

WART - Work Addiction Risk Test

Traduzione e riadattamento di Zinzi Ettore da:

Bryan E. Robinson "Work Addiction - Hidden Legacies of Adult Children", Ph.D., Health Communications, Inc, Dearfield Beach, Florida, 1989

Bryan E. Robinson, Chained to the Desk (New York, NY: New York University Press, 1998), 52-54. Minor editorial revisions have been made to several test items

Indica il tuo grado di accordo o disaccordo con le affermazioni sottoelencate.

Scegli la risposta che meglio indica come ti senti riguardo all'affermazione.		1 non è vero	2 qualche volta è vero	3 spesso è vero	4 sempre vero
1	Preferisco fare tante cose da solo piuttosto che chiedere aiuto agli altri.				
2	Divento impaziente quando devo aspettare qualcuno o quando qualcosa richiede troppo tempo.				
3	Mi sembra di essere sempre in corsa contro il tempo.				
4	Divento irritabile quando sono interrotto mentre sto facendo qualcosa.				
5	Sono sempre impegnato e continuo a mettere carne al fuoco.				
6	Faccio spesso molte cose insieme, come mangiare mentre prendo appunti e parlo al telefono				
7	Accetto più lavoro di quanto ne possa realmente finire in tempo				
8	Mi sento in colpa quando non lavoro.				
9	È importante per me vedere i risultati concreti di quello che faccio.				
10	Conta più il risultato finale di un mio lavoro che il modo in cui lo realizzo				
11	Le cose non mi sembrano mai andare o concludersi abbastanza velocemente per me.				
12	Divento di cattivo umore quando le cose non vanno a modo mio o il mio lavoro non mi soddisfa.				
13	Faccio sempre la stessa domanda senza rendermi conto che ho già la risposta.				
14	Spendo la maggior parte del mio tempo pensando e organizzando mentalmente impegni futuri mentre sto svolgendo un'attività qui e ora				
15	Continuo a lavorare anche quando i miei colleghi hanno finito.				
16	Mi arrabbio molto quando le persone non riconoscono la mia professionalità.				
17	Mi sento in difficoltà quando non posso essere al comando di una situazione.				
18	Tendo a mettere me stesso sotto pressione con scadenze autoimposte.				
19	Non riesco facilmente a rilassarmi quando non lavoro.				
20	Dedico più tempo al lavoro che agli amici o a un hobby o a delle attività piacevoli.				
21	Mi immergo nei progetti e li avvio prima che tutte le fasi siano state definite.				
22	Mi arrabbio con me stesso quando faccio anche il più piccolo errore.				
23	Metto più impegno, tempo ed energia nel mio lavoro che nelle mie relazioni d'amicizia o d'amore.				
24	Dimentico, ignoro o sminuisco ricorrenze importanti come compleanni, incontri, anniversari o festività.				

25	Prendo decisioni importanti prima di avere tutti i dati e la possibilità di ragionarci sopra.				
	Totale				

Somma punteggi totali:

- 25-49: assenza di dipendenza da lavoro
 - 50-69: possibile rischio, tendenza alla dipendenza da lavoro (non allarmante).
 - 70-100: dipendenza da lavoro. A questo livello, è utile chiedere aiuto ad uno psicoterapeuta.
-