

Секция «Социальные технологии в управлении общественными процессами»

Социальные технологии поддержания баланса между работой и личной жизнью

Научный руководитель – Новоселова Елена Николаевна

Акатова Дарья Денисовна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра социологии семьи и демографии, Москва, Россия

E-mail: akatovadd@my.msu.ru

Актуальность проблемы:

В условиях ускорения темпа жизни, цифровизации и роста конкуренции на рынке труда проблема баланса между работой и личной жизнью (work-life balance) становится ключевой для современного общества. Дисбаланс ведет к стрессу, выгоранию, снижению продуктивности и ухудшению качества жизни.

Социальные технологии как инструмент баланса:

Социальные технологии — это совокупность методов, практик и инструментов, направленных на регулирование взаимодействия между работой и личной жизнью. Они включают как индивидуальные стратегии, так и корпоративные и государственные программы.

Корпоративные практики:

- Внедрение гибкого графика работы (remote work, гибридный формат).
- Программы поддержки сотрудников (wellness-программы, психологическая помощь).
- Создание культуры, которая ценит баланс (например, ограничение работы вне рабочего времени).

Государственная политика:

- Развитие законодательства, регулирующего рабочее время и отпуска.
- Поддержка семей с детьми (декретные отпуска, детские сады).
- Продвижение инициатив, направленных на улучшение качества жизни (например, программы по снижению стресса на рабочем месте).

Индивидуальные стратегии:

- Тайм-менеджмент и расстановка приоритетов.
- Использование цифровых инструментов для планирования и организации времени.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

Роль цифровых технологий:

- Цифровые платформы и приложения для управления задачами и временем.
- Онлайн-ресурсы для обучения и поддержки (курсы, вебинары, консультации).
- Риски цифровизации: перегруженность информацией, зависимость от гаджетов.

Гендерный аспект:

- Женщины чаще сталкиваются с необходимостью совмещать работу и семейные обязанности.

- Важность равного распределения обязанностей в семье и поддержки со стороны работодателей.

Культурные различия:

- В разных странах и культурах подходы к балансу работы и личной жизни различаются.

- Необходимость учета культурных особенностей при разработке социальных технологий.

Перспективы развития:

- Развитие инклюзивных практик, учитывающих потребности разных групп (родители, люди с ограниченными возможностями).
- Интеграция искусственного интеллекта и автоматизации для снижения нагрузки на сотрудников.
- Формирование глобальных стандартов work-life balance.

Заключение:

Поддержание баланса между работой и личной жизнью — это не только индивидуальная задача, но и социальная ответственность работодателей и государства. Эффективные социальные технологии способствуют улучшению качества жизни, повышению продуктивности и устойчивому развитию общества.