Как найти свое призвание?

Если вы все еще сомневаетесь в том, насколько вам подходит ваша работа и соответствует ли она вашему призванию, то результаты пяти исследований, приведенных ниже, помогут разобраться в волнующих вас вопросах.

Существует разница между гармоничной и одержимой увлеченностью

Если вам удалось найти такую работу, которая вам действительно нравится, шансы на успех многократно увеличиваются. Но, как было написано в исследовании канадского психолога Роберта Валлеранда и его коллег, здесь стоит проводить границу между гармоничной увлеченностью своим делом и одержимостью. Если ваша самооценка и настроение зависят от вашей работы, если неудачи в работе означают провал во всей жизни, то, скорее всего, речь идет об увлечённости, граничащей с одержимостью. Такое отношение к работе может как давать дополнительные силы и энтузиазм, так и вести к выгоранию и повышенной тревожности. Если вы чувствуете, что способны контролировать свою страсть к работе, если работа позволяет проявить те ваши качества, которые вам в себе нравятся, если за рамками карьеры есть другая, не менее важная и ценная жизнь, то тогда работа будет положительно влиять на ваше психологическое состояние. А это, в свою очередь, улучшает вашу личную эффективность, стрессоустойчивость и настроение.

Иметь призвание и не реализовать его – хуже, чем вообще не иметь призвания

Не оставляйте без внимания цели и амбиции, которые вам хотелось бы осуществить. Несколько лет назад исследователи из Южно-Флоридского Университета провели опрос нескольких сотен человек и разделили их по следующим группам: те, у кого, как им казалось, не было призвания; те, у кого было призвание, которое они реализовали; и те, у кого было призвание, но они не реализовали его. В плане вовлеченности в работу, успеха в карьере, удовлетворенности жизнью, здоровья и стрессоустойчивости наиболее низкие показатели были у тех, у кого было нереализованное призвание. Авторы исследования ставят под сомнение преимущества наличия призвания как такового. Они пишут: «Наличие призвание является плюсом лишь тогда, когда оно реализовано. Если призвание есть, но человек не делает ничего, чтобы его реализовать, оно будет только вредить».

Настойчивость плюс страсть равно успех

Возможно, вы слышали о том, что настойчивость – основной компонент успеха в карьере. Психолог Анджела Дакворт описывает это так: «Преуспеть – значит упасть семь раз и встать восемь». Другие исследования показывают, что, чтобы добиться успеха, необходимо быть дисциплинированным, сознательным и трудолюбивым. Но действительно ли эти качества связаны с настойчивостью? Дакворт всегда подчеркивала, что наряду с настойчивостью необходимо иметь страсть, увлеченность тем, что делаешь.

Исходя из данных исследования Джона Якимовича, увлечённость работой наряду с настойчивостью действительно влияет на то, насколько успешен будет человек. Под

настойчивостью автор понимает не только способность продолжать действовать, несмотря на неудачи, но и устойчивость интересов, способность заниматься одним делом на протяжении месяцев и лет.

Увлеченность работой растет тогда, когда вы прикладываете усилия

Очень интересно читать о том, как полезно иметь призвание, вовлекаться и увлекаться своей работой, но что делать тем, кто так и не нашел себя? «Это распространенная ошибка считать, что однажды на вас снизойдет прозрение, и с нетерпением ждать этого момента», - пишет Дакворт. Необходимо действовать: вовлекаться в разные активности, пробовать себя в разных качествах, ставить перед собой сложные задачи. Генерировать идеи, не предпринимая никаких активных действий, - весьма сомнительная стратегия. Нам кажется, что энергия и решительность приходят тогда, когда мы нашли свое дело. Однако может быть и наоборот: сначала вы начинаете действовать, вкладывая в свое дело энергию и энтузиазм, а затем понимаете, что к вам пришла та самая увлеченность своей работой. Данная закономерность подтверждается восьминедельным наблюдением за немецкими предпринимателями. Оказалось, что увлеченность сделками возрастала тогда, когда они прикладывали большее количество усилий к этим сделкам. Последующее исследование показало, что предприниматели прикладывали наибольшее количество усилий к достижению цели, когда сами выбирали проект, и когда присутствовало ощущение прогресса.

Если вы считаете, что страсть приходит тогда, когда вы делаете работу, которая вам нравится, то вы будете разочарованы

Как вы думаете, откуда проистекает страстное увлечение своим делом? Джон Якимович в своем последнем исследовании говорит о том, что наибольшая вовлеченность возникает не тогда, когда человек делает то, что он любит, а когда он делает то, во что он верит, то, что соответствует его ценностям. Исследование Якимовича доказывает, что люди, которые уверены в том, что увлеченность приходит, когда человек делает что-то, что ему приятно, реже бывают увлечены своим делом, чем те, кто уверен, что увлеченность приходит в процессе значимого, ценного для вас занятия. «Делай только то, что нравится», - весьма заманчивая идея неопозитивной психологии. Однако она не всегда подтверждает свою эффективность на практике: настоящая увлеченность своим делом, которая способна сохранятся на протяжении длительного времени, приходит тогда, когда работа соответствует убеждениям и ценностям человека.

Оригинальная статья: Christian Jarrett, — How To Find Your Calling, According to Psychology. The British Psychological Society Research Digest, November 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, призвание, карьера, бизнес, профессия, профессиональный рост

Источник фото: unsplash.com

