



Что делать, если работа перестала приносить радость

16 августа 2017 | **Энди Молински**

В идеальном мире наша жизнь на работе приносит исключительное удовлетворение, полна смысла и мотивирует. Но что делать, если это не так? Что делать, если вы не можете бросить работу или карьеру, которой вы когда-то дорожили, но теперь эти времена прошли?

Так живет гораздо больше людей, чем вы думаете. Согласно [исследованию Института Гэллага](#), только одна треть наемных сотрудников в США искренне заинтересована в том, что она делает на работе. Получается, что только один из трех сотрудников проявляет достаточно высокий уровень инициативности, ответственности, увлеченности и производительности, а большая часть сотрудников не особо довольна своей работой.

Надо признаться, причин для такого чувства дискомфорта достаточно. Возможно, вы зашли в тупик из-за того, что приходится постоянно делать одно и то же? А может, вы начинаете сомневаться в смысле выполняемой работы? Возможно, вы устали от

мелочных придираков, а может, руководители компании не знают о вас и не заботятся о вашем обучении и карьерном росте или развитие вашей личности привело к изменению личных пристрастий и жизненных приоритетов?

Я все время вижу примеры неудовлетворенности людей своей карьерой: когда читаю лекции сотрудникам корпораций, когда обсуждаю с ними сказанное, когда общаюсь с родственниками и друзьями. Некоторые из нас в такой ситуации, скорее всего, просто усмехнутся и будут тянуть лямку дальше, но современные научные исследования предлагают способы переосмысления или пересмотра жизненных установок в случае, если профессия перестала быть источником вдохновения.

Определитесь, чего вы ждете от своей работы на данном этапе жизни. Не все стремятся достичь карьерных высот. На самом деле, по данным исследований профессора Йельского университета Эми Вржесневски, людей, как правило, можно отнести к одной из трех категорий: первые рассматривают работу как способ построения карьеры; вторые видят в работе только работу; а третьи относятся к работе как к призванию. И именно для этой третьей категории, что неудивительно, характерны более высокие показатели эффективности и чувство удовлетворенности работой. Главное — определить, что вас действительно заботит *сейчас*: что движет вами, чем вы увлечены и какова мотивация. Нужно отталкиваться от этих факторов. Вполне возможно, карьерные стимулы, интересовавшие вас в 20-летнем возрасте, потеряли свою привлекательность. Не заставляйте себя в 40, 50 или 60 лет соответствовать амбициям двадцатилетнего человека. Даже если вы не найдете свое истинное призвание, вы, по крайней мере, увеличите шансы найти что-то значимое в вашей работе.

Подумайте, можете ли вы частично «пересобрать» вашу работу. Есть немало исследований на тему «переосмысления работы», при котором вы немного изменяете некоторые аспекты вашей деятельности так, чтобы повысить удовлетворенность работой. Исследование, проведенное специалистами по организационному поведению Джастином Бергом, Джейн Даттон и Эми Вржесневски, показало, что люди могут быть вполне изобретательными и настроенными на результат, если изменят свое представление о смысле работы и подстроят ее лично под себя.

Например, если вам больше интересна аналитика, а не продажи, возможно, стоит так скорректировать характер своих обязанностей, чтобы они больше отвечали вашим интересам? Если вам нравится взаимодействовать с другими людьми, а чувство одиночества вас не покидает, можно ли найти способы увеличить количество партнеров во время работы с проектом? Одна из участниц исследования, проведенного Бергом, Даттон и Вржесневски, перестроила свою работу в сфере маркетинга так, чтобы больше заниматься планированием мероприятий, хотя эта функция первоначально не входила в круг ее обязанностей. Причина довольна проста: ей это нравилось, удавалось, и тем самым она могла одновременно принести пользу компании и обогатить свой личный опыт.

Или вот еще пример. Представьте, что вы разработчик должностной инструкции и составляете краткое описание ваших обязанностей «до» и «после», где «до» — это описание скучной нынешней ситуации, а «после» — описание будущих возможностей. Какие **инновационные изменения** вы можете внести, чтобы перестроить свою работу, хотя бы немного? Иногда даже небольшая корректировка может привести к качественным и значительным изменениям.

Ищите источники творчества вне работы. Здесь вам поможет хобби, для которого, как вы сами себя убеждали раньше, всегда не хватало времени, или личный проект, не имеющий отношения к работе или карьере, а может быть, и подработка на фрилансе, с помощью которой вы сможете поэкспериментировать с творческими или предпринимательскими идеями в ином, более мелком масштабе. Реализация творческих идей вне работы поможет скрасить монотонность каждодневного труда от звонка до звонка. Попытки же разбудить креативность могут спонтанно оказать положительное влияние на работу, вдохновляя и давая силы на ее переосмысление или привнося в нее то, что вам действительно нравится.

Если ничего не помогает, приступайте к изменениям. Подумайте над изменением карьеры так, будто вы думаете о смене жилья. Представьте, что при покупке дома у вас были к нему определенные требования, но с тех пор ваши приоритеты могли измениться или, возможно, вы их просто переросли. Итак, вы будете переезжать, сделаете ремонт или оставите все как есть? Точно так же можно относиться к работе и карьере. Ваши приоритеты и потребности изменились? В таком случае решите, что лучше: немного изменить или «реконструировать» свою работу или, возможно, двигаться дальше.

Конечно, над решением об изменении карьеры необходимо как следует подумать. Попробуйте познакомиться с представителями профессий, в которых вы можете быть заинтересованы, приведите в порядок свои финансовые дела и испытайте себя в новом деле (например, в выходные или по вечерам) до того, как приступить к изменениям. Иногда изменить все так сразу страшно, но, если вы действительно стали испытывать на работе сильный дискомфорт, важно рассмотреть все имеющиеся возможности.

Если ваш интерес к работе ослабевает, важнее всего не терять надежду. Вы можете найти способ воскресить свои чувства — или, по крайней мере, внести небольшие изменения, чтобы избавиться от ощущения безысходности. Вступив на тропу карьерных изменений, вы сами удивитесь своей жизнестойкости и изобретательности.

Об авторе. Энди Молински, преподаватель организационного поведения в международной бизнес-школе Брандейского университета, автор книги «Global Dexterity: How to Adapt Your Behavior across Cultures without Losing Yourself in the Process».