




**Magdalena Wroclawiak**

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

 <https://orcid.org/0009-0002-1783-6595>

## **Pracoholizm i zapobieganie temu zjawisku w kontekście personalistycznej zasady „»być« nad »mieć«” – perspektywa pedagogiczna**

### **Workaholism and Its Prevention in the Context of the Personalistic Principle of “Being” over “Having” – a Pedagogical Perspective**

**Abstract:** The article presents the problem of workaholism in the context of the personalistic conception of the development of the person. The attitude of postmodern society to selected primates of personalism is also discussed. Prevention of workaholism are also presented, as well as practical implications that can be taken into account by parents, educators, psychologists and employers to counteract the negative social phenomenon of workaholism.

**Keywords:** personalism, workaholism, postmodernity, primacy of “to be” over “to have,” materialism

### **Wprowadzenie**

Problem pracoholizmu niewątpliwie jest ważny, a został tu podjęty w kontekście personalistycznej koncepcji rozwoju osoby z uwagi na małą liczbę badań w Polsce nad tym zjawiskiem, które uwzględniają perspektywę filozoficzną<sup>1</sup>, oraz na przemiany zarówno gospodarcze,

---

<sup>1</sup> B. Dudek: *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę*. „Medycyna Pracy” 2008, T. 59, nr 3, s. 247–254; D. Malinowska: *Pracoholizm. Zjawisko wielowymiarowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014; D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm – wskazania dotyczące diagnozy oraz przegląd działań interwencyjnych*. „Medycyna Pracy” 2015,

jak i światopoglądowe w ponowoczesnym społeczeństwie polskim. Dokonują się one na wzór przeobrażeń w krajach zachodnich<sup>2</sup>, gdzie występuje wysoko rozwinięta gospodarka rynkowa, a pracoholizm dotyka istotny odsetek społeczeństwa<sup>3</sup>. Temat artykułu stanowi zagadnienie pracoholizmu widziane z perspektywy personalistycznej zasady „»być« nad »mieć«”. Wydaje się, że próba opisu owego negatywnego zjawiska w świetle teorii personalistycznej pozwoli je głębiej zrozumieć i zdiagnozować, a także wyprowadzić konstruktywne wnioski dla pedagogiki. Aby zrealizować to zadanie, tekst podzielono na trzy części. W pierwszej znajdzie się omówienie prymatu „być” nad „mieć” na podstawie analizy prac wybranych personalistów oraz przedstawienie funkcjonowania rzeczzonej zasady we współczesnym społeczeństwie. Następna będzie zawierać opis zjawiska pracoholizmu z uwzględnieniem przemian na rynku pracy. W ostatniej części zostaną zaprezentowane prewencja i sposoby pracy z osobami dotkniętymi pracoholizmem, jak również wnioski wynikające z połączenia dwóch tytułowych obszarów badawczych w kontekście praktyki pedagogicznej.

### **Prymat „być” nad „mieć” w personalistycznej koncepcji rozwoju osoby**

Personalizm można wyrazić w następujących aksjomatach: prymat „być” nad „mieć”, prymat osoby nad rzeczą, prymat pracy nad kapitałem, prymat etyki nad techniką, prymat wartości duchowych nad materialnymi, prymat miłosierdzia nad sprawiedliwością<sup>4</sup>. W każdym z tych aksjomatów ukazuje się obraz osoby jako wartości nadrzędnej<sup>5</sup>. Człowiek stanowi podmiot w relacji do Boga i w relacji z drugim człowiekiem. Powodem prymatu osoby nad rzeczami jest także fakt, że to ona nadaje wartość i znaczenie przedmiotom, które same w sobie

---

T. 66, nr 1, s. 71–83. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00046>; A. Schulz, *Pracoholizm znamieniem współczesności?*. „Zeszyty Naukowe PWSZ w Płocku. Nauki Ekonomiczne” 2017, T. 26, s. 417–434. [https://doi.org/10.19251/ne/2017.26\(28\)](https://doi.org/10.19251/ne/2017.26(28)).

<sup>2</sup> P. Wąż-Bigos: *Aktualność personalistycznego ujęcia relacji kobiety i mężczyzny we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym. Analiza ujęcia Jana Pawła II i Karola Wojtyły* [praca doktorska]. Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2021, s. 13. [https://wfu.upjp2.edu.pl/d/2CmgrNwprdZH5XdUYFXn92ACgbHT4pa18wFkxIemA2HQwYLMRSVVRVNDstEBNWYG1AYVoBPjsWDHzyBBU4NmRDcR10fEoTVWQ5/paulina\\_waz-bigos\\_praca\\_doktorska\\_2021.pdf](https://wfu.upjp2.edu.pl/d/2CmgrNwprdZH5XdUYFXn92ACgbHT4pa18wFkxIemA2HQwYLMRSVVRVNDstEBNWYG1AYVoBPjsWDHzyBBU4NmRDcR10fEoTVWQ5/paulina_waz-bigos_praca_doktorska_2021.pdf) [dostęp: 24.12.2024].

<sup>3</sup> D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm – wskazania dotyczące diagnozy...*, s. 71–72.

<sup>4</sup> B. Gacka: *Personalizm chrześcijański św. Jana Pawła II*. „Studia Theologica Varsaviensia UKSW” 2014, T. 1, s. 34.

<sup>5</sup> P. Wąż-Bigos: *Aktualność personalistycznego ujęcia relacji...*, s. 13.

nie mają zdolności do doskonalenia podmiotu ludzkiego. Jednak posiadanie dóbr nie wzbogaca człowieka, jeśli nie uszlachetnia jego „być”, rozumianego jako powołanie do człowieczeństwa<sup>6</sup>. Na tej podstawie można stwierdzić ścisłą zależność między prymatem osoby nad rzeczą a prymatem „być” nad „mieć”.

Problematyką postaw „być” i „mieć” zajmowali się tacy filozofowie personaliści, jak: Erich Fromm, Gabriel Marcel, Emmanuel Mounier, Tadeusz Styczeń, Andrzej Szostek, Alfred Wierzbicki czy Karol Wojtyła<sup>7</sup>. Autorem owego rozróżnienia postaw moralnych jest Marcel<sup>8</sup>, według którego ujawniają się one w każdej dziedzinie ludzkiego życia. Człowiek zorientowany na „być” postrzega życie i świat jako dar, a za swoje zadanie uznaje przekraczanie siebie, dążenie do wartości transcendentnych<sup>9</sup>. Człowiek został powołany do poszukiwania niezniszczalnego sensu, rozumianego też jako zbawienie<sup>10</sup>. Obdarza szacunkiem inne osoby po prostu z racji tego, że są osobami, a więc przysługuje im godność osobowa<sup>11</sup>. Marcel uważa nawet, iż nie istnieje możliwość ontologiczna polegająca na „posiadaniu” ludzkiego bytu<sup>12</sup>. Autor *Homo viator*, podobnie

---

<sup>6</sup> J. Stala: *Etos modlitwy i pracy rodziny w świetle jej „agere”*. „Polonia Sacra” 1999, nr 5 (49), s. 278.

<sup>7</sup> E. Fromm: *Mieć czy być?*. Tłum. J. Karłowski. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1995; G. Marcel: *Być i mieć*. Tłum. P. Lubicz. Wyd. 2 popr. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1986; E. Mounier: *Co to jest personalizm? oraz wybór innych prac*. Red. A. Krasieński. Wydawnictwo Znak, Kraków 1960; T. Styczeń: *Objawiać osobę*. Red. A. Wierzbicki. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2013; T. Styczeń: *Problem możliwości etyki jako empirycznie uprawomocnionej i ogólnie ważnej teorii moralności. Studium metaetyczne*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1972; A. Szostek: *Personalizm nadzieją Europy*. W: *Wokół koncepcji wolności religijnej*. T. 5: *Księga jubileuszowa dla Księdza Profesora Andrzeja Szostka*. Red. W. Cisło, P. Jabłońska, P. Szuppe. Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2024, s. 13–32; A.M. Wierzbicki: *Struktura argumentacji personalistycznej w etyce Tadeusza Styczenia*. W: *W kręgu inspiracji personalizmu etycznego*. Ślipko – Tischner – Styczeń. Red. P. Duchliński. Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012, s. 41–56; A.M. Wierzbicki: *Filozofowie personalistycznego przebudzenia: Karol Wojtyła i Tadeusz Styczeń*. „Studia Pigioniana” 2025, nr 3, s. 9–26.

<sup>8</sup> B.J. Soiński, B. Turzyńska-Sarnowska: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa i rodziny przez narzeczonych*. „Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie” 2019, nr 26, s. 169.

<sup>9</sup> T. Styczeń: *Etyka niezależna?*. W: *Tadeusz Styczeń*. Red. R. Moń. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2019, s. 144.

<sup>10</sup> M. Węclawski: *Gabriel Marcel i etyka heterocentryczna*. „Roczniki Filozoficzne” 2021, T. 69, nr 2, s. 292. <https://doi.org/10.18290/rf21692-12>.

<sup>11</sup> A. Szostek: *Personalizm nadzieją Europy...*, s. 15.

<sup>12</sup> G. Marcel: *Tajemnica bytu*. Tłum. M. Frankiewicz. Wydawnictwo Znak, Kraków 1995, s. 123.

jak Fromm, twierdzi, że składową postawy „być” jest pragnienie, aby nic nie mieć, niczego nie posiadać, wręcz być „niczym”, co pojmuje jako nieidentyfikowanie się z gromadzonymi rzeczami, zdolność do transcendencji posiadania w rzeczywistości ofiary (męczeństwa), czyli poświęcenia samego siebie<sup>13</sup>. Postawa „mieć” charakteryzuje z kolei człowieka chcącego posiadać cały świat<sup>14</sup>. Identyfikuje się on z tym, co do niego należy, a rzeczy materialne warunkują jego poczucie własnej wartości. Dążenie do posiadania rozciąga nie tylko na świat przedmiotów, lecz także na samego siebie i innych ludzi. Ktoś przejawiający taką postawę interesuje się drugim człowiekiem jedynie w celu wykorzystania go, gdyż nie widzi w nim osoby, ale obiekt pożądania, który można osiąść.

Fromm ujmuje problematykę „być” i „mieć” od strony psychologicznej. Uważa, że ukierunkowanie na modus bycia lub na modus posiadania kształtuje charakter osoby ludzkiej, wpływa na jej sposób myślenia, działania, a nawet odczuwania samej siebie, innych osób oraz rzeczywistości wokoło<sup>15</sup>. Zorientowanie na „mieć” oznacza konsumpcyjne postrzeganie świata, ludzi i przedmiotów. Ktoś prezentujący tę postawę najchętniej posiadłby wszystko i wszystkich jako swoją własność, stawia rzecz ponad osobę. Według Fromma postawa „być” jest zupełnym przeciwieństwem modusu posiadania. Człowiek, który ją wybiera, niczego nie chce mieć – chce być, istnieć, rozwijać się. Autor *Zapomnianego języka* przekonuje, że „być” i „miłość” są synonimami<sup>16</sup>. W duchu tego przekonania nie ma miejsca na podejście, zgodnie z którym cel uświęca środki – jedynym właściwym odnoszeniem się do osoby jest bowiem miłość<sup>17</sup>. Jeśli miłuje się osobę ludzką, to niemożliwe będzie traktowanie jej w sposób przedmiotowy. Staje się ona dzięki temu postrzegana jako pełnowartościowy podmiot, któremu przysługuje niezbywalna godność osobowa<sup>18</sup>. Zatem w świetle omawianej koncep-

<sup>13</sup> G. Marcel: *Być i mieć...*, s. 72.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 201.

<sup>15</sup> E. Fromm: *Mieć czy być?...*, s. 36.

<sup>16</sup> B. Soiński, B. Turzyńska-Sarnowska: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa...*, s. 168-169.

<sup>17</sup> R. Skrzypczak: *Uwarunkowania i wyzwania myśli chrześcijańsko-społecznej Karola Wojtyły / Jana Pawła II*. „Warszawskie Studia Teologiczne” 2022, T. 35, nr 1, s. 182. <https://doi.org/10.30439/WST.2022.1.11>; T. Styczeń: *Od: „Com sam stwierdził, temu nie wolno mi zaprzeczyć” do: „Drugiego należy afirmować jak siebie samego”, czyli Primum anthropologicum et primum ethicum convertuntur. Status quaestionis*. W: Tadeusz Styczeń..., s. 180; K. Wojtyła: *Miłość i odpowiedzialność. Studium etyczne*. Wyd. 2 uzup. Wydawnictwo Znak, Kraków 1962, s. 31.

<sup>18</sup> A. Maj: *Zjawisko lęku w personalistycznej perspektywie*. „Roczniki Pedagogiczne” 2020, T. 12, nr 3, s. 117. <https://doi.org/10.18290/rped20123-6>; A.M. Wierzbicki: *Filozofowie personalistycznego przebudzenia...*, s. 20.

cji miłość jawi się nie jako hedonistyczne poszukiwanie własnej przyjemności, ale jako pragnienie ofiarnego miłowania innej osoby dla niej samej, czynienie daru z siebie, aby być dla drugiego, a nie pragnąć go posiadać. Miłość w ujęciu Fromma nie stanowi uczucia, którym może być darzona bliska osoba, lecz raczej jest przedstawiana jako moralne podejście do każdego człowieka, co powoduje rozciągnięcie miłowania osoby na relacje zawodowe i społeczne.

### Funkcjonowanie zasady „»być« nad »mieć«”

Postawy „być” i „mieć” oznaczają przeciwstawne hierarchie wartości<sup>19</sup>. W społeczeństwie ponowoczesnym, w dobie konsumpcjonizmu występuje sprzeczny z koncepcją personalistyczną prymat „mieć” nad „być”<sup>20</sup>, pociągający za sobą prymat rzeczy nad osobą. Kultura opiera się na wartościach materialnych, co skutkuje odrzuceniem wartości transcendentnych<sup>21</sup>.

Istnieje jeszcze jeden aspekt zasady „»być« nad »mieć«”, który wymaga omówienia, aby doprecyzować antagonistyczność owych postaw. Zostało wspomniane, że ukierunkowanie na posiadanie jest opozycyjne wobec ukierunkowania na „bycie”, lecz warto przyjrzeć się tutaj rozdarciu współczesnego człowieka, które analizuje Emmanuel Mounier<sup>22</sup>. Wyodrębnia on trzy rodzaje rozdarcia, jakie dotyczą dziś ludzi: między spirytualizmem a materializmem, między alienacją idealistyczną a alienacją materialistyczną oraz między indywidualizmem a kolektywizmem<sup>23</sup>. W personalizmie cel nie polega wszakże na wybraniu jednej skrajności kosztem drugiej. W człowieku zarówno duch, jak i materia są potrzebne, wizjonerstwo bez realnej oceny świata mogłoby funkcjonować tylko w sferze marzeń niemożliwych do spełnienia, z kolei socjalizm utopijny nie przyniósł społeczeństwu upragnionej sprawiedliwości.

Przeciwstawienie „być” i „mieć” nie odnosi się jednak – jak by się wydawało – do alienacji idealistycznej i materialistycznej. Postawy kształtują system wartości, który powinien zostać scalony w człowieku, gdzie każda ze skrajności znajdzie swoje zrównoważenie w punkcie

---

<sup>19</sup> B. Soiński, B. Turzyńska-Sarnowska: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa...*, s. 169.

<sup>20</sup> P. Wąż-Bigos: *Aktualność personalistycznego ujęcia relacji...*, s. 13.

<sup>21</sup> B. Soiński, B. Turzyńska-Sarnowska: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa...*, s. 167.

<sup>22</sup> E. Mounier: *Co to jest personalizm?...*, s. 238.

<sup>23</sup> Ibidem, s. 205–213.

środkowym. Prymat „być” nad „mieć” nie sytuuje się po stronie alienacji idealistycznej. Marcel, Fromm czy Mounier nie propagują idealistycznej wizji miłości ofiarnej, ponieważ miłość jest darem dla drugiego człowieka i nie musi się wiązać z utratą. Raczej zwracają uwagę na jedyną możliwą postawę, w której miłość potrafi zaistnieć. Koncepcja miłości ujmowana w ten sposób najwyraźniej uwidacznia się w religii chrześcijańskiej, w niej bowiem Bóg uosabiający Miłość (1 J 4,8)<sup>24</sup> i niemogący nic otrzymać od człowieka – gdyż nie ma on niczego, czego by nie otrzymał od Boga (1 Kor 4,7) – ofiarowuje człowiekowi wszystko, czyli samego siebie (Rz 8,32).

Jan Paweł II, wskazując na prymat osoby nad rzeczą, nie traktował wartości materialnych jako zbędnego obciążenia, którego należy się wyzbyc, lecz zarazem podkreślał, że przedmioty nigdy nie powinny stanowić większej wartości od człowieka. Podobnie wygląda sprawa z ciałem, które nie jest już postrzegane, niczym u Platona, jako więzienie dla duszy<sup>25</sup>, ale zostało w filozofii tomistycznej uznane za materię organizowaną przez duszę do bycia ciałem ludzkim<sup>26</sup>. Zatem z jednej strony przyjemności cielesne (materialne) nie mogą w hierarchii wartości związanej z prymatem osoby nad rzeczą znajdować się wyżej niż wartości duchowe (osobowe, na przykład godność), gdyż wtedy osoba zaczęnie być traktowana w sposób przedmiotowy, służyć do zaspokajania pragnień innej osoby. Z drugiej strony nie oznacza to, że można dopuścić się zaniedbań wobec ciała i nie pielęgnować go, gdyż ono też stanowi część bytu o wielkiej i niezbywalnej wartości, jakim jest każdy człowiek.

Takie jeszcze głębsze przyjrzenie się istocie prymatu „być” nad „mieć” pozwala na wniosek, że ludzie przejawiający tę postawę w swoim systemie aksjonormatywnym stawiają wartości osobowe, duchowe i transcendentne ponad materialistyczne. Jednak dla dobrego funkcjonowania osoby, rodziny oraz społeczeństwa ważne jest, aby dbać nie tylko o wartości wyższe, lecz także o rzeczy materialne, również wtedy kierując się postawą „być”. Uchroni to człowieka przed uprzedmiotowianiem osób, relacji i społeczeństw, które następuje w wypadku przyjęcia postawy „mieć”, gdyż obie omawiane hierarchie wartości wpływają na każdy aspekt ludzkiego myślenia, odczuwania i działania.

---

<sup>24</sup> Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia. Wyd. 5 na nowo oprac. i popr. Pallottinum, Poznań 2014.

<sup>25</sup> K. Wolicka: *Tradycja filozoficzna i teologiczna wobec ludzkiego ciała*. „Studia Pelplińskie” 2014, T. 47, s. 341.

<sup>26</sup> E. Olczak, I. Grochowska: *Refleksja nad compositum duszy i ciała z uwzględnieniem płci w myśli Świętego Tomasza z Akwinu*. „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2019, T. 40, nr 4, s. 47.

## Ukierunkowanie na posiadanie a pracoholizm we współczesnym społeczeństwie

Terminu „pracoholizm” po raz pierwszy użył w 1968 roku psycholog Wayne Oates, który świadomie nawiązał do innego uzależnienia, mianowicie alkoholizmu<sup>27</sup>. Pracoholizm jest zjawiskiem nienowym, jednak zasadniczo słabo zbadanym na gruncie rzeczywistości polskiej, a także dopiero od niedawna rozpatrywanym pod kątem negatywnych skutków, jakie za sobą niesie, wobec czego brakuje procedur, które miałyby zapobiegać jego występowaniu<sup>28</sup>. Być może dzieje się tak dlatego, że w ponowoczesnym społeczeństwie – gdzie dominuje prymat rzeczy nad osobą i wartości materialne są wyżej cenione niż humanitarne – pracoholizm stanowi problem tylko dla ludzi, których dotyka, oraz ich rodzin. Natomiast dla pracodawców, zwłaszcza dużych firm, jest postawą pożądaną u podwładnych, nawet jeśli niektóre badania dowodzą, że wydajność pracoholików wcale nie okazuje się większa od wydajności osób nieuzależnionych od pracy<sup>29</sup>. Obserwuje się tutaj podobne schematy działania jak w przypadku przemysłu tytoniowego – wszak kampanie antynikotynowe powodują o wiele mniejsze straty finansowe państwa, niż wynoszą zyski czerpane przez gospodarkę z tego przemysłu, opartego na ludzkim uzależnieniu, bardzo szkodliwym dla zdrowia<sup>30</sup>.

Pracoholizm, choć pod inną nazwą, istniał także w gospodarce socjalistycznej. Kult wydajności miał swoich zwolenników, którym władze nadawały ciesząc się uznaniem społecznym tytuł przodowników pracy. Obecnie polska gospodarka przypomina tę funkcjonującą w krajach zachodnich, czyli wysoko rozwiniętą gospodarkę rynkową<sup>31</sup>. Być może dlatego jeszcze brakuje w Polsce badań nad fenomenem pracoholizmu, że gospodarka wciąż podlega dynamicznym przemianom. Pojawiają się

---

<sup>27</sup> A. Kobiałka: *Pracoholizm i mobbing jako czynniki destrukcyjne w środowisku pracy człowieka*. W: *Praca w życiu człowieka i jej społeczno-edukacyjne uwarunkowania*. Red. J. Matejek, K. Białożył. Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2015, s. 234.

<sup>28</sup> A. Schulz: *Pracoholizm znamiem współczesności?...*, s. 419.

<sup>29</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy jako zakłócenie równowagi między pracą a czasem wolnym*. W: *Praca, społeczeństwo, gospodarka. Między polityką a rynkiem*. Red. J. Osiński. Oficyna Wydawnicza Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2011, s. 26.

<sup>30</sup> E. Jałowiecka, P. Jałowiecki: *Prognoza produkcji i spożycia papierosów w Polsce do 2008 roku*. „Zeszyty Naukowe SGGW. Ekonomika i Organizacja Gospodarki Żywnościowej” 2006, nr 60, s. 113. <https://doi.org/10.22630/EIOGZ.2006.60.32>; A. Krzyżanowska, C. Głogowski: *Nikotynizm na świecie. Następstwa ekonomiczne*. „Przewodnik Lekarza / Guide for GPs” 2004, T. 7, nr 3, s. 98–101.

<sup>31</sup> A. Schulz, *Pracoholizm znamiem współczesności?...*, s. 419.

nowe sposoby wykonywania pracy, na przykład praca zdalna, okresowa, na niepełny etat, normowana przez umowę zlecenia czy umowę o dzieło. Niepewność zatrudnienia wzmagana automatyzacją procesów produkcji, znana już od czasów rewolucji przemysłowej; ponadto ludzie pamiętają lata wysokiej stopy bezrobocia w Polsce. Niemniej także postawa prezentowana przez kierownictwo firm wywołuje niekorzystną atmosferę panującą w miejscach pracy. Postawa ta, w filozofii określana jako prymat „mieć” nad „być”, przejawia się u przedsiębiorców nastawieniem na zysk finansowy i dążeniem do niego za wszelką cenę<sup>32</sup>.

Pracoholizm jest jedynym uzależnieniem aprobowanym społecznie. Zachowania pracoholików wzbudzają szacunek, a nadmierne zaangażowanie w pracę postrzegane jest jako dobry, prawidłowy styl życia. Nie tylko w społeczeństwie socjalistycznym, lecz także we współczesnym stoi ona wysoko w hierarchii wartości, a negatywne konsekwencje, jakie niesie za sobą pracoholizm, są bagatelizowane lub ignorowane<sup>33</sup>. Ktoś, kto ustawicznie się spieszy, nie ma na nic czasu, ponieważ wciąż jest zapracowany, zostaje postawiony za wzór dzisiejszego „przodownika pracy”. „Współczesny człowiek to człowiek pośpiechu; człowiek, któremu brakuje czasu, który jest więźniem przymusu”<sup>34</sup>. Żyje w pośpiechu, bo tego chce, ale zarazem traci możliwość wyboru, gdyż pracoholizm – jak każde inne uzależnienie – ogranicza ludzką wolność decydowania o sobie.

Pracodawcy redukują koszty zatrudnienia, oferując mniejszą liczbę etatów, jednak ilość pracy koniecznej do wykonania się nie zmienia<sup>35</sup>. Powoduje to, jak wspomniano wcześniej, gratyfikację osób nadmiernie angażujących się w pracę, nakładanie zbyt wielu obciążających obowiązków na pracowników, co w połączeniu z niepewnością zatrudnienia sprawia, że ludzie pracują ponad siły, zdrowie i możliwości, aby zadbać o materialny byt rodziny, tym samym zaniedbując ją na innych płaszczyznach, głównie relacyjnej<sup>36</sup>. Na rynku występuje duża konkurencja między firmami o zasięgu zarówno ogólnopolskim, jak i międzynarodowym, skutkująca tworzeniem monopolu i oligopolu. W rezultacie małe przedsiębiorstwa stają się nierentowne, a nowe,

---

<sup>32</sup> Ibidem, s. 418–419.

<sup>33</sup> A. Kobiałka: *Pracoholizm i mobbing jako czynniki destrukcyjne...*, s. 234.

<sup>34</sup> S. Nydahl: *W ślepej uliczce pośpiechu*. „Forum” 2011, nr 1, s. 36.

<sup>35</sup> A. Szydlik-Leszczynska: *Zagrożenia dla równowagi życia zawodowe a prywatne w kontekście wymagań stawianych współczesnym pracownikom*. „Roczniki Ekonomii i Zarządzania” 2017, T. 9, nr 3, s. 84. <http://dx.doi.org/10.18290/reiz.2017.9.3-6>.

<sup>36</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, s. 22; A. Schulz, *Pracoholizm znamięniem współczesności?...*, s. 418–419.

które można by założyć, bez odpowiedniego kapitału nie są w stanie podjąć rywalizacji<sup>37</sup>.

Definicja kliniczna pracoholizmu wskazuje, że jest to zaburzenie kompulsywne charakteryzujące się nadmiernym i niekontrolowanym zaangażowaniem w pracę<sup>38</sup>. Zachowania obsesyjno-kompulsywne w przypadku pracoholików korelują ze stanami depresyjnymi, obniżonym poczuciem własnej wartości oraz strachem przed porażką. U osób uzależnionych od pracy pojawiają się również złość i lęk<sup>39</sup>, które są konsekwencją pracoholizmu, a zarazem go wzmacniają. Tacy ludzie doświadczają bowiem silnego stresu w miejscu pracy, wymagają od siebie ustawicznie coraz więcej, a w efekcie stwarzają sobie dodatkowe problemy oraz narażają się na ryzyko wypalenia zawodowego<sup>40</sup>.

Genezę pracoholizmu i trwanie owego zjawiska wyjaśniają trzy teorie, które łącznie składają się na obraz pracoholika, pokazując tym samym, jak wielowymiarowe i złożone jest uzależnienie od pracy. Pierwsza teoria uwypukla istotę pracoholizmu, którą stanowi właśnie uzależnienie. Na początku określone zachowania przynoszą korzyści, więc zaczynają być powtarzane coraz częściej, aż do osiągnięcia końcowego stadium uzależnienia, gdy człowiek odczuwa niemożliwy do pokonania przymus wykonywania tych czynności, mimo że nie przynoszą one już skutków pozytywnych, a wręcz zaczynają szkodzić. W drugim ujęciu genezy kluczową rolę odgrywają warunkowanie instrumentalne (sprawcze) i teoria społecznego uczenia się. W tym tłumaczeniu występowania i trwania pracoholizmu podkreśla się rolę czynników, które wzmacniają takie zachowania – mogą nimi być na przykład wysokie zarobki lub odnoszenie sukcesów w pracy, co pociąga za sobą uznanie i wysoką pozycję społeczną, a także wygodne życie wśród coraz większej ilości dóbr materialnych. Ostatnia składowa genezy pracoholizmu to teoria cech osobowości, w myśl której konkretny człowiek posiada specyficzne cechy predysponujące go do wpadnięcia w uzależnienie

---

<sup>37</sup> K. Hryszko, P. Szajner: *Oligopol cukrowniczy w Polsce – determinanty przemian i funkcjonowanie*. „Wieś i Rolnictwo” 2023, nr 4, s. 106–107; H.-C. Pfohl: *Trendy rozwojowe na rynku logistycznym* [referat wygłoszony na Polskim Kongresie Logistycznym „Logistics 2004: Sieci logistyczne na zintegrowanym rynku europejskim”]. Poznań 2004, s. 52. [https://www.logistyka.net.pl/bank-wiedzy/item/download/996\\_766b04cc83cd6615cd66119c65103394](https://www.logistyka.net.pl/bank-wiedzy/item/download/996_766b04cc83cd6615cd66119c65103394) [dostęp: 24.12.2024]; P. Szajner: *Struktury oligopolistyczne na polskim rynku żywnościowym*. „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 2017, nr 475, s. 310, 314–316. <https://doi.org/10.15611/pn.2017.475.26>.

<sup>38</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, s. 18.

<sup>39</sup> Ibidem, s. 21.

<sup>40</sup> B. Dudek: *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę...*, s. 252.

od pracy<sup>41</sup>. Wymienione teorie uzupełniają się i pokazują, że mechanizmy pracoholizmu działają na zasadzie uzależnienia, dotyczą osoby o szczególnych cechach charakteru oraz są wzmacniane przez współczesną kulturę pracy<sup>42</sup>.

Pracoholicy prezentują również określone postawy będące pochodną ich przekonań moralnych, w większości ukierunkowanych na posiadanie. Takim ludziom towarzyszą obawy, że wartość człowieka nie wynika z jego niezbywalnej godności, ale jest warunkowana osiąganymi sukcesami, zwłaszcza na płaszczyźnie zawodowej i materialnej. Przejawiają oni też postawę lękową – nie wierzą w istnienie absolutnych zasad moralnych, więc nie mają podstaw, by sądzić, że dobro jest nadrzędną wartością i zawsze zwycięża. Ponadto, w duchu posiadania, postrzegają dobra materialne jako ograniczone i uważają, że ich zdobywanie wymaga rywalizacji z innymi osobami<sup>43</sup>.

Ponieważ definicja pracoholizmu raczej jedynie nakreśla rysy tego zjawiska, nie precyzując jego istoty ani nie wymieniając cech pracoholików, w literaturze przedmiotu tworzonej na podstawie badań empirycznych, obserwacji klinicznych i rozważań teoretycznych powstała długa lista wskaźników, które umożliwiają zidentyfikowanie ludzi uzależnionych od pracy. Osoby takie charakteryzują się nałogową i kompulsywną potrzebą pracy (zawodowej). Ustawicznie i obsesyjnie o niej myślą, również w czasie wolnym, a tym samym zaniedbują obszary życia niebędące jej składowymi. Cechują ich też wysoki poziom perfekcjonizmu, potrzeba kontroli oraz niechęć do delegowania zadań i dzielenia się odpowiedzialnością za pracę z innymi. Mimo to wykazują oni małe zadowolenie z własnej pracy, co może się wiązać ze stawianiem sobie nadmiernych, perfekcjonistycznych wymagań, a także z nieumiejętnością przeznaczania czasu na odpoczynek i brakiem zdolności gospodarowania nim w sposób konstruktywny. Nie bez wpływu na życie pracoholików pozostaje fakt, że lekceważą oni niepokojące objawy ze strony swojej psychiki lub swojego ciała wynikające z przepracowania<sup>44</sup>.

## Konsekwencje pracoholizmu w świetle badań

Pracoholizm zaczyna już być postrzegany jako uzależnienie, zagrożenie dla współczesnego społeczeństwa oraz choroba cywilizacyjna<sup>45</sup>.

---

<sup>41</sup> A. Schulz: *Pracoholizm znamieniem współczesności?...*, s. 420–421.

<sup>42</sup> A. Kobiałka: *Pracoholizm i mobbing jako czynniki destrukcyjne...*, s. 234.

<sup>43</sup> D. Malinowska: *Pracoholizm. Zjawisko wielowymiarowe...*, s. 64.

<sup>44</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, s. 18.

<sup>45</sup> *Ibidem*, s. 17.

Jego negatywne następstwa biorą się chociażby z zaburzenia równowagi między pracą a czasem wolnym<sup>46</sup>. Skutki uzależnienia od pracy dotyczą większość obszarów życia człowieka. Zaburzają jego funkcjonowanie w relacjach społecznych, a także powodują pogorszenie się zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie pozostają też bez wpływu na społeczeństwo, zwłaszcza na środowisko zakładów pracy, w których swoje obowiązki zawodowe pełnią pracoholicy, gdyż spada ich efektywność oraz pojawiają się absencje wynikające z chorób. W związku z tymi ostatnimi również system opieki zdrowotnej może być obciążony przez problem pracoholizmu<sup>47</sup>. Opieką zdrowotną zostają zresztą objęci nie tylko sami pracoholicy, lecz także ich rodziny, które ponoszą konsekwencje życia z osobą uzależnioną<sup>48</sup>.

Osoby dotknięte pracoholizmem, rezygnujące z innych aktywności, narażone są na zanik funkcjonowania w obszarach relacyjnym, duchowym i niematerialnym. Chronicznie zmęczone, zmagające się z natrętnymi myślami o pracy, niemogące uciec od wewnętrznego przymusu, który nakazuje im ustawicznie pracować, nie mają ani czasu, ani sił na modlitwę, rozwój duchowy i umysłowy, kontemplację literatury lub przyrody, aktywność fizyczną czy spędzanie czasu z ukochanymi osobami. Brak tych wszystkich czynności może powodować, że pracoholicy przestaną dostrzegać poza rzeczywistością materialną istnienie wymiarów życia ukierunkowanych na wartości relacyjne i transcendentne, charakteryzujące postawę „być”.

Badania nad pracoholizmem w krajach zachodnich prowadzone są od 1987 roku. Tą problematyką zajmowali się między innymi Stephanie Booth-Kewley i Howard Friedman, Ronald Burke, Cecilie Schou Andreassen czy Hege Eriksen. Wyniki analiz wskazują na związki pracoholizmu z pogorszeniem się zdrowia fizycznego i psychicznego, mniejszym zadowoleniem z życia oraz wysokim poziomem stresu w miejscu zatrudnienia<sup>49</sup>. Pracoholicy przejawiają wysoki poziom wewnętrznej presji i zaangażowania w pracę, a niski – satysfakcji z wykonywanych obowiązków zawodowych<sup>50</sup>. Odczuwają też niewiele radości z życia rodzinnego i z aktywności pozazawodowych oraz duże znużenie w czasie wolnym od pracy<sup>51</sup>. Ponadto dotychczasowe wyniki badań dowodzą, że pracoholicy są wyczerpani na tle nerwowym, a także trudniej im znaleźć długoterminowe cele niż osobom niezależnym. Jest

---

<sup>46</sup> Ibidem, s. 20.

<sup>47</sup> Ibidem, s. 17.

<sup>48</sup> Ibidem, s. 20.

<sup>49</sup> D. Malinowska: *Pracoholizm. Zjawisko wielowymiarowe...*, s. 63.

<sup>50</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, s. 19.

<sup>51</sup> Ibidem, s. 23.

to spowodowane brakiem równowagi między pracą a odpoczynkiem, zaniedbywaniem życia rodzinnego i niebudowaniem bliskich relacji z innymi osobami<sup>52</sup>. W Polsce brakuje aktualnych statystyk, jednak badania prowadzone w Kanadzie i USA wykazały, że problem praco-  
holizmu dotyka nawet 25–30% osób. Zmiana polskiego rynku pracy na wzór gospodarek zachodnich pozwala przypuszczać, że mogą u nas zostać osiągnięte podobne wyniki<sup>53</sup>.

### **Prewencja praco- holizmu oraz sposoby pracy z osobami uzależnionymi w kontekście personalistycznej zasady „»być« nad »mieć«”**

Jedną z wybitnych polskich badaczek praco-  
holizmu jest Diana Malinowska, która wraz z Sabiną Staszczuk i Aleksandrą Tokarz stworzyła system prewencyjny oraz interwencyjny dotyczący tego zjawiska<sup>54</sup>. W niniejszym rozdziale zostaną przedstawione metody profilaktyczne i sposoby pracy z osobami dotkniętymi omawianym uzależnieniem w kontekście personalistycznej zasady „»być« nad »mieć«”. Rozważania zostaną także ukierunkowane na działania pedagogiczne, które mogą podjąć rodzice lub wychowawcy.

Na podstawie analizy działań prewencyjnych zaproponowanych przez wymienione autorki należy wyraźnie podkreślić, że zapobieganie praco-  
holizmowi powinno się rozpocząć już we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza w rodzinach, w których jedno z rodziców jest uzależnione. Dzieci praco-  
holików postrzegają ich miłość jako warunkową, jako coś, na co trzeba zasłużyć osiągnięciami. Już w tym momencie uczą się, że wartości materialne, to, co „mają”, okazuje się ważniejsze od tego, kim „są”. Modus posiadania stawiany jest wyżej w hierarchii niż modus bycia. Do prewencji wczesnej w przypadku dzieci zalicza się obdarzanie ich bezwarunkową miłością oraz szacunkiem przez rodziców, nauczycieli i wychowawców<sup>55</sup>. Warto także uczyć potomków i wychowanków praktykowania sposobu życia zorientowanego *stricte* na prymat „być” nad „mieć”. Nie chodzi jednak o to, aby na siłę wpa-  
jać im wybrany system wartości, ale o to, żeby rodzice i pedagodzy przyciągali je do niego własnym przykładem. O wiele skuteczniejszy od wykładów czy pouczeń, które nie mają przełożenia na praktyczne życie, będzie osobisty przykład dorosłych pozbawiony hipokryzji i autentycznie ukazujący, że wartości duchowe, osobowe mogą stanowić

---

<sup>52</sup> Ibidem, s. 24.

<sup>53</sup> D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm – wskazania...*, s. 71–72.

<sup>54</sup> Ibidem.

<sup>55</sup> Ibidem, s. 77.

priorytet w stosunku do wartości materialnych i rzeczy<sup>56</sup>, a to, kim są dzieci, jest ważniejsze od tego, co posiadają.

Wczesna prewencja w przypadku osób dorosłych powinna się odbywać przez rozwijanie zainteresowań pozazawodowych oraz budowanie wartości i kultury organizacyjnej sprzyjających utrzymaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, co leży w mocy nie tylko przedsiębiorców, lekarzy medycyny pracy, mediów, artystów i osób publicznych, lecz także każdej osoby, gdyż każdy współtworzy kulturę i jest częścią społeczeństwa. Rozwijanie swojej osobowości, realizowanie pasji, dbanie o prawidłowe relacje rodzinne i przyjacielskie wynika z postawy ukierunkowanej na „być”, na to, kim człowiek staje się w toku życia, i może wspomóc go w mniejszym koncentrowaniu się na gromadzeniu dóbr i zwiększaniu swojego stanu posiadania. W takiej rzeczywistości człowiek zaczyna być określany na podstawie tego, w jakich obszarach rozwija się jako osoba, a nie ze względu na wysokość zarobków i zamożność.

Wspomniane badaczki zwracają uwagę, że praca nad poprawą relacji w rodzinie stanowi istotny element prewencji pierwotnej. Można tutaj wskazać znaczącą zbieżność z postrzeganiem człowieka przez personalizizm jako podmiotu w relacji do innych<sup>57</sup>. Stosunki rodzinne okazują się kluczowe w zapobieganiu pracoholizmowi, ponieważ ukierunkowują człowieka na wartości pozamaterialne, stojące najwyżej w hierarchii wartości osoby, która prezentuje postawę „być”, nie „mieć”. Prawidłowe relacje między poszczególnymi członkami rodziny umożliwiają zatem człowiekowi budowanie poczucia własnej wartości nie na podstawie czynów, które można zmierzyć w kategoriach utylitarnych, ale na podstawie szacunku otrzymywanego od innych w odpowiedzi na posiadanie niezbywalnej godności osobowej. Podobnie ważne będą relacje z wychowawcami i nauczycielami, które też kształtują właściwą samoocenę wychowanków.

W pracy z dorosłymi dziećmi pracoholików zwraca się uwagę na umiejętność delegowania zadań<sup>58</sup>. Zdolność ta koreluje z dbaniem o relacje, gdyż wymaga okazania zaufania, że inni potrafią wypełniać swoje obowiązki równie dobrze jak osoba delegująca. Ponadto łączy się z koniecznością nabycia umiejętności stawiania realistycznych wymagań – jeśli ktoś potrafi ocenić obiektywnie, ile pracy sam jest w stanie wykonać, to potrafi także oszacować, ile może wymagać od innych. Poczynienie tych kroków przyjdzie łatwiej osobie, dla której człowiek

---

<sup>56</sup> M. Wolicki: *Rozwój moralny dziecka w rodzinie*. „Częstochowskie Studia Teologiczne” 1986, T. 14, s. 242.

<sup>57</sup> B. Gacka: *Personalizm chrześcijański...*, s. 31.

<sup>58</sup> D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm – wskazania...*, s. 77.

jest ważniejszy niż praca, a zatem która kieruje się ideą „być” nad „mieć”. W rezultacie nie będzie ona brać na siebie nadmiernej ilości obowiązków, które zaszkodzą jej zdrowiu fizycznemu czy psychicznemu, ale zleci ich wykonanie innym osobom i wykaże się w ten sposób troską o siebie. Przed delegowaniem zadań uwzględni możliwości pozostałych pracowników, aby również ich nie obciążać zbyt dużą ilością pracy. Można na tym przykładzie zauważyć, że przyjęta postawa (*de facto* filozoficzna) rzutuje na bardzo praktyczne, codzienne decyzje oraz działania.

Taka postawa będzie wpływać na relacje nie tylko pracownicze, lecz także rodzinne. Po pierwsze, pozwoli równomiernie rozdzielać obowiązki domowe pomiędzy wszystkich członków rodziny, gdyż rodzice będą umieli delegować zadania, zamiast brać na siebie zbyt wiele zobowiązań. Po drugie, potrafią wówczas to czynić, opierając się na realistycznej ocenie możliwości współmałżonka oraz dzieci czy innych krewnych mieszkających w jednym gospodarstwie domowym albo nawet pozostających poza jego obrębem. Umiejętność delegowania zadań może bowiem odciążyć domowników, którzy zdobędą się na odwagę, by poprosić o pomoc z zewnątrz, kiedy nie będą sobie radzić ze wszystkimi obowiązkami. Zwrócenie się do przyjaciół, innych członków rodziny czy także specjalistów pozwoli rodzinie nie przeciążać żadnej osoby szkodliwym nadmiarem obowiązków, a tym samym pozytywnie wpłynie na jakość relacji rodzinnych.

Ponadto takie podejście będzie miało korzystne oddziaływanie wychowawcze na dzieci. Jeśli będą one otrzymywać zadania, które są w stanie dobrze wypełnić, uzyskają aprobatę rodziców. W przeciwnym razie – jak zostało to już wspomniane – mogą uważać ich miłość za warunkową, na dodatek uzależnioną od zadań, którym nie potrafią sprostać. Znowu analogiczna (w pewnych aspektach) zasada pojawia się w relacji wychowanek – wychowawca. Pedagog musi właściwie ocenić zdolności i możliwości dziecka, aby móc nim pokierować w sposób prowadzący do pełnego rozkwitu jego potencjału rozwojowego. Cenna będzie także umiejętność zwrócenia się o wsparcie do innych pedagogów czy specjalistów, jeśli wychowawca stwierdzi, że sam nie podoła wszystkim obowiązkom, gdyż złożoność problemów wychowawczych przekracza jego kompetencje. Widać wyraźnie, że w centrum nakreślonego tu postępowania cały czas znajduje się człowiek, a nie rzecz. Praktykowanie dawania prymatu „być” nad „mieć” hierarchizuje wartości tak, że tworzą system, w którym zawsze stawia się osobę ludzką wyżej niż pracę, pieniądze czy obowiązki.

W zakresie prewencji pierwotnej badaczki wyodrębniły również „poszukiwanie obszarów alternatywnych względem pracy, które mogą

stanować punkt odniesienia dla samooceny<sup>59</sup>. Człowiek jako osoba jest od początku pełnowartościowym podmiotem<sup>60</sup>, lecz jego godność osobowa może zostać wzbogacona dzięki wartościowym działaniom. Istotne jednak, aby nie wykonywać ich tylko w ramach pracy zawodowej, gdyż ona zawsze ma to ograniczenie, że brak jej bezinteresowności. Człowiek może wszakże zdobywać dobra niematerialne, które będą uszlachetniały jego bycie<sup>61</sup>. „Być bogatym” nie oznacza bowiem wcale posiadania wielu pieniędzy i przedmiotów, ale stawanie się coraz lepszym człowiekiem dla innych, z bogatszą osobowością.

Do tego typu prewencji można zaliczyć wszelkie działania o charakterze wolontariatu, wymagające nakładu pracy, a jednocześnie zupełnie bezinteresowne. Warto więc, aby dzieci już od najmłodszych lat były zachęcane przez rodziców i wychowawców do angażowania się w różne działania społeczne. Ponadto szkoła może oferować zajęcia pozalekcyjne rozwijające talenty uczniów. Wtedy wychowanek, który nie osiąga wysokich wyników w nauce – będącej dla niego obowiązkiem i ukierunkowanej na kompetencje zawodowe – może odnajdywać swoje mocne strony w innych aktywnościach. W tych działaniach pedagogicznych rodzice powinni wspierać zarówno szkołę, jak i dzieci.

Obszarem, który stanowi punkt odniesienia dla samooceny, mogą być także relacje. Działalność charytatywna czy rozwój własnych zdolności wnoszą wiele dobra do obrazu człowieka, jednak wciąż są uzależnione od działań. Z kolei relacje budowane w rodzinie ukazują człowiekowi prawdę, iż jest kochany za to, że jest, za to, kim jest – kochane jest jego „być”<sup>62</sup> i ono stanowi w nim największą wartość.

Prewencja wtórna obejmuje działalność pracodawców i sposób funkcjonowania firm, ale nadal istotne pozostają w niej relacje rodzinne. Zadanie pracodawców polega na zbadaniu, czy w ich firmie występuje pracoholizm, a jeśli tak, to na przedsięwzięciu środków, które zniwelują szkodliwe oddziaływanie organizacji lub poszczególnych przełożonych oraz wprowadzą nowe rozwiązania w organizacji pracy, nastawione na wartości humanitarne<sup>63</sup>. Wszyscy zatrudnieni w firmie, a zwłaszcza osoby na stanowiskach zarządczych, muszą wybrać, czy ważniejsze są dla nich dochody przedsiębiorstwa czy kapitał ludzki. Ten wybór również będzie zależał od przyjmowanej postawy moralnej.

<sup>59</sup> Ibidem.

<sup>60</sup> A. Maj: *Zjawisko lęku w personalistycznej perspektywie...*, s. 120.

<sup>61</sup> J. Stala: *Etos modlitwy i pracy...*, s. 278.

<sup>62</sup> B. Soiński, B. Turzyńska-Sarnowska: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa...*, s. 168-169.

<sup>63</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, s. 26.

Zadaniem rodziny jest „poszukiwanie oznak pracoholizmu jako potencjalnej przyczyny konfliktów w małżeństwie”<sup>64</sup>. W tym obszarze chodzi o konstruktywne rozwiązywanie sporów, szukanie powodów nieporozumień na różnych płaszczyznach, bez pomijania aktywności zawodowej. Owo zadanie spoczywa głównie na osobach dorosłych, jednak szczerze rozmowy z dziećmi i obserwacja ich zachowania mogą nakierować rodziców na źródło trudności w relacjach między nimi samymi. Także rozmowa ze specjalistą, pedagogiem czy psychologiem, może pomóc rodzinie odnaleźć podłoże jej problemów oraz naprowadzić na dobre ich rozwiązanie. Dla osoby, która „jest”, zamiast „mieć”, nie będzie najważniejsze, kto ma rację, po czyjej stronie leży wina, ale to, jak czuje się ktoś bliski, czego potrzebuje, z czym się zмага. Osoba taka chce być obok, chce pomóc, nawet kosztem tego, że coś straci. Jak zostało wcześniej wspomniane, postawa „być” wiąże się z miłością ofiarną, czynieniem z siebie daru dla innych.

Ostatnim etapem jest prewencja trzeciorzędowa, w której obręb wchodzi leczenie pracoholików. Zalicza się tu przede wszystkim oddziaływania terapeutyczne takie jak: spotkania anonimowych pracoholików, wysiłki skupione na odnalezieniu i utrzymaniu równowagi między pracą a życiem pozazawodowym, wreszcie – bliższe przyjrzenie się funkcjonowaniu rodziny, aby sprawdzić, czy swoim postępowaniem nie pogłębia ona problemu pracoholizmu<sup>65</sup>. Psychoterapia, do której zadań należy także uhierarchizowanie wartości, jakimi człowiek kieruje się w życiu, może wspomóc w rozwinięciu podejścia zorientowanego na prymat „być” nad „mieć”.

Zakłócenie równowagi między pracą a czasem wolnym stanowi jeden z głównych objawów pracoholizmu<sup>66</sup>. Problemy z utrzymaniem tej równowagi mogą się zaczynać już w dzieciństwie, kiedy dziecko jest obciążane nadmiarem obowiązków, wciąż doświadcza warunkowej miłości i niezadowolenia swoich rodziców, a wychowawcy stawiają mu wymagania nieadekwatne do jego możliwości rozwojowych. Zasadne wydaje się zatem bliższe przyjrzenie się rodzinie oraz innym oddziaływaniom wychowawczym, w tym kształtowanej hierarchii wartości, na wszystkich etapach prewencji, gdyż istotny wpływ owych oddziaływań uwidacznia się w każdym z nich i może mieć charakter zarówno zapobiegawczy, jak i predysponujący do wpadnięcia w uzależnienie od pracy.

---

<sup>64</sup> D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm – wskazania...*, s. 77.

<sup>65</sup> *Ibidem*, s. 77-78.

<sup>66</sup> P. Atroszko: *Uzależnienie od pracy...*, *passim*.

## Podsumowanie - wnioski

Niniejsze rozważania pokazały, w jaki sposób można odnieść ponowoczesny prymat wartości materialnych nad osobowymi do pracoholizmu oraz jak to ostatnie zagadnienie jest widziane z perspektywy personalistycznej zasady „»być« nad »mieć«”. W dzisiejszym społeczeństwie dominuje prymat „mieć” nad „być”, a im bardziej upowszechniają się ponowoczesne wartości moralne, tym bardziej nasila się zjawisko pracoholizmu, co zostało przedstawione na przykładzie badań w wysoko rozwiniętych społeczeństwach zachodnich. Nie można tu dowieść jednoznacznej zależności, lecz analiza dostępnej literatury przedmiotu i badań empirycznych pozwala uchwycić dwa całkiem podobne problemy: wzrost znaczenia wartości materialnych nad duchowymi - w tym przekierowanie postawy z „być” na „mieć” - oraz zjawisko uzależnienia od pracy, które ogniskuje się wokół wykonywania określonych czynności materialnych i otrzymywania za nie wynagrodzenia.

Ponadto cechy, którymi można scharakteryzować pracoholików, takie jak warunkowanie własnej wartości osiąganymi sukcesami, brak wiary w zasady moralne czy zaniedbywanie zdrowia fizycznego, psychicznego oraz relacji rodzinnych i przyjacielskich, wskazują, że osoby uzależnione od pracy z początku nie chcą, a w miarę pogłębiania się uzależnienia coraz bardziej nie potrafią uznać za cenne wartości transcendentnych, relacyjnych i duchowych. Osoby te stoją w opozycji do postawy „być”, wyrażającej się między innymi w dawaniu pierwszeństwa człowiekowi przed pracą, kapitałem czy stanem posiadania.

Koncepcja samoukierownienia uwypukla silny związek między motywacją autonomiczną a systemem wartości człowieka<sup>67</sup>. Wybór postawy „być” i prymatu osoby nad rzeczą rzutuje na każdy aspekt życia jednostki i na sposób, w jaki postrzega ona rzeczywistość, także zawodową. Cechy i postawy człowieka z nastawieniem filozoficznym „»mieć« nad »być«” okazują się zbieżne z tymi prezentowanymi przez osoby uzależnione od pracy. Sugeruje to potencjalne powiązania między prymatem „mieć” nad „być” a występowaniem pracoholizmu we współczesnym społeczeństwie.

Należy zatem w wychowaniu dzieci i młodzieży, zwłaszcza z rodzin dotkniętych problemem pracoholizmu, przykładać wagę do ukierunkowania ich na wartości humanitarne, osobowe i relacyjne. Styl pracy wychowawców i rodziców ma pokazywać, jak prawidłowo organizować czas, który powinien być przeznaczony na pracę, wypoczynek, relacje, rozwój wewnętrzny i wiele innych aktywności wzbogacających człowieczeństwo, stanowiących o ludzkim „być”. Wpływ pedagogiczny ma

<sup>67</sup> D. Malinowska, S. Staszczuk, A. Tokarz: *Pracoholizm - wskazania...*, s. 80.

za zadanie otwierać podopiecznego na wartości transcendentne, uczyć go budowania poczucia własnej wartości opartego na przymiotach niezwykłych, szczególnie godności osobowej, która cechuje każdą jednostkę.

Takie oddziaływania pedagogiczne pozwolą wychować dorosłego człowieka, który potrafi kształtować swoją hierarchię wartości na podstawie wartości osobowych, obdarza innych szacunkiem, nie postrzega ich jako zagrożenia w konkurencji o zdobywanie dóbr materialnych i afirmuje ludzkie życie we wszelkich jego postaciach, bez względu na wartość utylitarną, słowem: prezentuje postawę „być”, nie „mieć”, w każdej dziedzinie życia.

## Bibliografia

- Atroszko P.: *Uzależnienie od pracy jako zakłócenie równowagi między pracą a czasem wolnym*. W: *Praca, społeczeństwo, gospodarka. Między polityką a rynkiem*. Red. J. Osiński. Oficyna Wydawnicza Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2011, s. 17-30.
- Dudek B.: *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę*. „Medycyna Pracy” 2008, T. 59, nr 3, s. 247-254.
- Fromm E.: *Mieć czy być?*. Tłum. J. Karłowski. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1995.
- Gacka B.: *Personalizm chrześcijański św. Jana Pawła II*. „Studia Theologica Varsaviensia UKSW” 2014, T. 1, s. 29-59.
- Hryszko K., Szajner P.: *Oligopol cukrowniczy w Polsce – determinanty przemian i funkcjonowanie*. „Wieś i Rolnictwo” 2023, nr 4, s. 103-126.
- Jałowiecka E., Jałowiecki P.: *Prognoza produkcji i spożycia papierosów w Polsce do 2008 roku*. „Zeszyty Naukowe SGGW. Ekonomika i Organizacja Gospodarki Żywnościowej” 2006, nr 60, s. 113-121. <https://doi.org/10.22630/EIOGZ.2006.60.32>.
- Kobiałka A.: *Pracoholizm i mobbing jako czynniki destrukcyjne w środowisku pracy człowieka*. W: *Praca w życiu człowieka i jej społeczno-educacyjne uwarunkowania*. Red. J. Matejek, K. Białożył. Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2015, s. 231-243.
- Krzyżanowska A., Głogowski C.: *Nikotynizm na świecie. Następstwa ekonomiczne*. „Przewodnik Lekarza / Guide for GPs” 2004, T. 7, nr 3, s. 98-103.
- Maj A.: *Zjawisko lęku w personalistycznej perspektywie*. „Roczniki Pedagogiczne” 2020, T. 12, nr 3, s. 111-124. <https://doi.org/10.18290/rped20123-6>.
- Malinowska D.: *Pracoholizm. Zjawisko wielowymiarowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

- Malinowska D., Staszczyk S., Tokarz A.: *Pracoholizm – wskazania dotyczące diagnozy oraz przegląd działań interwencyjnych*. „Medycyna Pracy” 2015, T. 66, nr 1, s. 71–83. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00046>.
- Marcel G.: *Być i mieć*. Tłum. P. Lubicz. Wyd. 2 popr. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1986.
- Marcel G.: *Tajemnica bytu*. Tłum. M. Frankiewicz. Wydawnictwo Znak, Kraków 1995.
- Mounier E.: *Co to jest personalizizm? oraz wybór innych prac*. Red. A. Kraśński. Wydawnictwo Znak, Kraków 1960.
- Nydahl S.: *W ślepej uliczce pośpiechu*. „Forum” 2011, nr 1, s. 36.
- Olczak E., Grochowska I.: *Refleksja nad compositum duszy i ciała z uwzględnieniem płci w myśli Świętego Tomasza z Akwinu*. „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2019, T. 40, nr 4, s. 44–66.
- Pfohl H.-C.: *Trendy rozwojowe na rynku logistycznym* [referat wygłoszony na Polskim Kongresie Logistycznym „Logistics 2004: Sieci logistyczne na zintegrowanym rynku europejskim”]. Poznań 2004. [https://www.logistyka.net.pl/bank-wiedzy/item/download/996\\_766b04cc-83cd6615cd66119c65103394](https://www.logistyka.net.pl/bank-wiedzy/item/download/996_766b04cc-83cd6615cd66119c65103394) [dostęp: 24.12.2024].
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*. Wyd. 5 na nowo oprac. i popr. Pallottinum, Poznań 2014.
- Schulz A.: *Pracoholizm znamię współczesności?*. „Zeszyty Naukowe PWSZ w Płocku. Nauki Ekonomiczne” 2017, T. 26, s. 417–434. [https://doi.org/10.19251/ne/2017.26\(28\)](https://doi.org/10.19251/ne/2017.26(28)).
- Skrzypczak R.: *Uwarunkowania i wyzwania myśli chrześcijańsko-społecznej Karola Wojtyły / Jana Pawła II*. „Warszawskie Studia Teologiczne” 2022, T. 35, nr 1, s. 178–200. <https://doi.org/10.30439/WST.2022.1.11>.
- Soiński B.J., Turzyńska-Sarnowska B.: *Postawy „być” i „mieć” a postrzeganie małżeństwa i rodziny przez narzeczonych*. „Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie” 2019, nr 26, s. 165–183.
- Stala J.: *Etos modlitwy i pracy rodziny w świetle jej „agere”*. „Polonia Sacra” 1999, nr 5 (49), s. 273–286.
- Styczeń T.: *Etyka niezależna?*. W: *Tadeusz Styczeń*. Red. R. Moń. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2019, s. 137–150.
- Styczeń T.: *Objawiać osobę*. Red. A. Wierzbicki. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2013.
- Styczeń T.: *Od: „Com sam stwierdził, temu nie wolno mi zaprzeczyć” do: „Drugiego należy afirmować jak siebie samego”, czyli Primum anthropologicum et primum ethicum convertuntur. Status quaestionis*. W: *Tadeusz Styczeń*. Red. R. Moń. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2019, s. 159–182.

- Styczeń T.: *Problem możliwości etyki jako empirycznie uprawomocnionej i ogólnie ważnej teorii moralności. Studium metaetyczne*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1972.
- Szajner P.: *Struktury oligopolistyczne na polskim rynku żywnościowym*. „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 2017, nr 475, s. 309–318. <https://doi.org/10.15611/pn.2017.475.26>.
- Szostek A.: *Personalizm nadzieją Europy*. W: *Wokół koncepcji wolności religijnej*. T. 5: *Księga jubileuszowa dla Księdza Profesora Andrzeja Szostka*. Red. W. Ciśło, P. Jabłońska, P. Szuppe. Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2024, s. 13–32.
- Szydlik-Leszczyńska A.: *Zagrożenia dla równowagi życie zawodowe a prywatne w kontekście wymagań stawianych współczesnym pracownikom*. „Roczniki Ekonomii i Zarządzania” 2017, T. 9, nr 3, s. 77–88. <http://dx.doi.org/10.18290/reiz.2017.9.3-6>.
- Wąż-Bigos P.: *Aktualność personalistycznego ujęcia relacji kobiety i mężczyzny we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym. Analiza ujęcia Jana Pawła II i Karola Wojtyły [praca doktorska]*. Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2021. [https://wf.upjp2.edu.pl/d/2CmgrNwPdZH5XdUYFXn92ACgbHT-4pa18wFkxIemA2HQwYlMRSVRVknDStEBNWYG1AYVoBPjsWDHZyB-BU4NmRDcRlofEoTVWQ5/paulina\\_waz-bigos\\_praca\\_doktorska\\_2021.pdf](https://wf.upjp2.edu.pl/d/2CmgrNwPdZH5XdUYFXn92ACgbHT-4pa18wFkxIemA2HQwYlMRSVRVknDStEBNWYG1AYVoBPjsWDHZyB-BU4NmRDcRlofEoTVWQ5/paulina_waz-bigos_praca_doktorska_2021.pdf) [dostęp: 24.12.2024].
- Węclawski M.: *Gabriel Marcel i etyka heterocentryczna*. „Roczniki Filozoficzne” 2021, T. 69, nr 2, s. 285–303. <https://doi.org/10.18290/rf21692-12>.
- Wierzbicki A.M.: *Filozofowie personalistycznego przebudzenia: Karol Wojtyła i Tadeusz Styczeń*. „Studia Pigioniana” 2025, nr 3, s. 9–26.
- Wierzbicki A.M.: *Struktura argumentacji personalistycznej w etyce Tadeusza Stycznia*. W: *W kręgu inspiracji personalizmu etycznego*. Ślipko – Tischner – Styczeń. Red. P. Duchliński. Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012, s. 41–56.
- Wojtyła K.: *Miłość i odpowiedzialność. Studium etyczne*. Wyd. 2 uzup. Wydawnictwo Znak, Kraków 1962.
- Wolicka K.: *Tradycja filozoficzna i teologiczna wobec ludzkiego ciała*. „Studia Pelplińskie” 2014, T. 47, s. 339–353.
- Wolicki M.: *Rozwój moralny dziecka w rodzinie*. „Częstochowskie Studia Teologiczne” 1986, T. 14, s. 235–245.