

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovězte na všech 25 otázek, žádnou nevynechejte.

		rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
1.	Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.				
2.	Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3.	Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honiče s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4.	Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5.	Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6.	Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7.	Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(dotazník pokračuje na dalších stránkách otázkami č. 8 až 25)

8.	Když nedělám nějakou práci, mám pocity viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9.	Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10.	Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11.	Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12.	Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13.	Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14.	Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15.	Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16.	Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17.	Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18.	Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19.	Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20.	Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21.	Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22.	Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23.	V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24.	Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25.	Dělám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Výhodnocení: sečtěte body, které jste získali.

- až bodů – lehká forma závislosti na práci,
- až bodů – střední forma závislosti na práci,
- bodů a více – těžká forma závislosti na práci.

496

Tento dotazník byl stažen z portálu NZIP: <https://www.nzip.cz/clanek/256-workoholismus>