

Тест

Светит ли Вам профессиональное выгорание?



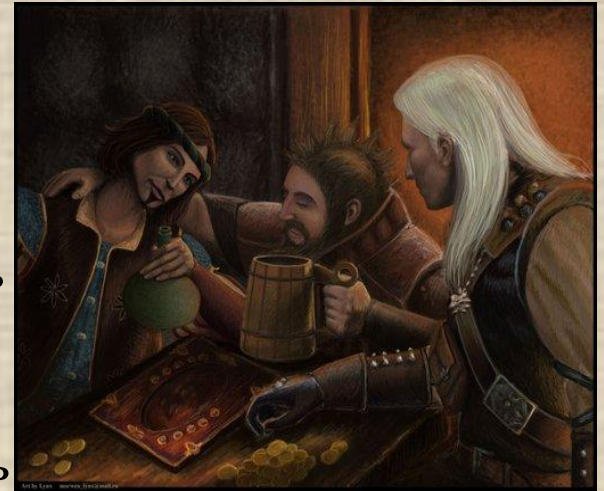
1. Вы должны задержаться на работе, но тут вам звонят приятели и предлагают устроить дружескую вечеринку. Каким образом вы отреагируете?

А) Очень печально вздохнете -3

Б) Постараетесь отогнать от себя неизвестно откуда взявшуюся мысль: "Не судьба..." - 2

В) Немного погрустите, что не получилось увидеть друзей, но тут же вновь с головой окунетесь в работу - 1

Г) Испытаете самую настоящую ненависть к делу, которым занимаетесь - 4



2. Вы находитесь в кругу коллег, хотя и в нерабочей обстановке. Разговор перешел на профессиональную сферу. Что вы чувствуете в этот момент?

- А) Принимаете пассивную позицию и без интереса слушаете, что говорят ваши сослуживцы - 2
- Б) Вклиниваетесь в беседу только с ироническими репликами - 3
- В) Мечтаете только убежать отсюда - 4
- Г) Тут же начинаете сплетничать обо всем подряд - 1



3. Вам позвонил секретарь и сказал, что в офисе проблемы с проводкой. Ваша первая мысль:

А) "Только бы мне это не принесло вреда" - 2

Б) "Отлично! Незапланированный отпуск!" - 3

В) "Жаль! Столько нужно сделать..." - 1

Г) "Гори все синим пламенем!" - 4



4. Завал на работе, у начальника много планов. Вы:

- А) Жалуете, что начальник наверняка отмахнется от ваших предложений - **2**
- Б) Будете переживать о том, что так ли они хороши, каковыми кажутся - **1**
- В) Мрачно представляете, сколько вам предстоит работы - **3**
- Г) Вы чернее тучи и буквально взрываетесь от раздражения - **4**



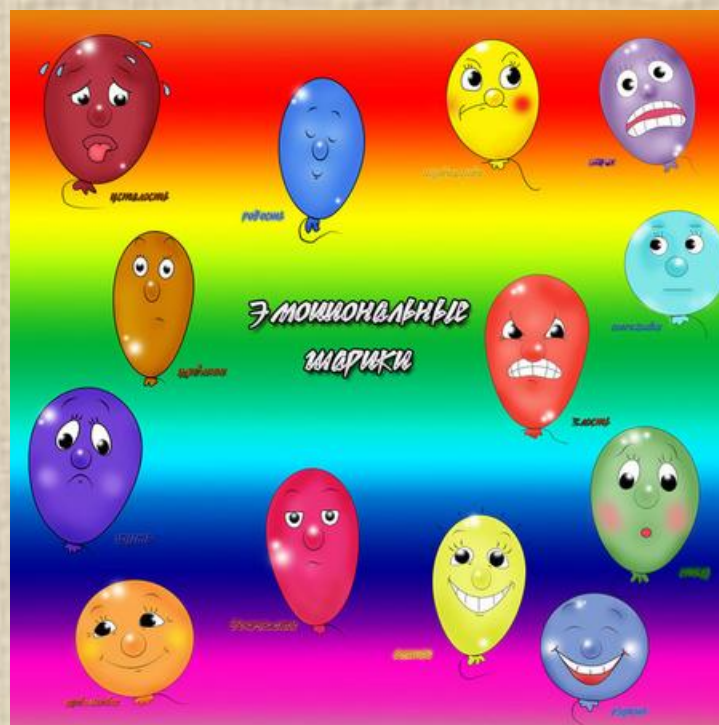
5. Работа для вас - это:

А) Лишние проблемы со сном и аппетитом - 4

Б) Это время от времени появляющееся отчаяние и тоска - 3

В) Сожаление о том, что в сутках всего двадцать четыре часа - 1

Г) Быстрая смена эмоционального состояния и настроения - 2



6. Что является для вас самым сложным?

- А) Отвлекаться от работы на отдых - 1
- Б) Собираться на работу - 3
- В) Изображать энтузиазм, когда его не испытываешь - 2
- Г) Заставлять себя работать - 4



7. Какое животное вам больше всего нравится?

- А) Медведь в берлоге - 4
- Б) Волк в погоне за добычей - 2
- В) Кот, играющийся с мышкой - 3
- Г) Снежный барс на горе - 1



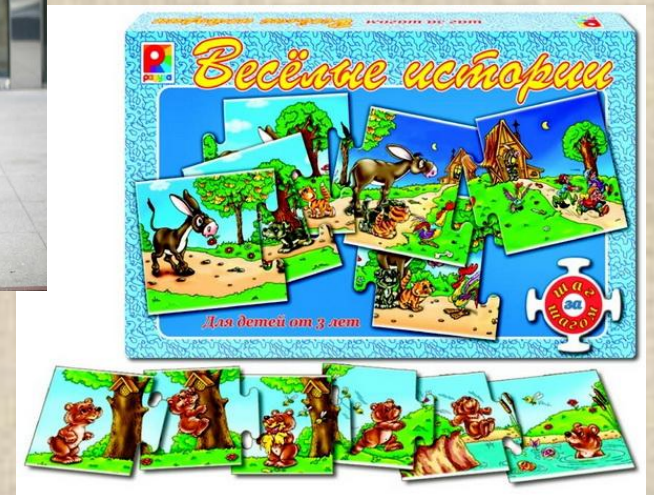
8. Получив рабочее письмо, вы:

- А) Сплавите его коллегам - 3
- Б) Отложите его в долгий ящик -2
- В) Рассмотрите письмо сами - 1
- Г) Немедленно забудете о нем - 4



9. Если кто-то спросит вас о делах на работе. Вы:

- А) Вспомните забавные истории - 2
- Б) Постараетесь перевести тему - 3
- В) Начнете жаловаться - 4
- Г) Поделитесь своими успехами - 1



10. Вы замечали, что завидуете:

- А) Детям, которые не обременены обязательствами - 4
- Б) Людям на спокойной службе - 3
- В) Перспективной молодежи - 1
- Г) Людям с малыми потребностями - 2



Подведем итоги

10-16 баллов. Вы полны сил и энтузиазма. В ближайшее время вам не грозит профессиональное перегорание.

17-25 баллов. Нельзя сказать, что вы перегораете. Ваша работа вызывает у вас интерес, как и раньше, но вот былой запал остался где-то в прошлом. Для того чтобы возобновить свой энтузиазм и желание работать, необходимо в самое ближайшее время заняться постановкой целей. Это позволит вам вернуть интерес к выбранной вами профессии.

26-33 баллов. Вам пока не грозит хроническая депрессия, но и все профессиональные достижения, которых вы, несомненно, уже успели добиться, потеряли свою прелесть. Вам необходимо срочно искать новые возможности и перспективы. Возможно, вам стоит получить другое образование и сменить сферу своей деятельности, а, может, будет достаточно просто сменить место работы и привычный коллектив.

34-40 баллов. Налицо явные признаки выгорания. Вам просто необходимо что-то кардинально изменить в своей жизни. Начните с того, что перейдите на другое место работы, а, дальше можете сменить и специальность. Сядьте и подумайте над тем, кем вы видите себя в будущем. Вполне возможно, что ваше призвание кардинально отличается от вашей нынешней деятельности.

Творческих успехов!!!

