



ТЕСТ НА ТРУДОГОЛИЗМ

Подсчитайте количество положительных ответов, **ОДИН ОТВЕТ - 1 БАЛЛ**.

1. Важна ли для Вас Ваша работа?
2. Нравится ли Вам делать вещи совершенно безукоризненно/идеально?
3. Свойствен ли Вам дуализм во взглядах, видите ли Вы все в черном или белом цвете без промежуточных цветов? Хорошо или плохо/идеально или никуда не годится?
4. Стремитесь ли Вы к конкуренции и важна ли для Вас победа в ней?
5. Важно ли для Вас всегда быть правым?
6. Критичны ли Вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибок?
7. Боитесь ли Вы поражения?
8. Беспокойны ли Вы, импульсивны?
9. Часто ли Вам становится скучно?
10. Загоняете ли Вы себя в работе до истощения?
11. Возникают ли у Вас периодически состояния, во время которых Вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Появляется ли у Вас чувство вины при возникновении дискомфорта?
13. Считаете ли Вы себя необычным человеком или отличающимся от других в связи со своей трудоспособностью?
14. Читаете ли Вы материалы, связанные с работой, даже во время еды и просмотра телевизора?
15. Гордитесь ли Вы тем, что никогда не устаёте и всегда справляетесь с любой задачей?
16. Обнаруживаете ли Вы, что Вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы и во время отпуска?
17. Часто ли Вы чувствуете, что Вам не хватает времени, и Вы хотите, чтобы в сутках было больше 24 часов?
18. Контактируете ли Вы с работой во время отдыха? Звонки/мессенджеры/телеграмм каналы.
19. Относитесь ли Вы к работе, как к игре, и выходите ли из себя, если играете плохо?

20. Избегаете ли Вы думать о том, что станете делать, когда не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в делах личного характера?
22. Стараетесь ли Вы избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для Вас импульсивные действия, и Вы не обращаете внимания на то, как они повлияют на других?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать?
25. Вы заметили, что у Вас ухудшилась память на то, о чем Вам говорили другие?
26. Выходите ли Вы из себя, если все идет не так, как Вы запланировали?
27. Если Вас прерывают во время решения Вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у Вас резкое раздражение?
28. Создаете ли Вы безвыходные ситуации для себя и для других?
29. Сконцентрированы ли Вы на событиях будущего, вместо того, чтобы радоваться настоящему?
30. Вы забываете и преуменьшаете значение семейных праздников и событий?

Результат теста:

до 10 баллов - Вы не трудоголик.

От 11 до 15 - Трудоголизм на начальной стадии, возможно, носит ситуативный (проектный) характер.

От 16 до 20 - Ситуация усложняется и становится постоянной, качество жизни ощутимо снижается.

От 20 баллов - Трудоголизм в полном расцвете.

