**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