

ПРОБЛЕМА БАЛАНСА РАБОТЫ И СЕМЬИ НА ЭТАПЕ СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫХ В ТОРГОВЛЕ

Пикта Владимир Александрович

Аспирант, Ленинградский государственный университет
имени А.С. Пушкина
pikta.v.a@yandex.ru

PROBLEMS OF WORK-FAMILY BALANCE AT THE STAGE OF MIDDLE ADULTHOOD OF TRADE EMPLOYEES

V. Pikta

Summary: The article analyzes the problems of work-family balance at the stage of middle adulthood of trade workers. The main characteristics of the features of the period of middle adulthood, as well as the sphere of trade, are presented. The main professions in the field of trade, which most often contribute to the imbalance between work and family, are characterized. This article fills a gap in research on the impact of work-family balance on work engagement, both directly and through individual ideas about the support of work-family balance on the part of the employer.

Keywords: psychological development of personality, balance, work, family, middle adulthood, trade employees, professional activity, age-related psychology, developmental psychology.

Аннотация: В статье проведен анализ проблемы баланса работы и семьи на этапе средней зрелости работников торговли. Представлены основные характеристики особенностей периода средней зрелости, а также сферы торговли. Охарактеризованы основные профессии в сфере торговли, которые наиболее часто способствуют нарушению баланса между работой и семьей. Данная статья восполняет пробел в исследованиях влияния баланса между работой и семьей на вовлеченность в работу, как напрямую, так и через индивидуальные представления о поддержке баланса между работой и семьей со стороны работодателя.

Ключевые слова: психологическое развитие личности, баланс, работа, семья, средняя зрелость, сотрудники, занятые в сфере торговли, профессиональная деятельность, возрастная психология, психология развития.

В сегодняшнем динамически изменяющемся мире люди часто сталкиваются с проблемой поддержания баланса между личной жизнью и профессиональной деятельностью. Конфликт работы и семьи является отражением изменений в ролях в зависимости от пола или экономической активности человека. Сегодня упомянутый выше баланс перестает быть индивидуальной проблемой, выходя на социальный и институциональный уровень. Наиболее часто с данной проблемой сталкиваются люди, достигшие возраста средней зрелости. Согласно Э. Эриксону, этот жизненный этап, именуемый также зрелостью, охватывает период от 25 до 65 лет [8, с. 201]. Теоретически баланс между работой и семьей приобретает все большее значение, но практика показывает, что все еще существуют трудности в осуществление определенных прав, связанных с балансом между работой и семьей, и что многие организации, особенно в сфере торговли, все еще не признают важность совмещения работы и семейной жизни [3, с. 95].

Можно выделить два основных понятия, описывающие поиск баланса между работой и другими жизненными ролями:

1. баланс между работой и личной жизнью;
2. баланс между работой и семьей.

Баланс между работой и личной жизнью – это концеп-

ция, поддерживающая усилия людей по распределению своего времени и энергии между работой и другими важными социальными ролями и обязанностями в их жизни, такими как семья, друзья, сообщество, духовность, личностный рост, хобби и другие личные занятия [5, с. 18]. С другой стороны, баланс между работой и семьей – это выполнение связанных с ролью ожиданий, согласованных и разделяемых между индивидом и его или ее партнерами по работе и семье, связанными с социальной ролью [5, с. 19]. Термины схожи, но не идентичны, поскольку понятие баланса между работой и личной жизнью более широкое и ёмкое. Концепция баланса между работой и семьей в основном используется для описания стабильности и равновесия между обязанностями, связанными с данными социальными институтами. Он понимается, как стремление человека иметь достаточно времени и энергии, чтобы посвятить их семье, эффективно выполняя при этом все задачи на своем рабочем месте.

Недавний всплеск интереса к взаимодействию между данными доминирующими сферами жизни породил ряд популярных концепций, среди которых:

- конфликт между работой и семьей;
- обогащение между работой и семьей;
- интеграция между работой и семьей;
- и другие.

Баланс между работой и семьей часто подразумевает сокращение внимания к первому для удаления большего времени последнему. Поиск равновесия в данной сфере показывает ориентацию человека на разные жизненные роли и явление взаимосвязи. Не смотря на преобладающее мнения о том, что индивид неизбежно организует для себя иерархию значимости, многие из нас демонстрируют сопоставимую приверженность различным жизненным ролям, придерживаясь сбалансированной ориентации. Ролевой баланс можно охарактеризовать, как тенденцию быть полностью вовлеченным в выполнение каждой роли в общей ролевой системе, подходить к каждой типичной роли и ролевому партнеру со вниманием и заботой [1, с. 125]. Баланс между работой и семьей можно также охарактеризовать как удовлетворение и хорошее функционирование на работе и дома при минимуме ролевых конфликтов [4, с. 9].

Исходными данными для поддержания этого равновесия на этапе средней взрослости являются личные ресурсы, которые применяются к каждой роли. Быть сбалансированным – значит подходить как работе, так и к семье, с сопоставимым уровнем внимания, времени, вовлеченности или приверженности. При этом можно выделить:

- Положительный баланс.
Предполагает одинаково высокий уровень внимания, уделяемого времени и приверженности.
- Отрицательный баланс.
Предполагает одинаково низкий уровень по упомянутым показателям.

Эти входные данные отражают уровень психологической вовлеченности индивида с точки зрения времени, посвященного каждой роли.

Другой компонент баланса относится к итоговым результатам, наблюдаемым в рабочих и семейных ролях, одним из которых, часто является удовлетворенность [6, с. 403]. Положительный баланс подразумевает одинаково высокий, а отрицательный - одинаково низкий уровень удовлетворенности каждой из них. Фактически, один из показателей положительного баланса оценивает степень, в которой индивид одинаково удовлетворен всеми жизненными ролями. Поскольку вовлеченность, в данном случае, делится на временную и психологическую, можно выделить три компонента баланса между работой и семьей [10, с. 22]:

1. Баланс времени: равное количество времени, посвященное работе и семейным ролям.
2. Баланс вовлеченности: равный уровень психологической вовлеченности в рабочие и семейные роли.
3. Баланс удовлетворенности: равный уровень удовлетворенности работой и семейными ролями.

Считается, что баланс между работой и семьей способствует благополучию, а его отсутствие вызывает высокий уровень стресса, снижает качество жизни и, в конечном счете, приводит к падению трудовых показателей. Участие в нескольких ролях защищает или буферизует человека от последствий негативного опыта в какой-либо одной роли. Помимо данного эффекта, считается, что баланс между работой и семьей способствует благополучию более прямым образом [12, с. 164]. Сотрудники испытывают низкий уровень стресса и меньшую перегрузку, большую легкость в исполнении ролей и меньшую депрессию, предположительно, потому что они участвуют в характерной для себя деятельности.

Более того баланс между работой и семьей способствует снижению хронического конфликта между данными социальными институтами. Уравновешенные люди полностью вовлечены в обе роли и не позволяют ситуационным обстоятельствам хронически стоять у себя на пути. Они разрабатывают распорядок дня, позволяющий удовлетворять долгосрочные требования обеих сфер, нивелируя обширный конфликт между ними.

В целом, сбалансированное участие в работе и семейных ролях, как ожидается, связано с индивидуальным благополучием, поскольку такой баланс уменьшает конфликты между работой и семьей и стресс, оба из которых умаляют благополучие [10, с. 27]. Таким образом, можно с уверенностью говорить, о позитивном воздействии подобного равновесия на общее качество жизни человека.

Меняющиеся с годами модели ведения коммерческой деятельности оказали значительное влияние, как на семейную, так и на социальную жизнь работающих индивидов в период средней взрослости [2]. При ограниченном 24-часовом временном ресурсе, доступном в день, взрослый человек может столкнуться со многими проблемами, среди которых:

- ограниченные сроки выполнения профессиональных задач,
- финансовые обязательства,
- неотложные семейные дела,
- и другие.

Подобная ситуация может создать ролевой конфликт, способный повлиять на уровень вовлеченности в работу, семью и социальную жизнь [2-4]. Некоторые ученые предполагают, что более высокие требования, предъявляемые к домашней деятельности, препятствуют установлению баланса [2, 3]. Конфликт между работой и личной жизнью сотрудников сферы торговли указывает на то же. Это явление частично объясняется увеличением доли женщин в профессиональной среде и растущим участием мужчин в выполнении домашней работы, включая уход за детьми и семейные хлопоты.

Конфликт между работой и личной жизнью может возникнуть, на почве ролевой неудовлетворенности и неспособности достичь баланса между этими областями. Его формирование и развитие способно оказывать негативное воздействие на здоровье людей. Известно, что конфликт между работой и личной жизнью среди сотрудников связан со многими проблемами со здоровьем, включая неудовлетворительное физическое здоровье, плохое самочувствие, психологический стресс, неудовлетворенность жизнью [11, с. 403].

Гендер играет ключевую роль в понимании того, как распределяется совместная деятельность мужчин и женщин в основных социальных институтах. Этот термин не статичен, а скорее представляет собой явление, при котором идентичность постоянно пересматривается. Данные свидетельствуют о том, что традиционные и общественные ожидания от поведения различаются следующим образом:

- женщины на этапе средней взрослости несут ответственность за уход, семейные мероприятия и другие виды домашней деятельности;
- мужчины в этот же период берут на себя основную роль в оплачиваемой трудовой деятельности [12, с. 167].

В своем исследовании К. Браунер и другие [9, с. 103] отметили, что долгий рабочий день, психологическая вовлеченность в профессию, негибкое распределение времени, отсутствие ясности в трудовых функциях и ролевая перегрузка являются показателями, влияющими на конфликт между работой и личной жизнью характерный сотрудникам сферы торговли. Гендерное неравенство в конфликте между данными сферами может быть связано с социально-экономической политикой. Так, например, отпуск по уходу за ребенком, поддержка ухода за детьми и престарелыми, строгое регулирование труда и медицинское обслуживание являются факторами, которые оказывают прямое воздействие, как на профессиональную деятельность, так и личную жизнь большинства людей.

Сфера торговли включает в себя множество специальностей, однако среди них можно выделить те, которые потенциально нарушают баланс между работой и семьей сотрудника, к ним относятся профессии:

- продавца;
- брокера;
- маркетолога;
- торгового представителя;
- и другие.

В Таблице 1 представлены риски данных профессий в сфере баланса между работой и семьей, исходя из которых, можно сделать вывод, что для специалистов, задействованных в сфере торговли характерно:

- эмоциональное и нервное напряжение;
- подверженность эмоциональному выгоранию;
- нестабильная заработная плата;
- ненормированный и напряженный рабочий график.

Данной тематики касаются В.А. Пикта и С.В. Марихин в своей статье «Особенности эмоционального выгорания сотрудников, занятых в сфере торговли» [7].

Таблица 1.

Риски профессий в сфере торговли, оказывающие влияние на отсутствие баланса между работой и семьей

Профессия	Риски
Продавец	Эмоциональное и нервное напряжение (холодные продажи), напряженный рабочий график, сдельная оплата труда (зарплата зависит от количества продаж или заключенных сделок), нестабильная заработная плата, работа с людьми, подверженность сотрудников эмоциональному выгоранию
Брокер	Эмоциональное и нервное напряжение, подверженность сотрудников эмоциональному выгоранию, стрессовые ситуации, нестабильная заработная плата, высокий уровень ответственности, ненормированный рабочий график
Маркетолог	Умение быстро переключаться с задачи на задачу, изменчивость рынка и потребительского поведения, ненормированный или напряженный рабочий график, большая ответственность
Торговый представитель	Частые разъезды, ненормированный или напряженный рабочий график, нестабильность, готовность к переменам (в том числе – места жительства), отсутствие бытовых удобств

Перечисленные факторы способны оказывать негативное влияние на баланс между работой и семьей. Их продолжительное воздействие с высокой долей вероятности приводит к психологическим проблемам, среди которых депрессия, замкнутость, упадок сил, различные кризисные состояния, аддитивное поведение (злоупотребление алкоголем, наркотиками и т.д.).

На этапе средней взрослости люди, как правило, образуют семью, в которой рождаются дети, что, определенно, накладывает следующие требования:

- повышенная ответственность;
- вовлеченности в жизнь партнера;
- наличие свободного времени не только для личного отдыха, но и для проведения его с семьей;
- и другие.

В сфере торговли наиболее уязвимой категорией являются родители-одиночки – им сложнее всего соблюдать баланс между семьей и работой. Не говоря даже о рисках перечисленных выше, предусмотренное профессией активное взаимодействие с людьми требует

повышенной отдачи энергии, которой часто не остается для близких, как следствие, страдает личная и семейная жизнь. Напряженный рабочий график смещает баланс между семьей и работой в пользу последнего. Нестабильная заработная плата также может оказать негативное влияние на взаимоотношения партнеров в семье, бытовые ссоры и даже угрозу развода.

В дополнение к проблеме баланса между работой и семьей существуют вопросы, остро стоящие на уровне работодателя. Сюда можно отнести профессиональную самореализацию и карьерные ожидания сотрудников, при недостаточной вовлеченности в трудовую жизнь. Современному коммерческому предприятию нужны энергичные специалисты преданные своему делу вовлеченные и продуктивные. Причем вовлеченность, в данном случае, определяется как позитивное состояние, связанное с работой, характеризующееся энергией, целеустремленностью и поглощенностью. Бодрость во время работы может свидетельствовать о психической устойчивости. Преданность делу проявляется в ответственности и энтузиазме, а также ощущении важности профессии и собственного труда. Поглощенность означает, что человек полностью погружен в работу с минимальными ошибками. [5, с. 18].

Таким образом, вовлеченность в работу – это относительно постоянное состояние ума с одновременным вложением личной энергии в развитие предприятия и профессии. Она включает в себя эмоциональные и психологические отношения между сотрудниками и их организацией, которые могут трансформироваться в негативное или позитивное поведение последних на рабочем месте.

Успешный баланс между работой и семьей также оказывает влияние на вовлеченность отдельных людей в работу. Его восприятие связано с ощущением индивидуальной собственной ценности для организации и поддержки со стороны руководства. Другая причина заключается в том, что сотрудники, несущие ответственность за свою семью, постоянно страдают от нехватки времени и энергии. В подобной ситуации чрезмерная вовлеченность в работу может перерасти в эмоциональное выгорание, что, в свою очередь, означает меньшую вовлеченность в работу в долгосрочной перспективе [2].

Наиболее значимое смещение приоритетов между работой и семьей в пользу последнего наблюдается у женщин. Исследование вовлеченности в различные роли [9] показало, что у них больше связей между рабо-

той и семьей, чем у мужчин. Здесь можно говорить об исторически сложившемся образе «добытчика» и «хранительницы очага». Сотрудники, ощущающие корпоративную поддержку в сохранении баланса между работой и семьей, удовлетворены, целеустремленны и успешно справляются с трудовой нагрузкой, более того отдельные исследования [10-12] показывают у них высокий уровень вовлеченности в профессиональную деятельность.

В завершении отмечу, что для того, чтобы говорить о влиянии положительного и отрицательного баланса между работой и семьей на качество жизни необходимо различать сотрудников торговли, демонстрирующих высокий и низкий уровень вовлеченности в свои роли в каждом из этих социальных институтов. Люди, посвящающие значительное время своим обязанностям в обеих сферах и распределяющие его поровну, демонстрируют положительный баланс времени. И напротив – удаление в равной степени ограниченного внимания семье и работе свидетельствует об отрицательном балансе времени. Аналогичным образом, люди, вкладывающие значительную долю психологической вовлеченности в свои объединенные роли и равномерно распределяющие ее между работой и семьей, демонстрируют положительный баланс вовлеченности, в то время как в обратном случае можно говорить об отрицательном балансе вовлеченности.

Эпоха высоких технологий и доступность информационных ресурсов открывают широкий спектр возможностей. Каждый самостоятельно выстраивает иерархию приоритетов. В современном обществе мы можем наблюдать как низкую, так и высокую вовлеченность в социальные роли задаваемые работой и семьей. При этом опираясь на настоящее исследование можно с высокой долей уверенности говорить о том, что положительный баланс оказывает более позитивное воздействие на качество жизни, чем отрицательный.

Когда сотрудники, задействованные в торговле, начинают уделять время работе и семье, в равной степени распределяя его между ними, возрастает и запас доступных им эмоционально-психологических ресурсов, которые могут быть направлены на упомянутые социальные институты. Формируется позитивное подкрепление и ощущение принадлежности к группе, закрывающее одну из основных психических потребностей индивида. Ситуация же дисбаланса способна спровоцировать обширный конфликт между работой и семьей, которому сопутствует стресс и снижение качества жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскакова М.Е., Соболева И.В. (2018). Баланс семьи и работы: новые возможности в условиях цифровой экономики // Народонаселение. – Т. 21. – № 3. – С. 122-135.

2. Белехова Г.В. Баланс между работой и личной жизнью: субъективная оценка и влияние на трудовой потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42799983>
3. Зонова О.В., Нехода Е.В. Методический подход к измерению качества трудовой жизни работников: региональный аспект // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 46. – С. 92-107.
4. Миляева Л.Г. Теоретические вопросы и методики комплексного анализа качества трудовой жизни // Социально-трудовые исследования. – 2019. – № 1 (34). – С. 6-18.
5. Разумова Т.О., Серпухова М.А. Баланс «семья–работа» в системе управления социально трудовыми отношениями: вопросы теории и практики // Проблемы теории и практики управления. – 2020. – № 5. – С. 15-25.
6. Разумова Т.О., Серпухова М.А. Достижение баланса семья–работа в Российской Федерации: теоретические основы и современные тенденции // Научные труды: Институт народнохозяйственного прогнозирования РАН. – 2019. – С. 401-415.
7. Пикта В.А., Марихин С.В. Особенности эмоционального выгорания сотрудников, занятых в сфере торговли / XXV юбилейные Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции Т. III. СПб, 2021. С. 190-194.
8. Эриксон Э.Г. Идентичность // Психология самосознания: Хрестоматия. – Самара, 2003. – 533 с.
9. Brauner C., Wohrmann A.M., Frank K., Michel A. Health and work-life balance across types of work schedules: A latent class analysis. Applied Ergonomics. – 2019. – №81. – p. 102-109.
10. Eldor L., Harpaz I., Westman M., The Work/Nonwork Spillover: The Enrichment Role of Work Engagement. Journal of Leadership & Organizational Studies. – 2020. – №27(1). – p. 21-34.
11. Gender and career success: A typology and analysis of dual paradigms / Katherine A. Frear, Samantha C. Paustian-Underdahl, Eric D. Heggstad, Lisa Slattery Walker // Journal of Organizational Behavior. – 2019. – Vol. 40, № 4. – p. 400-416.
12. Matilla-Santandera N., Lido'n-Moyanoa C., Gonza'lez-Marro'na A., Buncha K., Marti'n-Sa'nchez J.C., Marti'nez-Sa'nchez J.M. Attitudes toward working conditions: are European Union workers satisfied with their working hours and work-life balance? Gaceta Sanitaria. – 2019. – №33(2). – p. 162-168.

© Пикта Владимир Александрович (pikta.v.a@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина