

Test uzależnienia od pracy

Test zawiera 25 zdań opisujących problemy związane z pracą. Przeczytaj każde z nich i zdecyduj, na ile dotyczy ono ciebie.

Użyj następującej skali: 1. Nigdy 2. Rzadko 3. Często 4. Zawsze

Zapisz cyfrę najlepiej twoim zdaniem pasującą do ciebie obok każdego stwierdzenia. Na końcu podsumuj i zapisz wynik.

1. Wolę wykonywać większość prac sam/a niż prosić o pomoc.
2. Gdy muszę czekać na kogoś lub gdy coś trwa zbyt długo (np. długa, zbyt wolno posuwająca się kolejka) – bardzo się niecierpliwię.
3. Wyglądam na osobę, która stale się spieszy i ściga się z czasem.
4. Irytuje się, gdy ktoś mi przerywa wykonywaną właśnie pracę.
5. Jestem zajęta wieloma rzeczami naraz.
6. Robię dwie lub trzy rzeczy naraz – np. jem i piszę dyspozycje rozmawiając jednocześnie przez telefon.
7. Podejmuję się znacznie większej ilości zadań, niż jestem w stanie wykonać.
8. Czuję się winny, gdy nad czymś nie pracuję.
9. Ważne jest dla mnie, aby widzieć konkretne rezultaty tego, co robię.
10. Jestem bardziej zainteresowany/a końcowym rezultatem, niż procesem jej wykonywania.
11. Sprawy nigdy nie idą tak szybko, jak tego oczekuję.
12. Wpadam w złość, gdy coś dzieje się nie po mojej myśli lub wynik pracy mi się nie podoba.
13. Zadaję sobie stale to samo pytanie, nie zdając sobie z tego sprawy, po czym nagle znajduję odpowiedź.
14. Poświęcam wiele czasu na obmyślanie i planowanie przyszłych zadań, zaniedbując Tu i Teraz.
15. Zauważam, że zostaję w pracy, gdy moi współpracownicy namawiają mnie do wyjścia.
16. Jestem zły/a, gdy ludzie nie podzielają moich perfekcyjnych standardów w pracy.
17. Jestem przygnębiony/a, gdy znajduję się w sytuacji nad którą nie mam kontroli.
18. Mam tendencję do stawiania się w sytuacji presji czasowej, gdy mam wykonać pracę, której się podjąłem/podjęłam.
19. Trudno mi się rozluźnić po pracy.