الأكثر إرهاقاً... إليك 5 وظائف شائعة تستنزف طاقتك

تبحث العديد من الشركات عن منصب مدير المشروع، وهي أكثر الوظائف إرهاقاً، بحسب بحث جديد لمنصة التواصل الاحترافية "LinkedIn"، ولكنها في الوقت نفسه الوظيفة الأكثر شيوعاً في إعلانات التوظيف.

واستطلعت "لينكد إن"، آراء أكثر من 16000 محترف في الولايات المتحدة بين مارس ويونيو.

ووجدت LinkedIn أن:"4 من كل 10 عمال في الولايات المتحدة أفادوا بأنهم يشعرون بالركود والإرهاق في وظائفهم. وهذا المعدل أعلى حتى بالنسبة لمديري المشاريع، حيث يقول 50% من المهنيين في هذا المجال إنهم يشعرون بالإرهاق".

ومن ناحية أخرى، يشعر ثلث العاملين في الاستشارات والعقارات وتطوير الأعمال بالتوتر والإرهاق، مما يشير إلى أن هذه الوظائف هي الأقل عرضة للإرهاق، وفقاً لتقارير LinkedIn.

وفيما يلي أنواع الوظائف ذات أعلى معدلات الإرهاق، وفقاً لبحث LinkedIn:

إدارة البرامج والمشاريع

خدمات الرعاية الصحية

الخدمات المجتمعية والاجتماعية

ضمان الجودة

التعليم

ولا ينبع الإرهاق فقط من ساعات العمل الطويلة أو عبء العمل الثقيل، كما تقول كاندي وينز، مديرة برنامج الماجستير في التعليم الطبي بجامعة بنسلفانيا.

وفي كتابها "Immunity Burnout"، أجرت وينز مقابلات مع مئات الأشخاص الذين يعملون في بيئات عالية الضغط، بما في ذلك موظفو المستشفيات ومديرو المشاريع والمديرون التنفيذيون للشركات.

مديرو المشاريع مسؤولون عن التخطيط وتنظيم وإدارة إكمال المشروع، وضمان الانتهاء منه في الوقت المحدد وفي حدود الميزانية. يمكن أن تتراوح مثل هذه المشاريع من بناء مبنى جديد إلى إدارة حملة تسويقية.

وتتطلب هذه الوظائف غالباً تعدد المهام المستمر، والمواعيد النهائية الصارمة والعمل كـ "وسيط" بين الموظفين والعملاء، وكل هذا يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق، كما توضح وينز.

وقالت وينز إ:" حقيقة أن مديري المشاريع هم أيضاً أحد الأدوار الأكثر طلباً التي تقوم الشركات بتجنيدها بنشاط أمر يدعو للقلق".

بدورها، قالت نائبة رئيس التعليم العالمي وتنمية القوى العاملة في شركة IBM، ليديا لوغان، إن:"الشركات في جميع الصناعات توظف مديري المشاريع لمواكبة التقدم التكنولوجي السريع والتكيف مع الاضطرابات المستمرة بسبب الوباء، وفقاً لما ذكرته "CNBC"، واطلعت عليه "العربية Business".

وللمساعدة في مواجهة هذه التحديات، يتوقع معهد إدارة المشاريع أن يحتاج أصحاب العمل إلى 25 مليون شخص على الأقل في أدوار إدارة المشاريع بحلول عام 2030 - مما يعني أن حوالي مليوني شخص سيحتاجون إلى دخول المجال كل عام لمجرد مواكبة الطلب.

وقالت وينز: "أعمل مع الكثير من مديري المشاريع، والقلق الأكثر شيوعاً الذي أسمعه منهم هو أنهم ببساطة لا يحصلون على الدعم أو التقدير الكافي لمواكبة المطالب المتغيرة التي يواجهونها في أدوارهم. هذا التفاوت هو أحد الأسباب الرئيسية للإرهاق".

وأشارت وينز إلى أن:"المهن الأخرى التي تظهر معدلات احتراق أعلى ــ الرعاية الصحية والتعليم والمجتمع والخدمات الاجتماعية ــ تعمل في بيئات عالية الضغط وتوفر للناس سيطرة محدودة على نتائج عملهم".

وأوضحت:"هذه وظائف مرهقة عاطفياً. فعندما تعمل في مهنة تتطلب رعاية الآخرين، فإنك تتعامل مع الكثير من المواقف الصعبة والحساسة، وبعضها قد يكون له عواقب وخيمة على صحة طفل أو مريض... وقد يصبح الأمر مرهقاً نفسياً بسرعة".

ويمكن تقييم مخاطر الاحتراق الوظيفي قبل قبول العرض من خلال تقييم ما إذا كان الدور يتوافق مع شخصيتك ومزاجك والتواصل مع الموظفين الحاليين أو السابقين للحصول على فهم مباشر لبيئة العمل وثقافته.

وعلى سبيل المثال، قد لا ينجح المنفتحون على دور به قدر ضئيل من التفاعل الاجتماعي، كما قالت وينز.

وأضافت أن:" المقابلات الشخصية تشكل أيضاً فرصاً جيدة لطرح الأسئلة حول مستوى الدعم المقدم للموظفين".

وبالنسبة للأدوار المتطلبة حيث يكون خطر الإرهاق أعلى، تقترح وينز السؤال عن الموارد التي يمكن للموظفين الوصول إليها لدعم صحتهم ورفاهيتهم - يمكن أن تأخذ هذه الموارد شكل الدعم الإداري، أو الجدولة المرنة، أو مزايا الصحة العقلية.