

УДК 331.1

Курепін В.М.¹¹ доц. Миколаївського національного аграрного університету

БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ

Баланс між роботою та особистим життям є критично важливим аспектом сучасного професійного існування, особливо в умовах віддаленої роботи, коли межа між робочим і приватним часом поступово стирається. Для амбітних працівників надмірна концентрація на досягненні кар'єрних результатів, прагнення фінансового зростання або тиск з боку керівництва часто призводять до подовження робочого дня далеко за межі класичних восьми годин. Це, у свою чергу, формує ризик трудоголізму, погіршення соціальних зв'язків та втрати близьких стосунків, а також негативно впливає на фізичне й психічне здоров'я.

Постійні переробки, безсоння та занурення у робочі проблеми знижують якість життя і з часом можуть спричинити професійне вигорання [1, с. 48]. Саме тому управління власним ресурсом, раціональний розподіл часу та свідоме забезпечення балансу між професійною діяльністю й особистим простором виступають запорукою не лише ефективності праці, а й гармонійного, здорового та щасливого життя.

Баланс між роботою та особистим життям є індивідуальним і суб'єктивним явищем, що відображає особисте відчуття гармонії між професійною діяльністю та приватною сферою. Для одних він полягає у здатності продуктивно виконувати всі робочі завдання, водночас залишаючи достатньо часу для родини, друзів та особистих захоплень. Для інших баланс досягається через турботу про власне здоров'я [2, с. 646], це регулярні заняття спортом, повноцінне харчування та відпочинок тощо.

Частина людей відчуває задоволення тоді, коли вдається чітко відмежувати роботу від особистого простору, приділяючи увагу лише родині у вільний час. А для когось ключовим елементом стають додаткові вихідні, що дозволяють відновити сили та підвищити продуктивність упродовж робочого тижня. У такий спосіб баланс між роботою й особистим життям постає не універсальною формулою, а гнучким і персоналізованим підходом до організації власного часу та пріоритетів.

Рівновага між роботою та особистим життям може бути порушена низкою обставин: зміна роботи або отримання підвищення, збільшення обов'язків, з якими зросла відповідальність тощо. Але причина можуть бути пов'язані з особистим життям працівників: придбання нового житла та сплата іпотеки; відбулося поповнення у сім'ї, і потрібно забезпечити її фінансово тощо. Це піддає потужний тиск працювати майже без зупинки.

Порушення балансу між роботою та особистим життям має суттєві негативні наслідки як для професійної діяльності [3, с. 98], так і для загального стану людини. На початкових етапах надмірна зосередженість на роботі може здаватися продуктивною, однак з часом накопичена втома, зниження мотивації та відсутність відпочинку призводять до різкого падіння працездатності й ефективності.

Постійне перевантаження формує високий рівень стресу, який у хронічній формі шкодить імунній системі та провокує часті захворювання, що, у свою чергу, спричиняє ще більше переривань у роботі. Додатково погіршуються показники психічного здоров'я: тривала робота без достатнього відновлення сну й ресурсів підвищує ризик розвитку депресивних станів, тривожності та емоційного вигорання. Таким чином, нехтування балансом між професійною діяльністю та особистим життям поступово підриває не лише кар'єрні результати, а й якість життя загалом.

Порушення балансу між роботою та особистим життям має не лише фізичні й професійні наслідки, але й глибоко впливає на психологічний стан та соціальні відносини людини. Одним із найпоширеніших результатів є розвиток синдрому емоційного вигорання, що проявляється втратою інтересу до роботи, хронічною втомою, перепадами настрою та суттєвим падінням продуктивності.

Важливою проблемою стає також погіршення якості сну: постійна напруга і стрес, що призводить до зниження концентрації, стомлюваності та втрати професійної ефективності. Окрім цього часто руйнуються міжособистісні стосунки: нехтування друзями чи відмова від сімейних заходів заради роботи з часом призводять до віддалення від близьких і навіть до втрати підтримки з боку найближчого оточення. У сукупності ці фактори формують замкнене коло, в якому надмірна робота шкодить здоров'ю [4, с. 72], соціальному благополуччю та знижує загальну якість життя.

Досягнення балансу між роботою та особистим життям відкриває перед людиною низку важливих переваг, які позитивно позначаються як на професійній, так і на приватній сферах. По-перше, це підвищення працездатності та продуктивності: відновлення фізичних і психологічних ресурсів. По-друге, збалансований підхід формує вищу мотивацію та ентузіазм у професійній діяльності. Коли людина отримує задоволення від роботи, має можливість розвивати власні навички й водночас сприймати свою роботу не лише як джерело доходу, а й як значущу частину власного життя.

Досягнення балансу між роботою та особистим життям виконує важливу профілактичну функцію щодо розвитку синдрому емоційного вигорання. Коли працівник у вільний час має можливість переключатися на інші види діяльності, не пов'язані з професійними обов'язками [5, с. 134], він

відновлює енергію, підвищує мотивацію та зберігає працездатність на високому рівні. Додатковою перевагою є формування відчуття загальної задоволеності життям: наявність часу та ресурсів для сім'ї, партнера, особистісного розвитку, підтримки психічного й фізичного здоров'я у поєднанні з професійним зростанням створює гармонійний баланс, який забезпечує внутрішню рівновагу та підвищує якість життя загалом.

Отже, значення балансу між роботою та особистим життям зберігає гармонію між професійною діяльністю та особистою сферою та є необхідною умовою підтримки працездатності, продуктивності та довготривалої мотивації. Баланс між роботою та особистим життям не має універсальної моделі й визначається індивідуально, однак його досягнення є стратегічно важливим як для ефективності працівника, так і для стійкості та успіху організації в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Запорожець Д. В. Режим роботи і облік робочого часу на підприємстві // Перспективна техніка і технології – 2021 : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, аспірантів і студентів, 21-23 вересня 2021 р., м. Миколаїв. Т. 1 / Міністерство освіти і науки України ; Миколаївський національний аграрний університет. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 46-50. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/10404>.
2. Сухорукова А. Л., Єфімова А. М., Ізбаш В. М. Організація робочого часу та продуктивність: тайм-менеджмент для керівників та співробітників. Scientific achievements of contemporary society : proceedings of the 3rd international scientific and practical conference (London, United Kingdom, 10-12 October 2024). London : Cognum Publishing House, 2024. Pp. 640-648. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/20667>.
3. Іваненко В. С., Курепін В. М. Управління професійними ризиками на вітчизняних підприємствах // Проблеми та перспективи розвитку охорони праці : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів, м. Львів, 12 травня 2022 р. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. С. 97-99. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11713>.
4. Іваненко В. С. Фактори дотримання кадрової безпеки на підприємствах аграрного профілю // Економіко-правові дискусії : матеріали III міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції студентів, аспірантів та науковців, м. Кропивницький, 30 квітня 2022 р. Кропивницький : ЛА НАУ, 2022. С. 71-74. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11709>.
5. Курепін В.М., Сухорукова А. Л. Особливості трудових відносин у сільському господарстві: теоретико-практичний аналіз. Modern Economics. 2025. № 51(2025). С. 130-136. DOI:[https://doi.org/10.31521/modecon.V51\(2025\)-16](https://doi.org/10.31521/modecon.V51(2025)-16).