



**Marcin Żemigala\***

Uniwersytet Warszawski

Wydział Zarządzania

## ZJAWISKO ŚMIERCI Z PRZEPRACOWANIA

### Streszczenie

Celem artykułu jest analiza zjawiska śmierci z przepracowania. Zaprezentowano rysujące się we współczesnej pracy problemy, takie jak pracoholizm, wypalenie zawodowe, praca ekstremalna i najbardziej negatywne z nich, czyli śmierć z przepracowania. Przeprowadzono analizy dostępnych danych ilościowych, które ze względu na charakter zjawiska pochodzą głównie z Japonii, Chin i Korei Pd. Krótko opisano kilka przypadków śmierci z przepracowania w Japonii i zarysowano przypadki polskie, które mogłyby być zaklasyfikowane do tej kategorii. Przeanalizowano stan badań naukowych nad zjawiskiem (analiza bibliometryczna na podstawie danych z bazy Scopus) i okazało się, że temat badawczy należy do niszowych, badań jest mało, głównie z zakresu nauk medycznych. Dominują badania japońskie.

**Słowa kluczowe:** śmierć z przepracowania, karoshi, negatywne zjawiska związane z pracą

---

\* Adres e-mail: m.zemigala@poczta.onet.pl.

## Wprowadzenie

Badania nad naturą pracy ludzkiej prowadzone są nieustająco od wielu lat. Współcześnie za sprawą takich czynników, jak wzrost tempa życia, rosnące wymagania konkurencyjne, w których obliczu stają przedsiębiorstwa i ich pracownicy, wszechobecne technologie informacyjne i komunikacyjne, możliwa jest praca w jeszcze wyższym wymiarze czasowym, z jeszcze większym zaangażowaniem, jeszcze bardziej kontrolowana i jeszcze bardziej łamiąca granice: życie prywatne – praca zawodowa. Niniejszy artykuł, po krótkiej charakterystyce niekorzystnych zjawisk związanych z pracą, koncentruje się na ekstremalnym z nich, a mianowicie na śmierci z przepracowania. Autor oprócz wyjaśnień teoretycznych przeprowadza analizę stanu badań naukowych prowadzonych na świecie w zakresie śmierci z przepracowania, a także analizę dostępnych danych o charakterze ilościowym oraz jakościowym (przypadki).

### 1. Niekorzystne zjawiska związane z pracą

Praca jest dla człowieka bardzo ważna, co nie ulega wątpliwości i zostało przebadane na wiele różnych sposobów. Identyfikowano i analizowano negatywne zjawiska związane z pracą człowieka. Jednym z nich może być uzależnienie od pracy – pracoholizm, którego natura jest podobna do innych uzależnień (np. alkoholizmu), zmienia się tylko jego podstawa. Pracoholicy odczuwają wewnętrzny, niekontrolowany przymus pracy (Oates, 1971, s. 11), jeżeli jej nie wykonują, czują dyskomfort i negatywne stresy (tzw. distresy) (Spence, Robbins, 1992). Pracoholizm wiąże się z czasem spędzonym w pracy, pracoholicy pracują dużo i ciężko, jeżeli tylko mogą, poświęcają czas na pracę (Bakker, Schaufeli, Leiter, Taris, 2008). Z pracoholizmem i nadmiernym, kompulsywnym zaangażowaniem w pracę wiąże się syndrom wypalenia zawodowego zdefiniowany przez Christinę Maslach w postaci trzech wymiarów: poczucie wyczerpania, depersonalizacja i cynizm oraz nieefektywność (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). Zjawiskiem związanym z wypaleniem zawodowym, odczuwaniem distresów na stanowisku pracy i z relacjami interpersonalnymi jest praca emocjami (Brotheridge, Grandey, 2002), którą według Arlie Russell Hochschild cechuje bezpośredni kontakt z drugą stroną relacji, wymaganie wywołania przez pracownika pewnego stanu emocji u drugiej strony relacji, a także

możliwość kontrolowania emocji pracownika przez jego przełożonego (Hochschild Russell, 2012, s. 147).

W 1983 roku Mosier nazywał osoby pracujące co najmniej 50 godzin tygodniowo pracoholikami (Spence, Robbins, 1992). W 2006 roku dwie badaczki amerykańskie, Hewlett i Luce (2006) zidentyfikowały zjawisko pracy ekstremalnej, gdy ten wymiar czasu pracy został poważnie przekroczony. Żeby być zaklasyfikowanym jako pracownik ekstremalny, osoba powinna spełniać dwa warunki konieczne: co najmniej 60 godzin pracy w tygodniu i bardzo wysokie zarobki oraz co najmniej pięć z dziesięciu wyróżników pracy ekstremalnej, którymi są: nieprzewidywalny rytm pracy; szybkie jej tempo i krótkie terminy; bardzo szeroka odpowiedzialność; obowiązki poza godzinami pracy; dostępność dla klientów 24/7; odpowiedzialność za zyski i straty; za rekrutację i wprowadzanie nowych pracowników; wiele podróży służbowych; wielu bezpośrednich przełożonych i fizyczna obecność w pracy co najmniej 10 godzin dziennie.

## 2. Śmierć z przepracowania

Niewątpliwie najbardziej ekstremalnym negatywnym zjawiskiem związanym z pracą jest śmierć z przepracowania. Zjawisko to pojawiło się w latach 80. w Japonii i określane jest mianem karoshi. Długotrwałe przepracowanie i wyczerpanie wywołuje różnego rodzaju dolegliwości (np. atak choroby niedokrwiennej serca, choroby naczyń mózgowych, krwotok mózgowy, krwotok podpajęczynówkowy, udar mózgu) mogące doprowadzić do nagłej śmierci (Kanai, 2009). Oprócz nagłej śmierci z przepracowania wyróżnia się także samobójstwo spowodowane przepracowaniem i związanym z nim nękaniami przez przełożonych (*ijime*) (Meek, 1999) lub depresją i chęcią uwolnienia się od cierpienia – *karojisatsu* (North, Morioka, 2016). Jako główne przyczyny śmierci z przepracowania wymienia się oprócz długich i/lub nieregularnych godzin pracy (Ke, 2012) także inne czynniki, np. stresy organizacyjne, niską kontrolę pracy, wysokie wymagania efektywności, brak wsparcia, redukcje personelu (Aholá, Vaananen, Koskinen, Kouvonen, Shrimon, 2010), życie w duchu samopoświęcenia (Fukuchi i in., 2013), neurotyczny perfekcjonizm (tendencja do ustalania nierealnie wysokich standardów osobistych praktycznie w każdej sytuacji, bardzo silna potrzeba unikania niepowodzenia) (Sumi, Kanda, 2002). Także takie koncepcje zarządzania, jak zarządzanie jakością, *kaizen*, *tust in time*, *lean*

*production* – są przez niektórych badaczy postrzegane jako potencjalnie mogące się przyczynić do karoshi ze względu na silne zorientowanie na dążenie do doskonałości i przyspieszenie procesów (Nishiyama, Johnson, 1997).

### 3. Materiały i metody

Do analizy zjawiska śmierci z przepracowania w ujęciu ilościowym posłużono się danymi statystycznymi. W związku z tym, że dane są publikowane w obcych językach (japoński, koreański, chiński) przez lokalne instytucje, konieczne było oparcie się na dostępnych danych wtórnych. Do identyfikacji przypadków śmierci z przepracowania posłużono się analizą artykułów prasowych i literatury naukowej. Do analizy bibliometrycznej posłużono się danymi z naukowej bazy danych Scopus.

### 4. Karoshi w liczbach

Aktualne statystyki japońskie prowadzone przez Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej donoszą, że w latach 2010–2014 zanotowano około 300 przypadków karoshi rocznie, natomiast jeżeli chodzi o karojisatsu, było ich od około 150 do 200 średniorocznie (Takahashi, 2016, s. 103). Prasa wylicza, że w roku fiskalnym kończącym się w marcu 2017 było 191 przypadków śmierci lub samobójstwa z przepracowania (Sim, 2017).

Danych dotyczących śmierci z przepracowania mogą dostarczyć statystyki odszkodowań wypłaconych z tego tytułu. Okazuje się, że dramatyczne następstwo przepracowania to nie jest już fenomen tylko i wyłącznie japoński. Najpoważniejsza sytuacja ma miejsce w Chinach (4400 przypadków rocznie) i w Korei Pd. (1200). W liczbach bezwzględnych Chiny mają najwyższe wyniki, ale w przeliczeniu na milion mieszkańców w Korei Pd. zanotowano ponad 25 przypadków rocznie, w Chinach nieco ponad trzy. Dla porównania w Japonii i na Tajwanie to niecałe dwa przypadki średniorocznie na milion mieszkańców. Warto zaznaczyć, że w Korei Pd. sytuacja miała największe nasilenie w okresie 2001–2004, kiedy liczby nie schodziły poniżej 2000 rocznie, następnie zanotowano spadek, który wydaje się konsekwentnym trendem. W Chinach natomiast cały czas notowane są poważne

wzrosty i nie widać załamania trendu. W Japonii i Tajwanie sytuacja jest stabilna, liczby utrzymują się na podobnym poziomie (tab. 1).

Tabela 1. Liczba odszkodowań z tytułu śmierci z przepracowania wypłaconych w latach 1996–2012

Lata	Japonia	Korea Pd.	Chiny	Tajwan
1996	78 (0,61)	252 (5,04)		
1997	73 (0,57)	343 (6,86)		
1998	90 (0,71)	436 (8,72)		
1999	81 (0,64)	1214 (24,28)		
2000	85 (0,67)	1950 (39)		
2001	143 (1,12)	2331 (46,62)		
2002	317 (2,49)	2056 (41,12)		
2003	314 (2,46)	2358 (47,16)		
2004	297 (2,33)	2285 (45,7)		
2005	330 (2,59)	1834 (36,68)		
2006	355 (2,79)	1607 (32,14)	2475 (1,83)	13 (0,56)
2007	392 (3,08)	1493 (29,86)	2679 (1,98)	37 (1,59)
2008	377 (2,96)	1207 (24,14)	4320 (3,19)	34 (1,46)
2009	293 (2,30)	639 (12,78)	4499 (3,32)	26 (1,12)
2010	285 (2,24)	638 (12,76)	5213 (3,85)	33 (1,42)
2011	310 (2,43)	526 (10,52)	5750 (4,25)	88 (3,78)
2012	338 (2,65)	579 (11,58)	6295 (4,65)	92 (3,95)
Suma	4158 (32,64)	21748 (434,96)	31231 (23,07)	323 (13,88)
Średnia na rok	244,59 (1,92)	1279,29 (25,59)	4461,57 (3,30)	46,14 (1,98)

W nawiasach liczby w przeliczeniu na milion mieszkańców. Stan populacji na 2012 r. (Japonia: 127,4 mln; Korea Pd.: 50 mln; Tajwan: 23,27 mln; Chiny 1354,04 mln). Yang i Yang pozyskali dane w językach lokalnych, które były rejestrowane przez krajowe agencje, zbierane z wykorzystaniem różnych kryteriów, np. w Chinach śmierć miała następować w miejscu pracy i podczas pracy, a w pozostałych krajach uwzględniano też inne przypadki, brano pod uwagę nadmierne obciążenie pracą w ciągu 1 tygodnia lub 3–6 miesięcy przed wypadkiem.

Źródło: opracowanie na podstawie Yang, Yang (2015).

## 5. Przykłady przypadków karoshi

Pierwszy przypadek karoshi (w 1969 r.) dotyczył śmierci 29-letniego pracownika działu wysyłek w największej japońskiej gazecie (Ke, 2012). Inny znany przypadek dotyczył śmierci 26-letniego maklera giełdowego Kameia Shujia, który od stycznia do października 1990 roku pracował ponad 10 godzin dziennie bez dnia

wolnego, w firmie Ace Securities był stawiany za przykład. Jego dzień pracy zaczynał się o 6.50 i trwał do 22.00, pracował także w soboty i w niedziele (North, 2011). Wciąż notuje i analizuje się nowe przypadki karoshi: 34-letni pracownik dużej firmy produkującej przekąski zmarł na atak serca (pracował 110 godz. tygodniowo); 34-letni kierowca autobusu – udar mózgu (3000 godzin rocznie), zmarł po 15-dniowym ciągu pracy; 58-letni pracownik drukarni – udar mózgu, (4320 godzin rocznie); 22-letnia pielęgniarka – zawał, pracowała w 34-godzinnych ciągach pięć razy w miesiącu; 31-letnia reporterka zmarła we śnie, przepracowała 160 nadgodzin w poprzednim miesiącu (ILO, 2013).

W Polsce także zaczynają się pojawiać podobne przypadki: 36-letni szef marketingu koncernu chemicznego – zawał w dniu, w którym chciał złożyć wypowiedzenie, praca do 20.00, ponad 50 dni zaległego urlopu, nadgodzin nie liczył (Molga, 2011); nieudana próba samobójcza (postrzał) prokuratora wojskowego Mikołaja Przybyła spowodowana nadmiernymi stresami w pracy (Pogrzebny, 2017); 44-letnia anestezjolog zmarła po czterodobowym ciągu pracy (96 godzin) (Liebert, 2017).

## 6. Karoshi w badaniach naukowych

Analizując badania naukowe, jakie dotychczas zostały poświęcone zjawisku śmierci z przepracowania (zarówno karoshi, jak i karojisatsu), posłużono się światową bazą naukową Scopus i na danych z niej pobranych przeprowadzono analizy bibliometryczne. Podczas procesu wyszukiwania danych zastosowano następującą frazę: [karoshi OR “death from overwork” OR “death due to overwork” OR “work to death” OR “death by overwork” OR “death due to work overload” OR karojisatsu], która zapewniła optymalny zbiór danych, relatywnie duży i mało zanieczyszczony (58 artykułów naukowych).

Badania naukowe nad zjawiskiem śmierci z przepracowania nie są popularnym obszarem zainteresowań. W każdym roku z analizowanego zbioru (1991–2017) powstawało zazwyczaj kilka (2–5) artykułów. Najliczniejszy jest 2016 rok (11 artykułów). Jednak ogólna dynamika w ujęciu chronologicznym jest raczej powolna, nie widać wyraźnych wskazań, że ta tendencja może ulec zmianie w przyszłości. Większość prowadzonych badań (41 artykułów, ponad 70%) zalicza się do nauk medycznych. Na kolejnych miejscach są nauki społeczne (9 artykułów, 15%), biznes, zarządzanie i rachunkowość oraz psychologia (po 7 artykułów, 12%). Dominują

badania japońskie (29 artykułów, 50%), co daje się wytłumaczyć pochodzeniem samego zjawiska. Jednak w świetle przedstawionych wcześniej danych ilościowych dotyczących karoshi pewne zdziwienie budzi mała aktywność ośrodków koreańskich czy chińskich na tym polu. Nie zidentyfikowano wyraźnie głównych ośrodków akademickich, badaczy czy tytułów czasopism, które koncentrują się na badaniach analizowanego zjawiska. Badania nad karoshi są niszowe, nie interesują wielu autorów i nie są intensywnie prowadzone. Połowa artykułów z analizowanego zbioru nie została dostrzeżona przez środowiska naukowe i badawcze (indeks cytowań zerowy lub na poziomie 1–2; 29 artykułów, 50%). Zanotowano jednak cztery artykuły, które uzyskały znaczny indeks cytowań powyżej 50. Wszystkie dotyczyły kwestii związanych z medycyną, długimi godzinami pracy pracowników japońskich i ataków sercowo-naczyniowych (Uehata, 1991), ciśnienia krwi (Hayashi, Kobayashi, Yamaoka, Yano, 1996), ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u pacjentów z nadciśnieniem krwi (Uchiyama, Kurasawa, Sekizawa, Nakatsuka, 2005), odszkodowań i działań zapobiegających śmierci z przepracowania (Iwasaki, Takahashi, Nakata, 2006).

## Podsumowanie

Śmierć z przepracowania, czy to z powodu chorób sercowo-naczyniowych, czy to spowodowana samobójstwem, jest niewątpliwie najtragiczniejszą negatywną konsekwencją pracy człowieka. Zjawisko to zaobserwowane po raz pierwszy w Japonii, dziś rozszerzyło się na większą liczbę krajów (głównie azjatyckich: Korea Płd., Chiny), ale przypadki tego typu zejść śmiertelnych są już obserwowane w Polsce, chociaż statystyk pod tym kątem się nie prowadzi. Badania naukowe nad karoshi lub karojisatsu można zaliczyć do niszowych. Publikacji jest relatywnie niewiele, nie widać oznak, że stabilna tendencja miałaby się przerodzić we wzrostową. Dominują analizy badaczy z ośrodków japońskich. Brakuje czasopisma koncentrującego się na tych problemach, które byłoby miejscem dyskusji naukowej, co niewątpliwie pozwoliłoby zdynamizować badania. Widać, że badania nad śmiercią z przepracowania są domeną głównie nauk medycznych. Badacze z zakresu nauk o zarządzaniu zajmują się nimi w bardzo ograniczonym zakresie.

## Bibliografia

- Ahola, K., Vaananen, A., Koskinen, A., Kouvonen, A., Shrimon, A. (2010). Burnout as a predictor of all-cause mortality among industrial employees: A 10-year prospective register-linkage study. *Journal of Psychosomatic Research*, 1 (69), 51–57.
- Bakker, A.B., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Taris, T.W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 3 (22), 187–200.
- Brotheridge, C.M., Grandey, A. (2002). Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of “People Work”. *Journal of Vocational Behavior*, 1 (60), 17–39.
- Fukuchi, N., Kakizaki, M., Sugawara, Y., Tanji, F., Watanabe, I., Kukao, A., Tsuji, I. (2013). Association of Martian status with the incidence of suicide: A population-based Cohort Study in Japan (Miyagi kohort study). *Journal of Affective Disorders*, 3 (150), 879–885.
- Hayashi, T., Kobayashi, Y., Yamaoka, K., Yano, E. (1996). Effect of overtime work on 24-hour ambulatory blood pressure. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 10 (38), 1007–1011.
- Hewlett, S.A., Luce, L.C. (2006). Extreme Jobs: The Dangerous Allure of the 70-hour Workweek. *Harvard Business Review*, 12 (84), 49–60.
- ILO (2013). *Case Study: Karoshi: Death from overwork*. International Labour Organization. Pobrano z: [http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS\\_211571/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_211571/lang--en/index.htm) (29.11.2017).
- Iwasaki, K., Takahashi, M., Nakata, A. (2006). Health problems due to long working hours in Japan: Working hours, workers’ compensation (Karoshi), and preventive measures. *Industrial Health*, 4 (44), 537–540.
- Kanai, A. (2009). „Karoshi” (Work do Death)” in Japan. *Journal of Business Ethics*, 2 (84), 209–216.
- Ke, D.-S. (2012). Overwork, Stroke, and Karoshi – death from Overwork. *Acta Neurologica Taiwanica*, 2 (21), 54–59.
- Liebert, E. (2017). *Karoshi, czyli śmierć z przepracowania, to coraz częstsze zjawisko. W Polsce możemy mówić o kilku głośnych przypadkach*. Pobrano z: <http://polki.pl/magazyn/zjawisko,karoshi-czy-mozna-w-polsce-umrzec-z-przepracowania,10421125,artykul.html> (1.12.2017).
- Maslach, Ch., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Meek, Ch.B. (1999). Ganbatte: Understanding the Japanese Employee. *Business Horizons*, 1 (42), 27–36.



- Molga, T. (2011). Karoshi po polsku. *Wprost*, 10. Pobrano z: <https://www.wprost.pl/234384/Karoshi-po-polsku> (1.12.2017).
- Nishiyama, K., Johnson, J.V. (1997). Karoshi – Death from Overwork: Occupational Health Consequences of Japanese Production Management. *International Journal of Health Services*, 4 (27), 625–641.
- North, S. (2011). Deadly virtues: Inner-Worldly asceticism and karoshi in Japan. *Current Sociology*, 2 (59), 146–159.
- North, S., Morioka, R. (2016). Hope fund in lives lost: karoshi and the pursuit of worker rights in Japan. *Contemporary Japan*, 1 (28), 59–80.
- Oates, W. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World.
- Pogrzebny, R. (2012). *Przybył: Chciałem popelnić samobójstwo*. Pobrano z: <https://www.tvn24.pl/wiadomosci-z-kraju,3/przybyl-chcialem-popelnic-samobojstwo-zadrzala-mi-reka,196785.html> (1.12.2017).
- Russell Hochschild, A. (2012). *The manager heart. Commercialization of human feeling*. Berkeley–Los Angeles–London: University of California Press.
- Sim, W. (2017). *Death by overwork: Will Japan finally face up to „karoshi”?* The Straits Times, 8 września 2017. Pobrano z: <http://www.straitstimes.com/asia/east-asia/will-japan-finally-face-up-to-karoshi> (29.11.2017).
- Spence, J.T., Robbins, A.S. (1992). Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results. *Journal of Personality Assessment*, 1 (58), 160–178.
- Sumi, K., Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 5 (32), 817–826.
- Takahashi, K. (2016). Human Resource Management. Working Hours. W: *Labor Situation in Japan and Its Analysis: General Overview 2015–2016* (s. 99–103). Tokyo: The Japan Institute for Labour Policy and Training.
- Uchiyama, S., Kurasawa, T., Sekizawa, T., Nakatsuka, H. (2005). Job strain and risk of cardiovascular events in treated hypertensive Japanese workers: Hypertension follow-up group study. *Journal of Occupational Health*, 2 (47), 102–122.
- Uehata, T. (1991). Long working hours and occupational stress-related cardiovascular attacks among middle-aged workers in Japan. *Journal of Human Ergology*, 2 (20), 147–153.
- Yang, Z., Yang, B. (2015). Perspectives on compensation and legislation of death due to work overload-karoshi. *QJM: An International Journal of Medicine*, 4 (108), 349–350.

## THE PHENOMENON OF DEATH FROM OVERWORK

### Abstract

The aim of the article is to analyze the phenomenon of death from overwork. Main problems in contemporary work such as workaholism, burnout syndrome, extreme work and finally the most extreme of them, that is death from overwork, were presented. The analyzes of available quantitative data were also conducted, which due to the nature of the phenomenon come mainly from Japan, China and South Korea. Several cases of death from overwork in Japan are briefly described and Polish cases that could be classified in this category have been outlined. The state of academic research on the phenomenon was also analyzed (bibliometric analysis based on Scopus data) and it turned out that the research topic is niche, with little number of research, mainly in the field of medical science. Japanese research dominates.

**Keywords:** death from overwork, karoshi, negative work-related phenomena

**JEL codes:** J81, M14