

Munkafüggőség teszt

Az alábbi teszt nem hivatalos, a célja az elgondolkodtatás. Ha az eredménnyel nem értesz egyet, akkor az két okból lehetséges: az egyik, hogy egy vágyott állapotot jelölés (értsd: amit olvasol, logikusnak hangzik, ugyanakkor a valóságban máshogy cselekszel, mert más motivál) A másik, hogy a teszt nem ad lehetőséget bővebb válasz kifejtésére, és neked a hozzád legközelebb állót kell bejelölnöd.

Ha beszélni szeretnél a teszt eredményéről, akkor jelentkezz az alábbi linken:

<https://ahaelmeny.hu/szolgáltatásaim/mentálhigienés-segítő-beszélgetés/>

1. Mennyit dolgozol?

- 8-10 órát. (1)
- 10-12 órát. (2)
- 12 óránál többet. (3)

2. Ebből mennyit dolgozol otthon naponta a munkahelyi feladataidon?

- 2 óránál kevesebbet. (1)
- 2 órát. (2)
- 2 óránál többet. (3)

3. Szoktál-e segítséget kérni vagy feladatot delegálni?

- Igen, szoktam. (1)
- Néha. (2)
- Nem kérek segítséget, mert csak én tudom megoldani a dolgokat. (3)

4. Mennyire fontos a főnököd elismerése?

- Fontos, de nem áldozom fel érte az egészségem. (1)
- Egyáltalán nem fontos. (2)
- Mindennél fontosabb, és ezért sok mindent megteszek. (3)

5. Vannak-e baráti kapcsolataid?

- Van egy pár. (1)
- Sok van. (2)
- Nincsen. (3)

6. Mit csinálsz, amikor nem dolgozol?

- Nem sok időm van rá, de ha van, akkor értelmesen kapcsolódom ki. (1)
- Sportolok/zenét hallgatok/kirándulok/alszom/olvasok stb. (2)
- Nem tudok kikapcsolódni. (3)

7. A hétvégéimen általában...

- aktív vagy passzív módon pihenek. (1)
- nem tudok magammal mit kezdeni. (2)
- már azon jár az eszem, mit fogok csinálni a következő héten. (3)

Kiértékelés

Veszélyeztetett (15-21)

Úgy tűnik, hogy a munka sokkal fontosabb szerepet játszik az életedben, mint a család, a pihenés, vagy önmagad. Lehet, hogy borzasztóan nehéz élethelyzetben vagy, esetleg párkapcsolati problémáid vannak, vagy éppen önértékelési zavarral küzdesz. Egy biztos, hogy azonnal változtatnod kell, és a változtatás egy része megy egyedül, ugyanakkor kell a külső segítség is, akivel új megküzdési módokat dolgozol ki.

Kockázati (8-14)

Lehet, hogy a munkafüggőség határán mozogsz? Minden esetre most még van lehetőség objektíven ránézni a dolgaidra, és mérlegelni, mi az, ami vagy aki segít, és mi az vagy ki az, aki visszahúz. Ezt az állapotot javaslom, hogy becsüld meg, mert még tudsz változtatni.

Viszonylag kiegyensúlyozott (0-7)

Gratulálok! A teszt szerint eddig jól osztod be az időd, kellően asszertív vagy, van lehetőség magaddal, illetve másokkal foglalkoznod, és a munkád megfelelő mértékben játszik szerepet az életedben. Ne feledd! Előfordulhat, hogy átbillensz, úgyhogy fejleszd az önreflexiód, dolgozz coachcsal, mentálhigiénés szakemberrel, szupervizorral, hogy fenn tudd tartani ezt az állapotot!