

Медицинская сестра

Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	29.11.2022 11:56:27
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:17:36



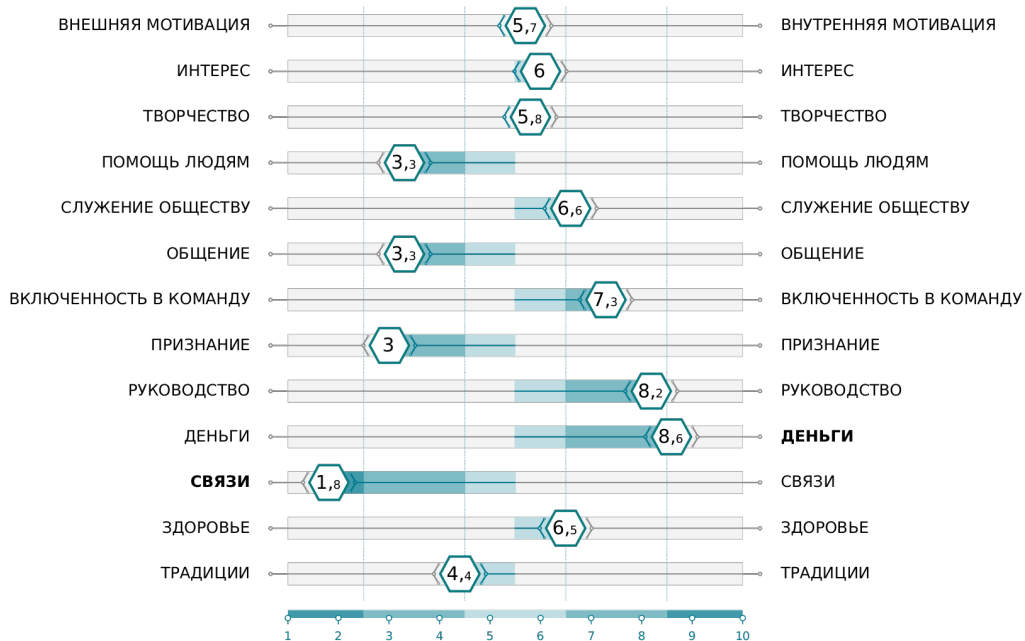
ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	-
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	-



МОТИВАЦИЯ

Факторы по блоку «МОТИВАЦИЯ»



ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ - ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Нет явной выраженности

То, чем именно Вы занимаетесь, и то, что Вы за это получаете, важно для вас примерно в равной степени. Вы хотели бы, чтобы работа доставляла удовольствие, соответствовала Вашим интересам и ценностям, способствовала самореализации, но при этом не упускаете из виду прагматические аспекты: размер заработной платы, условия работы, перспективы карьерного роста, престижность компании и т. п. В Ваших профессиональных стремлениях сбалансированно сочетаются идеализм и практичность.

ИНТЕРЕС

Нейтральный уровень

В иерархии Ваших мотивов, желание иметь интересную работу занимает не самое первое место. Конечно, Вы хотели бы заниматься тем, что Вам нравится и вызывает воодушевление. Однако сейчас готовы пожертвовать приятной обстановкой, интересными задачами, удовольствием от процесса труда ради других более важных для Вас характеристик работы.

ТВОРЧЕСТВО

Нейтральный уровень

В иерархии Ваших мотивов желание иметь работу, открывающую возможности для творческой самореализации, занимает не самое первое место. Вы хотели бы, чтобы работа, наряду с другими задачами, включала возможность творчества, преобразования и создания нового. Однако терпимо относитесь и к регламентированной работе, где для всего уже есть свои алгоритмы, стандарты и правила.

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ

Скорее не значимый мотив

Вам не очень важно, приносит ли Ваша работа пользу людям, с которыми Вы взаимодействуете. В настоящий момент в работе Вы не стремитесь оказывать помощь и поддержку людям, обеспечивать их благополучие. Вы не мотивированы на деятельность, предполагающую сервисное обслуживание, консультирование или иные формы заботы о потребностях других, включая клиентов. Более значимыми для Вас оказываются иные аспекты работы.

СЛУЖЕНИЕ ОБЩЕСТВУ

Умеренно значимый мотив

Вам важно получать от своей работы не только материальное, но и моральное удовлетворение, знать, что Ваша профессия имеет общественную или государственную значимость. Вы хотите уважать себя за свой труд, чувствовать осмысленность того, что делаете. Возможно, Вы не готовы на самоотверженные подвиги во благо всего человечества, но Вам важно знать, что Ваша работа является частью некой глобальной миссии, вносит хотя бы небольшой вклад в будущее страны или общества.

ОБЩЕНИЕ

Скорее не значимый мотив

Вы не очень стремитесь к общению и выстраиванию доверительных отношений на работе. Возможно, Вы более комфортно чувствуете себя, работая с техникой и документами. Либо Вас вполне устраивают формальные и регламентированные отношения с коллегами и клиентами без необходимости проявлять дружелюбие и заинтересованность. Вполне вероятно, что неформального общения Вам хватает за пределами работы, и Вы предпочитаете разделять работу и дружеские отношения.

ВКЛЮЧЕННОСТЬ В КОМАНДУ

Умеренно значимый мотив

Вы ориентированы скорее на командный стиль взаимодействия с коллегами. Вы хотите работать в составе сильной и сплочённой группы друзей и единомышленников, объединённых общей целью. Включённость в команду даёт Вам ощущение защищённости и веру в успех. Если Вы доверяете своим коллегам и можете рассчитывать на их поддержку и помощь, то готовы прилагать усилия ради достижения общей цели.

ПРИЗНАНИЕ

Скорее не значимый мотив

Вы не стремитесь к славе и известности в своём профессиональном кругу, публичному признанию и высокой оценке Ваших заслуг. Вы вполне готовы работать, не ожидая похвалы и внешнего одобрения, не претендуя на особое уважение и персональное отношение. Это может говорить как о Вашей профессиональной скромности, нежелании выделяться среди других, так и о сниженной амбициозности и невыраженной потребности в высоких достижениях. Не исключено также, что Ваши успехи уже по достоинству оценены и Вы не нуждаетесь в ещё большем признании.

РУКОВОДСТВО

Умеренно значимый мотив

Вы ориентированы на карьерный рост и работу на руководящей позиции. Вероятно, Вас привлекает возможность расширения полномочий и свободы, участие в организации работы других сотрудников и в принятии важных решений. Скорее всего, Вы считаете себя вполне компетентным и чувствуете в себе силы для выполнения управленческих обязанностей, готовы расширять свою зону ответственности. Возможно также, что Вас привлекает не столько большая самостоятельность и ответственность, сколько более статусная позиция "начальника". Если это так, не упустите из виду, что руководство — это не только рост статуса и расширение полномочий, но и увеличение количества

обязательств и уровня стресса.

ДЕНЬГИ

Значимый мотив

Вы нуждаетесь в работе, которая позволит Вам зарабатывать достаточно сейчас и увеличивать доход в будущем. Это вполне естественно. Однако, если деньги являются для Вас самоцелью и это всё, чего Вы ждёте от работы, такой подход может не обогатить, а обеднить Вашу жизнь. Если ради большого заработка Вы пренебрегаете своими ценностями и интересами, жертвуете личной жизнью и общением с близкими, то Вы теряете гораздо больше, чем приобретаете. Безусловно, жизненные обстоятельства бывают разные и, возможно, финансовый вопрос стоит сейчас действительно остро. В любом случае, увеличение заработной платы — это то, ради чего Вы готовы прилагать усилия.

СВЯЗИ

Не значимый мотив

Вам чужд целенаправленный поиск поддержки и покровительства более влиятельных и компетентных людей. Вы не воспринимаете новые знакомства с точки зрения возможных выгод для решения рабочих и личных проблем. Вероятно, Вы предпочитаете во всём полагаться сами на себя или считаете неэтичным пользоваться выгодами от взаимоотношений. Однако взгляните на это с другой стороны. Вы бы отказались порекомендовать кому-то Вашего друга — хорошего профессионала в своём деле? Связи — это не обязательно блат или использование другого в своих целях. Это, в первую очередь, заслуженные рекомендации и взаимные услуги.

ЗДОРОВЬЕ

Умеренно значимый мотив

Вы предпочитаете экономно расходовать свои энергетические ресурсы и поддерживать здоровье. По возможности стараетесь избегать тревог, психологического и физического перенапряжения. Вы предпочли бы спокойную и стабильную работу, без частых стрессов. Комфортные условия труда, нормированная рабочая неделя, отсутствие авралов и переработок, ДМС, возможность при первой необходимости взять больничный — немаловажные для Вас преимущества. Возможно, сейчас в Вашей жизни существует объективная необходимость заботы о здоровье, или Вы чувствуете усталость и просто нуждаетесь в отдыхе. Однако не исключено и другое объяснение — Вы относитесь к тем людям, кто придерживается ценности здорового образа жизни, которая активно культивируется в современном обществе.

ТРАДИЦИИ

Скорее не значимый мотив

Профессиональные традиции близкого окружения не представляют для Вас особой ценности. Скорее всего, при выборе сферы деятельности Вы в первую очередь ориентируетесь на свои личные желания и потребности, нежели на привычки и традиции семьи и близкого круга общения. Вероятно, Вас привлекает возможность попробовать что-то новое, проявить самостоятельность при выборе того, что делать и как делать.



ЛИЧНОСТЬ

Факторы по блоку «ЛИЧНОСТЬ»



КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

Средний уровень

Вы стараетесь соблюдать баланс между заботой о потребностях других людей и своими интересами. Вы вежливы, доброжелательны и открыты в общении с теми, кто вежлив и тактичен с Вами, но можете постоять за себя, если другой человек ведёт себя некорректно. Вы не склонны затевать конфликты, но, вероятно, попытаетесь отстоять свою правоту, если будете с чем-то категорически не согласны. Вы достаточно чутки и внимательны по отношению к людям, но вряд ли будете стараться любой ценой угодить другому и подбирать индивидуальный подход к каждому.



Что почитать?

Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей
Дейл Карнеги

Поучения, инструкции и советы Дейла Карнеги за десятки лет, прошедшие с момента первого опубликования этой книги, помогли тысячам людей стать известными в обществе и удачливыми во всех начинаниях. Наследники автора пересмотрели и немного обновили текст, подтверждая его актуальность и теперь, в начале нового века.

Договориться можно обо всём! Как добиваться максимума в любых переговорах
Гэвин Кеннеди

Автор рассказывает о психологических ловушках и ошибках в расстановке приоритетов, даёт примеры катастрофических просчетов и ситуаций, которые ещё можно исправить. Работая над заданиями, Вы не раз поймаете себя на том, что поначалу пробуете решить их, руководствуясь привычными, "накатанными" методами - а они-то, как убедительно доказывает автор, чаще всего и ведут к поражению.

На эмоциях: Как улаживать самые болезненные конфликты в семье и на работе
Дэниел Шапиро

Эмоциональные конфликты вспыхивают быстро, а погасить их бывает очень непросто. Это касается и семейных споров, и острых рабочих моментов, и кровавых столкновений на национальной или религиозной почве. Профессиональный психолог и переговорщик Дэниел Шапиро, используя новейшие данные конфликтологии, социологии и психологии, опираясь на собственный опыт участия в урегулировании конфликтов международного масштаба, в книге "На эмоциях" рассказывает о механизмах возникновения, развития и решения таких конфликтов. Преодолеть можно даже самые непримиримые разногласия, убежден автор. Он знакомит читателей с разработанной им системой приёмов, позволяющих это сделать.

Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно
Ларри Кинг

Тридцать восемь лет разговор, беседа, общение являлись для автора хлебом насущным, ему приходилось говорить с самыми разными людьми - от Михаила Горбачева до Майкла Джордана. В книге он даёт советы о том, как следует разговаривать в самых разнообразных ситуациях - от свадьбы кузена до великосветского обеда. Вы научитесь с уверенностью вступать в любую беседу и узнаете, как в деловом разговоре эффективно донести свою мысль до других.

Разгневанный клиент, я люблю тебя
Виталий Антощенко

Автор предлагает практическую технологию для решения одной из самых трудных задач любого бизнеса, предоставляющего товары или услуги, – конфликтных ситуаций с недовольными клиентами. Каковы причины появления разгневанных клиентов? Верна ли фраза "Клиент всегда прав"? Как вести себя при агрессивном общении и после него? Кто берёт на себя ответственность за решение проблемы? Влияет ли разгневанный клиент на процветание Вашего предприятия? Все представленные идеи и рекомендации успешно проверены автором на основе многолетней практики.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Пониженный уровень

Вы обладаете сниженной физической и эмоциональной устойчивостью. В некомфортных для работы условиях Ваша продуктивность снижается. Вам бывает сложно выдерживать высокие физические и психологические нагрузки. Вероятно, в стрессовой ситуации Вы достаточно быстро истощаетесь, реагируете эмоционально, теряете уверенность и оптимизм перед лицом проблем и неудач. Вам скорее подойдёт спокойная работа, без чрезмерных нагрузок и частых переработок.



Что почитать?

Физический интеллект. Как слышать своё тело и управлять эмоциями
Клэр Дэйл, Патрисия Пейтон

Способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от химических процессов, происходящих в организме. Физический интеллект – это активное управление физиологией, способность влиять на баланс химических веществ в собственном теле. Книга расскажет о химической основе эмоций и поможет развить силу, пластичность, устойчивость и выносливость. Вы повысите продуктивность, сможете более эффективно руководить и без труда справляться со сложными ситуациями на работе и дома – а значит, станете счастливее.

Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах
Илсе Санд

На работе цейтнот, Вы устали, вернулись домой, а там бардак – Вы снова ругаетесь с домашними, и вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает – Вас это бесит, Вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даём волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями? Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги Вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием
Ранган Чаттерджи

Доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровье в Европе и спикер TED, знает: чтобы справиться с нарастающим напряжением и эмоциональным выгоранием, не нужно уезжать подальше от цивилизации и избавляться от любых раздражителей. Нет, стресс – всего лишь реакция, которая возникает внутри и поддаётся корректировке. Поэтому, лишь немного изменив подход к своему телу, сознанию, отношениям и целям, мы с удивлением обнаружим, как прекрасен мир вокруг нас и как мало вещей, на которые на самом деле стоит тратить свои нервы. Из этой книги Вы узнаете, как правильно планировать время, чтобы жить спокойнее; как отделять свои цели от навязанных; какие прикосновения снимают стресс; как абстрагироваться от внешних обстоятельств и сфокусироваться на партнере; какие именно продукты влияют на наше психологическое благополучие; как вернуть самообладание всего за 2 минуты.

Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь
Кейти Байрон

В этой книге содержится универсальный инструмент самоисцеления на всех уровнях – на уровне мозга, души и тела. Если Вам надоела бесконечная "ментальная жвачка" в голове, если Вам знакомо ощущение, что всё в жизни тяжело, Вы страдаете от несправедливости или опустошающих отношений, то пришло время перевести жизнь на новые рельсы.

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ

Высокий уровень

Вы крайне дисциплинированный человек. Вы организованны и пунктуальны: тщательно планируете своё время, держите вещи и дела в порядке, действуете последовательно, руководствуясь планом. Вы можете быть хорошим исполнителем, который педантично и ответственно выполняет данные ему указания. Вы – волевой человек, который способен заставить себя качественно делать то, что не нравится, руководствуясь чувством долга и необходимостью. Это ценные качества в современном мире. Тем не менее помните, что иногда стоит ставить собственные интересы выше чувства долга и необходимости и не забывать о том, чего Вам действительно хочется.



Что почитать?

Не сходите с ума на работе
Джейсон Фрайд, Дэвид Хайнмайер Хенссон

Многие офисные работники, фрилансеры и бизнесмены привыкли начинать трудовой день с восходом, заканчивать его затемно, работать по выходным и постоянно думать о своих обязанностях. Работа поглощает всё время, но, как ни странно, не приносит желаемого результата. Авторы этой книги, руководители компании Basecamp, провели много экспериментов с методами управления и создали собственную систему выполнения рабочих обязанностей, которая помогает хорошо зарабатывать, не перенапрягаясь. Секрет прост! Не нужно работать ещё больше (как почти все и делают). Необходимо просто правильно распланировать день, не тратя драгоценные часы на ерундовые занятия вроде постоянных совещаний. По мнению авторов, можно наладить эффективную работу без суевы, горящих дедлайнов, затяжных проектов и сверхурочных.

Сверхпродуктивность
Михаил Алистер

Эта книга поможет Вам перестать буксовать, действовать наобум и работать вхолостую. Вы научитесь расставлять приоритеты, выбирать только рентабельные задачи, жить по тайм-менеджменту, эффективно управлять рабочими и личными проектами. И главное – сможете достичь баланса. Михаил Алистер показывает, как грамотное управление помогает перевести свою жизнь на новые рельсы и проложить их туда, куда Вы мечтаете. В книге он раскрывает секреты успешного планирования своей жизни и поддержания высокой продуктивности. Вы научитесь видеть жизнь как проект, подходить к нему с задачами, стратегией, показателями, чек-листами, целевым обучением, аналитикой.

Без выгорания. Как быть в ресурсе 24/7
Андрей Пометун

Когда любимое дело перестает радовать, близкие начинают раздражать, а усталость появляется сразу после подъема – пахнет выгоранием. В чем его главная причина? Может, в недостаточной емкости наших "топливных баков"? "Топливо" не того качества? Или "топливная система" протекает? Автор книги Андрей Пометун – основатель IT-компании, контрибьютор Forbes, спикер TEDx и лектор Высшей школы экономики. Он предлагает системный подход к повышению личной эффективности и жизни без выгорания. Каждый предлагаемый в книге инструмент автор проверил на себе. Он рассказывает: где брать энергию на достижение целей; как не выгорать, сохраняя темп на длинных дистанциях; как поддерживать интерес и мотивацию; откуда брать поводы для радости.

Тонкое искусство пофигизма.
Парадоксальный способ жить
счастливо
Марк Мэнсон

Современное общество пропагандирует культ успеха: будь умнее, богаче, продуктивнее – будь лучше всех. Соцсети изобилуют историями на тему, как какой-то малец придумал приложение и заработал кучу денег, статьями в духе "Тысяча и один способ быть счастливым", а фото во френдленте создают впечатление, что окружающие живут лучше и интереснее, чем мы. Однако наша заикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли, о мечтах, которые не сбылись. Как же стать по-настоящему счастливым?

СТРЕМЛЕНИЕ К РИСКУ

Низкий уровень

Вы очень осторожный, предусмотрительный и довольно нерешительный человек. Вы не участвуете в делах, которые кажутся рискованными и опасными. Новым впечатлениям и ярким эмоциям Вы всегда предпочитаете определённую, спокойствие и комфорт. Вы избегаете авантюры и новизны, выбираете безопасные и проверенные решения. Тщательно оцениваете риски, взвешиваете все за и против, склонны сомневаться и испытывать неуверенность, поэтому можете затягивать с принятием даже не очень рискованных решений. Такое поведение помогает Вам избегать неприятностей и оставаться в безопасности. Однако помните, что, избегая риска, Вы упускаете возможности проявить себя, получить новые впечатления и в полной мере ощутить вкус жизни.



Что почитать?

Иди туда, где страшно.
Именно там ты обретишь силу
Джим Лоулесс

"Даже не думай!", "Ещё не время!", "Ничего не выйдет!", "Ты не потянешь!"... Всё это страхи, которые мешают нам жить настоящей жизнью. Джим Лоулесс, знаменитый бизнес-тренер и мотивационный спикер, называет их "Тиграми". Он разработал и опробовал на себе свод правил укрощения страхов.

Привет, страхи! 100 дней
преодоления фобий,
ограничений и личностных
барьеров
Мишель Полер

Ничего не бояться только глупцы. Но есть люди, которые могут собрать все свои силы, подняться и с гордостью сказать: "Привет, страхи!" Так поступила Мишель Полер, которая смогла преодолеть свои барьеры и устроила 100-дневный челлендж борьбы со страхами. В своей книге она призывает Вас полностью раскрыть свой потенциал и предлагает ряд упражнений, с помощью которых Вы: взглянете своим страхам в лицо и сможете понять, чего боитесь на самом деле; начнёте выбирать рост вместо комфорта; научитесь позитивно влиять на поведение и мнение других людей; перестанете говорить "да" новым переживаниям, а скажете "да" новым возможностям.

Не мешай себе жить. Как
справиться со страхом,
обидой, чувством вины,
прокрастинацией
Марк Гоулстон, Филип
Голдберг

Анализируя свою жизнь, многие люди с сожалением осознают, что она мало похожа на то, о чём они мечтали, на что надеялись. Ещё печальнее понимать, что неспособность реализовать надежды и мечты в значительной мере обусловлена тем, что Вы сами были главным препятствием. А точнее, Ваше саморазрушительное поведение. Вот почему так важно научиться определять собственные модели самосаботажа и отказаться от всех форм его проявления.

Бойся... но действуй! Как
превратить страх из врага в
союзника
Сьюзен Джефферс

Все мы чего-то боимся – расстаться, попросить о повышении, пойти на открытый конфликт, сменить работу. Но какова бы ни была природа Вашего страха, Вы можете избавиться от него раз и навсегда. В этой книге Сьюзен Джефферс даёт техники и инструменты, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни уверенно.

ТЕРПИМОСТЬ К ОДНООБРАЗИЮ

Высокий уровень

Вы очень усидчивый, последовательный в делах и консервативный человек. Вы лучше других способны выполнять однообразную, монотонную, кропотливую работу, которая требует аккуратности, сосредоточенности, знания правил и технологии. Вы любите стабильность, определённую и размеренное течение жизни – это придаёт Вам спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Вы

стараетесь придерживаться своих привычек, цените традиции и не любите перемены. Несмотря на это, помните, что перемены необходимы для развития и движения вперёд. В современном мире они неизбежны, поэтому Вам следует учиться гибкости и открытости новому.



Что почитать?

Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему
Тим Харфорд

Идея, на которой основана эта книга, в том, что мы часто поддаёмся соблазну "опрятного разума", когда на самом деле нам лучше поддаться определённой степени беспорядка. Эта книга поможет Вам стать креативнее, воспитать стойкость и раскрыть лучшие качества Вашей личности.

Между роботом и обезьяной. Искусство найти в себе человека
Илья Латыпов

Множество обращений к психологам и психотерапевтам связано с тем, что люди выгорают на работе и в семье, относятся к себе как к машинам с бесконечным ресурсом. Один из вопросов, который часто задаёт себе человек – "как мне относиться к себе"? Как к живому, чувствующему, страдающему и радующемуся существу, или как к роботу с набором функций, вся ценность которого заключается в том, насколько успешно и быстро он выполняет свою работу? В книге затронуты такие вопросы, как функциональное и эмоциональное отношение к себе, насилие над собой и другими, способность заботиться о себе, поддержка и самоподдержка. Особое внимание уделено "внутренней обезьяне" – нашим эмоциям и тому, как их распознать, о чём они пытаются сообщить и как с эмоциями обходиться, чтобы они были нам поддержкой, а не врагом или помехой.

На пределе. Неделя без жалости к себе
Эрик Ларссен

Вообразите, как изменилась бы Ваша жизнь, на что Вы оказались бы способны, если бы работали не по привычной схеме, а на пределе своих возможностей? Представьте свою жизнь в виде прямой линии, а затем представьте, как ломаете эту черту, за которой остаются все Ваши старые неэффективные привычки, страхи и сомнения. Приятная картина? Ещё бы!

Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь
Барбара Шер, Энни Готтлиб

Легендарная книга, которая в течение 30 лет помогает людям во всём мире превращать расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты. Чтобы начать создавать жизнь своей мечты, нужно лишь освоить практические методики решения проблем, развить соответствующие навыки и получить доступ к необходимым контактам.



ВЫГОРАНИЕ

Профессиональное выгорание



Средний риск профессионального выгорания.

В Ваших ответах есть некоторые признаки профессионального выгорания. Нельзя сказать, что в Вашем случае риск выгорания сейчас велик. Но также нельзя и утверждать, что риска нет вовсе. Выгорание развивается как естественная ответная реакция на воздействие неконтролируемого стресса, будь то чрезмерная нагрузка, интенсивное и эмоционально тяжёлое общение, высокая ответственность за людей, неопределённость и интеллектуальная сложность задач. Последствия выгорания проявляются в ухудшении личных и рабочих взаимоотношений, уменьшении контактов и переживании собственного одиночества, в проблемах с самочувствием и падении эффективности работы. Не теряйте бдительности и вовремя замечайте у себя симптомы выгорания.



СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

Истощение



Судя по Вашим ответам, в настоящее время Вы обладаете средним запасом сил и энергии: резервы ещё есть, но неплохо было бы их восстановить.

Отстранённость



Возможно, Ваши отношения с другими людьми начинают ухудшаться. Будьте внимательны к первым признакам собственной холодности, отстранённости и безразличия к проблемам окружающих: это может быть симптомом выгорания.

Негативная самооценка



Сейчас Вы оцениваете себя средне: в меру уверены в себе, своих силах и способностях, умеренно довольны собой как личностью и профессионалом.