

## ЕКСПРЕС-ТЕСТ «ОЦІНКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ»

Шановні, адміністрація і викладачі!

Пропоную Вашій увазі тест, який допоможе визначити міру працездатності і не перетворюватися в «роботоголіка»!



При відповідях на питання тесту необхідно вибрати один із трьох запропонованих варіантів.

**1. Чи часто ви виконуєте роботу, яку без сумніву можна було б передати іншим:**

- а) так;
- б) рідко;
- в) дуже рідко.

**2. Як часто через зайнятість ви обідаєте на швидкоруч:**

- а) часто;
- б) рідко;
- в) дуже рідко.

**3. Як часто ту роботу, яку ви не встигли виконати вдень, ви виконуєте ввечері:**

- а) рідко;
- б) періодично;
- в) часто.

**4. Що для вас є характерним:**

- а) ви працюєте більше ніж інші;
- б) ви працюєте як всі;
- в) ви працюєте менше ніж інші завдяки організованості.

**5. Чи можна сказати, що фізично ви були б більш міцнішим і здоровішим, якщо б були менш сумлінним на роботі (в навчанні):**

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

**6. Чи помічаєте ви, що через сумлінність в роботі (в навчанні) ви мало часу приділяєте спілкуванню з друзями:**

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

**7. Чи є характерним для вас те, що рівень працездатності останнім часом став дещо знижуватися:**

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

**8. Чи помічаєте ви, що останнім часом втрачаєте інтерес до знайомих і друзів, які не пов'язані з вашою роботою (з навчанням):**

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

**9. Чи підлаштовуєте ви свій спосіб життя під потреби роботи (навчання):**

- а) так;
- б) коли як;
- в) скоріш за все, ні.

**10. Чи здатні ви примусити себе працювати в будь-яких умовах:**

- а) так;
- б) коли як;
- в) ні.

**11. Чи дратують вас люди, які відпочивають, в той час коли ви працюєте:**

- а) так;
- б) коли як;
- в) ні.

**12. Як часто ви захоплені роботою (навчанням):**

- а) часто;
- б) періодично;
- в) рідко.

**13. Чи були останнім часом у вас ситуації, коли ви не могли заснути**

**через свої проблеми на роботі (в навчанні):**

- а) часто;
- б) періодично;
- в) рідко.

**14. В якому темпі вам притаманно працювати:**

- а) повільно, але якісно;
- б) коли як;
- в) швидко, але не завжди якісно.

**15. Чи працюєте ви під час відпустки чи канікул:**

- а) частіше так;
- б) інколи;
- в) ні.

**16. Що для вас є характерним з точки зору професійного самовизначення:**

- а) я давно обрав для себе професію і прагну професійно самовдосконалюватись;
- б) я точно знаю, яка професія мені найбільше підходить, але для того щоб оволодіти нею, нема слушних умов;

в) я ще не вирішив, яка професія мені підходить.

**17. Чому б ви віддали перевагу:**

а) мати дуже цікаву і творчу роботу, хай навіть не завжди з високою платнею;

б) роботу, де необхідні працелюбство та наполегливість, з високою платнею;

в) роботу, яка не потребує значного напруження і сил, але з досить гідною платнею.

**18. Чи вважали вас батьки чи учителя людиною посидючою та старанною:**

а) так;

б) коли як;

в) ні.

**Обробка**

*При підрахунку сумарної кількості балів відповіді оцінюються:*

*а) 3 бали, б) 2 бали, в) 1 бал*

Сума балів	Рівень працездатності
18-25	1- дуже низький
26-28	2- низький
29-31	3- нижче середнього
32-34	4— трохи нижче середнього
35- 37	5- середній рівень
38-40	6- трохи вище середнього
41 -43	7— вище середнього
44 - 46	8- високий рівень
47 - 50	9- дуже високий рівень
51 -54	10- найвищий рівень

**ВИСНОВКИ:**

Однак слід звернути увагу, що кращі результати – це **7-й, 8-й рівні, 9-й – дуже високий і 10-й найвищий рівні працездатності часто характеризується як «роботоголізм»,** тобто надмірна сумлінність в роботі, яка нерідко призводить до стресових ситуацій і навіть виснаження нервової системи.

Тому, розвиваючи в собі трудолюбство і працездатність, важливо, як і у всьому, знати міру і не перетворюватися в «роботоголіка»!

Коли, підрахувавши бали, ви виявили у себе низький рівень працездатності, то, мабуть, це не стало для вас несподіванкою. Спробуйте розвивати у себе професійні інтереси, надавайте допомогу оточуючим людям, адже дуже приємно, коли вам вдячні за якісно виконану роботу.

Низький рівень працездатності і трудолюбства також **може бути пов'язаний із швидкою втомлюваністю, слабким здоров'ям людини** – тоді слід приділити значну увагу діагностиці свого фізичного стану, укріпленню здоров'я.