

## Burnout teszt\*

### Elégedett vagy a munkáddal? Ne várd meg, míg kiégsz!

Több időt töltünk a munkahelyünkön, mint a családdal vagy a hobbinkkal. Boldogságérzetünkben ezért meghatározó szerepe van, hogy mennyire élvezzük a munkánkat. Te megtaláltad a neked való állást?

A következő mondatok mögé, attól függően, hogy mennyire értesz velük egyet, írd be a megfelelő pontszámokat, majd add össze ezeket:

1. Egyáltalán nem értek egyet
2. Nem teljesen értek egyet
3. Valamennyire egyet értek
4. Inkább egyet értek
5. Teljes mértékben egyet értek

### Állítások

1. A munkaidőm nagy részében ki tudom használni az erősségeimet.
2. Beleszólhatok néhány olyan döntésbe, ami a munkámat érinti.
3. Van néhány jó barátom a munkatársaim között.
4. Tisztában vagyok munkám értelmével és fontosságával.
5. Soha nem álmodozom munkaidőben.
6. Büszke vagyok a munkámra és arra, amit a munkahelyemen elértem.
7. Valószínűleg, ha ötösöm lenne a lottón és elutaznék egy időre, utána is szeretnék dolgozni és ezt csinálnám, amit most.
8. Tökéletesen megbízom a munkaadóimban.
9. Nagyon gyorsan repül az idő a munkahelyemen.
10. Megbecsülnek a kollégáim és a főnököm.
11. Bátorítanám a fiatalokat, hogy ezt a munkahelyet, hivatást válasszák.
12. Élvezem a munkám, sok része szórakoztat.
13. Nem tudom pontosan, hány napot voltam idén szabadságon.
14. Tiszta szívből tudnám gyermekeimnek is ajánlani ezt a munkát, ezt a foglalkozást.
15. A nagyobb erőfeszítéseket megköszöni a főnököm.
16. Fel tudok nézni a vezetőimre és a munkatársaimra egyaránt.
17. Nem figyelem szigorúan a munkaidőm végét.
18. Sokszor nevetek a munkahelyemen.
19. Javaslataimat meghallgatják.
20. Eszembe sem jut a nyugdíj, egyáltalán nem várom ezeket az éveket.

### Értékelés

100-80 pontig

Sok örömet találsz a munkádban. Minden bizonnyal személyiségednek megfelelő szakmát, hivatást választottál, amelynek során sok képességedet tudod kamatoztatni. A tehetségeddel, erősségeiddel főnökeid tisztában vannak és rendszeresen kapsz pozitív visszajelzéseket a teljesítményedről. Büszke vagy arra, amit elértél, elkötelezett vagy a céged iránt, tudsz azonosulni azzal az ügyel, amit a munkahelyed képvisel. Magas az önbecsülésed, sok pozitív érzés kapcsolódik az állásodhoz, munkahelyedhez. Ahhoz, hogy ezt megőrizd csak arra figyelj, hogy amikor már rutinná kezd válni egy feladat, lépj tovább.

79-68 pontig

A legtöbb ember ezt az eredményt kapja. A munkában sok pozitívum van, de azért nem vagy maradéktalanul elégedett. Elemezd azokat a válaszaid, amelyekre alacsony pontszámot adtál! Lehet, hogy nem kapsz képességeidnek megfelelő feladatokat, de az is lehet, hogy visszajelzések híján vagy, pedig ezek növelnék az elégedettséged. Gondold át, milyen szabadsági fokaid vannak a jelenlegi munkakörödben, milyen új feladatok, kihívások várnak rád. Ha nem látsz rá esélyt, hogy a kritikus pontokon változást érij el, érdemes új állást keresned.

67-20 pontig

Olyan szinten feszültté tesz jelenlegi állásod, hogy akár meg is betegíthet. Egyáltalán nem használod azokat a képességeidet, amelyekben jó vagy, nem értékelnek, nem számítanak rád, nem számolnak veled. Az is lehet, hogy nem tudsz azonosulni a céged küldetésével, vagy nem tudsz felnézni a főnöködre, együttműködni a munkatársaidal. Ha az anyagi biztonság megteremtése miatt dolgozol itt, ne tegyél elhamarkodott lépéseket! Készíts viszont egy hosszú távú tervet, hogy mielőtt a kiégés, depresszió vagy krónikus fáradtság jeleit tapasztalod magadon, tudj váltani. Lehet, hogy ehhez tovább kell képezned magad, vagy külső segítséget (coach, szupervizor) igénybe vened, hogy megtudd, milyen irányba volna megfelelőbb.

\*forrás: Nők Lapja Pszichológia