

LETTURA

Siete dipendenti dal lavoro? Ecco il test per capirlo

Vi ritrovate a continuare a lavorare anche dopo che i colleghi hanno smesso? Passate più tempo al lavoro che con gli amici? Vi è difficile rilassarvi quando non lavorate? Il test per capire se siete lavoro-dipendenti, tratto dal libro *Engagement: la passione nel lavoro* (Franco Angeli).

Share

Stampa



13 settembre 2012 - 15:35

SOCIETÀ

Fatevi la vostra diagnosi: siete dipendenti dal lavoro?

Per ogni frase, individuate quella che ritenete più adatta a voi facendo un cerchio intorno al numero che meglio rappresenta la scelta.

Si può anche fare il test pensando a un'altra persona, indicando quanto ritenete che le frasi le si adattino maggiormente.

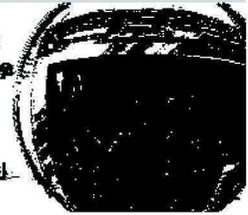
		Mai	A volte	Spesso	Sempre
E	Mi sembra sempre di esser di fretta e di far le corse contro il tempo	1	2	3	4
E	Mi ritrovo a continuare a lavorare anche dopo che i miei colleghi hanno smesso	1	2	3	4
C	È importante per me lavorare sempre intensamente, anche se non mi piace ciò che faccio	1	2	3	4
E	Mi tengo sempre occupato e ho sempre diverse attività in corso	1	2	3	4

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADTECH

AD SERVING

Smart, the most elaborate video campaigns maximize your revenue!



LK

Linkiesta.it su Facebook

Mi piace 30,404

CORSIVO

+LEGGI TUTTI

Per le primarie del Pd c'è la coda di assessori milanesi

Oggi l'assessore al bilancio del Comune di Milano Bruno Tabacci ha annunciato la sua candidatura alle primarie del centrosinistra. Un paio di mesi fa aveva fatto lo stesso Stefano Boeri, che fa l'assessore alla cultura sempre a Milano. Speriamo che l'elenco di assessori milanesi che pensano a Rom a finisca qui. Non solo - non tanto - perchè chi fa l'assessore in una città dovrebbe occuparsi a tempo...

Inviaci il tuo!



NUOVA USCITA

MADE IN ITALY

LE AZIENDE ITALIANE DI FRONTE ALLA CRISI

eBook di Alberto Crepaldi
con una prefazione di Franco Maresca
e un'intervista a Romano Prodi

ACQUISTATO SUBITO

ABBONATI
A
LINKIESTA



Altri articoli

	pre diverse attività in corso				
C	Sento che c'è qualcosa dentro di me che mi spinge a lavorare tanto	1	2	3	4
E	Passo più tempo lavorando piuttosto che con gli amici o dedicandomi a qualche passatempo	1	2	3	4
C	Mi sento obbligato a lavorare intensamente anche quando non ciò che faccio non mi piace	1	2	3	4
E	Mi ritrovo a fare 2 o 3 cose contemporaneamente, ad es. pranzare e ap-	1	2	3	4

**REPORTAGE**

13 settembre 2012 - 15:56

“Contro le burocrazie romane”:
Renzi riparte dal Nord arrabbiato

	puntarmi un promemoria mentre parlo al telefono				
--	---	--	--	--	--

C	Mi sento in colpa se mi prendo del tempo al di fuori del lavoro	1	2	3	4
C	Mi è difficile rilassarmi quando non lavoro	1	2	3	4

© Wilmar Schaufeli and Toon Taris (2004).

I risultati del test. Ora seguite le istruzioni: sommate tra loro prima i numeri ottenuti per le domande segnate con la lettera E (lavorare eccessivamente), e poi quelli ottenuti per le domande segnate con la lettera C (lavorare compulsivamente). A questo punto si ottengono due punteggi. Leggete ora la descrizione relativa alla vostra combinazione di punteggi.

*7 punti o meno in frasi con la lettera E,
7 punti o meno in frasi con la lettera C.*

Non siete persone che lavorano in maniera straordinariamente intensa (basso punteggio E) e nemmeno in maniera compulsiva (basso punteggio C). Questo vuol dire che non siete dipendenti dal lavoro: ritenete altre cose, come tempo libero e relazioni, molto più importanti del lavoro. Ci auguriamo che il vostro lavoro vi piaccia.

*7 punti o meno in frasi con la lettera E,
tra 8 e 11 punti in frasi con la lettera C.*

Non siete persone che lavorano in maniera straordinariamente intensa (basso punteggio E) e non lavorate nemmeno più del necessario. Avvertite un bisogno di lavorare che è nella media (punteggio C nella media) e questo significa che non siete dipendenti dal lavoro.

*7 punti o meno in frasi con la lettera E,
12 punti o più in frasi con la lettera C.*

Date l'impressione di lavorare in maniera compulsiva (alto punteggio C) e di avere difficoltà di distanziarvi dal lavoro. Siete comunque in grado di controllare la vostra necessità di lavorare, visto che non lavorate più del necessario (basso punteggio E).



NEWS

13 settembre 2012 - 13:16

Il consulente 2.0 dell'università? Ha 58 anni ed è fratello del rettore



ANALISI

13 settembre 2012 - 12:42

Balduzzi, il ministro che si è perso la riforma

*Tra 8 e 14 punti in frasi con la lettera E,
7 punti o meno in frasi con la lettera C.*

Non siete dipendenti dal lavoro: date tempo e energia al lavoro e lo fate in un modo rilassato (basso punteggio C).

*Tra 8 e 14 punti in frasi con la lettera E,
Tra 8 e 11 punti in frasi con la lettera C.*

Non siete dipendenti dal lavoro. Dedicate al lavoro tempo e energia come la maggior parte delle persone. Sebbene abbiate bisogno di lavorare, non vi sentite costretti (punteggio C nella media).

*Tra 8 e 14 punti in frasi con la lettera E,
12 punti o più in frasi con la lettera C.*

Fate attenzione a non diventare dipendenti. Sebbene non lavoriate troppo (punteggio E nella media), avvertite una forte spinta al lavoro (alto punteggio C), non siete capaci di staccare del tutto dal lavoro.

*15 punti o più in frasi con la lettera E,
7 punti o meno con frasi la lettera C.*

Non siete dipendenti dal lavoro: mettete molta energia nel lavoro e vi dedicate molto tempo (alto punteggio E), ma riuscite a farlo in una maniera rilassata (punteggio C basso). Potrebbe dunque essere che siete engaged.

*15 punti o più in frasi con la lettera E,
tra 8 e 11 punti in frasi con la lettera C.*

Fate attenzione a non diventare dipendenti dal vostro lavoro. Gli dedicate molto tempo e molta energia (alto punteggio E) e avvertite un'urgenza di lavorare nella media (punteggio C nella media). Fate attenzione a non trovarvi nella situazione di "dover" lavorare.

*15 punti o più in frasi con la lettera E,
12 punti o più in frasi con la lettera C.*

Siete dipendenti dal lavoro. Dedicate tantissima energia e tantissimo tempo al lavoro (alto punteggio E) e lo fate perché sentite una forte spinta interna a lavorare (alto punteggio C): vi obbligate a lavorare.



«Engagement, La passione nel lavoro»

Franco Angeli/Trend, 123 pp., 17 euro

Wilmar Schaufeli (Phd) è professore di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni presso l'Università di Utrecht.

Pieterneel Dijkstra (Phd) è una psicologa libera professionista, insegnante, ricercatrice e scrittrice.

Laura Borgogni è professore di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni presso l'Università La Sapienza di Roma.

Parole chiave: [engagement](#) + [lavoro](#)



Stampa