

Kesejahteraan Psikologi ~

Pembangunan Kerjaya

*Dr Rusni A Ghani
Bahagian Pengurusan Psikologi
JPA*





Konsep

Rawatan



Faktor Berisiko

Cipta Perubahan



Tekanan Kerjaya

Hasil



Kandungan

Konsep



Kesejahteraan Psikologi

- Berada dalam keadaan positif
- Hubungan interpersonal
- Kawalan diri (pilihan)
- Autonomi
- Menghayati makna hidup
- Peluang perkembangan dan pembangunan diri
- Keseimbangan menghadapi cabaran dan ganjaran



Keselamatan Psikologi

- Tidak takut
- Selesa menjadi diri sendiri
- Selesa berkongsi kebimbangan dan kesilapan tanpa rasa takut
- Tidak dihina, dipersalahkan atau diabaikan
- Percaya dan dihormati





Faktor Berisiko

- ❖ Nilai
- ❖ Sikap
- ❖ Lokus kawalan diri
- ❖ Sasaran rendah
 - Had diri
 - Meragui
- ❖ Selesa dengan biasa-biasa

1

DIRI SENDIRI

KELUARGA

2

- ❖ Peringkat kitaran hidup
- ❖ Penglibatan keluarga

- ❖ Jenis pekerjaan
- ❖ Masa bekerja
- ❖ Penglibatan kerja
- ❖ Bebanan tugas
- ❖ Fleksibiliti kerja

3

PEKERJAAN

4

**TAKDIR/
PERSEKITARAN**

- ❖ Kemalangan
- ❖ Kesakitan
- ❖ Kematian

Tekanan Kerjaya



Konflik Interpersonal

- Bimbang dan takut kerana diganggu, tidak diterima, dikritik oleh rakan sekerja
- Menarik diri, tersisih, terasing, dipencilkan
- Analisis konflik rakan sekerja



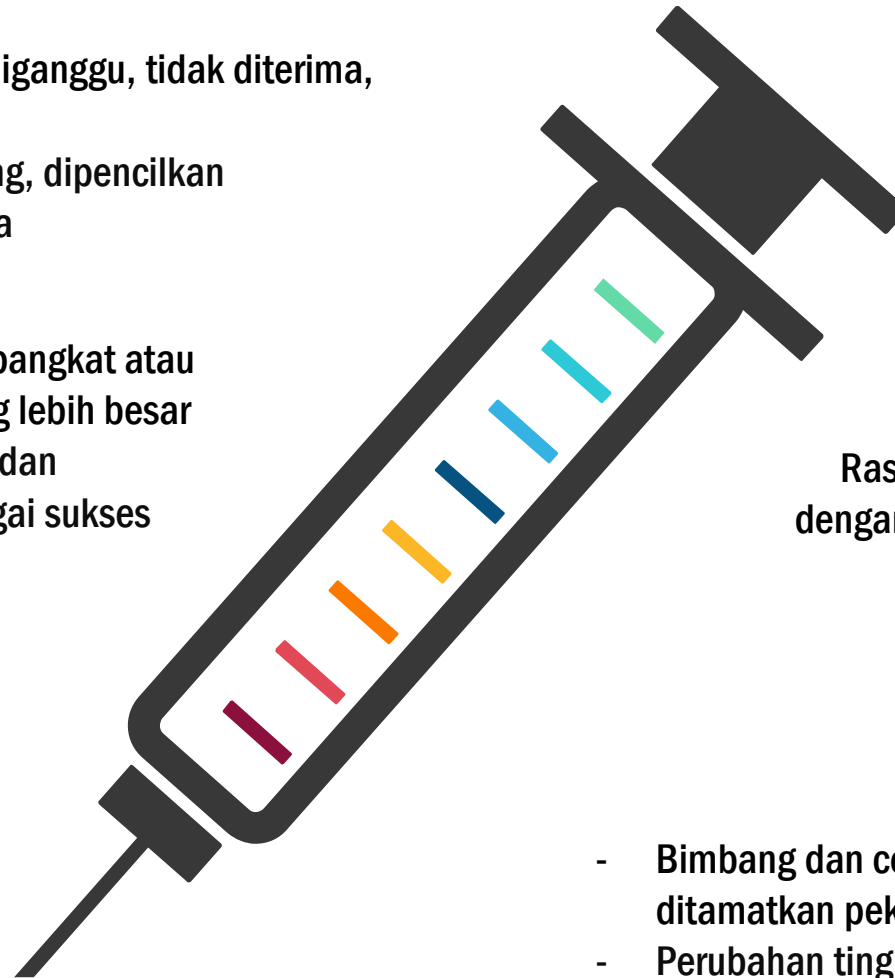
Prestasi

- Takut gagal untuk kenaikan pangkat atau harapan untuk kejayaan yang lebih besar
- Penerimaan tanggungjawab dan ekspektasi bertambah sebagai sukses bukan bebanan



Konflik Dengan Autoriti

- Pemberontakan atau percanggahan dengan pihak yang berautoriti
- Diabaikan atau dikeluarkan
- Gagal kenaikan pangkat
- Sikap menerima autoriti dan kesediaan menerima arahan



Bidang Tugas

- Bimbang tugas yang mengelirukan
- Konsultasi dengan penyelia
- Pelan alternatif



Aduan

Rasa murung dan cemas yang berkait dengan aduan ketidakpuasan kerja atau tekanan terhadap tanggungjawab pekerjaan.



Keselamatan Pekerja

- Bimbang dan cemas dengan tindakan disiplin dan ditamatkan pekerjaan (EP)
- Perubahan tingkah laku



UBAT



Kenalpasti Peranan Sendiri



Teroka Masalah Personal



Kemahiran Komunikasi



Penerimaan Tanggungjawab



Tindakan Pembetulan



Sistem Sokongan





SABAR

- Menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul
- Lawan sabar adalah keluh-kesah

S

MAGHFIRAH

- Tutup dan perbaiki
- Penghapusan segala dosa dan kesalahan, keburukan diganti kebaikan, kesucian dan kesempurnaan rohani.

M

INTEGRITI

- Jati diri
- Amanah, benar, bijaksana, adil, telus, bersyukur

I

LAKUKAN

- Modifikasi tingkah laku
- Prinsip 10 saat

L

E

EMPATI

- Kemampuan menyelami dan memahami emosi orang lain
- Kognitif (awareness), sosial (rapport), cakna (concern)

