

## Чи світить вам професійне вигорання

Чи не замислювалися ви над тим, чому одні ваші колеги працюють з явним задоволенням, а інші за кілька років трудового стажу перетворюються на виснажених великомучеників. Психологи вважають, що серйозною перешкодою на шляху до успішної кар'єри може стати "професійне вигорання". Чи загрожує вам така проблема, допоможе розібратися тест.

Для більшості сучасних людей професійні успіхи мають величезне значення і займають одну з почесних провідних рядків у рейтингу життєвих пріоритетів. І якщо щось не ладиться на роботі, хочеться розібратися чому це відбувається.

У зв'язку з цим в сімдесятих роках минулого століття психологами було вивчено так званий синдром професійного вигорання, що включає в себе приблизно сто різних проявів. Але в цілому, даний проблема характеризується дуже просто: хронічний стрес, що супроводжується трьома основними ознаками.

По-перше, це фізичне й емоційне виснаження, яке веде до важких, іноді хронічних захворювань. Все починається з відчуття втоми і вичерпаності сил після закінчення трудового дня, а поступово до цього приєднується нервозність, дратівливість, неспокій. Емоції втрачають свою яскравість. Людини починають турбувати головні болі, безсоння і астенія.

По-друге, продуктивність роботи такої людини помітно знижується.

По-третє, у людини з цим синдромом з'являється цинічне, негативне ставлення до співробітників і залежним від нього особам, наприклад, пацієнтам, учням, підлеглим і так далі. Тут слід зазначити, що жінки набагато сильніше чоловіків схильні до емоційного виснаження, в той час як представники сильної статі частіше не можуть утриматися від злісних саркастичних випадів в бік оточуючих, а також принизливих реплік.

Хочете дізнатися, чи не загрожує вам емоційне вигорання? Дайте відповідь на питання тесту:

1. Ви повинні затриматися на роботі, але тут вам дзвонять приятелі і пропонують влаштувати дружню вечірку. Яким чином ви відреагуєте?

А) Дуже сумно зітхне - 3

Б) Постараетесь відігнати від себе невідомо звідки взялася думка: "Не доля ..." - 2

В) Трохи посумувати, що не вийшло побачити друзів, але тут же знову з головою поринете в роботу - 1

Г) Випробуєте справжнісіньку ненависть до справи, якою займаєтесь - 4

2. Ви знаходитесь в колі колег, хоча і в неробочий обстановці. Розмова перейшла на професійну сферу. Що ви відчуваєте в цей момент?

А) Чи приймаєте пасивну позицію і без інтересу слухаєте, що говорять ваші товариші по службі - 2

Б) вклинюється в розмову тільки з іронічними репліками - 3

В) Мрієте тільки втекти звідси - 4

Г) Тут же починаєте пліткувати про все підряд - 1

3. Вам подзвонив секретар і сказав, що в офісі проблеми з проводкою. Ваша перша думка:

А) "Тільки б мені це не принесло шкоди" - 2

Б) "Відмінно! Незапланована відпустка!" - 3

В) "Шкода! Стільки потрібно зробити ..." - 1

Г) "Гори все синім полум'ям!" - 4

4. Завал на роботі, у начальника багато планів. Ви:

А) Шкодуєте, що начальник напевно відмахнеться від ваших пропозицій - 2

Б) Будете переживати про те, що так вони гарні, якими здаються - 1

В) Похмуро уявляєте, скільки вам належить роботи - 3

Г) Ви чорніше хмари і буквально вибухаєте від роздратування - 4

5. Робота для вас - це:

А) Зайві проблеми зі сном і апетитом - 4

Б) Це час від часу з'являється відчай і туга - 3

В) Жаль про те, що в добі всього двадцять чотири години - 1

Г) Швидка зміна емоційного стану та настрою - 2

6. Що є для вас найскладнішим?

А) Відволікатися від роботи на відпочинок - 1

- Б) Збиратися на роботу - 3
  - В) Зображати ентузіазм, коли його не відчуваєш - 2
  - Г) Змушувати себе працювати - 4
7. Яка тварина вам найбільше подобається?
- А) Ведмідь в барлозі - 4
  - Б) Вовк в гонитві за здобиччю - 2
  - В) Кот, грали з мишкою - 3
  - Г) Сніговий бар на горі - 1

8. Отримавши робоче лист, ви:

- А) сплавив його колегам - 3
- Б) Відкладіть його в довгий ящик - 2
- В) Розгляньте лист самі - 1
- Г) Негайно забудете про нього - 4

9. Якщо хтось запитає вас про справи на роботі. Ви:

- А) Згадайте кумедні історії - 2
- Б) Постараетесь перевести тему - 3
- В) Почнете скаржитися - 4
- Г) Поділіться своїми успіхами - 1

10. Ви помічали, що заздрите:

- А) Дітям, які не обтяжені зобов'язаннями - 4
- Б) Людям на спокійній службі - 3
- В) Перспективною молоді - 1
- Г) Людям з малими потребами - 2

Підіб'ємо підсумки

10-16 балів. Ви повні сил та ентузіазму. Найближчим часом вам не загрожує професійне перегорання.

17-25 балів. Не можна сказати, що ви перегорас. Ваша робота викликає у вас інтерес, як і раніше, але ось колишньої запал залишився десь у минулому. Для того щоб відновити свій ентузіазм і бажання працювати, необхідно в найближчий час зайнятися постановкою цілей.

Це дозволить вам повернути інтерес до обраної вами професії.

26-33 балів. Вам поки не загрожує хронічна депресія, але і всі професійні досягнення, яких ви, безсумнівно, вже встигли домогтися, втратили свою принадність. Вам необхідно терміново шукати нові можливості й перспективи. Можливо, вам варто отримати іншу освіту і змінити сферу своєї діяльності, а, може, буде досить просто змінити місце роботи і звичний колектив.

34-40 балів. У наявності явні ознаки вигоряння. Вам просто необхідно щось кардинально змінити в своєму житті. Почніть з того, що перейдіть на інше місце роботи, а, далі можете змінити і спеціальність. Сядьте і подумайте над тим, ким ви бачите себе в майбутньому. Цілком можливо, що ваше покликання кардинально відрізняється від вашої нинішньої діяльності.