

УДК 316.62

Лотарева Д.В.¹¹ студентка Миколаївського національного аграрного університету

РОБОТА Й ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ: ПОШУК БАЛАНСУ

Робота відіграє ключову роль у житті сучасної людини, адже вона є засобом професійної самореалізації, фінансової незалежності та соціальної значущості. Водночас надмірна концентрація на професійних досягненнях часто призводить до нехтування особистим благополуччям, що може мати негативні наслідки як для здоров'я, так і для міжособистісних стосунків.

Саме тому гармонійний баланс між роботою та особистим життям набуває особливого значення: він не лише сприяє збереженню фізичного, емоційного та психічного здоров'я, а й водночас є запорукою довгострокового професійного розвитку та кар'єрного успіху. Тому пошук індивідуальної рівноваги між цими сферами стає стратегічним завданням [1, с. 174].

Баланс між роботою та особистим життям слід розглядати як динамічний процес гармонізації професійних та приватних обов'язків, що передбачає свідоме управління часом, енергією та ресурсами. Його сутність полягає у здатності не лише якісно виконувати робочі завдання, але й знаходити час для відпочинку, саморозвитку, соціальних контактів та турботи про своє благополуччя.

В ідеальному варіанті це означає, що після завершення робочого дня працівник може зосередитися на приємних та значущих для себе активностях: спілкуванні з близькими, культурному відпочинку, заняттях хобі тощо. Такий підхід забезпечує не тільки відновлення енергії, а й сприяє формуванню внутрішньої гармонії, що позитивно впливає на якість життя.

Ключовими характеристиками здорового балансу між роботою та особистим життям є здатність до самоконтролю, ефективного планування часу та управління власним емоційним станом. По-перше, повернення контролю за своїм графіком передбачає чітке встановлення між робочою та особистою сферами: визначення оптимального часу для продуктивної праці [2, с. 126], поділ робочих завдань від особистих обов'язків та дозвілля.

По-друге, управління часом означає вміння розставляти пріоритети та забезпечувати рівномірний розподіл ресурсів між професійними та індивідуальними справами, що включає відпочинок, соціальні взаємодії та реалізацію індивідуальних цілей. По-третє, управління стресом є невід'ємною складовою цього процесу і передбачає використання превентивних та відновлювальних практик - від фізичної активності до регулярних перерв протягом робочого дня. Сукупність цих елементів створює підґрунтя для

підтримки психофізичного здоров'я, підвищення життєвої задоволеності та довгострокової ефективності у професії.

Гнучкість виступає однією з ключових умов досягнення балансу між роботою та особистим життям, оскільки вона дозволяє адаптувати графік до непередбачуваних обставин чи індивідуальних потреб без зниження ефективності виконання професійних завдань. В сучасних умовах надмірної зайнятості та високих вимог до продуктивності важливо усвідомлювати, що постійна робота без відпочинку є ілюзією ефективності. Регулярні перерви, зміна видів діяльності та повноцінний відпочинок не лише відновлюють сили, а й підвищують якість виконання обов'язків.

Перевтома має руйнівний ефект: вона спричиняє хронічний стрес, підвищує ризик професійного вигорання та погіршує стан здоров'я. Поганий баланс між роботою та особистим життям веде до зниження мотивації, втрати концентрації та падіння продуктивності співробітників, навіть якщо формально вони проводять більше часу на роботі. Таким чином, забезпечення гнучкості та раціонального розподілу навантаження є взаємовигідним як для працівників, так і для роботодавця [3, с. 174].

Нездоровий баланс між роботою та особистим життям формується тоді, коли професійні обов'язки починають домінувати над особистими потребами та ресурсами людини, що спричиняє значні негативні наслідки для її добробуту. Постійна перевтома та брак часу на відпочинок поступово виснажують організм, знижуючи його здатність до відновлення. Втрата особистого життя у вигляді нехтування стосунками, хобі чи дозвіллям руйнує соціальні зв'язки та зменшує відчуття задоволеності.

Внаслідок хронічного стресу та перенавантаження зростає ризик емоційного вигорання, яке виявляється фізичним та психологічним виснаженням. Додатковим індикатором є відсутність турбот про своє здоров'я - ігнорування фізичної активності, сну, що поглиблює як фізичні, так і психічні проблеми. Нарешті, надмірне занурення у роботу часто руйнує гармонію в міжособистісних відносинах, що веде до ізоляції та конфліктів.

Встановлення балансу між роботою та особистим життям, можна розглядати як комплекс практичних стратегій самоменеджменту [4, с. 579]. По-перше, планування наперед дозволяє інтегрувати робочі та особисті активності в гармонійний графік, зменшуючи ризик перенавантаження. По-друге, встановлення часових блоків створює чітку структуру робочого дня, що допомагає ефективніше керувати завданнями різної складності. По-третє, своєчасне завершення роботи формує дисципліну та захищає особистий простір від професійних «надлишків». Нарешті, використання цифрових інструментів для контролю часу сприяє мінімізації відволікання та підтримує концентрацію.

Досягнення балансу між роботою та особистим життям повинні акцентувати увагу на внутрішніх та зовнішніх ресурсах людини. По-перше,

перегляд власного ставлення до роботи допомагає усвідомити, чи відповідає вона цінностям та життєвим пріоритетам. Якщо діяльність не приносить задоволення, варто або змінити її, або знайти способи надати їй більшого сенсу, що сприятиме підвищенню мотивації та емоційної стійкості. По-друге, відкритий діалог із керівником дозволяє розставити пріоритети в завданнях [5, с. 69], а за потреби ініціювати перерозподіл обов'язків чи розширення команди, що зменшить ризик перевантаження. По-третє, важливо визнавати власні межі і не боятися звертатися за допомогою, як до колег, так і до фахівців.

Отже, підтримання балансу між роботою та особистим життям співробітників є невід'ємною частиною створення здорового та продуктивного робочого середовища. Регулярне вивчення цього аспекту дозволяє своєчасно виявляти потенційні проблеми, запобігати їх розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Морозова А. Р., Сухорукова А. Л. Особливості управління персоналом в умовах воєнного стану. Браславські читання. Економіка ХХІ століття: національний та глобальний виміри : збірник матеріалів II міжнародної наукової-практичної конференції (м. Одеса, 6 листопада 2024 р.). Одеса, ОДАУ. 2024. С. 172-175. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/20657>
2. Sukhorukova, A., Sarkova, A., Prosolov, O., & Vorobyova, S. (2024). Strategies for Enhancing Employee Motivation as a Factor in Productivity Growth in Enterprises. *Modern Economics*, 48(2024), 124-129. [https://doi.org/10.31521/modecon.V48\(2024\)-15](https://doi.org/10.31521/modecon.V48(2024)-15).
3. Іваненко В. С., Курепін В. М. Подолання кризових явищ у аграрній сфері за допомогою технології доповненої реальності. Урожайність та якість продукції рослинництва за сучасних технологій вирощування : матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., присв. 90-річчю з дня народження професора Г. П. Жемели (м. Полтава, 30 верес. 2023 р.). Полтава : ПДАУ, 2023. С. 224-226. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15512>.
4. Сухорукова А. Л., Недбайло І. І. Модернізація механізму управління підприємством в умовах глобальної конкуренції // Сучасні тенденції розвитку фінансових та інноваційно-інвестиційних процесів в Україні – 2022 : V міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 2022). Вінниця : Вінницький національний технічний університет, 2022. С. 578-580. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15429>.
5. Іваненко В. С., Курепін В. М. Наближення національного законодавства до міжнародних норм з питань безпеки праці // OSHAgro – 2023: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 3 жовтня 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. С. 66-69. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15934>.