

I. Dotazník závislosti na práci podle definice závislosti 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí.

1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?
2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?
3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?
4. Vnitřně vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?
5. Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
6. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?

Podezření na závislost na práci by mohly vzbudit tři nebo více kladných odpovědí.

II. Dotazník závislosti na práci podle Dr. J. Fearinga.

1. Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.?
Působí váš pracovní rozvrh problémy ve vašem osobním a sociálním životě?
2. Cítíte bezmoc a špatně se ovládáte v době, kdy máte přijmout omezení ve vztahu k práci, jít domů a denní práci ukončit?
3. I když jste finančně úspěšní a ve svém podniku či oboru vážení, dělá vám těžkosti se těšit z výsledků své práce?
4. Nedodržujete sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?
5. Dělá vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob vaší práce negativně důvěrné vztahy, společenský život a vaše zájmy, které vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, četba?
7. Je pro vás obtížné se odpoutat od práce, když jste na dovolené, případně volno či dovolenou přerušujete a nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, přenosným počítačem, apod.?

8. Zhoršilo se v důsledku pracovního přetížení vaše tělesné zdraví? Ublížíval jste si nadměrnou prací, ačkoliv vás před tím varoval lékař, terapeut, kolega nebo nadřízený?

9. Překvapilo vás, jak snadno se v poslední době rozčílíte a rozzuříte? Musí kolem vás chodit lidé po špičkách, abyste se na ně nerozhněvali? Je to horší než dříve? Když vám něco způsobí duševní bolest, utíkáte před nepříjemnými pocity k práci?

10. Pokoušel jste se neúspěšně omezit nadměrnou pracovní zátěž? Stávalo se, že jste sliboval trávit více času např. doma, s dětmi, cvičením, koníčky, takové sliby jste ale nedodržel?

I v tomto případě lze vyslovit podezření na závislost na práci při třech nebo více kladných odpovědích.

III. Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona

Následující dotazník, je ze všech uvedených nejpropracovanější. Jeho autorem je americký profesor psychologie a odborník na závislost na práci Dr. Robinson.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

Rozhodně ne: 1 bod

Spíš ne: 2 body

Spíš ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.

2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).

3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.

4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.

5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.

6. Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.

7. Často slibuji víc, než se dá splnit.

8. Když nad nedělám nějakou práci, mám pocity viny.
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.
16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
23. O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
25. Děláním závažných rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtěte body, které jste získali. Podle autora odpovídá:

Pásmo 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci.

Pásmo 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci.

Pásmo 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.

Zdroj: Primář MUDr. Karel Nešpor, CSc.: „Závislost na práci“, Grada, Praha, 1999

