**Опитувальник залежності – трудоголізм**

**Чи залежу я від своєї роботи?**  **Чи відповідаєте ви критеріям трудоголіка?**  **Наступна анкета**  **може** допомогти  **вам відповісти на ці питання**.

Дайте відповіді на наведені нижче запитання, скориставшись одним із наведених нижче варіантів. Для кожної відповіді складіть кількість балів , яке відповідає відповіді (кількість балів наводиться в круглих дужках). Якщо жоден з варіантів не точний, виберіть найближчий до них . Дайте відповідь на всі 25 питань, не пропустіть жодне з них.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Я вважаю за краще робити більшість речей сам, а не просити про допомогу. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 2. | Я стаю нетерплячим, коли мені доводиться чекати когось або коли щось займає занадто багато часу (наприклад, повільна черга). | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 3. | Схоже, я все ще поспішаю і в гонитві за часом. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 4. | Коли доводиться переривати незакінчену роботу, я дратуюся . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 5. | Я дуже зайнятий, і в той же час у мене є більше справ. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 6. | Я одночасно виконую багатозадачність , наприклад , обідаю, роблю нотатки, розмовляючи по телефону. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 7. | Я часто обіцяю більше , ніж може бути виконано. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні  (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |

*(Анкета продовжується на наступних сторінках із запитаннями*  *8-25 )*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Коли я не виконую роботу, я відчуваю провину. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 9. | Для мене важливо бачити конкретні результати своєї роботи. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 10. | Мене більше цікавлять результати роботи , ніж робота як спосіб до них дістатися . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 11. | Мені здається, що трудові питання просуваються недостатньо швидко або що в цій сфері занадто довго нічого не робилося . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 12. | Я втрачаю контроль, коли справи йдуть не так, як мені хочеться, або коли обставини мене не влаштовують. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 13. | Я задаюся одним і тим же питанням знову і знову , не усвідомлюючи , що вже отримав відповідь. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 14. | Я витрачаю багато часу на те, щоб подумки планувати і думати про майбутнє, а не сприймати сьогодення. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 15. | Я продовжую працювати навіть тоді, коли мої колеги кажуть мені , що вона «впала». | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 16. | Я гніваюся , коли люди не досягають моїх норм досконалості. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 17. | Коли я потрапляю в ситуацію , яку не можу контролювати і контролювати, я засмучуюся . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 18. | Я схильний встановлювати власні терміни на роботі і працювати під їхнім тиском. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 19. | Коли я не працюю, мені важко розслабитися. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 20. | Я витрачаю більше часу на роботу , ніж на розваги з друзями, хобі та дозвілля . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 21. | Я схильний починати проекти ще до того, як вони будуть готові . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 22. | Мене дуже дратує, коли я роблю навіть невелику помилку. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 23. | Я багато думаю на роботі і приділяю їй більше часу і сил, ніж відносинам з друзями і людьми , яких люблю . | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 24. | Я забуваю, ігнорую або відкидаю дні народження, ювілеї, сімейні посиденьки і свята. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |
| 25. | Я приймаю серйозні рішення до того, як у мене з'являться необхідні дані і до того, як у мене з'явиться можливість все обдумати. | Абсолютно ні (1) | скоріше ні (2) | скоріше так( 3) | Абсолютно (4) |

**Оцінка:**  складіть зароблені бали .

* від 54 до 63 балів – легка форма залежності від роботи ,
* від 64 до 84 балів – помірна форма трудової залежності ,
* 85 балів і більш важка форма трудової залежності .

Ця анкета була завантажена з NZIP: https://www.nzip.cz/clanek/256-workoholismus