СИСТЕМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ БАЛАНСА СЕМЬИ И ПРОФЕССИИ

Тешаев Собит Содик угли

Преподаватель кафедры «Психология» Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

Аннотация. В статье феномен баланса семьи и профессии анализируется с системной и многоуровневой точки зрения. Баланс определяется взаимосвязью личностных, семейных и профессиональных факторов, согласованием профессиональных и семейных ролей, управлением стрессом и психологическим благополучием. Представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: баланс семьи и профессии, конфликты работа–семья, психологическое благополучие, профессиональная эффективность, системный подход, управление стрессом, согласование ролей.

Введение. Анализ научной литературы показывает, что не существует единой и универсальной модели определения, объяснения или концептуальной интерпретации понятия баланса семьи и профессии. Данный феномен в различных исследовательских направлениях и организационных контекстах наполняется специфическим содержанием и выражается через близкие по смыслу, но отличающиеся методологическими основаниями и акцентируемыми факторами трактовки. В одних подходах баланс рассматривается через снижение ролевых конфликтов, в других — через управление границами, обеспечение субъективного благополучия, уровень жизненной удовлетворённости или интеграцию с профессиональной эффективностью личности.

Кроме того, современные исследования интерпретируют баланс семьи и профессии не только как фактор психологической устойчивости и социальной адаптации, но и как процесс, тесно связанный с

профессиональным ростом личности и ощущением профессионального успеха. Достижения в профессиональной сфере и удовлетворённость трудовой деятельностью непосредственно влияют на качество семейных отношений, эмоциональное состояние и общий уровень удовлетворённости жизнью. Это свидетельствует о двустороннем характере взаимодействия семейной и профессиональной сфер, то есть психологический климат в семье также влияет на профессиональную эффективность и мотивацию.

Поэтому каждое из предложенных определений формировалось на основе различных факторов, считающихся важными для достижения баланса: распределение временных и энергетических ресурсов, риск эмоционального выгорания, уровень удовлетворённости семьёй и профессией, а также осознание личного профессионального успеха. Однако в современных социально-психологических условиях недостаточно трактовать баланс семьи и профессии лишь как отсутствие конфликтов или простую гармонизацию ролей; необходимо рассматривать его как комплексный феномен, связанный с внутренней целостностью личности, системой ценностей, мотивационной направленностью и жизненной стратегией.

Кроме того, современные исследования рассматривают баланс семьи и профессии как динамический процесс. Иными словами, баланс представляет собой состояние, постоянно изменяющееся под влиянием жизненных этапов личности, профессионального опыта, семейных обязанностей и социальных условий. Поэтому при изучении данного феномена важно учитывать не только структурные факторы, но и индивидуально-психологические особенности личности, её стрессоустойчивость, систему ценностей и уровень социальной поддержки.

Указанные теоретические положения свидетельствуют о необходимости интерпретации проблемы баланса семьи и профессии на основе различных концептуальных подходов. Именно с этой точки зрения в научной литературе данное понятие по-разному трактуется различными

авторами, каждый из которых стремится осветить определённый аспект данного феномена.

Основная часть.Понятие баланса семьи и профессии широко освещено в научной литературе. Так, Jeffrey H. Greenhaus и Nicholas J. Beutell определяют конфликт между семьёй и работой как процесс, возникающий в случаях, когда временные, энергетические и поведенческие требования ролей несовместимы друг с другом [1, p. 77].

Позднее Sue Campbell Clark разработала теорию границ между семьёй и работой, согласно которой баланс зависит от способности человека координировать требования этих двух сфер. При этом в качестве основного критерия баланса семьи и профессии рассматриваются субъективная удовлетворённость личности и снижение межролевых конфликтов. Данный подход показывает, что баланс определяется не только распределением времени, но и уровнем психологического благополучия и гармонизации ролей [2, p. 751].

В свою очередь, Michael R. Frone связывает баланс с уровнем удовлетворённости человека профессиональными и семейными ролями, а также со снижением стресса [3, p. 145]. Обобщение вышеуказанных подходов показывает, что, несмотря на различие критериев интерпретации баланса семьи и профессии у разных авторов, общим аспектом является способность личности гармонично сочетать профессиональные и семейные роли, сохранять субъективное чувство удовлетворённости и обеспечивать психологическое благополучие. Исходя из этого, баланс семьи и профессии можно определить следующим образом: баланс семьи и профессии — это комплексный социально-психологический процесс, характеризующийся способностью личности согласовывать профессиональные и семейные роли, сохранять устойчивое психологическое благополучие и чувство удовлетворённости в данных сферах, управлять ролевыми конфликтами на

приемлемом уровне и одновременно обеспечивать профессиональную эффективность и качество семейных отношений.

Заключение. Анализ научных источников показывает, что баланс семьи и профессии является не отдельной сферой жизнедеятельности личности, а системным и многоуровневым процессом, определяющим её психологическую устойчивость, профессиональную эффективность и социальное благополучие. Недостаточно объяснять данный феномен только снижением ролевых конфликтов или распределением времени, поскольку баланс формируется в тесной взаимосвязи с ценностями личности, её мотивацией, эмоциональной устойчивостью, социальной средой и организационными условиями. Иными словами, баланс семьи и профессии проявляется как результат жизненной стратегии личности, уровня её самосознания и способности осознанно управлять профессиональными и семейными ролями.

С этой точки зрения становится очевидным, что обеспечение баланса семьи и профессии связано не только с индивидуально-психологическими факторами, но и с организационной средой, системой социальной поддержки и условиями организации труда. Это требует комплексного подхода к изучению и практическому решению данной проблемы.

Практические рекомендации можно систематизировать по следующим направлениям:

1. На уровне самоуправления личности и психологических ресурсов:

- развитие навыков осознанного планирования временных и энергетических ресурсов;
- формирование компетенций управления стрессом и эмоциональной саморегуляции;
- уточнение и согласование профессиональных и семейных ценностей, а также жизненных целей;

- применение психогигиенических мер, направленных на предотвращение профессионального выгорания.

2. На уровне семейной среды:

- справедливое распределение ролей и обязанностей между членами семьи;
- укрепление эмоциональной поддержки и взаимопонимания.

3. На уровне организации и трудовой среды:

- расширение практики гибкого графика работы, дистанционных форм занятости и гуманизации труда;
- внедрение программ поддержки психологического благополучия сотрудников;
- развитие управленческих компетенций руководителей, направленных на обеспечение баланса семьи и работы сотрудников.

Таким образом, обеспечение баланса семьи и профессии требует многоуровневого подхода, охватывающего личность, семью и организацию. Проведение системных научных исследований в данном направлении и разработка практических механизмов могут стать важным фактором обеспечения психологического благополучия личности, профессиональной эффективности и социальной стабильности общества.

Список использованной литературы

1. Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. Human Relations, 53(6), 747–770.
2. Frone, M. R. (2003). Work–family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), Handbook of occupational health psychology (pp. 143–162). Washington, DC: American Psychological Association.
3. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10(1), 76–88.
4. Teshayev, S. S. (2025). Oila va kasb muvozanati muammosi ilmiy tadqiqotlarning predmeti sifatida. Maktabgacha va maktab ta'limi, 3(6), 5–8. https://doi.org/10.5281/zenodo.15649390