

ПРОФЕСІЙНІ АСПЕКТИ САМОДОПОМОГИ

Опікуйтеся значущою роботою

Сприйняття роботи як значущої ґрунтується на особистому відчутті її вартісності та корисності відповідно до власних стандартів. Це сприйняття має бути пов'язане з особистими судженнями та внутрішньою мотивацією, а не із зовнішнім тиском чи оцінкою з боку суспільства. Але пам'ятайте, що робота, значуща для інших, приносить «більше благо» і змістовна для себе самого, сприяє поліпшенню психічного здоров'я та добробуту.

Є різні способи визначення значущості роботи. Можна поставити собі такі прості запитання:

- «Чи знайшов я значущу роботу?»
- «Чи сприяє моя робота моєму особистісному розвитку?»
- «Чи приносить моя робота позитивні зміни у світі, користь іншим, а чи слугує вона благородній меті?»



Основними аспектами значущої роботи є:

- **самореалізація** (реалізація або вираження свого повного потенціалу чи мети через роботу);
 - **соціальний вплив** (позитивний вплив на інших, служіння іншим);
 - **особисті досягнення** (або розвиток своєї внутрішньої самості);
 - **кар'єрний ріст** (віра в те, що людина може досягти кар'єрних цілей на цій роботі);
 - **автономність**: коли людина відчуває, що її дії виходять від неї самої і відображають те, ким вона є;
 - **спорідненість, пов'язаність із іншими**: коли людина перебуває у чуйних стосунках з іншими (належить до спільноти);
 - **користь для інших**: відчуття того, що хтось справді позитивно впливає на інших, несе добробут;
 - **почуття компетентності**: бути ефективним у своїй діяльності.
- Сприйняття своєї роботи як значущої пов'язане із:**

- меншою кількістю професійних проблем, які можуть спричинити психологічний стрес, депресію, тривогу;
- захистом від емоційного та професійного вигорання;
- сприятливим і справедливим професійним середовищем і добрими стосунками з колегами.

Рекомендації

➤ **Намагайтеся самореалізуватися:** знайдіть і реалізуйте свої цілі та цінності. Намагайтеся пригадати, від чого у Вас виростають крила і від чого Ви відчуваєте приплив енергії, або поговоріть із другом чи наставником про те, що важливо для Вас у житті та кар'єрі.

➤ **Намагайтеся знайти баланс між роботою для інших і роботою для себе.** «Прекрасна робота», яка не приносить Вам задоволення, може призвести до підвищення рівня стресу або навіть тривожності. Ваша робота має задовольняти насамперед Вас!

➤ Перевірте, **чи допомагає Ваша робота суспільству, чи приносить щось корисне іншим.** Або подумайте, який ще соціальний вплив Ви хотіли б справити? Чи є нові способи принести користь суспільству своєю роботою?

➤ **Спробуйте знайти в щоденній діяльності нові способи надання допомоги іншим,** навіть невеликою мірою. Люди, які допомагають іншим багато разів на день, із часом здобувають більш глибокий сенс у своїй роботі.

➤ Чи відчуваєте Ви, **що робите чи можете зробити щось значуще?** Якщо ще ні, то намагайтеся знайти спосіб реалізації своїх особистих досягнень.

➤ Перевірте, **чи пов'язані Ваші кар'єрні цілі з Вашою роботою і чи можуть вони бути досягнуті.** Якщо ні, то як Ви все-таки можете до них наблизитися?

➤ Слід знайти роботу, яка б давала **Вам змогу відчути її змістовність і власну залученість** (імовірно за все одне природно впливатиме з іншого), що власне й буде свідчити про правильний вибір посади.

➤ **Займайтеся тим, що Вам добре вдається.** Почуття компетентності у своїй сфері додає сенсу тому, що Ви робите.

➤ Знайдіть роботу, **де Ваш керівник буде** сприяти створенню таких умов праці, які б надихали Вас на плідну працю.

➤ **Відчуття себе частиною колективу та добрі стосунки з колегами можуть підвищити значущість Вашої роботи.** Знайдіть собі відповідний колектив і попрацюйте над своїми стосунками з колегами.

➤ Подивіться, **чи слугує Ваша організація суспільству і чи відповідає вона Вашим власним цінностям.** Якщо Ви відчуваєте, що це не зовсім так, то можете підтримати додаткові заходи Вашої організації, як-от волонтерство в ім'я доброї справи або програму розвитку працівників у компанії.

➤ Якщо Ви працюєте в компанії, яка насправді **не відповідає Вашим цінностям** та уявленням про гідну роботу (наприклад, тютюнова компанія або виробник алкоголю, тоді як Ви не підтримуєте куріння та вживання алкоголю), **можливо, варто продовжити кар'єру десь інде, щоб отримати**

досвід більш значущої для себе роботи. При цьому не обов'язково змінювати професію.



Американська психологічна асоціація виділила п'ять елементів **психічно здорового робочого місця:**

✓ **Баланс між роботою та особистим життям:** важливо мати життя та обов'язки поза роботою, чи то сім'я, діти або щось інше. Використання програм підтримки сім'ї та інших гнучких механізмів оптимізації робочих місць сприяє досягненню оптимального балансу в житті працівників (наприклад: дитячий садок поруч із робочим місцем, гнучка система позмінної роботи / поділ обов'язків між працівниками).

✓ **Зростання та розвиток працівників:** робота – це не лише виконання певних завдань, а й набуття досвіду, вивчення нового, взаємодія з колегами, розширення світогляду.

✓ **Здоров'я та безпека:** як і фізичне, психічне здоров'я є важливою частиною загального добробуту. Усе починається з психічного добробуту та здатності зараджувати стресу. Перший крок – це робота над своєю психологічною стійкістю. Методики медитації усвідомленості можуть покращити Вашу здатність давати собі раду зі стресом і запобігати тривозі, стресу, депресії та вигорянню, водночас поліпшуючи самопочуття та якість сну.

✓ **Визнання працівників:** оцінка роботи, чи то у формі грошей, чи публічного спілкування, нагороди «Кращий співробітник» або особистого визнання, є важливою частиною робочого процесу. Добрий керівник має пам'ятати про те, щоб цінувати якісну роботу та зусилля колективу.

✓ **Залучення працівників:** важливо брати участь в ухваленні рішень, генеруванні ідей і нових перспектив. Це вимагає певного рівня автономії в роботі та реальної участі в ухваленні рішень, що є ключовим психосоціальним чинником на робочому місці.

Чинниками ризику для психічного здоров'я в несприятливих умовах праці є:

- ✦ високі вимоги,
- ✦ низький контроль,
- ✦ низька соціальна підтримка на робочому місці,
- ✦ винагорода, яка не відповідає докладеним зусиллям,
- ✦ несправедливість у тому, як розподіляються пільги,
- ✦ неадекватний ступінь поваги до працівників з боку керівництва,
- ✦ організаційні зміни,
- ✦ ризик втратити роботу,
- ✦ тимчасовий статус зайнятості,
- ✦ нетипові години роботи,
- ✦ стрес від нестачі інформації про зону відповідальності та цілі на роботі або від невідповідності посади очікуванням щодо неї.



Для забезпечення здорових умов праці пропонуються заходи у шістьох напрямках:

- 1) ***мінімізація шкоди;***
- 2) ***стимулювання захисних чинників на рівні організації*** задля забезпечення максимальної психологічної стійкості;
- 3) ***підвищення особистої емоційної стійкості;***
- 4) ***заохочення та сприяння ранньому зверненню по допомогу*** в разі погіршення психічного здоров'я;
- 5) ***підтримка процесу відновлення*** працівників на випадок психічного захворювання;
- 6) ***підвищення поінформованості про психічні захворювання*** та зниження стигми.

Рекомендації

- ***Вивчіть методи управління стресом і тиском на роботі, методики медитації усвідомленості, візьміть участь у психологічних тренінгах***, наприклад, у тренінгу з підвищення психологічної стійкості, керування стресом / часом тощо.

➤ **Постарайтеся знайти баланс між роботою та особистим життям** і переконайтеся, що Ви маєте якісне життя поза роботою. Це може бути сім'я, захоплення, проекти – відводьте достатньо часу для цих сфер свого життя й не соромтеся йти з роботи вчасно, щоб насолоджуватися ними.

➤ **Беріть участь у заходах, що сприяють Вашому зростанню та розвитку на роботі.** Існують спеціальні програми навчання та розвитку. Організуйте активну участь у своєму особистісному розвитку.

➤ **Сприяйте розвитку більш відкритих дебатів про психічне здоров'я на робочому місці** та допомагайте зняттю табу. Розмови про психічне здоров'я можуть виявитися кориснішими і менш стигматизуючими, ніж розмови про психічні захворювання.

➤ Якщо Ви відчуваєте, що робота працівників не отримує у Вашій компанії достатнього визнання, **спробуйте це виправити, адже часто достатньо сказати іншим, що Ви цінуєте в їхній роботі**, що вважаєте дійсно корисним, якісно зробленим, винятковим. Простий щирий комплімент на адресу колеги може чимало змінити. Якщо Ви керуєте командою або її очолюєте, то маєте приділяти особливу увагу оцінці гарної роботи своєї команди!

➤ **Подивіться, чи можете Ви брати участь в ухваленні рішень на роботі.** Щоб розширити свою залученість, спробуйте приєднатися (або й сформувати) до самоврядної робочої групи та долучитися до її роботи по-новому.

➤ **Вивчіть нездорові робочі звички** (звички, що провокують стрес, робота пізньої пори, «жити лише роботою»...) – подивіться, чи є вони у Вашому способі роботи, та докладіть активних зусиль для їх зміни. Ознайомтеся зі стратегіями профілактики вигорання.

➤ **Подивіться, як стосунки з колегами впливають на Вашу роботу**, та інвестуйте в їх збереження чи поліпшення. Налагодити довірчі стосунки із колегами Вам допоможе просте запитання "Як справи?", поставлене зі щирим інтересом.

