

1. ПРО ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОПОРУ В ЖИТТІ

Хотілося би трохи зупинитись на понятті професії в поточних реаліях. Сьогодні все важче прив'язуватись до однієї професійної діяльності. По-перше, досить частою є ситуація, коли в певні періоди життя людина поєднує декілька професій або напрямків професійної діяльності. По-друге, у зв'язку з розвитком інноваційних технологій зникають старі професії та дуже швидко народжуються нові. Також існують експертні прогнози, що до 2030 року зникне 53 професії, натомість з'являться 186 нових. На мою думку, ця кількість буде значно більшою, бо будуть сильні зміни в організації життя та праці. Та, по-третє, старі професії мають тенденцію до постійного видозмінення у зв'язку з новими потребами суспільства. Тому, пропоную не прив'язуватись до однієї професійної діяльності, а скоріш розглядати професійну діяльність як процес постійного розвитку та змін. Ви можете міняти при тому види та назви діяльності, удосконалювати свої навички або набувати зовсім нових. Але сутність того, що ви робите часто залишається та сама. В моєму випадку, в

кожному напрямку своєї діяльності я займалася самодослідженням, розвивала навички концентрації та роботу з підсвідомістю, та передавала добуті знання іншим людям, в тому чи іншому вигляді. Добре вловити основну суть того, що є важливим для вас, і що ви передаєте світу через свою діяльність не зважаючи на місце роботи та назву.

Спірання на професію є досить важливим моментом самоідентифікації людини. Це як окреме ваше Я, роль, яку ви створюєте та розвиваєте протягом життя. В це ваше Я ви вкладаєте багато зусиль та змістів спочатку через навчання, потім через постійний розвиток та самовдосконалення в діяльності, через обмін з іншими людьми. А через їхнє ставлення до вашої діяльності стверджується ваш певний соціальний статус. Таким чином ви позначаєте і підтверджуєте своє місце в соціумі. Саме тому зміна діяльності може бути сильним емоційним переживанням, особливо, якщо немає опори на інші Я (ролі) в житті. Як один з варіантів вирішення цієї проблеми пропоную робити опору зразу на декілька напрямків професійної діяльності, про які ви знаєте, що будете вдосконалювати впродовж життя, комбінувати та додавати до них нові навички та вміння. Називати публічно цю діяльність ви в різний час можете по-різному. Прикладом, це може бути діяльність цілителя (що може набувати часом назви лікаря, терапевта, психолога, медсестри, травника, масажиста тощо), та одночасно вчителя (ви можете проводити з часом курси, консультування, будь-яке навчання у вашій сфері, бути викладачем тощо), та публічної людини (будете брати участь в конференціях, писати публікації, вести зовнішню просвітницьку діяльність). Ось таким чином вже є три ролі, що можуть доповнювати одна одну або підміняти в різні етапи життя. При цьому ці ролі (ваші

різні Я) ви постійно підтримуєте та прокачуєте протягом життя. Визначати ці ролі для себе ви можете озирнувшись на вже пройдений життєвий шлях. Що пов'язує ваші різні види діяльності? Які функції ви виконували для світу, можливо навіть над тим не замислюючись?



2. ЧОМУ ВИНИКАЄ ПОТРЕБА У ЗМІНІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Саме з розуміння причин рішення про зміну роботи я зазвичай починаю індивідуальну роботу з клієнтами. Бо якщо ви їх не усвідомлюєте, то робите знову хибний вибір не розуміючи своїх справжніх потреб. Якщо вас щось не влаштовує в поточній роботі, то що це? А можливо вами керує відчуття, що треба рухатись вперед, і тоді, що саме ви шукаєте? Тому давайте зупинимся докладніше на причинах, щоб ви мали змогу їх осмислити.

Є таке поняття як задоволеність або незадоволеність поточною професійною діяльністю. Задоволеність професійною діяльністю безпосередньо впливає на задоволеність життям. Це зокрема було доведено в ході дослідження Іріс К. Баррет.

В ході дослідження були поставлені питання щодо оцінки важливості виконуваної роботи, а також задоволеності роботою та життям взагалі. Результати показали, що саме задоволеність роботою є необхідною умовою задоволеності життям, а не навпаки.

Задоволеність – це суб'єктивне поняття стосовно кожної

людини. Досить важко зробити загальні дослідження, оскільки вони будуть сильно різнитись залежно від території, ситуації та поставлених питань. Але її можна виміряти індивідуально, взявши до уваги різні чинники, що є важливими персонально для кожної людини в її діяльності. На якісь з них людина може впливати в процесі роботи, а на якісь – ні. Тому важливим є осмислення цих чинників при виборі роботи та співставлення зі своїми потребами.

Розглянемо ці чинники. Є досить явні, що закривають основні потреби та є часто опорними при виборі діяльності:

- рівень матеріальної винагороди,
- можливість кар'єрного зростання,
- стиль та якість керування,
- відповідність роботи вмінням та навичкам людини,
- стосунки у робочому колективі,
- відповідність індивідуальним інтересам людини,
- оцінка роботи та мотивація,
- місце та якість робочого простору,
- додаткові бонуси: відпочинок, соціальні пільги, додаткова освіта тощо.

Ф. Герцберг першу групу чинників описану вище назвав *гігієнічними*, і позначив ще одну групу – *мотиваційні чинники*, що включають внутрішні мотиви, в тому числі визнання досягнень, глибинну інтеграцію, відповідальність, ініціативу. Я доповню цю класифікацію ще двома групами чинників – *відповідність роботи природним особливостям людини (природні чинники)* та *сенси*. До природних чинників входять персональні таланти та схильності, потреби у самопрояві, у певному підходящому типі колективу та

комунікації, у відповідному до характеру типі керівництва та спілкування, зручному саме цій людині робочому місці та графіку роботи, у співвідношенні певного типу завдань, у певному способі подачі інформації та типі постановки завдань тощо. Цю групу розглядали дослідники М. Ранк, Майерс-Бріггс, Д. Кейрсі, П. Тайгер та інші. Якщо підсумувати, то група *природних чинників* визначає ваші схильності до різних видів роботи та взаємодії. Саме вони є визначальними при виборі характеру професійної діяльності. Є багато методів та досліджень для визначення цієї групи факторів. Наприклад, карта особистості К. Платонова, численні тести, знання фізіогноміки для визначення характеру та сильних якостей людини, соціоніка, астрологія та інші, що будуть детальніше розглянуті в четвертому розділі. Невідповідність роботи цій групі факторів також є причиною незадоволеності професійною діяльністю, оскільки людина виконує робочі завдання через зайві зусилля, а десь і через супротив, та їй це не приносить задоволення. Прикладом, якщо ви є по природі революціонером, та відчуваєте, що маєте приносити певні зміни в суспільство, то робота в жорсткій ієрархічній структурі, що не міняється роками, вам не підходить, бо ви не зможете реалізовувати свою потребу – впливати на зміни у суспільстві. Або ж якщо ви не є по природі публічною людиною, робота у відкритому приміщенні, де постійно знаходиться багато людей, буде для вас виснажливою. Таких прикладів можна навести дуже багато. З мого досвіду, люди часто не розуміють свою природу та свої потреби, а, відповідно, і справжні причини незадоволення. Часто, коли ми визначаємо з клієнтом ці причини, виявляється, що необхідно зробити деякі зміни в поточній діяльності, але не обов'язково доводиться її міняти. Більш того, знаходяться нові ресурси та сенси в діяльності.

І ще одна чинник - *сенси*. Наскільки професійна діяльність допомагає вам реалізувати ті внутрішні сенси, що є опорними та ресурсними у вашому житті. Якщо, наприклад, для вас сенсом є перебування в колі сім'ї та опіка близьких людей, то вирішальними при виборі роботи стане можливість проводити час з близькими людьми та те, наскільки професійна діяльність посилить цей сенс, або навпаки ослабить. Ви можете тоді працювати у сфері, де ця цінність є рушійною, і таким чином природно проявляти її в діяльності: центр сімейного розвитку, сімейне кафе тощо. Якщо ж ваша діяльність буде послаблювати основні сенси, то ви будете відчувати внутрішні протиріччя і незадоволеність собою в роботі, часто неусвідомлену. Наприклад, це може бути в роботі, де є потреба в постійних відрадженьнях.

Поняття сенсів є одним з базових та усвідомлення його є дуже важливим. Нижче в практичній частині книжки у кроці три будемо розглядати техніки для розуміння та визначення ваших основних сенсів в житті та діяльності.

Сенси, на мою думку, залежать від ціннісних орієнтацій суспільства, в якому ви народились та розвивались, та від ваших власних особистих орієнтирів та цілей. Також можемо спостерігати зміни сенсів з часом як у вашому житті, так і в соціумі, в якому ви мешкаєте. Зрілій особистості властиво постійно шукати все нові, більш глибокі або більш індивідуальні сенси (життя, праці).

В. Франкл, котрий займався дослідженням питання сенсів в житті людини, писав, що саме в служінні справі та в любові до іншої людини ми стаємо людьми повною мірою. А в книзі «Людина в пошуку сенсу» В. Франкл назвав пошук сенсу шляхом до душевного здоров'я, а втрату сенсу — головною причиною не тільки нездоров'я, а й причиною багатьох людських бід. Самореалізація є

наслідком слідування цим внутрішнім сенсам. Тобто важливим є вибір діяльності, в якій можна віднайти та реалізувати персональні сенси. Зробити це ви зможете враховуючи ваші природні здібності, вже набутий досвід, життєві задачі, що ставите перед собою на цей час життя, та завдання, що ставить перед вами доля. «Все, що ми можемо робити, це бути відкритими для сенсів, усвідомлено намагатися побачити всі можливі сенси, які дає нам ситуація, і потім вибрати один, що, наскільки нам дозволяє побачити наше обмежене сприйняття, ми вважаємо істинним змістом даної ситуації» - ще одна цитата В. Франкла. Ще можна сказати що сенс – це те, що надихає нас кожен новий день жити та рухатись вперед.

