

УДК 331.101.32

Кривошеина Ю.В.

*студент 4 курса, направление 38.03.02 Менеджмент, профиль
"Производственный менеджмент",
ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет путей
сообщения"*

РФ, г. Новосибирск

Шитов А.Н.

*студент 2 курса, направление 38.03.02 Менеджмент, профиль
"Производственный менеджмент",
ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет путей
сообщения"*

РФ, г. Новосибирск

Научный руководитель: Шатунова Т.Е.

*старший преподаватель кафедры «Менеджмент на транспорте»
ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет путей
сообщения"*

РФ, г. Новосибирск

ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС КАК ФАКТОР «ХЭППИНЕСС» МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

В современных условиях глобальной цифровизации социума и хозяйства предъявляются высокие требования к уровню квалификации и достижений специалистов предприятий. При этом особо важной становится задача обеспечения «хэппинесс» у данной категории работников в целях повышения их вовлеченности в процесс труда. В данной статье сделана попытка по установлению зависимости между визуализацией целей с помощью Колеса баланса и достижением «хэппинесс» через адекватную оценку персональных

характеристик в любой области и постановку целей с возможностью мониторинга личного прогресса.

Ключевые слова: работник интеллектуального труда, результативность труда, эффективность труда, счастье на рабочем месте.

Krivosheina Yu.V.

4 year student, direction 38.03.02 Management, Profile "Production

Management",

Siberian State Transport University

Russian Federation, Novosibirsk

Shitov A.N.

2 year student, direction 38.03.02 Management, Profile "Production

Management",

Siberian State Transport University

Russian Federation, Novosibirsk

Scientific director: Shatunova T.E.

Senior Lecturer of the Department "Transport Management"

Siberian State Transport University

Russian Federation, Novosibirsk

LIFE BALANCE AS A FACTOR "HAPPINESS" OF YOUNG SPECIALISTS

In the modern conditions of global digitization of society and the economy, high demands are placed on the level of qualifications and achievements of enterprise specialists. At the same time, the task of providing "happiness" for this category of workers in order to increase their involvement in the labor process becomes especially important. This article attempts to establish a relationship between visualization of goals with the help of the Wheel of balance and the achievement of

“happiness” through an adequate assessment of personal characteristics in any field and setting goals with the ability to monitor personal progress.

Keywords: *knowledge worker, labor productivity, labor efficiency, happiness in the workplace.*

Одним из ключевых факторов успеха всех и каждого является рациональная постановка целей. Ибо, как гласит фраза римского консула Аппия Клавдия (конец IV в. до н. э.), ставшая в последствии крылатой: «Всяк своего счастья кузнец». Однако для многих секретом остается то, каким образом это делать результативно и эффективно.

Проблема эта особенно актуальна для молодых специалистов. Так как тотальная цифровизация социума и хозяйства задает высокий уровень квалификационных требований, психического и физического здоровья, стресса и конфликтоустойчивости, коммуникативных навыков. При этом молодые люди часто не понимают, какое влияние оказывает одна часть жизни на другую. В современных организациях довольно часто помогает раскрыть сильные стороны молодых специалистов так называемый «Happiness Manager». Кроме того его профессиональные качества способствуют повышению уровня социализации молодых специалистов в коллективе [1].

Тем не менее, важную роль играет не только внешнее воздействие, но и внутренний настрой. В этом случае речь идёт о самоменеджменте, способном анализировать текущую реальность, чтобы помочь получить ясность, необходимую для принятия оптимальных решений, активирующих план действий по достижению желаемых результатов и устранению дисбаланса между различными жизненными областями.

Одним из наиболее действенных способов внести ясность по этому направлению, мы считаем, является колесо жизненного баланса - эффективная техника, позволяющая организовать и структурировать свои

размышления, а также более четко взглянуть на проблему. Классическое колесо делится на восемь сегментов: карьера, финансы, здоровье, друзья, семья, рост, отдых, взаимоотношения. Довольно часто данная методика используется наставниками по личному росту и даже запатентована в США. Она буквально раскладывает по полочкам все сферы жизни с целью увидеть дисбаланс и понять, как достичь равновесия. Она используется для ранжирования уровня удовлетворенности человека в различных сферах жизни визуально. Это визуальное представление помогает понять, где разрыв между текущей и желаемой реальностью. Кроме того, колесо баланса позволяет выявить приоритет действий, отслеживать прогресс в достижении целей, определить проблемы в областях знаний и навыков, определить влияние эмоций и стрессоров [2].

Целью нашего исследования стало выявление результативности колеса баланса в части выработки эффективных рекомендаций для построения четкой стратегии по планомерному развитию личности.

Для этого нами были поставлены и решены следующие задачи:

1. Проведено социологическое исследование методом интервью. Именно этот метод является наиболее гибкий в получении информации, так как предполагает беседу с респондентом, основанную на личном контакте.

2. Проведена обработка полученных результатов для выявления общего уровня удовлетворенности сегментами колеса баланса.

3. Выявлены сегменты с низким уровнем удовлетворенности (ниже 50%).

4. На основе полученных данных выработаны рекомендации по направлению и величине усилий индивида для сбалансированного и планомерного развития личностных качеств.

Нами были опрошены 120 респондентов. Основной контингент – молодые специалисты в возрасте от 20 до 33 лет. Это основной фундамент российской экономике в перспективе на 20-30 лет. Им было предложено

ответить на главный вопрос - находится ли ваша жизнь в балансе? В корпоративной культуре это крайне важно для выработки условий, повышающих уровень удовлетворённости специалистов на рабочем месте [3]. Каждому было предложено изобразить колесо баланса и отметить на нем уровень удовлетворенности в каждом сегменте. Далее, анализируя результаты, нами были выработаны по 3 унифицированные рекомендации для повышения удовлетворенности в сегментах, требующих внимания.

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты:

Сегмент «Духовное развитие» - средняя удовлетворенность составила 40%. Рекомендации:

1. Посещение творческих мероприятий (выставки, театр 1 раз в месяц);
2. Чтение классическую литературу каждый день 3-5 стр.;
3. Ограничение использования гаджетов и социальных сетей (не более 2-3 часов в день/ сейчас это около 5-6 часов).

Сегмент «Личностный рост» - средняя удовлетворенность составила 8-100%. Рекомендации:

1. Быть более инициативным, не находясь в тени у своих коллег;
2. Знакомиться с единомышленниками, в том числе бизнес-знакомства, связи, коммуникации;
3. Чтение дополнительной литературы по интересующей специальности.

Сегмент «Отдых» - средняя удовлетворенность составила 40%. Рекомендации:

1. Больше времени проводить на свежем воздухе;
2. Увеличить концентрацию впечатлений и положительных эмоции, но без дополнительных затрат;
3. По возможности путешествовать даже на небольшие расстояния.

Сегмент «Взаимоотношения» - средняя удовлетворенность составила 70%. Рекомендации:

1. Чтение книг по психологии, позволяющее больше узнать себя и других людей;

2. Повышение уровня эмпатии;

3. Развитие умения брать и отдавать в отношениях.

Сегмент «Финансы» - средняя удовлетворенность составила 10%.

Рекомендации:

1. Научиться рационально распределять свои средства;

2. Научиться формировать фонды: накопления и резервный.

3. Вести учёт движения финансовых средств.

Сегмент «Карьера» - средняя удовлетворенность составила 10-15%.

Рекомендации:

1. Пробовать свои навыки и умения – становиться стажером.

2. Воспитание дисциплины и уважение к регламенту времени.

Сегмент «Здоровье» - средняя удовлетворенность составила 50-80 %.

Рекомендации:

1. Занятия спортом (только 30 % опрошенных занимаются спортом).

2. Наладить режим сна 6-8 ч. в сутки.

3. Исключить из рациона фаст-фуд во всех смыслах этого термина.

Сегмент «Семья» - средняя удовлетворенность составила 80-100 %.

Рекомендации:

1. Оказывать помощь родителям.

2. Овладеть навыками конфликтологии (для трансформации большинства конфликтов в конструктивные).

По мнению 90% респондентов, данный метод способствует достижению баланса в жизни за счет управления своими целями и своим временем. Колесо баланса – интересная активная жизнь по своим правилам, а не бездейственное и недовольное выживание. Чтобы жить продуктивно,

нужно уделять внимание саморазвитию, пробовать себя в чем-нибудь новом, ведь жизнь одна и нельзя ее упускать на пустую трату времени: каждый день стоит быть увлеченным в минимум одним-двумя занятиями, которые доставляют вам пользу и счастье самосовершенствования.

Использованные источники:

1. Кривошеина Ю.В. О способах достижения «Хэппинесс» у специалистов современной корпорации // Новая реальность: экономика, менеджмент, социальные коммуникации: материалы Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 24–25 апреля 2018 г.): в 2 ч. / Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: Изд-во НГПУ.– 2018. – С. 150-152.

2. <https://www.startofhappiness.com/wheel-of-life-a-self-assessment-tool>. Электронный ресурс. Дата обращения: 26.11.2018.

3. Шатунова Т.Е. Пути активизации творческой деятельности специалистов предприятий: специфика ОАО «РЖД» // Исследования молодых учёных: экономическая теория, социология, отраслевая и региональная экономика. НГУ, Новосибирск. – 2017.– с.151-157.