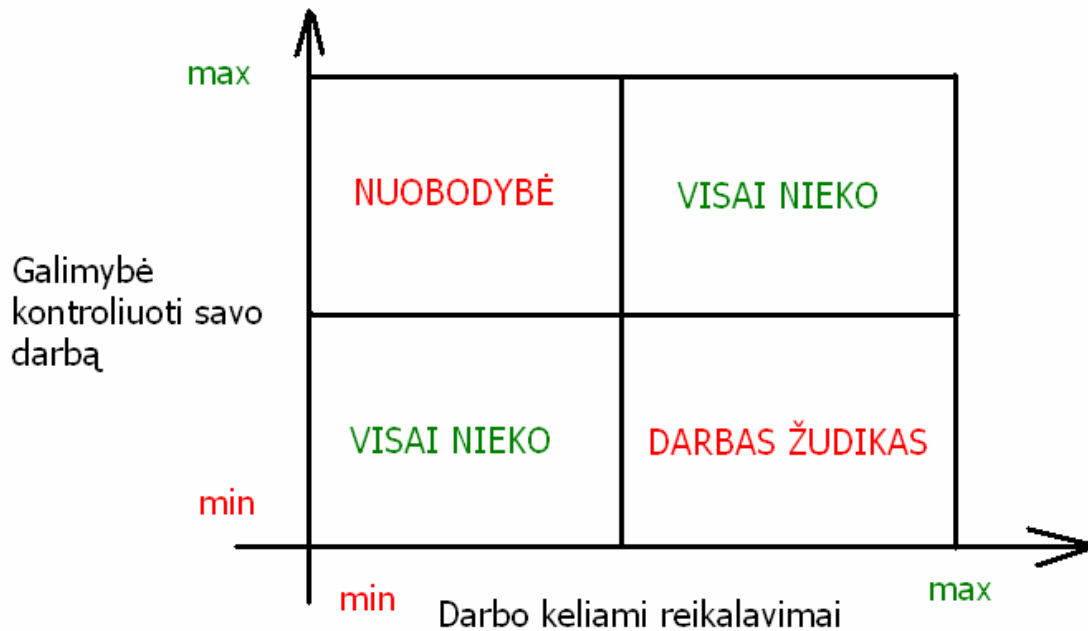


Apie mus žudančius ir laiminančius darbus

Keletą metų atgal savo gyvenime vadovavausi posakiu „svarbu ne ką dirbi, bet *kaip* dirbi“. Šis posakis turi vertės ir šiandien, tačiau atėjo metas, kai ryžausi keisti darbovietes, pradėti dirbti pagal profesiją ir tuomet į pirmą vietą iškilo „*ką* dirbi“. Tad, apie tai ką ir kaip dirbti skaitykite šiame straipsnyje.

R. Karaseko „darbai žudikai“

Pirmą kartą apie nužudyti sugebančius darbus sužinojau rašydamas kursinį rimtu pavadinimu „Didelės įtampos darbo psichosocialiniai aspektai“. 1979 mokslininkas Robert Karasek apgynė savo disertaciją ir joje pristatė „Darbo reikalavimų bei kontrolės modelį“ (JD-C – job demand control). Jo esmė pakankamai paprasta. Yra tik du kintamieji: darbo keliami reikalavimai ir galimybė kontroliuoti savo darbą. Pagal šiuos kintamuosius visus darbus galima suskirstyti į keturias dideles grupes (žr. 1 paveikslą).



1 paveikslas. R. Karasek darbų žudikų modelis.

Karaseką geriausiai supratau, kai pabandžiau jo modelį patalpinti į metaforą. Kalba eina apie jūreivį, kuris išsiruošė paplaukioti. Darbo keliami reikalavimai (t.y. iššūkiai darbe, sudėtingumas, reikalaujama kvalifikacija, atsakomybės kiekis) metaforiškai tebūnie vandens telkinio dydis, kuriame susiruošė jūreivis plaukioti (vonia → prūdas → ežeras → jūra → vandenynas). Galimybė kontroliuoti savo darbą (t.y. kiek jaučiuosi kompetentingas, kiek darbas atitinka mano „pečius“, kokio lygio aš esu specialistas) tebūnie laivas su kuriuo išsiruošiau į plaukimą (pripučiamas čiužinys → vandens dviratis → valtis → kreiseris → lėktuvnešis).

Jei neturiu jokios kvalifikacijos ir nusprendžiau dirbti sargu, tai su vandens dviračiu sau ramiai plaukiuju po prūdėlį.

Jei esu chirurgas ir susiruošiau operacijai, tai su lėktuvnešiu išplaukiu į vandenyną.

Bėdos prasideda, kai sargai sugalvoja operuoti arba chirurgai sargauti. Pirmuosius ištinka širdies smūgis (ir dar visai nieko, jei taip nutinka prieš operaciją), o antruosius – nuobodybės priepuoliai. Įsivaizduokite, kaip absurdiškai atrodo lėktuvnešis bandantis plaukti vonioje...

Šio skyrelio pamokos:

1. pasirink darbą pagal savo pečius. Antraip nuobodžiausi, krapštysi nosį (ir gal netgi kažką ten rasi) arba gausi skrandžio opą.

2. nesiveržk į aukštus postus labai anksti. Tapimas rimtu specialistu, savo srities profesionalu visada ateina su patirtimi. O patirčiai, kad ji integruotųsi, susivirškintų, taptų natūralia mano dalimi, reikia laiko ir kartais – labai daug laiko.

3. susitiek ties tuo, ką gali pakeisti, nepergyvenk dėl to, ko negali įtakoti ir būk išmintingas, kad atskirtum vieną nuo kito (žodžius pasiskolinau iš Dievulio).

4. svarbu ne tai, kad jauti įtampą darbe, svarbu – *kiek* jos jauti. Vėlgi kalba apie pusiausvyrą. Įtampa eina lygiagrečiai su tobulėjimu profesijoje. Jei nebejauti – nustojai tobulėti, jei jauti labai daug – užsimojai per daug, mažink tempą.

Skyrelio pabaigai truputį duomenų apie vieną iš lyderių pagal mirštančius nuo darbo – Japoniją. Šioje šalyje yra netgi specialus terminas *Karoshi*, kuris reiškia „mirtis nuo persidirbimo“. Dažniausiai *Karoshi* ateina širdies smūgio ar insulto pavidalu. Neseniai atliktas tyrimas atskleidė, kad vidutiniškai japonas dirba 2 valandas viršvalandžių kasdien. Moralas paprastas – net jei rasite idealiai jūsų pečius atitinkantį darbą, bet juo per ilgai mėgausitės... *karoshi*.

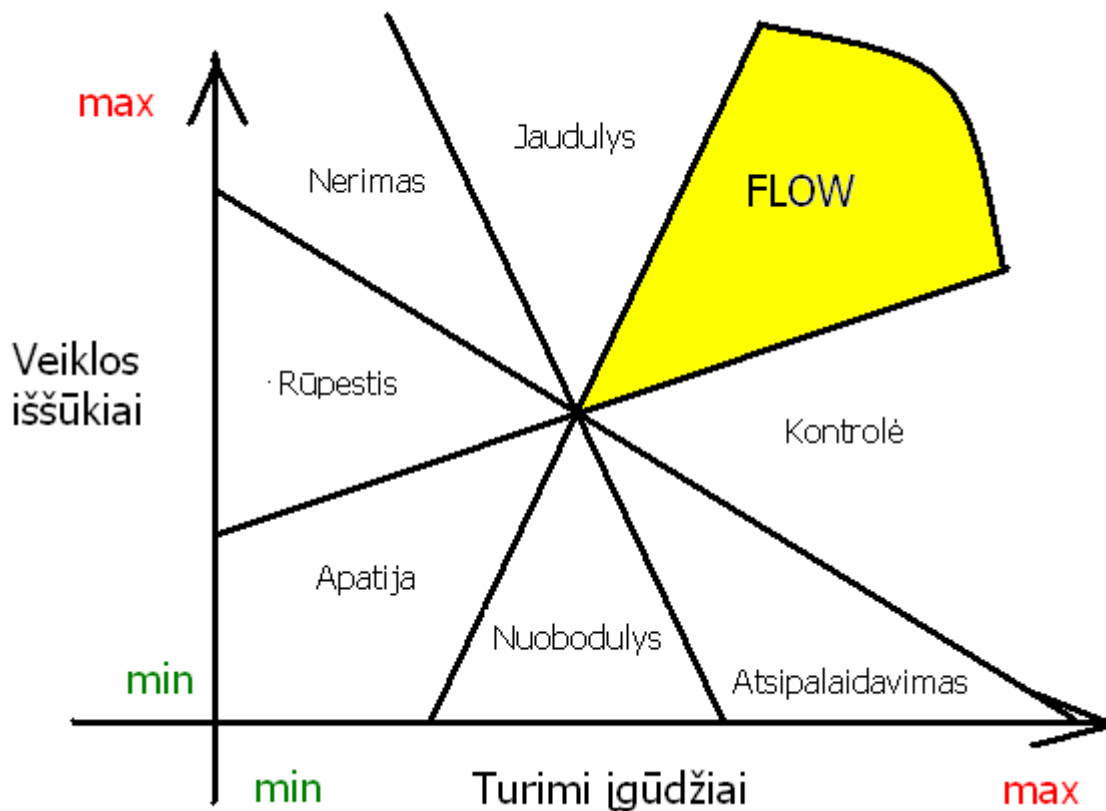
M. Csikszentmihalyi „flow“

Atsiprašau už anglišką žodį skyrelio pavadinime, bet apie jį vėliau. Prisipažinsiu, domėdamasis psichologija, dar nebuvo sutikęs psichologo su sudėtingesne pavarde nei Csikszentmihalyi. Šis vengrų psichologas gimė 1934 ir būdamas 22 emigravo į JAV. Savo mokslinę veiklą paskyrė daugiausiai pozityviajai psichologijai – laimės tyrimams, tačiau išgarsėjo pirmiausia kaip mokslininkas aprašęs ir tyrinęs „flow“ būseną.

Kas ta „flow“? Tai tam tikra būseną, kurios metu tu jautiesi *pilnai pasinėręs į tai, ką darai*. Pamiršti daug dalykų: biologinius poreikius, laiką, aplinką, tarytum transcenduoji save į veiklą. Išgyveni savotišką ekstazę, „kaifuoji“ nuo to, ką darai. Pats autorius šiai būsenai priskiria 7 savybes:

1. visiškas pasinėrimas, koncentracija,
2. ekstazės pojūtis – esi virš kasdienės realybės patirčių,
3. vidinis aiškumas – žinai, ką turi daryti ir kada daryti,
4. kompetencijos pojūtis - žinai, kad gebi gerai atlikti darbą, kuriuo užsiimi,
5. ramybės jausmas – nekyla nerimo, bet kartu jauti, kad peržengi savo ego ribas,
6. pranyksta laiko pojūtis,
7. vidinė motyvacija – atliekama veikla apdovanoja tave pati savaime.

Kas įdomiausia ir kodėl apskritai kalbu apie „flow“, kad Csikszentmihalyi ir Karasekas yra labai panašūs. Pateikiu dar vieną paveikslą, kurį galite palyginti su Karaseko modeliu.



2 paveikslas. M. Csikszentmihalyi „flow“ būsenos modelis

Palyginus abu paveikslėlius išėina, jog antrasis lyg papildė pirmąjį. „Veiklos iššūkiai“ iš principo atitinka „Darbo keliamus reikalavimus“, o „Turimi įgūdžiai“ – „Galimybę kontroliuoti savo darbą“. Antrasis modelis išsamesnis, su daugiau būsenų, informatyvesnis. Svarbiausia šiame modelyje – atsakymas, kaip patekti į „flow“. Paprastai pasakius, reikia būti geru specialistu ir užsiimti savęs vertu iššūkiu. Jei iššūkis per rimtas – jaudinsiesi ir nerimsi, o jei per lengvas – jausiesi pernelyg atsipalaidavęs ir viską kontroliuojantis. Tik iššūkio ir tavo asmeninių įgūdžių dermė atveria kelią į „flow“. Autorius taip pat teigia, kad į „flow“ lengviausia patekti tada, kai užsiimame mus dominančia, traukiančia veikla. Labai sunku būti „flow“ tuomet, kai jautiesi verčiamas kažką daryti.

Kodėl verta siekti „flow“? Ir čia turbūt svarbiausia straipsnio vieta... Csikszentmihalyi teigia, kad žmogaus laimė ir „flow“ yra tarpusavyje persipynusios, t.y. laimingiausios mūsų akimirkos būna būtent „flow“ būsenoje. *Arba gyvenimą labiausiai išgyvename (būname labiausiai gyvi?), panirę į veiklą.* Viename savo straipsnių jis rašo: „Žmonės yra laimingi ne dėl to *ka* jie veikia, bet dėl to *kaip* jie tai daro“. Čia kaip ir su prasme – nėra universalaus darbo, kurį kiekvienas dirbdami jaustumėmės laimingi. Svarbu rasti savo darbą ir jį pasinerti kaip reikiant.

Pabaigai apie 5 min saviapgaulę

Daug čia visko jums prirašiau, gal net pats panirau kažkiek į rašymo procesą ir priėjęs straipsnio pabaigą, prisimenu, kad turiu dar visai gerą praktinį patarimą. Neseniai mano kolegė Zita užklausė patarimo (žmonės taip dažnai daro, kai esi psichologas), kaip *prisiversti ištaisyti tas dideles krūvas susikaupusių namų darbų*. Aš jai pasakiau, kad reikia su savim susitarti, jog prisėsi taisyti namų darbų labai trumpam, kokiom 5 minutėm. Kažkur po savaitės Zita pasakojo, kad kai prisėdo, tai kažkaip įsijautė ir padirbėjo ilgiau nei 5 minutes, o galiausiai ir tų krūvų namų darbų nebeliko. Pasirodo nėra taip viskas sunku ir sudėtinga šiame gyvenime. Laimingai darbuotis, skaitytojau!

Csikszentmihalyi savais žodžiais apie „flow“: http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html