



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros principai

4 skyrius

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mokymosi tikslai

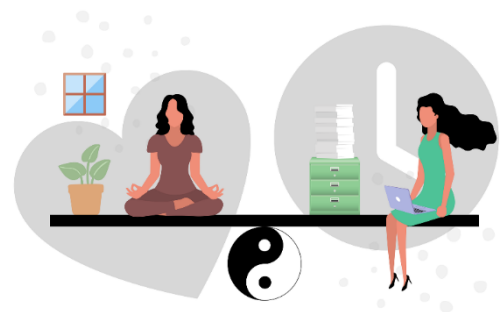
Baigę šį mokymosi modulį, dalyviai gebės:

- Atpažinti prastos darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros požymius ir jos poveikį asmeninei gerovei.
- Nustatyti strategijas, padedančias nustatyti ribas tarp profesinio ir asmeninio gyvenimo.
- Taikyti praktines technikas laiko, energijos ir atsakomybių valdymui.
- Naudoti įrankius ir įpročius, kurie padeda palaikyti tvarią pusiausvyrą.

Įvadas

Šiuolaikiniame pasaulyje daugelis žmonių nuolat yra susiję su darbu per el. laiškus, žinutes ir terminus, todėl riba tarp profesinio ir asmeninio gyvenimo išnyksta.

Skirkite akimirką apmąstymui: kada paskutinį kartą visiškai atsijungėte nuo darbo visam vakarui ar savaitgaliui?



Nors ambicija ir atsidavimas gali atnešti profesinę sėkmę, asmeninių poreikių nepaisymas dažnai lemia stresą, nuovargį ir perdegimą. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra nereiškia vienodo laiko paskirstymo tarp darbo ir asmeninio gyvenimo – tai reiškia sveiko ritmo radimą, leidžiantį abiem sritims klestėti. Ši pusiausvyra kiekvienam žmogui atrodo skirtingai, priklausomai nuo asmeninių tikslų, šeimos situacijos ir darbo reikalavimų. Svarbiausia yra išmokti nustatyti ribas, teikti prioritetą gerovei ir priimti sąmoningus sprendimus. Šiame skyriuje nagrinėsime darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros principus, jų trikdančius iššūkius ir praktinius sprendimus, padedančius sukurti tvarų ir pilnavertį gyvenimo būdą.

1. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros supratimas

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra yra daugiau nei tik laiko valdymas. Ji reiškia kasdienių veiklų suderinimą su vertybėmis, energijos lygiu ir prioritetais. Kai pusiausvyra yra pasiekta, žmonės jaučiasi patenkinti darbe, tuo pačiu turėdami erdvės poilsiui, santykiams ir asmeniniam augimui. Tačiau disbalansas dažnai pasireiškia nuolatiniu nuovargiu, dirglumu arba jausmu, kad „nuolat trūksta laiko“.



Tyrimai parodė, kad darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra lemia aukštus organizacijos veiklos rezultatus, didesnę pasitenkinimą darbu ir stipresnę įsipareigojimą organizacijai. Taip pat nustatyta, kad ši pusiausvyra vaidina svarbų vaidmenį asmens gerovei, pavyzdžiui, pasitenkinimui sveikata, šeimos gyvenimu ir bendra gyvenimo kokybe (Sirgy & Dong, 2017).

2. Reiškiniai, neigiamai veikiantys darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą

Keletas šiuolaikinių tendencijų ir spaudimų trukdo žmonėms išlaikyti pusiausvyrą. Tai apima:

- **Nuolatinio pasiekiamumo kultūra:** naudojant išmaniuosius telefonus ir dirbant nuotoliniu būdu, darbuotojai dažnai jaučia, kad iš jų tikimasi būti pasiekiamiems visą parą.
- **Darbo intensyvėjimas:** padidėję darbo krūviai, trumpi terminai ir daugiaveika stumia žmones už sveikų ribų.
- **Ribų išnykimas:** ypač dirbant iš namų tampa sunku atskirti darbą nuo asmeninio gyvenimo erdvės.
- **Nerealūs lūkesčiai:** tiek iš darbdavių, tiek iš savęs, sukeliantys kaltės jausmą ilsintis ar darant pertraukas.
- **Socialinis lyginimasis:** socialiniai tinklai kuria spaudimą atrodyti sėkmingiems tiek karjere, tiek asmeniniame gyvenime, taip sukeldami paslėptą stresą.
- **Darbo nesaugumas:** baimė prarasti darbą verčia žmones sutikti dirbti viršvalandžius arba vengti atostogų.
- **Šeimos vaidmenų perkrova:** derinant vaikų priežiūrą, senelių slaugą ir namų ūkio darbus dažnai lieka mažai laiko atsigavimui.

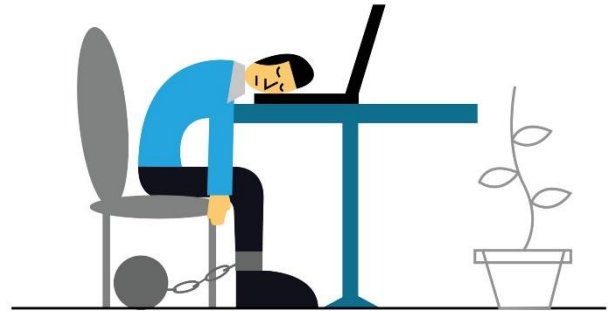
Šių reiškinių atpažinimas yra būtinas prieš pradėdant ieškoti gerinimo strategijų.



3. Prastos darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros požymiai

Ankstyvųjų įspėjamųjų ženklų atpažinimas padeda išvengti perdegimo ir streso:

- Dažnas darbas iki vėlumos arba savaitgaliais be laiko atsigauti.
- Sunku skirti dėmesio asmeniniams santykiams dėl darbo streso.
- Kaltės jausmas, kai nedirbate arba ilsitės.
- Nuolatinis nuovargis, dirglumas arba motyvacijos stoka.
- Fiziniai simptomai, tokie kaip galvos skausmai, nugaros skausmas ar miego sutrikimai.



Kuriuos iš šių požymių atpažįstate savo gyvenime?

4. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros kliūtys

Keletas išorinių ir vidinių veiksnių apsunkina pusiausvyros išlaikymą šiuolaikiniame gyvenime. Kai kurie išoriniai veiksniai apima:

- **Technologijos:** išmanieji telefonai ir nešiojamieji kompiuteriai leidžia darbui būti pasiekiamam visą parą.
- **Darbo kultūra:** kai kuriose darbo vietose idealizuojamos ilgos darbo valandos ir nuolatinis pasiekiamumas.
- **Finansinis spaudimas:** poreikis uždirbti dažnai lemia viršvalandžius ar kelis darbus.

Tuo tarpu kai kurios vidinės kliūtys apima:

- **Perfekcionizmą:** kai kurie žmonės sau kelia per didelius reikalavimus, jiems sunku deleguoti ar pasakyti „ne“.
- **Šeimos atsakomybės:** vaikų ar vyresnio amžiaus artimųjų priežiūra sukuria papildomus įsipareigojimus.

5. Pagrindiniai darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros principai



Šie principai suteikia pagrindą:

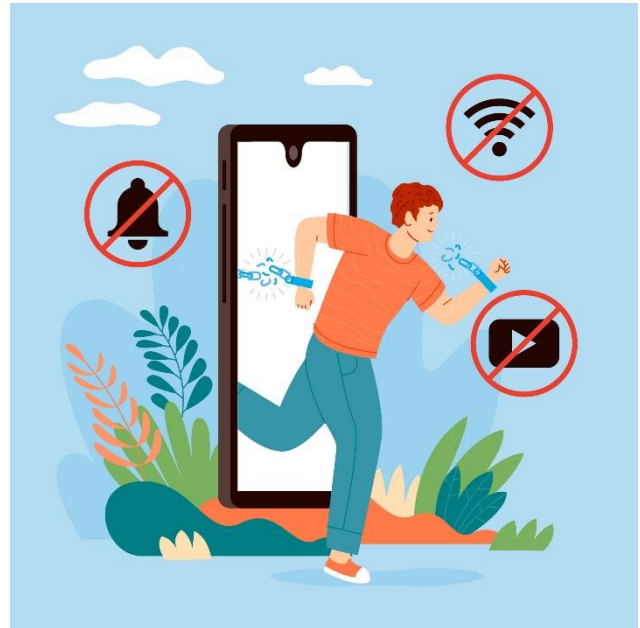
- **Prioritetų nustatymas:** nuspręskite, kas kiekvieną dieną yra iš tikrųjų svarbu – darbo užduotys, laikas su šeima, poilsis ar fizinis aktyvumas.
- **Ribos:** sukurkite aiškas taisykles, pavyzdžiui, „po 19 val. nebeskaitau darbo el. laiškų“.
- **Lankstumas:** pripažinkite, kad pusiausvyra keičiasi priklausomai nuo gyvenimo etapų ir aplinkybių.
- **Atsistatymas:** poilsis ir laisvalaikis nėra prabanga, o būtina produktyvumo dalis: darykite trumpas pertraukas dienos metu ir saugokite laiką pomėgiams ar atsipalaidavimui.
- **Savęs suvokimas:** reguliariai įsivertinkite – ar klestite, ar tik išgyvenate, ar jau artėjate prie perdegimo?

6. Praktinės strategijos pusiausvyrai palaikyti

- **Laiko blokavimas:** paskirkite konkrečius laiko intervalus darbui, šeimai, fiziniam aktyvumui ir poilsiui.
- **Delegavimas:** pasidalykite atsakomybėmis darbe ir namuose, kad išvengtumėte perkrovos.

- **Vienos užduoties atlikimas:** sutelkite dėmesį į vieną veiklą vienu metu, o ne atlikite kelias užduotis vienu metu.
- **Mikro pertraukos:** skirkite 5–10 minučių tarp užduočių tempimui ar pasivaikščiojimui.
- **Skaitmeninis detoksas:** sumažinkite nebūtiną laiką prie ekranų, ypač prieš miegą.

Jums nereikia visko keisti iš karto. Pradėkite nuo vienos mažos strategijos ir toliau ją plėtokite.



7. Įrankiai darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrai

Praktinių įrankių rinkinys, kuris gali padėti lengviau palaikyti pusiausvyrą:

- **Kalendorius:** skirkite laiką darbo užduotims ir asmeninei veiklai
- **Užduočių programėlė:** kiekvieną dieną nustatykite 3 svarbiausias užduotis
- **Įpročių sekimo įrankis:** stebėkite miegą, fizinį aktyvumą ar pertraukas
- **Refleksijos dienoraštis:** pasižymėkite, kada jūsų energija yra didžiausia

8. Darbdavių ir darbo kultūros vaidmuo

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra nėra tik individuali atsakomybė – organizacijos taip pat atlieka svarbų vaidmenį. Palaikančios darbo vietos gali siūlyti:

- Lanksčias darbo sąlygas (nuotolinį darbą, lankstų grafiką).
- Gerovės programas (jogą, meditaciją, konsultacijas).
- Skatinimą naudotis atostogomis ir daryti pertraukas be kaltės jausmo.
- Atvirą komunikaciją apie darbo krūvį ir lūkesčius.

9. Pavyzdinė situacija: kelių vaidmenų derinimas

Įsivaizduokite darbuotoją, kuris taip pat yra tėvas ar motina ir rūpinasi vyresnio amžiaus tėvais. Jo tvarkaraštis yra pilnas, nepaliekantis laiko sau. Nustatydamas darbo ribas (atsijungdamas 18 val.), pasidalindamas šeimos priežiūros atsakomybėmis su broliais ar seserimis ir skirdamas vieną vakarą per savaitę asmeniniam poilsiui, jis pradeda jaustis energingesnis ir labiau įsitraukęs tiek namuose, tiek darbe. Tai parodo, kaip maži, sąmoningi pokyčiai gali atkurti pusiausvyrą.

10. Ilgalaikė darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros nauda

- Pagerėjusi psichinė sveikata ir sumažėjęs stresas.
- Geresnė fizinė sveikata dėl poilsio, fizinio aktyvumo ir reguliarios rutinos.
- Stipresni santykiai su šeima ir draugais.
- Didesnis pasitenkinimas darbu ir produktyvumas.
- Didesnis atsparumas sudėtingais laikotarpiais.

Laikui bėgant šios naudos stiprina viena kitą, kurdamos sveikesnį ir tvaresnį gyvenimo būdą.

11. Veiklos

- Refleksijos užduotis: užrašykite tris didžiausius laiko valdymo iššūkius, su kuriais susiduriate derindami darbą ir asmeninį gyvenimą. Kurį iš jų galite pradėti spręsti jau šią savaitę?
- Dienoraščio užduotis: vieną savaitę stebėkite savo energijos lygį. Užsirašykite, kada jaučiatės produktyviausi ir kada – išsekę. Kokie modeliai išryškėja?

Praktinis pratimas: susikurkite sau „ribos taisyklę“ (pvz., nenaudoti telefono šeimos vakarienės metu) ir laikykitės jos vieną savaitę.

12. Santrauka

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra nėra apie tobulumą ar vienodą laiko paskirstymą, bet apie sąmoningus pasirinkimus, kurie saugo gerovę. Nustatydami ribas, naudodami praktinius įrankius ir atsižvelgdami į kintančius prioritetus, žmonės gali pasiekti ritmą, kuris palaiko tiek profesinę sėkmę, tiek asmeninę laimę. Pusiausvyra yra nuolatinis procesas, reikalaujantis lankstumo, tačiau jos nauda – didesnis atsparumas, stipresni santykiai ir tvari produktyvumo forma.

Literatūra

Sirgy, M. & Lee, Dong-Jin. (2017). Work-Life Balance: an Integrative Review. Applied Research in Quality of Life. 13. 10.1007/s11482-017-9509-8.

Papildomi ištekliai

- Internetinė svetainė: Mind Tools – darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros ištekliai
 - <https://www.mindtools.com/>
- Vaizdo įrašai iš TEDx pranešimų apie darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą:
 - <https://www.ted.com/topics/work+life+balance>
- Knyga: Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less – Greg McKeown

Rekomenduojama medija

Tinklaidės patarimai: „How to Set Boundaries at Work Without Burning Bridges – Tips from Suzanne“ – 46 minučių diskusija apie vieną svarbiausių psichinės gerovės įrankių: ribų nustatymą, ypač darbo aplinkoje:

<https://podcasts.apple.com/au/podcast/how-to-set-boundaries-at-work-without-burning-bridges/id1671926427?i=1000708287640>

Sunkumai nustatant ribas dirbant nuotoliniu būdu

Trumpas aprašymas

Elena, 38 metų projektų vadovė, pandemijos metu perėjo prie nuotolinio darbo. Nors ji vertino lankstumą, laikui bėgant riba tarp darbo ir asmeninio gyvenimo išnyko. Ji dažnai pradėdavo dirbti anksti ryte ir tęsdavo iki vėlaus vakaro, tikrindavo el. laiškus valgydama ir leisdama laiką su šeima. Iš pradžių jos produktyvumas padidėjo, tačiau netrukus ji pradėjo jaustis nuolat išsekusi. Net ir nedirbdama, ji mintyse vis grįždavo prie nebaigtų užduočių. Ji pradėjo praleisti fizinį aktyvumą, prasčiau miegoti ir tapo dirglesnė su partneriu bei vaikais. Elena suprato, kad nors fiziškai yra namuose, jos protas nuolat yra „darbe“.

Problemų aprašymas

Pagrindinė Elenos problema buvo aiškių ribų tarp profesinio ir asmeninio gyvenimo nebuvimas. Nuotolinis darbas pavertė jos namus biuru, o be sąmoningo atskyrimo jos pusiausvyros jausmas sugriuvo.

Prieš suprasdama problemą, Elena patyrė kelis įspėjamuosius ženklus:

- el. laiškų tikrinimas valgant
- darbas iki vėlyvo vakaro
- nuolatinis mintinis užimtumas darbu
- sumažėjęs miegas ir fizinis aktyvumas

Emociniai / fiziniai padariniai

- Nuolatinis nuovargis ir žemas energijos lygis, nepaisant ilgų darbo valandų
- Sunkumai užmigti dėl minčių apie terminus
- Dirglumas ir įtampa šeimos santykiuose
- Motyvacijos stoka pomėgiams ir fiziniam aktyvumui
- Kaltės jausmas, kai nedirbama

Reakcija / intervencija

Sąmoningumo praktikos

Elena taikė mažas, bet nuoseklias strategijas:

- **Darbo zonų nustatymas:** ji susikūrė atskirą darbo vietą svetainėje ir vengė dirbti miegamajame ar virtuvėje.
- **Skaitmeninės ribos:** po 18 val. išjungė el. laiškų pranešimus ir informavo komandą apie savo „pasiekiamumo valandas“.
- **Sąmoningumo praktika:** tarp susitikimų atlikdavo trumpus kvėpavimo pratimus, kad „persikrautų“ mintyse.
- **Pertraukų planavimas:** suplanuodavo dvi kasdienes pertraukas tempimui ar trumpam pasivaikščiojimui.

Šeimos ritualas: vakarus po vakarienės skirdavo „laikui be ekranų“ su šeima.

Refleksijos klausimai

1. Kokias ribas galėtumėte nustatyti savo darbe, kad darbo stresas nepersikeltų į asmeninį laiką?
2. Kurias iš Elenos taikytų strategijų galėtumėte išbandyti savo kasdienėje rutinoje?
3. Kaip jūsų darbo aplinkos kultūra palaiko arba apsunkina jūsų gebėjimą išlaikyti pusiausvyrą?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE**FACEBOOK****LINKEDIN**Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.