyšší inteligence. Realistické nároky na sebe. Sebeuvědomování a duchapřítomnost. Smích a humor. Spiritualita. Stabilní životní situace. Dobré zájmy umožňující obnovu sil.</p>
<p><b>Sociální aspekty, týmová práce</b>                      Profesionální selhání prožívají zdravotníci hůře než jiné profese. Nároky na průběžné vzdělávání. Stres plynoucí z týmové práce na některých pracovištích. Nerealistické nároky a očekávání ze strany pacientů a jejich blízkých. Odcizení.</p>	<p><b>Sociální aspekty, týmová práce</b>                      Dobrá atmosféra na pracovišti. Kontakt s kolegy v podobné situaci. Podpora a uznání ze strany nadřízených, možnost spolurozhodovat. Supervize. Kvalitní síť sociálních vztahů. Společenská prestiž.</p>

### 5.2.2 Relaxace jako prevence profesionálního stresu

Pro prevenci je důležité zmínit, že důsledkům profesionálního stresu lze předcházet. Právě meditace nebo relaxace je velmi účinná při prevenci a zvládnání nadměrného stresu a s ním související úzkosti. *"Biologické procesy, které se objevují*



*během relaxace, umožňují tělu, aby se opravilo, aby si odpočalo a aby se připravilo na optimální fungování*"<sup>72</sup>.

Relaxační techniky mohou člověku pomoci se lépe přizpůsobit pracovnímu prostředí, zvýšit sebeuvědomění na tělesné i duševní úrovni a zvládat požadované nároky. Navíc jsou vhodné ke zmírnění somatických příznaků stresu jako například bolestí a napětí v oblasti ramen a šíje. Pokud se člověk již nachází ve stresové situaci, krátká relaxace může být velmi účinná. Relaxace ve stresu není jednoduchá, ale je možná. Vhodné je použít jednoduchou techniku, kterou člověk dobře ovládá a například spojit relaxaci a krátké tělesné cvičení.

U psychicky labilních lidí mohou pravidelné meditace ale vést i ke zvýšení úzkosti a zhoršení stavu. V takovém případě je žádoucí vyhledat pomoc odborníka a svěřit se se svými potížemi. Kromě relaxačních a meditačních technik je také možné využít cvičení jógy nebo tzv. minutová cvičení. Jedním z nejnanechlejších a nejrychlejších způsobů, jak snížit stres je také hluboké dýchání, které okamžitě ovlivňuje aktivační úroveň. "V problematice závislosti je *relaxace, jóga a meditační cvičení pozitivní alternativou drog a závislostního chování zvláště tam, kde by se k nim někdo uchýloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům*".<sup>73</sup> Dlouhodobější praktikování těchto technik může minimálně zmírnit, ale i předejít důsledkům nadměrného profesionálního stresu a navíc zvýšit pracovní výkon po stránce kvality i kvantity<sup>74</sup>.

Naučit se relaxovat není složitý proces. Většinou je to záležitost zhruba tří týdnů. Nejprve se člověk musí naučit vnímat a rozlišovat své vnitřní napětí, poté je třeba se naučit toto napětí uvolnit. Po osvojení relaxace je možné ji přenést i mimo domov a relaxovat například v práci. Relaxovat alespoň pět minut může člověk místo přestávky na kávu ve své kanceláři nebo při jakémkoliv čekání na něco či někoho. Krátká relaxace je prospěšná i v případě, když se člověk chystá čelit něčemu nepříjemu, co dlouho odkládal nebo v mírně znervózňujících situacích. Mocným nástrojem pro zvládnutí stresové situace je lidská představitost, která má uvolňující funkci. Lidské tělo

---

<sup>72</sup> POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 106.

<sup>73</sup> NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, s. 68.

<sup>74</sup> Tamtéž, s. 64.

totiž reaguje na představy úplně stejně, jako kdyby byly reálné. Příjemné a uklidňující představy spolu s hlubokým dýcháním snižují úroveň svalového napětí. A právě proto je využití představivosti výborným prostředkem ke snížení stresu<sup>75</sup>.

### 5.3 Duševní hygiena, životospráva

Relaxační techniky a odpočinek by však neměly být jedinou součástí psychohygieny člověka, aneb postoje člověka k ochraně svého duševního zdraví proti nejrůznějším nežádoucím vlivům. Další oblasti v životě člověka, které také hrají roli v udržování psychické rovnováhy a kondice jsou mezilidské vztahy a kontakty, tělesné cvičení, hodnotová orientace a zdravá životospráva. Individuálně pak může člověku pomoci předcházet psychickým obtížím například hudba, koupele či preference určitých barev v jeho prostředí. Někdy to mohou být opravdové maičkosti, které si člověk ani neuvědomuje, ale přitom mu mohou pomoci při nadměrném stresu.

V rámci životosprávy je vhodné se zamyslet nad skladbou svého jídelníčku, kvalitou spánku, poměrem zátěže a odpočinku a možnými souvislostmi s únavou, náladovostí, špatnou koncentrací nebo zdravotními potížemi. Vhodné složení potravy může navíc nahradit některé povzbuzující nebo tlumivé léky. Potrava, kterou člověk konzumuje by měla být vyvážená, pravidelná a volena vzhledem k náplni dne. Těžké jídlo člověka spíše unaví, zatímco střední stupeň hladu působí povzbudivě<sup>76</sup>.

Síť sociálních vztahů a rodinná atmosféra může představovat jak zdroj psychického zatížení tak faktor, který pomáhá zvládnout náročné situace. Díky podpoře okolí se vytváří určitá osobní síla člověka, která ho ochraňuje před stresem a pracovním vyčerpáním. Je však důležité, aby byl pracovní život zřetelně oddělen od toho soukromého. Kvalitní vztahy na pracovišti a v rodině podporují sebevědomí a sebedůvěru člověka, umožňují vnímat práci i soukromí z odlišných perspektiv. Navíc reflektují úspěšně dokončené úkoly, které většinou vyžadují spolupráci několika pracovníků. Pro workoholika je velice těžké pracovat v týmu, jedním z cílů léčby je tak uvědomit si výhody a nutnosti spolupráce. Naučit se, že požádat o pomoc včas není známkou osobní slabosti či profesionálního selhání. Není nutné, aby se všichni

---

<sup>75</sup> POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 106 - 110.

<sup>76</sup> Tamtéž, s. 112 - 116.

kolegové stali přáteli, ale na výkon pracovníka může mít pozitivní vliv vytvoření sítě kolegů, kteří sdílejí totožné priority a jsou spolehliví<sup>77</sup>.

## 5.4 Anonymní workoholici

Skupiny anonymních alkoholiků, narkomanů či gamblerů jsou dnes rozšířeny v zahraničí i v České republice. Hlavní výhodou takových skupin je jistě anonymita a prostor, ve kterém může člověk sdílet své problémy s ostatními lidmi, kteří mají stejné problémy. Skupina může člověka podpořit na cestě k abstinenci, pokud si není jistý, že ji zvládne sám, ale je odhodlaný proti své závislosti bojovat. Většinou bývá jedinou podmínkou členství chuť přestat a touha porazit svou závislost.

V České republice se v současné době podle webové stránky [www.koucpartner.cz](http://www.koucpartner.cz) má připravovat anonymní svépomocná skupina Workoholici Praha, která bude zaměřena na workoholismus a workoholiky s odborným zázemím. Anonymní workoholici jsou společenství mužů a žen, kteří sdílí vzájemné zkušenosti a naději, aby překonali svůj problém<sup>78</sup>.

Organizace sdružující anonymní workoholiky *Workaholics Anonymous* vznikla ve Spojených státech amerických již v roce 1983, právě po vzoru svépomocných skupin anonymních alkoholiků, narkomanů či gamblerů. Uvádí se, že tuto skupinu měl založit jistý učitel a finančník z New Yorku. V následujících letech se tato skupina rozšířila do celého světa. Skupina funguje bezplatně, anonymně a není spojena s žádným náboženstvím ani s politickou nebo jinou organizací. Anonymní workoholici vycházejí z níže uvedeného programu dvanácti kroků uzdravení a dvanácti bodů jednoty<sup>79</sup>

Organizace anonymních workoholiků uvádí následující znaky workoholismu:

- Je pro nás těžké se mít rádi a přijímat se. Práce se pro nás stala způsobem, jak dojít uznání, najít svoji identitu a smysl života.
- Práce se stala nástrojem jak útect před nepříjemnými pocity.

---

<sup>77</sup> POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 137 - 140.

<sup>78</sup> *Anonymní workoholici* [online]. [cit. 2015-07-11].

<sup>79</sup> VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti: Závislost na práci. *Adiktologie.cz*. [online]. ©2013 [cit. 2015-07-11].

- Kvůli přepracování jsme zanedbávali zdraví, vztahy, rekreaci a duchovní hodnoty. I když jsme nepracovali, uvažovali jsme o dalším pracovním úkolu. Většina našich činností souvisela s prací. Upírali jsme si potěšení z vyváženého a pestrého života.
- Pracovali jsme, abychom unikli před životními nejistotami. Kvůli starostem jsme nemohli usnout, nebyli jsme ochotni pustit věci z rukou, ztráceli jsme spontaneitu, tvořivost a pružnost.
- Mnoho z nás vyrůstalo v rodinách, kde vládl zmatek. Stres a úporná snaha nám připadaly normální. To jsme také hledali v práci. Vytvářeli jsme tam krize a zaplavení adrenalinem jako drogou jsme za cenu přepracování tyto krize zvládali. Když jsme nepracovali, cítili jsme odvykací příznaky, úzkosti a deprese. Toto kolísání nálad nás připravovalo o klid mysli.
- Práce se pro nás stala závislostí. Sobě i druhým jsme lhali, kolik času v ní trávíme. Báli jsme se volného času, svátků a dovolených a nacházeli v nich bolest místo osvěžení.
- Místo, aby se domovy staly našim útočištěm, udělali jsme z nich rozšířené pracoviště. Přátele a příbuzní nám to často umožňovali.
- Kladli jsme na sebe nepřiměřené požadavky. Nedokázali jsme rozlišovat nároky svého povolání a požadavky, které jsme si kladli sami. Přílišné přetěžování nás vláčelo životem, závodili jsme s hodinovými ručičkami, trpěli jsme strachem, že to či ono nestihneme. Abychom výše uvedené stíhali, pracovali jsme neznajíce míru. Naše pozornost byla roztříštěná, snažili jsme se dělat několik věcí najednou. Neschopnost žít rozumným tempem vedla ke zhroucení a k vyhoření. Okrádali jsme se o potěšení z práce.
- Hodně z nás jsou perfekcionisté. Neumíme přijmout chyby jako součást lidské existence a požádat o pomoc. Byli jsme přesvědčeni, že nikdo nemůže splnit naše měřítko, těžko jsme se odhodlávali delegovat pravomoc a brali jsme si na sebe čím dále tím víc práce. To, že jsem se považovali za nenahraditelné, blokovalo náš vývoj. Nerealistická očekávání nás připravovala o spokojenost.

- Máme sklon být příliš vážnými a zodpovědnými. Každé naše konání musí mít nějaký smysl. Je pro nás obtížné se uvolnit a prostě být a když nepracujeme, cítíme neklid a máme pocity viny. Zanedbávali jsme rozvoj smyslu pro humor a jen zřídka jsme se těšili z léčivé síly smíchu.
- Bylo pro nás těžké čekat. Víc nás zajímal výsledek, než cesta, jak k němu dojít, a víc množství než kvalita. Naše netrpělivost často komplikovala práci tím, že bránila správnému načasování.
- Pro mnoho z nás je důležité, jak se jevíme ostatním. Domníváme se, že to, že budeme vypadat zaneprázdnění prací, povede lidi k tomu, aby nás považovali za důležité a aby nás obdivovali. Vzdali jsme se schopnosti se oceňovat a přijímat, a tak jsme se odcizovali i ostatním.

Program 12 kroků anonymních workoholiků:

- 1) Přiznáváme, že jsme vůči práci bezmocní – naše životy se staly neovladatelnými.
- 2) Začali jsme věřit, že síla větší než my (která nás převyšuje) by nás mohla navrátit zpět k rozumu/duševnímu zdraví.
- 3) Udělali jsme rozhodnutí změnit naši víru a životy v takovém smyslu, v jakém chápeme Boha.
- 4) Věnovali jsme výzkum/sebepoznání a morální naučení.
- 5) Přiznali jsme Bohu, sobě sama a dalším bytostem pravou příčinu našich chyb.
- 6) Stali jsme se plně připravenými na to, aby Bůh odstranil všechny naše charakterové vady.
- 7) Pokorně jsme požádali Boha, aby odstranil všechny naše nedostatky.
- 8) Udělali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili a jsme ochotní to napravit.
- 9) Snažili jsme se vše odškodnit lidem, kterým to jen bylo možné, kromě případů, kdy by to někomu jinému mělo ublížit.

- 10) Pokračovali jsme v osobním poznání a když jsme se mýlili, hned jsme to přiznali.
- 11) Hledali jsme skrz modlitbu a meditaci cestu k zlepšení našeho vědomého kontaktu s Bohem (tak jak Boha chápeme), modlíme se pouze za poznání Božího záměru a síly, abychom se s tímto záměrem vyrovnali, abychom ho zvládli.
- 12) Poté co jsme dospěli k tomuto duševní procitnutí jako výsledek těchto jednotlivých kroků, pokusili jsme se předat toto poselství workoholikům a procvičit s nimi tyto principy<sup>80</sup>.

---

<sup>80</sup> *Workaholics Anonymous* [online]. ©2012 [cit. 2015-07-11].

## **6 PRAKTICKÁ ČÁST. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

Vlastní výzkumný projekt této diplomové práce vychází z kvantitativního výzkumného šetření, jehož hlavním nástrojem bylo anonymní online dotazování prostřednictvím inventáře *WART - Test rizika závislosti na práci* (viz. Příloha č. 1) a dotazníku *PBI - Parental Bonding Instrument* (viz. Příloha č. 2).

### **6.1 Cíle výzkumného šetření**

Cílem výzkumného šetření je nalezení souvislosti mezi typem citové vazby v dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti. Předpokládala jsem, že typ citové vazby otci či matce v dětství ovlivňuje určité charakteristiky člověka, které se pak mohou projevit právě ve vztahu a přístupu k práci. Hlavním cílem výzkumu je nalezení vztahu mezi slabou/chybějící citovou vazbou v dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti. Údaje, které byly získány z obou dotazníků, byly zpracovány pomocí statistického programu SPSS.

### **6.2 Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek tvořili respondenti, kteří vyplnili online dotazník vytvořený přes internetový nástroj Survio.com. Každý respondent byl na úvod osloven se žádostí o zcela anonymní účast ve výzkumu. Odkaz na dotazník byl distribuován prostřednictvím e-mailové pošty a sociální sítě Facebook. Data byla sbírána od května do července 2015 převážně v Plzni. K těmto účastníkům se lavinovým výběrem přidaly další zkoumané osoby z okolí Plzně. Sběr dat proběhl online formou vyplnění dotazníku. Workoholická morbidita nebyla předem zkoumána. Jedinou podmínkou pro účast ve výzkumu byl hlavní pracovní poměr nebo vlastní podnikatelská činnost respondentů. Do výzkumu jsem chtěla zařadit hlavně respondenty, kteří mají k práci aktuální blízký vztah, proto jsem výběr respondentů takto podmínila.

Celkový počet respondentů, kteří se výzkumu zúčastnili, je 100 respondentů (68 % žen a 32 % mužů). Stejný počet odpovídá i kompletně vyplněným

dotazníkům vhodných k dalšímu zpracování. Více než polovina respondentů se nacházela ve věkovém pásmu 20 - 30 let (viz Tab. č. 3). Návratnost dotazníku činila celkově 50 %. U respondentů, kteří dotazník vyplnili na základě odkazu přes sociální síť Facebook, činila návratnost 37 %. Návratnost dotazníku respondentů, kteří vyplnili dotazník na základě přímého odkazu v e-mailu, je 63 %. Vyšší návratnost u přímého e-mailového odkazu je možné vysvětlit větším počtem kontaktovaných osob. Ve svém okolí jsem se snažila kontaktovat své známé a ty jsem poté požádala o poskytnutí kontaktů na další potencionální respondenty. Čas pro vyplnění dotazníku se u 59 % respondentů pohyboval mezi 5 - 10 minutami, u 38 % respondentů 10 - 30 minut a 3 % respondentů vyplňovali dotazník déle než 30 minut. Internetový nástroj Survio.com umožňuje nastavit podmíněné vyplnění všech položek pro uložení dotazníku, a díky tomu jsem nemusela vyřadit ani jeden nekompletní dotazník.

Tab. č. 3. Rozložení souboru podle věku

			Věková kategorie						Celkem	
			20-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71 a více		
<b>Pohlaví</b>	<b>muž</b>	počet	19	7	3	2	1	0		
		v %	35%	32%	30%	18%	50%	0%		
	<b>žena</b>	počet	36	15	7	9	1	0		
		v %	65%	68%	70%	82%	50%	0%		
<b>Celkem</b>		počet	55	22	10	11	2	0		100
		počet v %	55%	22%	10%	11%	2%	0%		100%



Tab. č. 4. Rozložení souboru podle vzdělání

	Četnost v %
Základní	0%
Vyučení bez maturity	5%
Vyučení s maturitou	4%
Středoškolské s maturitou	27%
Vyšší odborné	4%
Vysokoškolské	60%
Celkem	100%

### 6.3 Hypotézy

V rámci výzkumného šetření byly stanoveny následující tři hypotézy, které byly potvrzeny či vyvráceny na základě jejich analýzy a vyhodnocení získaných údajů.

**H1:** Lidé s chybějící či slabou citovou vazbou v dětství k matce jsou více ohroženi workoholismem v dospělosti.

**H2:** Lidé s chybějící či slabou citovou vazbou v dětství k otci jsou více ohroženi workoholismem v dospělosti.

**H3:** Optimální citová vazba u dítěte k pečující osobě v dětství snižuje riziko ohrožení workoholismem v dospělosti.

### 6.4 Metodika

Respondentům byl administrován dotazník, který se skládal celkem z 58 položek. Úvodní otázky zjišťovaly základní demografické údaje (pohlaví; věk) pro zjištění struktury souboru a doplňující otázky druh zaměstnání a délku praxe. Druhou část tvořil inventář *WART - Test rizika závislosti na práci* a závěrečnou část tvořil dotazník *PBI - Parental Bonding Instrument*. Dotazník jsem pojmenovala *Workoholismus a citová vazba*.

#### 6.4.1 WART - Test rizika závislosti na práci

Pro zjištění závislosti na práci je možné využít některý z dotazníků, který postihuje základní rysy takového chování. Mezi nejznámější patří *WART - Test rizika závislosti na práci*. Tento inventář (viz. Příloha č. 1) je převzatý ze Spojených států amerických, jeho autorem je profesor Bryan E. Robinson. Byl validizován pro americkou populaci a v originálním znění nese název *Work addiction risk test*. Metoda dosud není standardizovaná na české populaci, český překlad provedl Karel Nešpor. Některé položky jsem drobně formulačně upravila. Inventář obsahuje 25 položek, na které respondent vybírá ze 4-stupňové škály (1-4 body) odpovědi rozhodně ne, spíše ne, spíše ano, jistě ano. Inventář měří celkem pět dimenzí: kompulzivní tendence, potřeba kontroly, zapojení do práce, vnímání hodnoty sebe sama, narušená interpersonální komunikace a neschopnost delegovat. Administrace a vyhodnocení zabere maximálně 10 minut. Na základě součtu bodů jednotlivých položek lze stanovit tři typy formy závislosti na práci - lehká, střední a těžká závislost na práci<sup>81</sup>.

Metoda vykazuje dobré psychometrické vlastnosti, čímž se rošiřuje použitelnost metody i do výzkumu a klinické praxi. Co se týče validity, byla posuzována zjevná validita, kdy vzorek 50 lidí klasifikovalo položky dle příznaků workoholismu s dobrou přesností<sup>82</sup>.

V rámci reliability bylo posuzováno několik jejích typů a všechny vykazovaly vysoké hodnoty, které potvrdily dostatečnou přesnost metody. Split-half reliability u skóru vzorku 442 respondentů činila hodnota 0,85. Test retestová reliability byla posuzována u vzorku 151 studentů vysoké školy a po dvou týdnech vyšla 0,83, kdy koeficient vnitřní soudržnosti alfa byl 0,85. Ověření po delší době zatím nebylo provedeno<sup>83, 84</sup>.

---

<sup>81</sup> NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikiem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999, s. 17.

<sup>82</sup> ROBINSON, Bryan E. Validity of the Work Addiction Risk Test. *Perceptual and Motor Skills*. 1994, 78, 337-338.

<sup>83</sup> ROBINSON, Bryan E. Split-Half Reliability of the Work Addiction Risk Test - Development of a Measure of Workaholism. *Psychological Reports*. 1995, 76, 1226-1226.

<sup>84</sup> ROBINSON, Bryan E. Test-Retest Reliability of the Work Addiction Risk Test. *Perceptual and Motor Skills*. 1992, 74, 926-926.

## 6.4.2 PBI - Parental Bonding Instrument

Dotazník Parental Bonding Instrument (viz. Příloha č. 2) je zaměřen na posouzení rodičovské vazby vnímané během prvních 16 let života a vychází z předpokladu, že citové vazby v rodině jsou vysoce významné pro příští vývoj. Jeho autorem je profesor psychiatrie Gordon Parker. Dotazník je určen pro dospívající a dospělé osoby, má 25 položek. Rodiče - matka a otec jsou hodnoceny zvlášť na 4-stupňové škále (0-3 body). metoda má dvě subškály, škála péče (míra přátelskosti, blízkosti) a škálu kontroly (míru onechávání samostatnosti). Škála péče je má 12 položek a představuje osu na jednom pólu definovanou něhou, emocionální vřelostí a empatií a na druhém pólu emocionálním chladem, lhostejností a odmítáním. Položky měřící míru péče dosahují skóre 0 - 36, přičemž vysoký skór znamená vysokou péči. Škála kontroly má 13 položek a je definována najednom pólu kontrolou, přílišným opatrováním, obtěžováním, infantiizací a bráněním v nezávislém vývoji. Na opačném pólu je definována poskytnutím možnosti nezávislosti a samostatnosti. Tyto položky měří míru nadměrné kontroly a skór dosahuje 0-39 bodů. Vysoký skór představuje vysokou ochranu. Administrace a vyhodnocení většinou nepřesáhne 10 minut<sup>85</sup>

Na základě skóre lze určit čtyři typy citové vazby k rodičům.

- 1) Optimální typ citové vazby.
- 2) Nelaskavý a kontrolující typ vazby.
- 3) Kontrolující typ vazby s láskou.
- 4) Chybějící nebo slabá vazba<sup>86</sup>.

Dotazník je široce využíván v zahraničí, přeložený do mnoha jazyků. V současné době probíhají studie zaměřené na psychometrické vlastnosti a aplikaci tohoto dotazníku v klinické psychologii či psychiatrii. Překlad dotazníku proběhl v roce 2002 a následně byla pro českou populaci (N = 269) provedena validizační studie, která potvrdila dobré psychometrické vlastnosti. Dotazník je stabilní v čase i po letech a není citlivý vůči efektům nálady. Výsledky neovlivňuje ani věk, sociální status či pohlaví

---

<sup>85</sup> ČIKOŠOVÁ, Eva a Marek PREISS. *Parental Bonding Instrument: Gordon Parker*. Otrokovice: Propsyco, 2011, s. 2.

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 18.

respondenta. Po test-retestovém odhadu reliability dotazníku PBI je koeficient stability u subškály otec péče 0,955, u subškály otec kontrola 0,898, u subškály matka péče 0,950 a u subškály matka kontrola 0,849. Všechny uvedené korelace jsou na hladině významnosti  $p < 0,001$ <sup>87</sup>.

### 6.4.3 Postup výzkumného šetření

Prvním krokem výzkumného šetření bylo vytvoření dotazníku přes internetový nástroj survio.com. Respondenti byli poté osloveni a požádáni o účast ve výzkumu prostřednictvím e-mailové pošty či pozvánkou na sociální síti Facebook. Žádost o účast ve výzkumu obsahovala základní informace o mně jako autorce výzkumu a jeho účelu. Po vlastním uvážení mohli oslovení prostřednictvím přiloženého přímého odkazu přejít na online podobu dotazníku. Sběr odpovědí byl ukončen zhruba po 2 měsících, celkový počet respondentů dosáhl počtu 100. Údaje byly následně převedeny do formátu Microsoft Excel a poté zpracovány za pomoci mého konzultanta docenta Hnilici statistickým programem SPSS.

## 6.5 Výsledky

### 6.5.1 Výsledky dotazníku PBI

Z dotazníku PBI jsem u souboru  $N=100$  získala údaje o citové vazbě k matce a k otci, konkrétně skóry ke dvěma škálám citové vazby: rodičovská péče a kontrola. Z tabulky č. 5 lze vyčíst průměrné hodnoty jednotlivých subškál citové vazby. Pro škálu péče je průměrná hodnota pro matku 26 se standardní odchylkou 7, pro otce 23 se standardní odchylkou 9, pro škálu kontrola pro matku 26 se standardní odchylkou 7 a pro otce 28 se standardní odchylkou 6. Všechny proměnné mají přibližně normální rozložení, koeficienty strmosti a šikmosti jsou menší než 1. Nejvyšší a nejnižší možné hodnoty jednotlivých škál jsou následující: škála péče: min. 0, max 36 a škála kontrola min. 0, max 37. Vysoký skór péče znamená vysokou péči, zatímco vysoké skóry kontroly znamenají nadměrnou kontrolu či ochranu. Čím je tedy skór vyšší, tím vyšší je míra péče a kontroly.

---

<sup>87</sup> ČIKOŠOVÁ, Eva a Marek PREISS. *Parental Bonding Instrument: Gordon Parker*. Otrokovice: PropPsyco, 2011, s. 23.

Tab. č. 5. Deskriptivní charakteristiky citové vazby k rodičům

		Subškály citové vazby			
		matka péče	otec péče	matka kontrola	otec kontrola
N	validní	100	100	100	100
	chybějící hodnoty	0	0	0	0
Průměr		26,3	23	25,6	27,7
Standardní odchylka		7,4	8,7	6,8	5,7
Minimum		0	0	0	8,00
Maximum		36,00	36,00	37,00	37,00

Tab. č. 6. Porovnání mužů a žen z hlediska citové vazby k rodičům

Pohlaví		Subškály citové vazby			
		matka péče	otec péče	matka kontrola	otec kontrola
muž	Průměr	27,47	20,75	26,50	27,94
	N	32			
	Standardní odchylka	6,55	9,29	5,97	6,20
žena	Průměr	25,78	24,01	25,15	27,57
	N	68			
	Standardní odchylka	7,78	8,21	7,19	5,55

Tabulka č. 7 uvádí frekvenční rozdělení výzkumného souboru podle typu vazby, kterou lze určit kombinací obou škál citové vazby (péče a kontrola). Z níže uvedené tabulky je zřejmé, že převládajícím typem vazby tohoto výzkumného souboru je optimální citová vazba (61 %). Tento typ vazby se vyznačuje vysokým skórem péče a nízkým skórem kontroly. Druhým nejčastějším typem vazby je nelaskavá kontrola (34 %). Tata vazba se vyznačuje nízkým skórem péče a vysokým skórem ochrany. Třetí nejčastější typ vazby tohoto výzkumného souboru je kontrolující vazba s láskou (3%), která se vyznačuje vysokým skórem péče i kontroly. Nejméně je zastoupena slabá/chybějící vazba (2%). Tento typ vazby je charakteristický nízkým skórem u péče i kontroly.

Tab. č. 7. Frekvenční rozložení výzkumného osuboru podle typu vazby

Typ vazby	Četnost	Procenta
optimální vazba	61	61%
nelaskavá kontrola	34	34%
kontrolující byt' s láskou	3	3%
slabá/chybějící	2	2%
Celkem	100	100%

### 6.5.2 Výsledky dotazníku WART

Po vyhodnocení odpovědí inventáře WART, lze u respondentů rozlišit tři formy závislosti na práci. Tabulka č. 8 uvádí deskriptivní charakteristiky pro údaje z dotazníku WART. Průměr odpovědí je 58, 01 bodů se směrodatnou odchylkou 8,62. Minimální počet dosažených bodů u tohoto výzkumného vzorku je 33, maximální počet bodů je 78.

Tab. č. 8. Deskriptivní charakteristiky workoholismu

Počet	Validní	100
	Chybějící	0
Průměr		58,01
Směrodatná odchylka		8,61816
Minimum		33
Maximum		78

Tabulka č. 9 uvádí četnost a procentuální zastoupení jednotlivých forem workoholismu u tohoto vzorku. Dotazník WART rozlišuje 3 formy závislosti na práci: lehká, střední a těžká forma závislosti. Lehká forma závislosti odpovídá pásmu 54 - 63 bodů, střední forma se pohybuje v pásmu 64 - 84 a na těžkou formu závislosti na práci lze usuzovat po dosažení 85 a více bodů. Z níže uvedené tabulky je zřejmé, že nebyl nalezen jediný respondent, který by odpovídal těžké formě závislosti na práci tedy workoholismu.

Tab. č. 9. Frekvenční rozložení výzkumného osuboru podle formy závislosti na práci

Forma závislosti na práci	Četnost	Procenta
lehká	77	77%
střední	23	23%
těžká	0	0%
Celkem	100	100%

### 6.5.3 Psychometrické údaje dotazníku PBI a WART

Jak již bylo uvedeno výše, bylo prokázáno, že dotazník PBI i inventář WART mají oba dobrou validitu i reliabilitu. *"Pod pojmem reliabilita rozumíme spolehlivost, s níž test měří to, co měří"*<sup>88</sup>. Tabulka č. 10 uvádí koeficient reliability pro inventář WART a hodnota Cronbachovy alfy vyšla 0,84. Tabulka č. 11 uvádí koeficient reliability pro dotazník PBI - škála matka a hodnota Cronbachovy alfy vyšla 0,91. Tabulka č. 12 uvádí koeficient reliability pro dotazník PBI - škála otec a hodnota Cronbachovy alfy vyšla 0,89. Tyto vysoké hodnoty vypovídají o dobrých psychometrických vlastnostech použité metody.

Tab. č. 10. Reliabilita inventáře WART

Cronbachův koeficient Alfa	Počet položek
0,840	25

Tab. č. 11. Reliabilita pro škálu matek dotazníku PBI

Cronbachův koeficient Alfa	Počet položek
0,912	25

<sup>88</sup> FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000, s. 197.

Tab. č. 12. Reliabilita pro škálu otců dotazníku PBI

Cronbachův koeficient Alfa	Počet položek
0,894	25

#### 6.5.4 Korelace mezi typem citové vazby a workoholismem

Mezi citovou vazbou a workoholismem nebyla nalezena pozitivní statisticky významná korelace. Neprokázalo se, že by obě veličiny společně rostly, tj. pohybovaly se stejným směrem. Tato skutečnost úzce souvisí s faktem, že nebyl mezi respondenty jediný workoholik, tj. respondent s těžkou formou závislosti na práci. Důvodem může být větší počet faktorů, které jsou uvedeny a analyzovány v následující kapitole.

### 6.6 Analýza výsledků

Výzkumné šetření této diplomové práce mělo za cíl zjistit souvislost mezi citovou vazbou v dětství a workoholismem v dospělosti. K tomuto kvantitativnímu výzkumnému účelu jsem zvolila standardizované metody: inventář *WART - Test rizika závislosti na práci* a dotazník *PBI - Parental Bonding Instrument* pro zjištění citové vazby.

Inventář WART je podle mého názoru vhodným nástrojem k orientačnímu sebeposouzení a zjištění, v jakém pásmu ohrožení workoholismem se člověk nachází. Respondentovi nezabere vyplnění dotazníku více než 5 minut a způsob vyhodnocení je také časově nenáročný. Myslím si, že většina položek inventáře jsou formulovány srozumitelně a stručně, ale pravdou je, že některé alternativy pro určitou část lidí nemusí platit: *Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že "padla"*. Domnívám se, že výsledky mohou být zkresleny několika faktory: nepozornost, momentální tělesný a psychický stav či aktuální atmosféra v pracovním prostředí. Určitý vliv na výsledky má jistě na straně respondentů i vědomé zmírnění či vytěsnění symptomů závislosti na práci, neboť jsem v žádosti o účast ve výzkumném šetření sdělila, že se ve své práci budu zabývat workoholismem.



Dotazník PBI posuzuje rodičovskou vazbu vnímanou během prvních 16 let života. Českých metod pro měření citové vazby není mnoho. Od roku 2002, kdy byl tento dotazník přeložen a byla provedena validizační studie na české populaci, platí za často využívanou metodu. V manuálu, který je součástí kompletní sady, jsou prezentovány dobré psychometrické vlastnosti metody. Proto jsem si zvolila právě tento dotazník ke zjištění citové vazby u respondentů. I v tomto případě vnímám položky formulované jasně a srozumitelně. Nicméně se ztotožňuji s několika zpětnými vazbami respondentů, kteří poznamenali, že je obtížné tento dotazník vyplnit, neboť zahrnuje hned několik vývojových období. Během prvních 16 let života jedinec prochází od raného dětství až do puberty a během těchto období se jistě mění jak psychika jednotlivce, tak i postoj rodičů. Takže na otázky typu *Měl/-a jsem pocit, že nerozumím svým potřebám*, lze odpovědět pravda v dětství i nepravda v pubertě. U některých otázek se domnívám, že by bylo vhodnější specifikovat spíše frekvenci než pravdivost: *Mluvil/-a na mě milým a přátelským hlasem. Byl/-a ke mě něžný/-á*. Nevýhodou dotazníku, která měla vliv na výsledky, je absence validizačních škál. Není tak možné určit míru zkreslení. Myslím si, že zpětný pohled, který dotazník vyžaduje, je tím obtížnější, čím je respondent starší. Například zkreslení vlivem sociálně žádoucího chování dle mého názoru ovlivnilo odpovědi na položky, u kterých si proband nebyl úplně jistý, tak zvolil sociálně žádoucí odpověď.

Návratnost dotazníku byla rovných 50 %. Tuto skutečnost přisuzuji podobě dotazníku, který se na první pohled mohl jevit velmi komplikovaně a u respondentů vzbudit dojem, že zabere moc času. Nadpoloviční většina však u dotazníku strávila 5 - 10 minut. Díky internetovému nástroji Survio.com jsem nemusela vyřadit jediný neúplně vyplněný dotazník, neboť lze nastavit podmínku vyplnění všech položek.

Hlavním metodologickým omezením mého šetření je velikost výzkumného vzorku (100 respondentů), jehož výsledky neumožňují zobecnění pro celou populaci. Výstupy mého měření tak mají pouze informativní charakter a jsou platné pouze pro tento vzorek, vzhledem k tomu, že systematické výzkumy zaměřené na souvislost mezi workoholismem a typem citové vazby prakticky neexistují. Většina převážně zahraničních studií je zaměřena na vztah citové vazby a drogových závislostí. Bez porovnání s takovým výzkumem mohu pouze odhadovat faktory, které stojí za výsledky tohoto šetření. Zásadní pro toto šetření byla absence respondentů závislých na práci, tj. v pásmu těžké závislosti na práci a v rámci citové vazby byli nalezeni pouze dva

respondenti se slabou/chybějící citovou vazbou, která měla souviset s workoholismem. Ačkoli byl vzorek vybrán náhodně, mne samotnou velmi překvapilo, že mezi respondenty nebyl ani jeden workoholik a pouze 2 respondenti se slabou/chybějící citovou vazbou. Původně jsem předpokládala, že těchto respondentů bude více a bude nalezena korelace mezi tímto typem vazby a workoholismem. Psychometrické vlastnosti dotazníku jsou dobré, usuzuji tedy na charakteristiky výzkumného souboru, které jsem nemohla předpokládat, a které bohužel zásadně ovlivnily výsledky šetření.

V rámci dalšího šetření by bylo vhodnější se zaměřit na rizikové skupiny z hlediska ohrožení workoholismem (soukromí podnikatelé, manažeři, lidé ve vysokých funkcích či policisté) a cíleně u těchto rizikových profesí provést šetření, které by mohlo přinést zajímavé a přínosné poznatky v této problematice.

I přes výše uvedené a popsané slabiny tohoto šetření lze výsledky použít jako východisko pro další výzkumné šetření, které by tyto nedostatky eliminovalo.

## ZÁVĚR

Workoholismus, který je považován za nelátkovou závislost na práci, představuje reálný problém, jenž v současné době komplikuje život mnoha lidem. Již neplatí názor, že workoholici jsou nejčastěji muži na manažerských či vedoucích pozicích. Závislost na práci se může objevit i u žen a téměř v jakékoli profesi. Největším paradoxem je, že se jedná zřejmě o jedinou závislost, kterou společnost nejen toleruje, ale často i podporuje. Pro firmy však workoholik z dlouhodobého hlediska znamená větší zátěž, než se může zdát.

Cílem této diplomové práce bylo popsat základní teoretické poznatky o látkových a nelátkových závislostech, představit některé typy nelátkových závislostí a vymezit workoholismus, jeho příčiny, symptomy a důsledky. Dále zmínit možné způsoby diagnostiky, prevence a léčby. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na prokázání souvislosti mezi typem citové vazby k pečující osobě z dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 100 respondentů. Jeho výsledky byly popsány a prezentovány formou tabulek v předcházejících kapitolách a přímo nedokazují souvislost mezi typem citové vazby k pečující osobě v dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti, neboť nebyla nalezena pozitivní korelace mezi těmito měřenými jevy. Ačkoli se přímo neprokázala souvislost mezi typem citové vazby v dětství a mírou ohrožení workoholismem v dospělosti, je podstatné brát v úvahu faktory, které mohly výsledky ovlivnit. Mezi ně patří jistě fakt, že analýzou výsledků dotazníků WART a PBI mezi respondenty nebyl nalezen ani jeden workoholik a pouhá 2 % respondentů vykazovala slabou/chybějící citovou vazbu k pečující osobě. Závislost na práci i typ citové vazby se obtížně zjišťují prostřednictvím sebeposuzujících dotazníků, kde nelze vyloučit zkreslení odpovědí vlivem sociálně žádoucího chování. Dle mého názoru je také náročné si uvědomit a přiznat, že workoholismus se nás osobně týká. Velká část postižených považuje svůj problém za přednost a velmi těžko hledají cestu do ordinací lékařů či psychologů.

Mezi respondenty se vyskytuje jen 2 % respondentů se slabou/chybějící citovou vazbou k pečující osobě a žádný respondent ohrožený těžkou formou závislosti na práci, tj. workoholismem, což dokládá tabulka č. 7. a č. 9. Tato fakta tedy nepotvrzují

hypotézu č. 1 (*Lidé s chybějící či slabou citovou vazbou v dětství k matce jsou více ohrožení workoholismem v dospělosti*), ani hypotézu č. 2 (*Lidé s chybějící či slabou citovou vazbou v dětství k otci jsou více ohrožení workoholismem v dospělosti*).

Z výsledků je patrné, že mezi respondenty převažuje typ optimální citové vazby k otci i k matce (61 %) a zároveň lehká forma závislosti na práci (77 %). Vzhledem k těmto charakteristikám výzkumného souboru lze říci, že hypotéza č. 3 (*Optimální citová vazba u dítěte k pečující osobě v dětství snižuje riziko ohrožení workoholismem v dospělosti*) se nepřímo potvrdila.

Navzdory výše uvedeným výsledkům, které nepotvrzují souvislost mezi typem citové vazby k pečující osobě v dětství a rizikem ohrožením workoholismem v dospělosti, se autorka této práce domnívá, že je nutné této problematice věnovat zvýšenou pozornost. Do budoucna lze předpokládat spíše nárůst postižených workoholismem než jeho ústup a to bez ohledu na charakter povolání. Vzhledem k tomu, jakou zátěž představuje workoholik pro své pracovní i sociální prostředí, je nutné si uvědomit rizika a důsledky této závislosti, které komplexně zasahují do života člověka i jeho okolí.

Účinnou zbraní proti workoholismu je včasné uvědomění si problému a vyhledání odborné pomoci. Tato cesta je však velmi dlouhá a náročná a často se neobejde bez podpory nejbližšího okolí. Do ordinací lékařů a psychologů se tak častěji dostávají blízcí postiženého dříve než workoholik sám. Je užitečné se zaměřit na denní rozvrh postiženého, pracovat na uvědomění si neuspokojených potřeb a problémů, které může kompenzovat zaměřením na výkon, výsledky a s tím spojené nadměrné pracovní úsilí. Úspěšná léčba workoholismu vyžaduje celostní změnu životního stylu, včetně vybudování racionálního a vyváženého vztahu k práci. Vzhledem k tomu, že mezi citovou vazbou a drogovými závislostmi se již zjistily jisté souvislosti se autorka domnívá, že - ačkoli to tento výzkum nepotvrdil i u nelátkové závislosti na práci tohoto výzkumného souboru - lze usuzovat na určité aspekty mezi typem citové vazby v dětství a ohrožením i nelátkovými závislostmi. Diskutabilnost tohoto tvrzení by nejlépe prověřilo výzkumné šetření, jehož respondenti by byli diagnostikovanými workoholiky, což se ve výzkumném šetření této diplomové práce nepodařilo zajistit.

Tato diplomová práce má především informativní charakter a předložené závěry nelze zobecnit pro populaci. Práce by mohla v budoucnu sloužit jako východisko k dalšímu hledání souvislostí mezi typem citové vazby k pečující osobě v dětství a ohrožením workoholismem v dospělosti či jako podnět pro věnování větší pozornosti fenoménu závislosti na práci.

## LITERATURA

BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4.

BRISCH, Karl H. *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-870-8.

BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.

ČIKOŠOVÁ, Eva a Marek PREISS. *Parental Bonding Instrument: Gordon Parker*. Otrokovice: Propsyco, 2011. ISBN [neuvedeno]. [Vlastní překlad autorky této práce.]

Duševní poruchy a poruchy chování. In: *Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize*. Ženeva/Praha: Světová zdravotnická organizace/Psychiatrické centrum, 1992.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ. *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-277-8.

KILLINGEROVÁ, Barbara. *Workaholismus - záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman, 1998. ISBN 80-86135047.

KOMÁRKOVÁ, Soňa. Citová vazba v partnerském vztahu a manželství. *Psychosom.* 2013, **11**(3), s. 176 - 189.

NEŠPOR, Karel. Jak zvládat profesionální stres u pracovníků v oblasti duševního zdraví. *Psychiatrie pro praxi*. 2009, **10**(1), 41 - 43.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X.

NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikiem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-71697648.

NEŠPOR, Karel. *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8.

NOVÁK, Tomáš. *Práce jako droga*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2.

POKORNÝ, Vratislav, Anton TOMKO a Jana TELCOVÁ. *Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe*. 3. rozš. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003. Prevence sociálně patologických jevů. ISBN 80-86568-04-0.

POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-04.

POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-719-8211-3.

ROBINSON, Bryan E. Split-Half Reliability of the Work Addiction Risk Test - Development of a Measure of Workaholism. *Psychological Reports*. 1995, Vol. 76, pp. 1226 - 1226.

ROBINSON, Bryan E. Validity of the Work Addiction Risk Test. *Perceptual and Motor Skills*. 1994, Vol. 78, pp. 337 - 338.

ROBINSON, Bryan E. Test-Retest Reliability of the Work Addiction Risk Test. *Perceptual and Motor Skills*. 1992, Vol. 74, pp. 926 - 926.

RODNÁ, Kateřina. Workoholismus - užitečná závislost? *Psychologie dnes*. 2000, **10**(12), s. 12 - 14.

VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská Psychiatrie*. 2014, **110**(3), 144 - 150.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

## INTERNETOVÉ PRAMENY

Anonymní workoholici. *Koucpartner.cz* [online]. ©2014 [cit. 2015-07-11]. Dostupné z: <http://www.koucpartner.cz/anonymniacute-workoholici.html>

DOMANSKÁ, Lucie. *Jak se (ne)stát workoholikem* [online]. ©2007 [cit. 2015-06-30]. Dostupné z: <http://www.podnikatel.cz/clanky/jak-se-nestat-workholikem/>.

MÄKIKANGAS, Anne, Wilmar SCHAUFELI, Asko TOLVANEN a Taru FELDT. Engaged managers are not workaholics: Evidence from a longitudinal personcentered analysis. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [online]. 2013, **29**(3), 135 - 143 [cit. 2015-07-01]. DOI: 10.5093/tr2013a19. Dostupné z: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/94158354/engaged-managers-are-not-workaholics-evidence-from-longitudinal-personcentered-analysis>.

SCHWARTZ, Howard S. Job involvement as obsession-compulsion. *Academy of Management Review* [online]. 1982, Vol. 7, No. 3, pp. 429 - 432. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/257335>.

TZINER, Aharon a Miri TANAMI. Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [online]. 2013, **29**(2), 65 - 74 [cit. 2015-06-20]. DOI: 10.5093/tr2013a10. Dostupné z: <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/trabajo/tr2013v29n2a4.pdf>

VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti: Závislost na jídle* [online]. ©2014, 01.10.2014 [cit. 2015-06-23]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5157/Zavislost-na-jidle>.

VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti: Závislost na práci*. *Adiktologie.cz* [online]. ©2013 [cit. 2015-07-11]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-internetu-pdf>.

*Velký lékařský slovník* [online]. ©2014 [cit. 2015-06-20]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/workaholismus>



VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Citová vazba a závislost* [online]. ©2010 [cit. 2015-06-26].  
Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail72/3465/Citova-vazba-a-zavislost>

Workaholics Anonymous [online]. ©2012. [cit. 2015-07-11]. Dostupné z:  
[http://www.workaholics-anonymous.org/pdf/Twelve\\_Steps\\_of\\_WA.pdf](http://www.workaholics-anonymous.org/pdf/Twelve_Steps_of_WA.pdf)

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1

## Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test)

		jistě ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
1	Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco	4	3	2	1
2	moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	4	3	2	1
3	Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.	4	3	2	1
4	Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	4	3	2	1
5	Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí. Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky	4	3	2	1
6	a při tom ještě telefonuji.	4	3	2	1
7	Často slibuji víc, než se dá splnit.	4	3	2	1
8	Když nad nedělám nějakou práci, mám pocity viny.	4	3	2	1
9	Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se	4	3	2	1
10	k ní dostávám.	4	3	2	1
11	Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	4	3	2	1
12	Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.	4	3	2	1
13	Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	4	3	2	1
14	Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.	4	3	2	1
15	Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	4	3	2	1
16	Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat,	4	3	2	1
17	cítím se rozrušený.	4	3	2	1
18	Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	4	3	2	1
19	Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a	4	3	2	1
20	volnočasovými činnostmi.	4	3	2	1
21	Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.	4	3	2	1
22	Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu. O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než	4	3	2	1
23	vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	4	3	2	1
24	Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.	4	3	2	1
25	Dělám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.	4	3	2	1

Příloha č. 2

**PBI - Parental Bonding Instrument**

	<b>Moje matka/Můj otec</b>	<b>pravda</b>	<b>spíše pravda</b>	<b>píše nepravda</b>	<b>nepravda</b>
1	Mluvil/-a na mě milým a přátelským hlasem.	4	3	2	1
2	Nepomáhal/-a mi tak, jak jsem potřeboval/-a.	4	3	2	1
3	Nechával/-a mě, abych dělal/-a, co jsem chtěl/-a.	4	3	2	1
4	Připadal/-a mi citově chladný/-á.	4	3	2	1
5	Přišlo mi, že rozumí mým problémům a obavám.	4	3	2	1
6	Byl/-a ke mě něžný/-á.	4	3	2	1
7	Byl rád/-a, když jsem dělal/-a vlastní rozhodnutí.	4	3	2	1
8	Nechtěl/-a, abych dospěl/-a.	4	3	2	1
9	Snažil/-a se kontrolovat všechno, co jsem dělal/-a.	4	3	2	1
10	Porušoval/-a moje soukromí.	4	3	2	1
11	Rád/-a s mnou rozmouval/-a, diskutoval/-a.	4	3	2	1
12	Často se na mě usmíval/-a.	4	3	2	1
13	Měl/-a sklon mě rozmazlovat.	4	3	2	1
14	Nerozuměl/-a mým potřebám a chtění.	4	3	2	1
15	Nechával/-a mě rozhodovat samostatně.	4	3	2	1
16	Choval/-a se, jako kdybych byl/-a nechtěný/-á.	4	3	2	1
17	Dokázal/-a mě utěšit, když jsem byl/-a rozrušený/-á.	4	3	2	1
18	Moc se mnou nemluvil/-a.	4	3	2	1
19	Snažil/-a se, abych se na ní cítil/-a závislý/-á.	4	3	2	1
20	Choval/-a se, jako kdybych se o sebe nemohl/-a postarat bez její přítomnosti.	4	3	2	1
21	Dával/-a mi tolik svobody, kolik jsem potřeboval/-a.	4	3	2	1
22	Nechával/-a mě chodit ven tak často, jak jsem chtěl/-a.	4	3	2	1
23	Přehnaně se o mě staral/-a.	4	3	2	1
24	Nechválil/-a mě.	4	3	2	1
25	Nechával/-a mě oblékat tak, jak jsem chtěl/-a.	4	3	2	1

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky: Bc. et Bc. Soňa Řeháková**

**Studijní program: Navazující magisterský**

**Studijní obor: Jednooborová Psychologie**

**Název práce: Workoholismus a citová vazba**

**Počet stran (bez příloh): 73**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 20**

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 3**

**Počet internetových odkazů: 10**

**Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.**

**Rok dokončení práce: 2015**



## na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Bc. Soňa Řeháková

Obor studia: Jednooborová psychologie

Název práce: *Workoholismus a citová vazba*

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

### Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 73

Počet stránek příloh: 2

Počet titulů v seznamu literatury: 23 + 10 z internetu

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

### Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová přílehavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

### Formální zpracování

---

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy,  
stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,  
parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace,  
cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu,  
průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

### **Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

		2		
--	--	---	--	--

### **Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost,  
iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části  
v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

(publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Shrňte stručně hlavní body, které vytvářejí charakteristiku workoholika!

V jedné, velmi známé knize klasické ruské literatury je opakované životní credo jednoho z jejích hrdinů, které znělo: „Beze spěchu a bez oddechu“. Jeho manželství posléze selhalo. Lze charakterizovat tohoto člověka jako workoholika? A o jakou knihu šlo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce se nejdříve zabývá obecně vymezením závislosti, dále se více zaměřuje na nelátkové závislosti, ve třetí kapitole pak se soustředí na zkoumané téma – workoholismus. Zjišťuje jeho možné zdroje, tedy citové vazby v dětství, vliv společnosti nebo osobnostní založení. Zmiňuje se také o profesionálním stresu a jeho rizicích. Autorka také informuje o sdružení Anonymních workoholiků, které není v obecném povědomí známé. V praktické části předkládá autorka výsledky kvantitativního výzkumu u 907 hráčů, které provedla pomocí dvou zavedených dotazníků. Autorka spolupracovala uspokojivě s vedoucí práce, své šetření prováděla pod dohledem konzultanta. Zkoumaný soubor tvoří 100 osob. Práce obsahuje 12 tabulek. Použité statistické zpracování odpovídá požadavkům na odborný postup. Citace jsou správné, s literaturou pracovat dovede.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

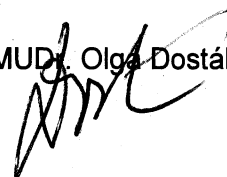
Navrhovaná klasifikace:

Podle úrovně obhajoby a uvážení P.T. komise výborně nebo velmi dobře.

Datum, podpis:

14. 9.2015

MUDr. Olga Dostálová, CSc.





**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Soňa Řeháková  
 Obor studia: Psychologie jednooborová  
 Název práce: Workoholismus a citová vazba  
 Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 79

Počet stránek příloh: 10

Počet titulů v seznamu literatury: 47

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		X		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

X				
---	--	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		X		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		X		
--	--	---	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

			x	
--	--	--	---	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlete, jakým způsobem souvisí nadměrná aktivita dítěte doprovázená poruchami pozornosti s rozvojem workoholismu?
- 2) Objasněte typy citové vazby mezi matkou a dítětem dle Ainsworthové.
- 3) Jak souvisí citová vazba se vznikem workoholismu?

Celkové zhodnocení (klady a nedostatky):

Autorka DP zaměřila pozornost na problematiku workoholismu. Položila si otázku, jakým způsobem souvisí citová vazba člověka, založená v raném dětském věku se vznikem a rozvojem této závislosti. V teoretické části BP nejprve definuje znaky závislosti obecně, poté se věnuje vybraným druhům nelátkových závislostí a dále pak nastiňuje vznik a vývoj workoholismu v souvislosti s naplněnou či nenaplněnou citovou vazbou v dětství. Autorka zde klade významný důraz na prevenci vzniku tohoto onemocnění, která spočívá v celoživotní mentální hygieně a optimální životosprávě. V závěru teoretické části uvádí možnosti psychosociální pomoci lidem ohroženým workoholismem. Praktická část BP je věnována kvantitativnímu výzkumnému šetření, jenž je vedeno formou dotazníků – WART a PBI.

Diplomová práce rezonuje se studovaným oborem. Zajímavý byl původní autorčin výzkumný záměr, který se však nepodařilo naplnit. Po stránce gramatické jsem v textu zaznamenala pouze drobné překlepy. Výraznější připomínky mám k obsahové a formální stránce. Autorka v úvodu textu (1. odstavec) užívá nelogických formulací, které narušují čtenářovo porozumění obsahu sdělení. Praktická část BP (14 stran) je v nepoměrném uspořádání oproti teoretické části (54 stran). Dále pak autorka vynechala podkapitulu na téma diskuse. V závěru naopak uvádí věci, které do ní obsahově náležejí. BP tak působí poněkud neuspořádaně.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře - dobře

Datum, podpis: 9/9 2015

Mgr. Lucie Vačková  
