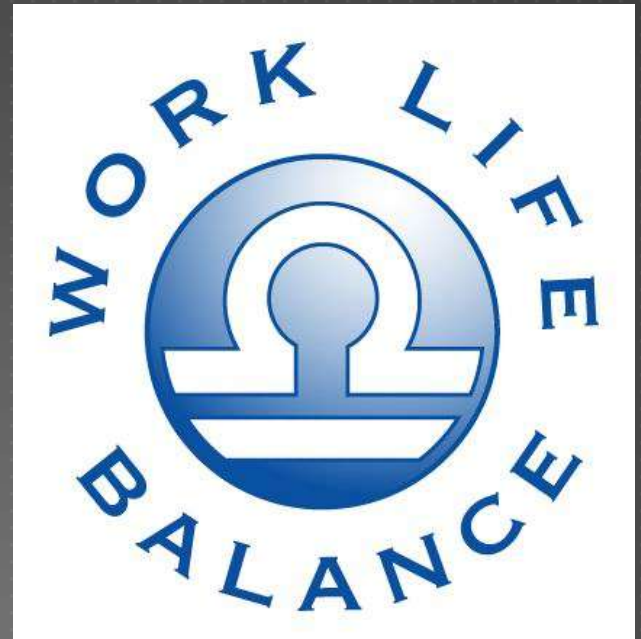
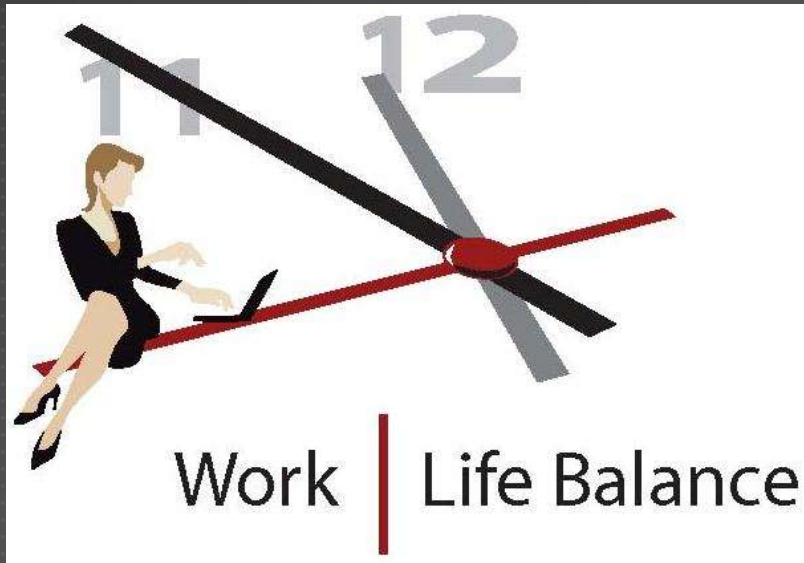


# ЧЕЛОВЕК В ПОИСКЕ БАЛАНСА: ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ИЛИ РАБОТА?

Кольцова Евгения Александровна  
Кафедра организационной психологии  
НИУ ВШЭ



# ЧТО ТАКОЕ БАЛАНС?

Термин «баланс» отражает напряженность между тем, что человек должен делать (работать) и что он хочет делать (личные интересы и потребности).

(Tomlinson J. )

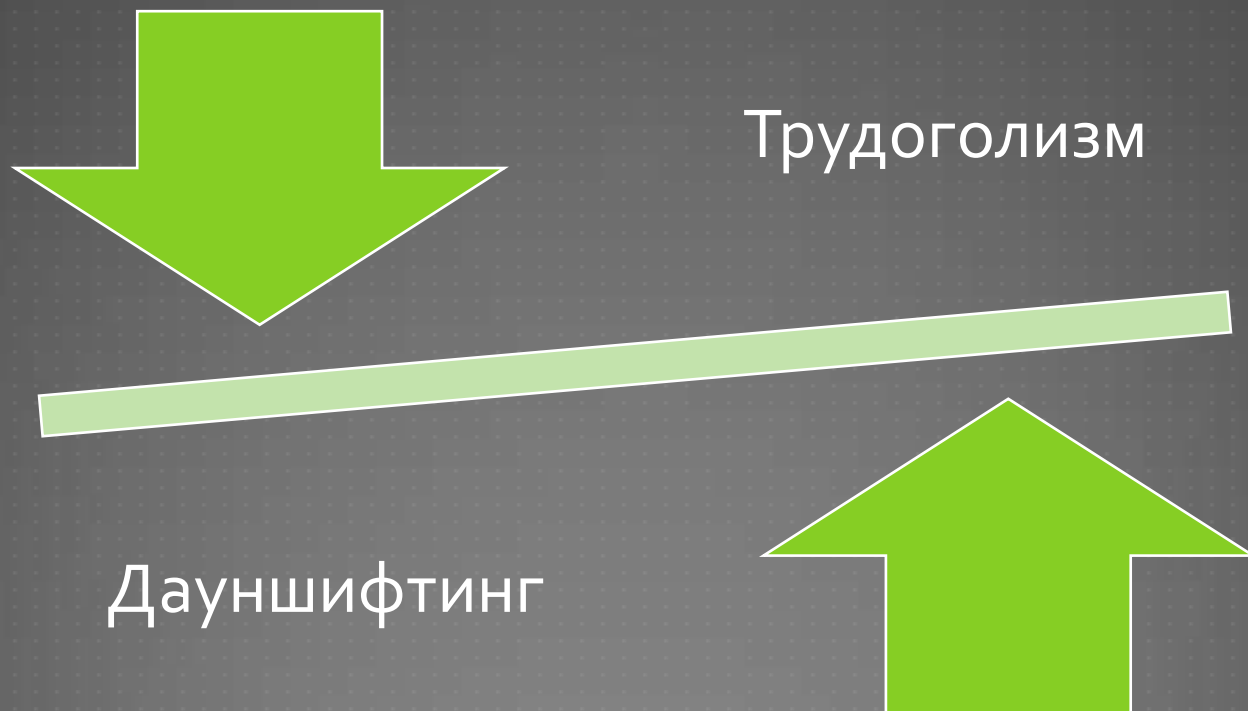
# С ОДНОЙ СТОРОНЫ,

баланс между работой и личной жизнью рассматривается как поиск индивидом возможности выполнять свои обязательства перед работодателем и успевать выполнять свои домашние обязательства, связанные с воспитанием детей, помощью близким.

## С ДРУГОЙ СТОРОНЫ,

баланс между работой и личной жизнью трактуется в духе позитивной психологии как возможность найти оптимальное решение, при котором человек будет удовлетворен текущей жизнью, имея все возможности реализовать значимые ценности.

# ТРУДОГОЛИЗМ И ДАУНШИФТИНГ КАК «РЕАЛЬНЫЕ» ПРИМЕРЫ НАРУШЕНИЯ «ИДЕАЛЬНОГО» БАЛАНСА МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ



# ДАУНШИФТИНГ

как правило, означает отказ от социально одобряемого стремления к успеху, сознательное выключение себя из глобального экономического цикла производства и потребления.

# ТРУДОГОЛИЗМ

Это чрезмерная увлеченность индивида своей трудовой, производственной деятельностью, когда он всецело отдается ей, пренебрегая другими сторонами своей жизни.



# ТРУДОГОЛИЗМ И УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ

Следует различать трудоголиков и «пленников успеха». Первые с помощью работы стараются убежать от проблем, вторые – увлечены своей работой и теми результатами, которые она приносит (не избегают личной жизни, а пренебрегают ею).

# НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ БАЛАНСА

К негативным последствиям нарушения баланса между работой и личной жизнью относятся трудовой стресс и развивающийся в силу его продолжительности, синдром выгорания.

## ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАСШИРЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ИЛИ ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЮ БАЛАНСА.

- ▶ Представляется, что научно-психологический анализ баланса между работой и личной жизнью должен сосредоточиться именно на личностных, субъективных факторах.
- ▶ В частности, такие исследования могли бы быть направлены на рассмотрение связи между воспринимаемым уровнем достигнутого баланса и субъективным благополучием.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И КАРЬЕРНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ ЛИЧНОСТИ

Система карьерных ориентаций определяет пути для саморазвития личности, включая в себя одновременно направление и способы осуществления личностного роста.



ТАКИМ ОБРАЗОМ,

возможность реализовать свои карьерные ориентации может улучшить субъективное переживание своей жизни как хорошей.

Правомерно задать вопрос, связаны ли между собой карьерные достижения и удовлетворенность жизнью в целом? меняется ли это связь с возрастом?

# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение связи между карьерными ориентациями индивида и уровнем его удовлетворенности жизнью.

# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ▶ удовлетворенность человека своей жизнью, которая проявляется в позитивном отношении к себе и своей прошлой жизни; в наличии целей и занятий, придающих смысл жизнь; в чувстве непрекращающегося развития и самореализации; в отношении с другими людьми; в способности следовать собственным убеждениям.

# ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ▶ взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и карьерными ориентациями личности.



# ВЫБОРКА

Всего в исследовании приняли участие 90 человек.

- ▶ студенты без опыта работы ( возраст 20-22г)
- ▶ молодые специалисты, имеющие опыт работы от одного года до пяти (возраст от 23 до 27лет)
- ▶ специалисты со стажем работы более восьми лет, занимающие руководящую должность в организации, имеющие в подчинение двух и более сотрудников (возраст от 28 до 40 лет).

# МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ▶ Для сбора информации о карьерных ориентациях был использован опросник «Якоря Карьеры» Э. Шейна, реадaptированный А.А. Жданович
- ▶ Методом для сбора информации об удовлетворенности жизнью является опросник Э. Динера (SWLS). Шкала удовлетворенности жизнью измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида



# ЗНАЧИМЫЕ КАРЬЕРНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ РЕСПОНДЕНТОВ

Карьерная ориентация	Выборочная совокупность	Среднее значение	Стандартное отклонение	Стд. ошибка среднего
Предпринимательская креативность	Студенты	4,57	,935	.171
	Молодые спец-ты	3,97	1,245	.227
	Руководители	3,10	1,583	,289
Ориентация на вертикальную карьеру	Студенты	4,37	0,964	,176
	Молодые спец-ты	3,93	1,507	,275
	Руководители	3,30	1,343	,245

# СВЯЗЬ МЕЖДУ КАРЬЕРНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ И СУБЪЕКТИВНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

<b>Карьерная ориентация</b>	<b>Выборочная совокупность</b>	<b>Значение коэффициента корреляции r Пирсона</b>
Организаторская компетентность	Руководители	<b>0,39</b>
Вызов	Общая	<b>0,21</b>
Предпринимательская креативность	Общая	<b>0,28</b>
Стабильность места жительства	Студенты	<b>-0,43</b>
Ориентация на вертикальную карьеру	Общая	<b>0,31</b>
	Руководители	<b>0,38</b>

# ВЫВОДЫ

- ▶ Большая часть карьерных ориентаций слабо связаны с общей удовлетворенностью жизнью
- ▶ Два типа карьерных ориентаций «продемонстрировали» эту связь в общей выборке на 95%-ом уровне значимости: «Вызов» (стремление к решению сложных профессиональных задач) и «Предпринимательская креативность» (стремление работать на себя, создавая что-то новое).
- ▶ В начале карьеры сотрудники более ориентированы на вертикальный карьерный рост, стремятся получить со временем руководящие должности, а также ориентированы работать на себя.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



