

PRACA I PRACOHOLIZM

Czym jest dla nas praca? Błogosławieństwem czy przekleństwem? Kiedy praca staje się nałogiem? Poniżej zaprezentowane zostaną informacje na temat znaczenia pracy w ludzkim życiu.

Nieszczęście pracy

Wartościowanie pracy zmieniało się na przestrzeni wieków. W niektórych okresach historycznych i dla niektórych warstw społecznych praca wiązała się z przymusem. W starożytności pracę wykonywali niewolnicy – była to praca rutynowa, fizyczna, pogardzana. Działalność ludzi wolnych, taka jak nauka czy sztuka nie była uważana za pracę. W chrześcijaństwie wykonywanie pracy uważano za współdziałanie w stwarzaniu świata, chociaż niekiedy pracę spostrzegano jako karę za grzechy (zdobywanie pożywienie w pocie czoła). Praca może zatem być źródłem frustracji, choroby, apatii.

Szczęście pracy

Protestancka etyka pracy podkreśla pozytywną stronę pracy: owoce pracy – bogactwo i dorobek traktuje jako wyraz przychylności bożej. Praca może stać się życiową pasją, aktywnością nadającą życiu sens. Dostrzeganie sensu wykonywanej pracy to warunek zadowolenia z niej oraz zdrowia psychicznego człowieka. Wykonywanie takiej pracy może pozytywnie wpływać na poczucie własnej wartości i zadowolenie z efektów pracy. Praca daje możliwość przynależności do grupy zawodowej i roboczej, a przez to daje poczucie więzi, wspólnoty, zaspokaja potrzebę kontaktów międzyludzkich innych niż te, które daje rodzina.

Odpoczynek i czas wolny...

istnieją właściwie dzięki pracy. Dawniej, gdy rozróżnienie między pracą i czasem wolnym od pracy nie było jasne obie te formy aktywności przeplatały się ze sobą. Obecnie wraz z rozwojem postępu technicznego coraz bardziej zaznacza się podział na czas spędzany w pracy i na czas poza pracą. Ludzkie życie stało się „podzielone”, wyłonił się styl nastawiony jedynie na korzystanie z uroków czasu wolnego (nie angażowanie się emocjonalnie w pracę, traktowanie pracy jako czegoś zewnętrznego wobec człowieka) oraz styl funkcjonowania całkowicie pochłonięty przez pracę (ucieczka od czasu wolnego), który jest zbliżony do zjawiska określanego jako pracoholizm.

Pracoholizm

Jest jednym z rodzajów uzależnień, podobnie jak uzależnienie od Internetu czy hazardu. Człowiek staje się niewolnikiem swojej pracy a uzależnienie to powoduje pogorszenie stanu zdrowia somatycznego, problemy rodzinne do rozpadu więzi rodzinnych włącznie, ograniczenie kontaktów towarzyskich jedynie do przyjaciół z pracy. Osoba uzależniona od pracy lekceważy problemy zdrowotne, ucieka od czasu wolnego a nawet gdy już wybierze się na urlop to nie zapomina o zabraniu ze sobą laptopa i komórki. Urlop, czas poświęcony na inne niż aktywność zawodowa formy działalności, uważa za czas stracony. Praca i myślenie o pracy jest pracoholikowi potrzebne stopniowo coraz bardziej. Pojawia się wypalenie zawodowe, nienawiść do pracy i przymus jej wykonywania. U źródeł pracoholizmu leży prawdopodobnie potrzeba nieustannego potwierdzania własnej wartości poprzez osiągnięcie kolejnych etapów kariery zawodowej, poprzez ciągle pięcie się na szczyt, poprzez skupienie się na tym jednym rodzaju aktywności ludzkiej z pominięciem innych, pozazawodowych. Niestety kolejne osiągnięcia nie dają satysfakcji, człowiek nie pozwala sobie na odpoczynek, wikła się w pogoń bez końca za byciem coraz lepszym. Praca nie daje szczęścia ale pracoholik nie jest w stanie bez niej żyć.

Równowaga...

między pracą i nie-pracą, zaangażowaniem się w sprawy zawodowe i w sprawy pozazawodowe, umiejętność zbudowania elastycznych i zarazem dostatecznie sztywnych granic między tymi dwoma sferami życia człowieka wydaje się być odpowiedzią na pytanie o konstruktywną lub destrukcyjną rolę pracy w ludzkim życiu.

oprac. Anna Skuzińska

CLiPKZ w Elblagu