

# مراقب باشید... فرسودگی شغلی در کمین شماست!

فریده حقیقی حسینی  
منبع: [www.Minedtools.com](http://www.Minedtools.com)

پرسشنامه‌ی "فرسودگی شغلی" یا "زوال شغلی" پیش روی شماست. کمتر از ۱۵ دقیقه وقت بگذارید تا به ۱۵ پرسش پاسخ دهید.

نحوه‌ی امتیازدهی نیز ضمیمه است تا خوبی از امتیازهای خود آگاه شوید. به علاوه، در پایان، فرسودگی شغلی تعریف شده، علائم آن نیز آمده است. اگر بخواهید درباره‌ی علل و دلایل بروز آن (فرسودگی شغلی) نیز آگاه شوید، صفحات پایانی را بخوانید.

۴ صفحه‌ای که نزد شماست، به شما هشدار می‌دهد که در آغاز، فرسودگی شغلی با یک یا دو علامت بروز می‌کند. اما آهسته و زیرپوستی تمامی لایه‌های ذهن و مغز و باورتان را به زیر سلطه‌ی خود درمی‌آورد تا جایی که بدن با "خستگی" و "جمودی فراوان" خود را جابه‌جا می‌کند؛ آنچه گاه در سطح شهر، و در سازمانها و بنگاهها با سیر تصاعدی آن روبه‌روئیم. توسعه مهندسی بازار

**فرسودگی شغلی زمانی رخ می‌دهد که کارمندان پرشور و پرانرژی و متعهد عمیقاً از شغلی سرخورده می‌شوند که در گذشته بخش بزرگی از هویت و شخصیت خود را با آن شغل معنا می‌کردند**

فرسودگی شغلی زمانی رخ می‌دهد که کارمندان پرشور و پرانرژی و متعهد عمیقاً از شغلی سرخورده می‌شوند که در گذشته بخش بزرگی از هویت و شخصیت خود را با آن شغل معنا می‌کردند.

در سرخورده‌گی شغلی چیزهایی که زمانی برای کارمند الهام‌بخش بود و شور و شوق را برای او به ارمغان می‌آورد، به مرور کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شوند و همه چیز برایش خسته‌کننده و ناخوشایند به نظر می‌رسد.

با پاسخ دادن به این پرسشنامه خودتان را محک بزنید و ببینید شما هم به این مرحله‌ی خسته‌کننده رسیده‌اید یا نه. این پرسشنامه کمک می‌کند به حسی که به شغل‌تان دارید و تجربیاتی که از طریق آن کسب کرده‌اید، نگاهی بیندازید.

۱- احساس می‌کنم از هرگونه انرژی فیزیکی یا عاطفی نسبت به شغلم خالی شده‌ام.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)  
(ه) خیلی اوقات (۵)

۲- تفکر منفی درباره‌ی شغلم دارم.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۳- نسبت به مشکلات همکارانم بی‌تفاوت هستم و معمولاً با آنها همدردی نمی‌کنم.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۴- زودرنج هستم و مشکلات کوچک، حرف و رفتار همکاران و اعضای تیم کاری خیلی زود ناراحتی می‌کند.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۵- احساس می‌کنم همکارانم خوب متوجه منظور من نمی‌شوند و قدر زحماتم را نمی‌دانند.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۶- احساس می‌کنم کسی را ندارم که با او صحبت کنم.

(الف) به هیچ‌وجه (۱)



## اگر احساس کنید که کنترل کافی بر روی شغل خود ندارید و یا فکر می کنید که وقت کافی برای به پایان رساندن وظایف و پروژه ها ندارید، ممکن است احساس فرسودگی شغلی کنید

نحوه امتیازدهی:

• امتیاز بین ۱۵ تا ۱۸:

هیچ نشانه‌ای از فرسودگی شغلی در شما دیده نمی شود.

• امتیاز بین ۱۹ تا ۳۲:

نشانه‌های کمی از فرسودگی شغلی دیده می شود، به دنبال تکنیک‌هایی برای حل مشکل باشید تا این علائم تشدید نیابد.

• امتیاز ۳۳ تا ۴۹:

مراقب باشید! شما در معرض خطر فرسودگی شغلی هستید. چرا که گزینه‌هایی با امتیاز بالا را انتخاب کرده‌اید.

• امتیاز بین ۵۰ تا ۵۹:

شما بشدت در معرض خطر فرسودگی شغلی قرار دارید و بهتر است هر چه زودتر به فکر چاره‌ای باشید.

• امتیاز بین ۶۰ تا ۷۵:

شما دچار فرسودگی شغلی شده‌اید، و لازم است

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۳- احساس می کنم حجم کاری بیشتر از حد توانایی من است.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۴- احساس می کنم زمان کافی برای انجام خیلی از کارهای مهم را ندارم؛ در نتیجه کاری که انجام می دهم، کیفیت مطلوبی ندارد.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۵- متوجه شده‌ام که در خیلی از مواقع، زمان کافی برای برنامه‌ریزی کارهایی که می خواهم انجام دهم، ندارم.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۷- احساس می کنم پیشرفت و موفقیت کمتر از آن چیزی است که باید باشد.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۸- احساس می کنم فشار روی من برای رسیدن به موفقیت زیاد است.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۹- احساس می کنم به چیزی که در شغلم می خواهم، نرسیده‌ام.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۰- احساس می کنم جای من در این سازمان نیست و این شغل به درد من نمی خورد.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۱- از انجام برخی از قسمتهای کارم عاجز شده‌ام.

(الف) به هیچ وجه (۱)

(ب) بندرت (۲)

(ج) گاهی اوقات (۳)

(د) اغلب (۴)

(ه) خیلی اوقات (۵)

۱۲- احساس می کنم سیاست و بوروکراسی سازمانی توانایی من برای انجام یک کار خوب را بی فایده و بی تأثیر می کند.

(الف) به هیچ وجه (۱)



## هر کسی می تواند خسته شود. اما چیزی که درباره‌ی فرسودگی شغلی تند و تلخ است این است که معمولاً افرادی را هدف قرار می دهد که بشدت به شغل شان متعهد هستند

زودتر کاری کنید!

### فرسودگی شغلی یعنی چه؟

**الف)** حالت خستگی جسمی، عاطفی و روحی ناشی از درگیری بلند مدت در شرایط احساسی.

**ب)** حالت خستگی یا ناامیدی درباره‌ی از خودگذشتگی‌ها، روش زندگی، و یا رابطه‌ای که به موفقیت نینجامیده است.

از این تعریفها برمی آید که فرسودگی شغلی علاوه بر

خستگی جسمانی، بر احساس سرخوردگی هم تأکید می کند.

هر کسی می تواند خسته شود. اما چیزی که درباره‌ی فرسودگی شغلی تند و تلخ است این است که معمولاً افرادی را هدف قرار می دهد که بشدت به شغل شان متعهد هستند.

می توان احساس خستگی را با استراحت برطرف کرد. اما بخش اصلی فرسودگی شغلی احساس عمیق سرخوردگی است.

### علائم فرسودگی شغلی عبارتند از:

- داشتن نگرش منفی و انتقادی به شغل
- وحشت داشتن از رفتن به محل کار و میل شدید برای هرچه سریع ترک کردن محل کار پس از اتمام ساعات کاری
- نبود انرژی و علاقه در محل کار

- مشکلات خواب
- مرخصی و غیبتهای بیش از حد
- احساس پوچی
- شکایت از مشکلات جسمی مانند سردرد، بیماری، یا کمردرد ناشی از کار کردن
- به راحتی ناراحت شدن از همکاران و اعضای تیم کاری
- بی معنا بودن شغل
- دوری کردن از همکاران و عدم برقراری ارتباط با آنها
- احساس اینکه از زحمات و کار شما آنطور که باید قدردانی نمی شود
- سرزنش دیگران به خاطر اشتباهات خود
- فکر ترک کار و یا تغییر نقش در سازمان

### علل فرسودگی شغلی

افراد مختلف به دلایل مختلف این احساس را تجربه می کنند. عدم استقلال یک علت شایع است، بنابراین اگر احساس کنید که کنترل کافی بر روی شغل خود ندارید و یا فکر می کنید که وقت کافی برای به پایان رساندن وظایف و پروژه‌ها ندارید، ممکن است احساس فرسودگی شغلی کنید.

یک علت شایع دیگر زمانی است که سازمان و مدیرتان، ارزش کار شما را درک نمی کند و از شما بابت زحمتی که می کشید قدردانی نمی شود.

علل دیگر فرسودگی شغلی ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

- داشتن اهداف و انتظارات مبهم در کار
- کار در یک تیم یا سازمان ناکارآمد
- حجم کار بیش از حد
- عدم حمایت از سوی رئیس یا سازمان
- عدم شناخت کافی از شغل و محل کار
- عدم تحرک در محیط کاری

### عواقب فرسودگی شغلی

عواقب ناشی از فرسودگی شغلی ممکن است خیلی وخیم باشد. بهره‌وری شما به طور چشمگیری پایین می آید و این امر تأثیر منفی بر روی شغل، سازمان و تیم کاری می گذارد.

خلاقیت شما نیز از تأثیر منفی فرسودگی شغلی در امان نخواهد بود. بنابراین، کمتر به دنبال فرصتهایی برای موفقیت خواهید بود. در واقع هیچ علاقه و هدفی برای به چنگ آوردن فرصتها ندارید. همچنین ممکن است به بهانه‌های مختلف سر کار نروید. فرسودگی شغلی همچنین می تواند بر زندگی شخصی، سلامت و روابط با دوستان و خانواده نیز تأثیر منفی بگذارد.

• نکته: فرسودگی شغلی می تواند سلامتی فرد را به





## اگر نتوانید استرس را مدیریت کنید، روند فرسودگی شغلی سرعت می‌یابد. پس سعی کنید تکنیکهای مدیریت استرس را یاد بگیرید

خوبی را در شب داشته باشید.

صبحها زودتر از خواب بیدار شوید و کمی از وقتتان را به ورزش اختصاص دهید. حتی می‌توانید با همکاران خود در محیط کار تیم فوتبال یا والیبال تشکیل دهید و در وقت ناهار و استراحت یک دست گل کوچیک بزنید.

### ۶- استرس را مدیریت کنید

اگر نتوانید استرس را مدیریت کنید، روند فرسودگی شغلی سرعت می‌یابد. پس سعی کنید تکنیکهای مدیریت استرس را یاد بگیرید.

استراتژیهای مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توانید یک دفتر یادداشت مربوط به استرسهای روزانه تهیه کنید. با این کار متوجه می‌شوید که چه چیزهایی بیشتر باعث استرس شما شده‌اند. تنفس عمیق و مدیتیشن و سایر تکنیکهای ریلکسیشن را تمرین کنید تا احساس آرامش کنید. همچنین طرز تفکر خود را تغییر دهید و مثبت فکر کنید. ■

### ۳- به دیگران کمک کنید

یکی از راههای سریع و آسان برای معنا دادن به زندگی حرفه‌ای، بخشش و کمک کردن به دیگران است. شما با انجام این کار هرچند هم که کوچک باشد، احساس خوبی خواهید داشت. به دنبال راههایی برای کمک به اطرفیان باشید و از این طریق انرژی کاری خود را بالا ببرید.

### ۴- کنترل کار را در دست بگیرید

راههایی را برای استقلال بیشتر در شغل خود پیدا کنید تا از فرسودگی شغلی دور شوید. با مدیر خود صحبت کنید و از او بخواهید که اجازه دهد کنترل و استقلال بیشتری روی انجام کارهایتان داشته باشید. اگر بتوانید زمان خود را بخوبی مدیریت کنید، کنترل بیشتری بر روی انجام وظایف خود خواهید داشت. تکنیکهای اولویت‌بندی را بیاموزید. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و مهمترینها را در اولویت قرار دهید و کنترل روز کاری خود را به دست بگیرید.

### ۵- ورزش کنید

ورزش به کاهش استرس و ایجاد حس خوب در شما کمک می‌کند. زمانی که به طور منظم ورزش کنید، انرژی تان بیشتر می‌شود و بهره‌وری کاری بالا می‌رود. علاوه بر این، ورزش کمک می‌کند که خواب

خاطر بیندازد؛ بیخوابی، بیماریهای جسمی، افسردگی و حتی سوءمصرف مواد، از جمله مشکلاتی است که ممکن است برای فرد پیش بیاید.

### چکار کنیم تا دچار فرسودگی شغلی نشویم؟

اکثر افراد وقتی احساس می‌کنند که در دام فرسودگی شغلی گیر افتاده‌اند، به دنبال راهکارهای کوتاه‌مدت مانند سفر هستند.

این راه‌حل ممکن است کمک کند، اما راهکاری موقت است. باید به دنبال استراتژیهای باشید که تأثیر بیشتر و طولانی‌مدتی بر شما داشته باشند و تغییراتی را در شما ایجاد کنند. می‌توانید از استراتژیهای زیر برای بهبود و درمان فرسودگی شغلی استفاده کنید:

### ۱- هدفمند کار کنید

آیا احساس می‌کنید که زندگی شغلی شما هدف کمتری از کسب درآمد دارد؟ در اکثر مواقع کشف هدف به شما در پیشگیری از فرسودگی شغلی و دور کردن استرس کمک فراوانی می‌کند. به تأثیرات عمیق کارهایی که روزانه انجام می‌دهید، فکر کنید. آیا شغل شما باعث شده که دیگران زندگی بهتری داشته باشند؟ چگونه می‌توانید به کار روزانه‌تان معنا و مفهوم بیشتری ببخشید؟ اینها سوالات مهمی هستند، پس وقت بگذارید و خوب درباره‌ی آنها فکر کنید. اگر فکر می‌کنید که اشتباهی وارد این حرفه شده‌اید و فرد مناسبی برای انجام آن نیستید، یک استراتژی شغلی برای خودتان تعیین کنید و بر اساس آن برای انجام کارهایتان برنامه‌ریزی کنید.

### ۲- شغلان را تجزیه و تحلیل کنید

زمانی که حجم کاری شما زیاد است، احساس می‌کنید دارید روی تردمیلی می‌دوید که هیچ‌گاه به مقصد نخواهد رسید. این نوع طرز تفکر روحیه‌ی شما را تضعیف می‌کند و اغلب منجر به فرسودگی شغلی می‌شود.

شغلان را تجزیه و تحلیل کنید؛ با این کار درمی‌یابید که چه انتظاراتی از شما دارند و چه انتظاراتی ندارند. همچنین متوجه می‌شوید که چه کارهایی را باید در اولویت قرار دهید. پس می‌توانید کارهایی را که انجامشان ضروری نیست، حذف کنید. اگر فکر می‌کنید مدیر، حجم کاری بیش از حد توانایی تان به شما محول کرده است، با او درباره‌ی این موضوع صحبت کنید. به او بگویید که این حجم کاری زیاد شما را به سوی فرسودگی شغلی می‌برد. بهتر است کارهای خود را اولویت‌بندی کنید و با خواسته‌های نامعقول مقابله کنید.

