



Σχέση Εργασιακής & Προσωπικής Ζωής Εργαζόμενες Γυναίκες Αποτελέσματα Ποιοτικής Έρευνας

Δρ Άννα Αναστασοπούλου & Δρ Ευτυχία Βραιϊμάκη
Μεταδιδακτορικές Ερευνήτριες



Μεθοδολογία

Προσέγγιση εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας

Συνεντεύξεις:

- 10 γυναίκες με οικογενειακές υποχρεώσεις και παιδιά
- Διάρκειας 20-30 λεπτών

Ομάδες εστίασης:

- 24 συμμετέχουσες (3 ομάδες εστίασης)
- Τεχνική της Ονομαστικής Ομάδας (Nominal Group Technique)
- NaviGaTor, v3.0 (Panagos and Marentakis, KEK ELTA S.A., 2015)
- Θεματικές: αιτίες, επιπτώσεις, διαχείριση, εξωτερικό περιβάλλον
 - Σιωπηρή παραγωγή και καταγραφή ιδεών
 - Επεξεργασία κάθε ιδέας από την ομάδα & ομαδοποιήσεις
 - Ψηφοφορία: 5 σημαντικότερες ιδέες από το σύνολο των ιδεών
 - Συζήτηση αποτελεσμάτων και διαμόρφωση εννοιολογικών χαρτών

Οργάνωση Συνεντεύξεων

Άξονες	Περιεχόμενο ερωτήσεων
Βιογραφικά στοιχεία	Προσδιορισμός οικογενειακής και εργασιακής κατάστασης
Καθημερινότητα & ποιότητα ζωής	Περιγραφή τυπικής μέρας, ανάκληση χαρακτηριστικού περιστατικού Αίσθημα ικανοποίησης από ποιότητα ζωής
Διαχείριση αλλαγών	Διαχείριση πρόσφατης μεγάλης αλλαγής ή μετάβασης στην προσωπική ή/και την επαγγελματική ζωή
Ικανοποίηση από τη ζωή γενικότερα	Παράγοντες ικανοποίησης, δυσκολίας και άγχους Προσδιορισμός στόχων, ενδιαφερόντων και σημαντικών πραγμάτων στη ζωή και αναφορά στο πώς μπορούν να τα επιτύχουν Οραματισμός για το μέλλον και την επόμενη φάση ζωής
Ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή	Παράγοντες ικανοποίησης, δυσκολίας και άγχους Αντιμετώπιση δυσκολιών και αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας
Ικανοποίηση από την εργασία	Παράγοντες ικανοποίησης, δυσκολίας και άγχους Αντιμετώπιση δυσκολιών και αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας Αυτοαξιολόγηση επίδοσης, στόχοι και οραματισμός για το μέλλον
Σχέση προσωπικής & εργασιακής ζωής	Αίσθημα ικανοποίησης & αυτοαποτελεσματικότητας Σύγκρουση ρόλων Διευκολυντικοί παράγοντες και εμπόδια

Ενδεικτικές περιπτώσεις συνεντεύξεων

- ◎ Συζήτηση ενδεικτικών περιπτώσεων:
παρουσίαση καθημερινών δραστηριοτήτων
 - Ε.Σ.
 - Μ.Δ.
 - Ι.Σ.
 - Δ.Κ.

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων

Αίσθημα Ικανοποίησης (1/2)

Ζωή

- ◎ Παράγοντες ικανοποίησης, ευχαρίστησης:
 - παιδιά, ωραίες **οικογενειακές στιγμές**, «να είναι καλά η οικογένεια»
 - **προσωπικός χρόνος**, ελεύθερος χρόνος
 - φίλοι, παρέα με σύζυγο, **σχέσεις**
 - δημιουργικότητα στην εργασία, η ύπαρξη **εργασίας**
 - επαφή με τη **φύση**
- ◎ Παράγοντες που δυσκολεύουν, προβληματίζουν:
 - **πολλαπλοί ρόλοι**
 - **άγχος** -τρέξιμο-ρυθμοί ζωής, χιλιομετρική απόσταση από εργασία
 - **πίεση εργασίας**, απαιτητικός χαρακτήρας
 - εργασία **συζύγου-βιοπορισμός**
 - έλλειψη **συνεννόησης, συνεργασίας**-οργάνωσης σε εργασιακή και προσωπική ζωή
 - **συναισθηματική κατάσταση ατόμου**

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων

Αίσθημα Ικανοποίηση (2/2)

Ζωή

- Στρατηγικές διαχείρισης της δυσκολίας:
 - Προσπάθεια, ψυχραιμία στην αντιμετώπιση ζητημάτων (π.χ. αναζήτηση εργασιακής σταθερότητας)
 - Προσδιορισμός προτεραιοτήτων
 - Αποφυγή λαθών
 - Θετική σκέψη
 - Προσωπική αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου (καλύτερη στην οικογένεια)
 - Ψυχική ηρεμία (αίτημα προς ειδικό)
 - Συζήτηση με πρόσωπα εμπιστοσύνης
 - Καλή οικογενειακή ζωή
 - Διασκεδαστικές δραστηριότητες μέσα στην καθημερινότητα, αποφόρτιση (χορός τραγούδι με παιδιά, σήριαλ, γυμναστική, γέλιο)

Σχολιασμός ευρημάτων συνεντεύξεων

Αίσθημα Ικανοποίησης

- ⦿ Ικανοποίηση από ζωή = Ικανοποίηση από οικογένεια
- ⦿ Προσδιορίζονται πρωτίστως με βάση τον οικογενειακό ρόλο:
 - «καλή μητέρα και σύζυγος»
- ⦿ Τα **παιδιά** βασικός παράγοντας **αποφόρτισης**
- ⦿ Η ύπαρξη καλής **σχέσης με το σύζυγο** συνήθως «**βαρόμετρο**» για το κατά πόσο θα τις επηρεάσει προσωπικά η δυσκολία και το άγχος της καθημερινότητάς
- ⦿ Συνήθως αναγνωρίζουν την **ανάγκη να είναι οι ίδιες καλά** για να στηρίξουν τα παιδιά/την οικογένεια: σημαντική η παρέμβαση ειδικού (ελπίδα) και η αντιμετώπιση μεγάλης δυσκολίας στο παρελθόν όπου έπρεπε να «παλέψω» για την οικογένεια)
- ⦿ **Ανταγωνιστικότητα ρόλων και ενοχές** («περιορίζονται οι προσωπικές ανάγκες οι δικές μας προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες των παιδιών»): αφορά και τον προσωπικό χρόνο και την εργασία
- ⦿ **Άγχος για το εργασιακό μέλλον παιδιών-συζύγου**: αυξημένη δική τους ευθύνη (Το μέλλον των παιδιών-συζύγου διαμορφώνει τους προσωπικούς στόχους για το μέλλον, αν δεν έχουν εργασιακή ασφάλεια αυτά, να έχει εκείνη για να μπορεί να τους προσφέρει)

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων & Σχολιασμός

Αίσθημα Ικανοποίησης και επιμέρους τομείς

- Περισσότερη ευδιάκριτη η **κοινωνική ταυτότητα** που συνδέεται με την **οικογένεια**
- Η **εργασία** συνήθως βιώνεται ως **παράγοντας δυσκολίας**
- **Ενιαίο αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας** στους δύο τομείς της

	Ζωή /οικογένεια	Εργασία
ΑΤ	Επιτυχία στόχων με «Με συνεχή προσπάθεια και αποφεύγοντας τυχόν λάθη »	«Προσπαθώ να αποφύγω τυχόν λάθη »
ΔΠ	Βάζοντας προτεραιότητες	Βάζοντας προτεραιότητες
ΕΛ	Πιστεύω πως δεν είμαι αρκετά ικανή	Όχι αρκετά
ΕΡ	Πιστεύω πως είμαι ικανή	Είμαι πολύ αποτελεσματική
ΜΔ	«Ναι»	«Ναι»
ΣΓ	«Υπάρχουν πολλά περιθώρια βελτίωσης »	« Δεν είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένη»

- **Γενικευμένο αίσθημα ικανότητας ή μειονεξίας** (και ως προς τη σχέση εργασιακής και προσωπικής ζωής αντιστοιχίες)

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων

Στην επίτευξη ισορροπίας συμβάλλουν

Διευκολύνουν

- ◉ Επικοινωνία/βοήθεια/συνεργασία με το **σύζυγο**
- ◉ **Βοήθεια** από γιαγιάδες
- ◉ **Κατανόηση** από οικογένεια
- ◉ Κατανόηση από τον προϊστάμενο
- ◉ Συνεδρίες με ψυχολόγο
- ◉ Ο **χαρακτήρας**
- ◉ Οι **συνθήκες εργασίας**
- ◉ Ψυχραιμία, υπομονή
- ◉ Προσωπική ηρεμία

Εμποδίζουν

- ◉ Η διαχείριση του χρόνου
- ◉ Υπερωρίες
- ◉ **Σύγκρουση ρόλων**
- ◉ Η έλλειψη **χρόνου**
- ◉ Ο ίδιος μου **ο εαυτός**
- ◉ Η **επίδραση** που έχει η **εργασία** στη ζωή μου
- ◉ Η σωματική **κούραση**
- ◉ Οι πολλές εργασίες
- ◉ Να **μεταφέρω τα προβλήματα** (της δουλειάς)
- ◉ Τα **εμπόδια της καθημερινότητας**

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων & Σχολιασμός

Για τη σύγκρουση ρόλων

- Ε.Λ.: «...ο ρόλος μου ως **μητέρα** θεωρείται **μειονέκτημα** στον εργασιακό μου χώρο».
- Σ.Γ.: «Όταν **αρρώστησε το παιδί μου** και έφυγα άρον άρον για το νοσοκομείο όπου και παρέμεινα μια εβδομάδα με το παιδί μου και **άφησα πίσω τη δουλειά μου**».
- Ε. Σ.: «Όταν **σχεδιάζα τα γενέθλια του γιού μου** και παράλληλα έπρεπε **να παραδώσω** ξαφνικά κάποια στατιστικά στοιχεία που απαιτούσαν πολλές ώρες **δουλειάς** άμεσα την ίδια μέρα».
- Δ.Κ.: «αναγκάστηκα να κάνω **υπερωρίες** στη δουλειά και μου **παραπονέθηκε η μικρή** ότι δεν περνάω αρκετό χρόνο μαζί της».
- Ε.Ρ.: «Με την κόρη μου στο σπίτι, όπου **δεν είχα προλάβει να μαγειρέψω** για τους ίδιους αλλά είχα φτιάξει κάτι για κάποιους ασθενείς. **Παραπονέθηκε ότι τους διαχώρισα** και προσπάθησα να της εξηγήσω ότι εκείνοι δεν έχουν κάποιον να τους φροντίσει».

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων & Σχολιασμός

Η επίδραση του χαρακτήρα στη σχέση μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

- ◎ Ο ρόλος της **εκλογίκευσης** και της **αυτοεκπληρούμενης προφητείας**
 - Σ.Γ.: «**Καθόλου ικανοποιημένη. Δεν υπάρχει ισορροπία** [μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής]. Είμαι από τους ανθρώπους που **πιστεύει** ότι αν και γίνονται προσπάθειες οι ρόλοι συγκρούονται... Αυτή η ισορροπία **δεν είναι εφικτό να υπάρξει**, μπορεί όμως κάποιος να παλεύει γι' αυτή, άλλοτε το βάρος ρίχνεται στη δουλειά και άλλοτε στην οικογένεια».

Βασικά Ευρήματα Συνεντεύξεων & Σχολιασμός

Η επίδραση του χαρακτήρα στη σχέση μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

©Μ.Δ.: «Αν γίνει κάτι στη δουλειά και **φύγω με νεύρα** ή στεναχώρια και **ξεχάσω να το αφήσω έξω** από το σπίτι, τότε το **κλίμα στο σπίτι πέφτει...** Ο κάθε τομέας έχει τον ρόλο του. Τα **θέματα του σπιτιού μένουν στο σπίτι** και τα **θέματα της δουλειάς μένουν στη δουλειά**. Δεν τα μεταφέρω».

©Κ.Ν.: «**Φεύγοντας από τη δουλειά, το μυαλό μου είναι στο σπίτι**. Με βοηθάει ο **χαρακτήρας** και οι **συνθήκες εργασίας...** Έχω **ισορροπία**». Η ίδια παραπάνω έχει αναφέρει: «Προσπαθώ να μη τα σκέφτομαι και να **ξεφεύγω**. Χορεύω και **τραγουδάω με την κόρη μου**, χαζεύω τηλεόραση, μόνο **σήριαλ** όχι ειδήσεις».

Βασικά ευρήματα Συνεντεύξεων & Σχολιασμός

Σχέση εργασιακής και προσωπικής ζωής: Ο θετικός αντίκτυπος της εργασίας στη ζωή

- Ι.Σ.: «Όχι μόνο δεν είναι σε διάσταση [εργασία και προσωπική ζωή], αλλά *χρησιμοποιώ τον επαγγελματικό μου ρόλο στην οικογενειακή μου ζωή για να ανταπεξέλθω στις δυσκολίες...* Όταν ανακοίνωσα το *χωρισμό* στο παιδί μου, επιστράτευσα όλα τα κοινωνικολειτουργίστικα εργαλεία μου».
- Κ.Ν.: «Στο σπίτι αγχωνόμαστε λίγο με την οικονομική κατάσταση. Στη δουλειά, *λέμε καμιά κουβέντα παρά την κούραση και κυλάει ευχάριστα η ώρα*».

Βασικά ευρήματα Ομάδων Εστίασης & Σχολιασμός

◎ **Αιτίες:** άγχος, κρίση, συνθήκες εργασίας, ζητήματα οικογένειας

- Προτεραιότητες (ποσοτική: εργασία, ποιοτική: οικογένεια)
- Προσωπικές φιλοδοξίες
- Υπερεπένδυση

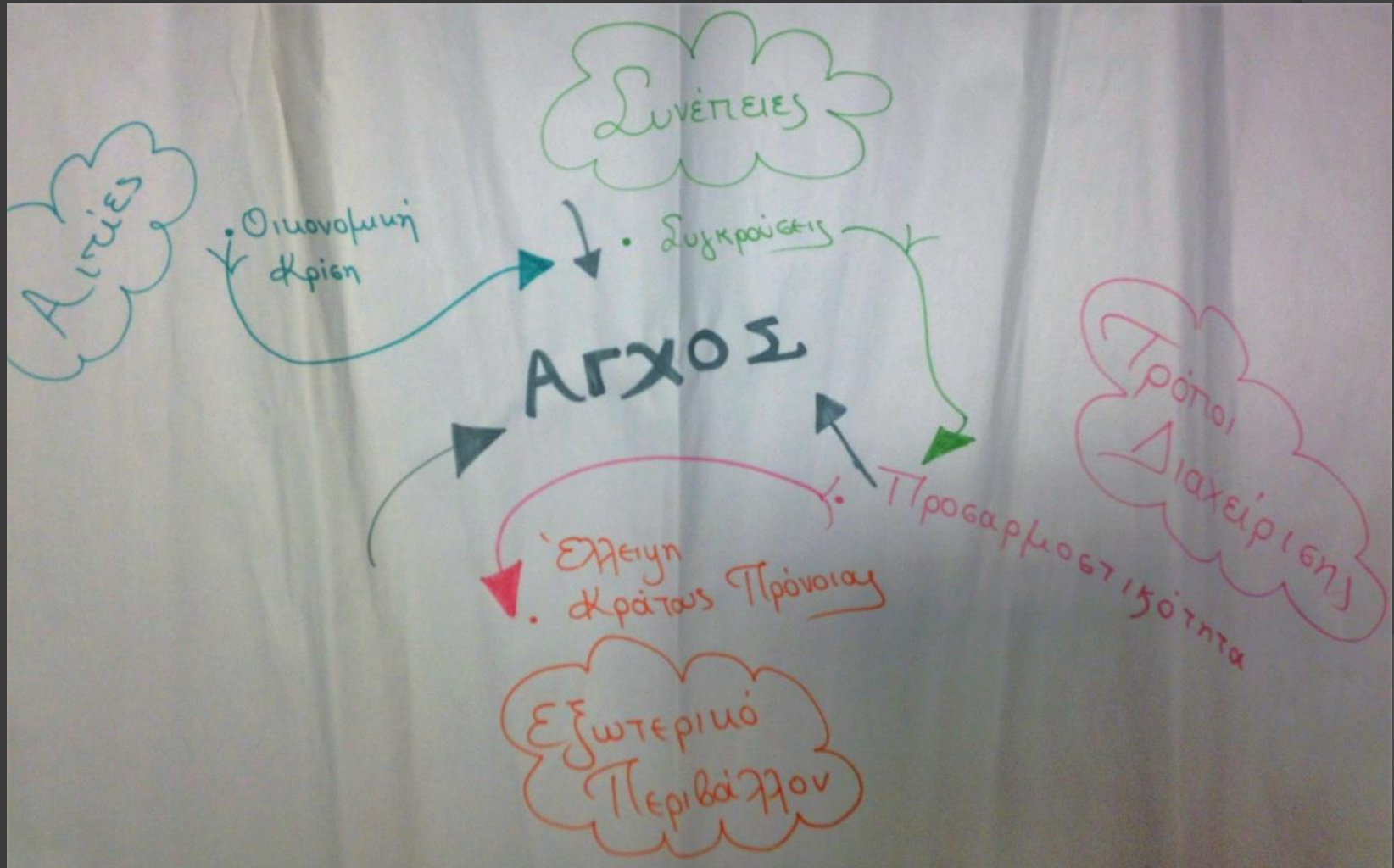
◎ **Επιπτώσεις:** άγχος, κόπωση, ψυχική & σωματική επιβάρυνση

- Διαζύγια (ένταση/σύγκρουση)
- Κοινωνική ζωή
- Προσωπική ματαίωση
- Εργασιοθεραπεία



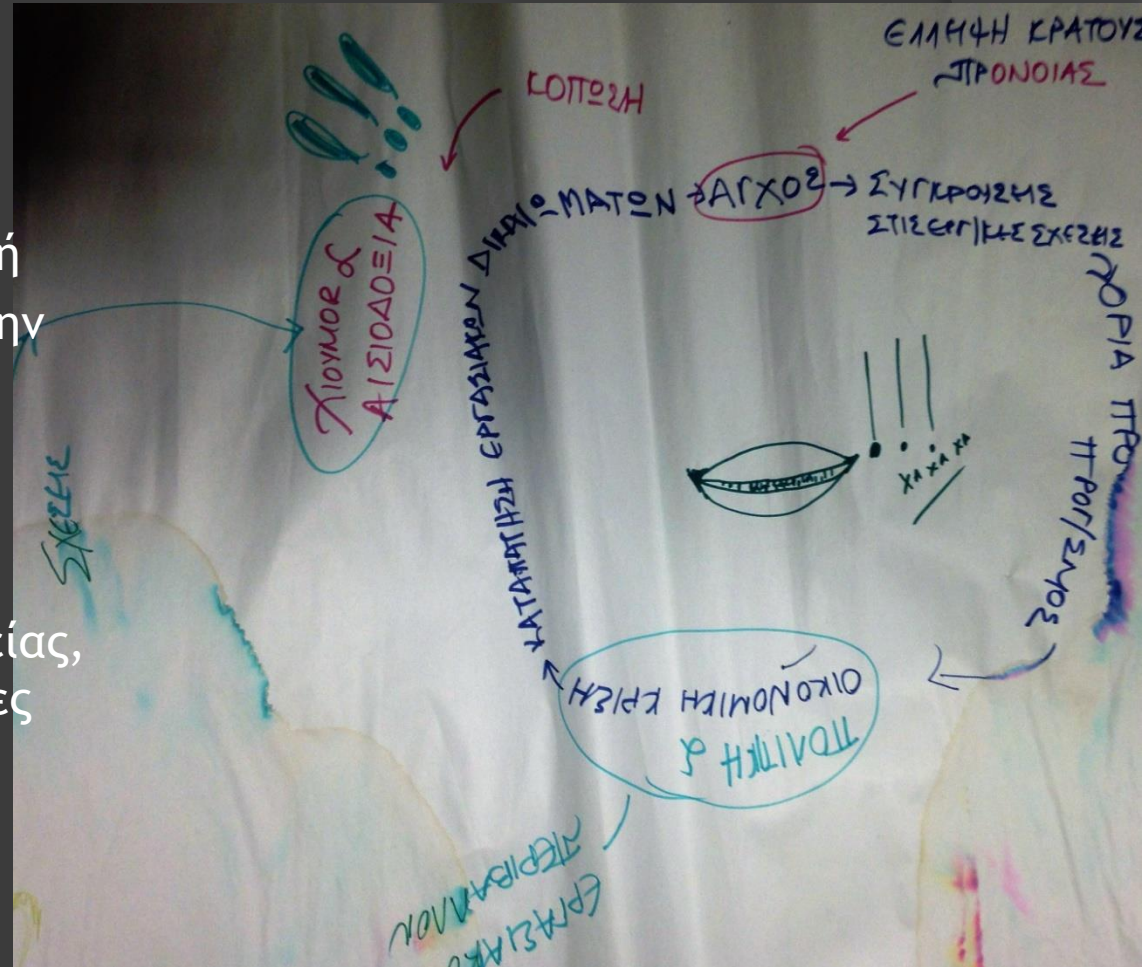
Βασικά ευρήματα Ομάδων Εστίασης & Σχολιασμός

Η Ηγεμονία του άγχους



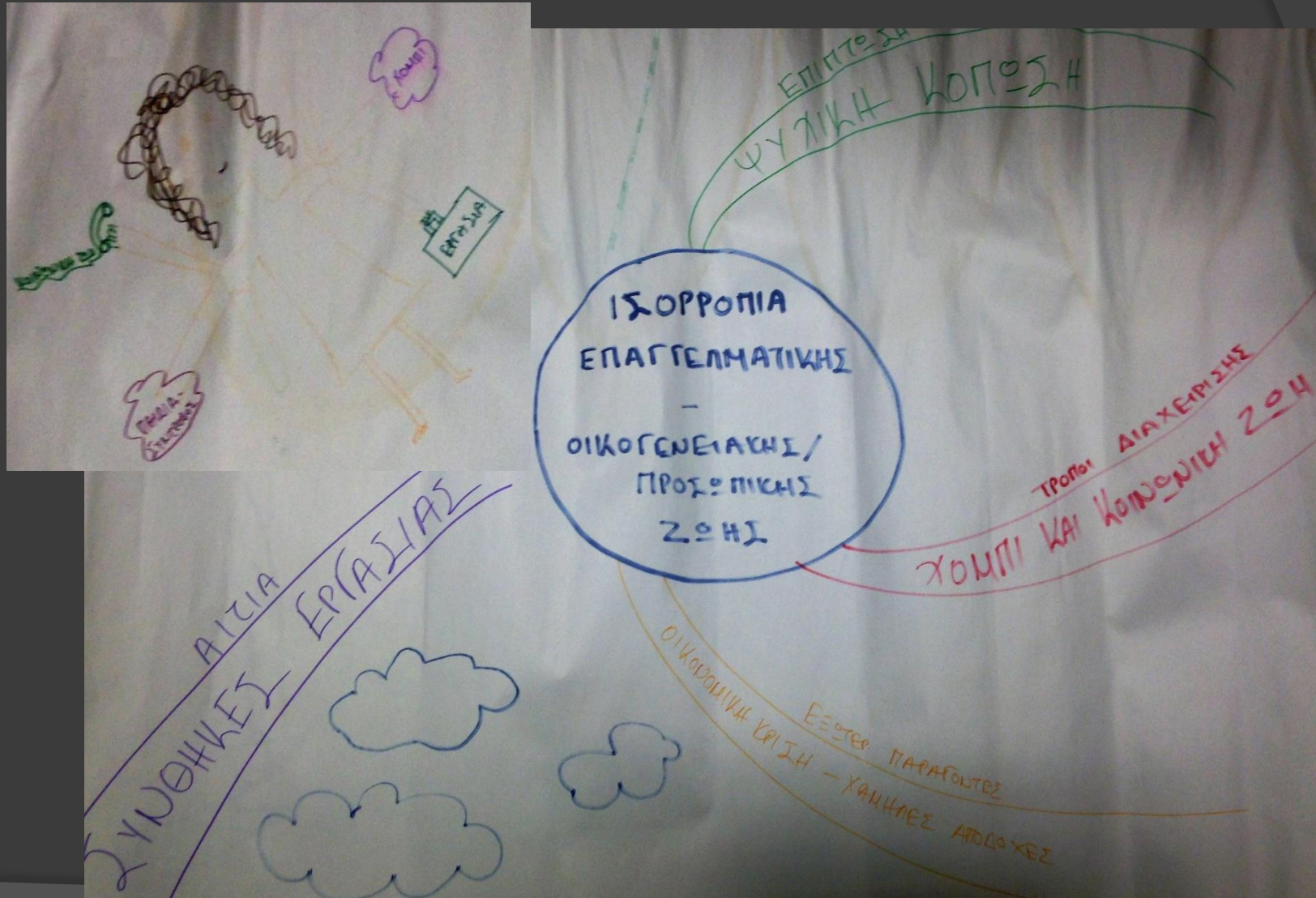
Βασικά ευρήματα Ομάδων Εστίασης & Σχολιασμός

- Διαχείριση: προσαρμοστικότητα, όρια, χιούμορ/αισιοδοξία, προγραμματισμός
 - Επικοινωνία, κοινωνική ζωή
 - Διαστήματα ξεκούρασης στην εργασία
- Εξωτερικό περιβάλλον: καταπάτηση δικαιωμάτων, φορολογία, υποβάθμιση παιδείας, οικονομική κρίση και μειωμένες αποδοχές, αρνητισμός σε συλλογικό επίπεδο



Βασικά ευρήματα Ομάδων Εστίασης & Σχολιασμός

Ισορροπία: ... μια ρόδα που κινείται



Βασικά ευρήματα Ομάδων Εστίασης & Σχολιασμός

Σχέση μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής... το δέντρο της ζωής μας

