



ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας
Τμήμα Διοίκησης Συστημάτων Εφοδιασμού



Σχέση Εργασιακής & Προσωπικής Ζωής Εργαζόμενες Γυναίκες Αποτελέσματα Ποσοτικής Έρευνας

Δρ Ευτυχία Βραϊμάκη & Δρ Άννα Αναστασοπούλου
Μεταδιδακτορικές Ερευνήτριες

Μεθοδολογία

Εργαλείο Συλλογής Πρωτογενών Δεδομένων:

- ⊙ Δομημένο Ερωτηματολόγιο
- ⊙ Απαντήσεις: 7βάθμια Κλίμακα Likert

Μέτρηση Παραγόντων:

- ⊙ Χρήση Σταθμισμένων Κλιμάκων -> Απόδοση στα Ελληνικά -> Έλεγχος Εγκυρότητας & Αξιοπιστίας

Δείγμα:

- ⊙ Στόχος -> Πληθυσμός
- ⊙ Εθελοντική συμμετοχή με χρήση κάλπης
- ⊙ Δημόσιος τομέας
- ⊙ Συμμετέχουσες: 241 γυναίκες
- ⊙ Ποσοστό απάντησης: >35%

Παράγοντες 1/2

Παράγοντας	Ορισμός / Περιγραφή	<i>a</i>
Work-life Balance	Ο βαθμός επίτευξης των προσδοκιών που σχετίζονται με τους ρόλους του ατόμου στους τομείς της εργασίας και της οικογένειας/ προσωπικής ζωής.	.905
Work to Life Negative Spillover	Η αμφίδρομη σχέση μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Η σχέση αυτή μπορεί να έχει θετική (δηλ. οι εμπειρίες στον ένα τομέα διευκολύνουν την απόδοση του ατόμου στον άλλο τομέα) και αρνητική (δηλ. οι εμπειρίες στον ένα τομέα δυσχεραίνουν την απόδοση του ατόμου στον άλλο τομέα) χροιά.	.817
Work to Life Positive Spillover		.759
Life to Work Negative Spillover		.803
Life to Work Positive Spillover		.711
Work Recovery Experiences	Στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα προκειμένου να χαλαρώσουν και να ανανεωθούν στον ελεύθερό τους χρόνο μετά τη δουλειά (ψυχολογική αποστασιοποίηση, χαλάρωση, εκμάθηση νέων πραγμάτων, έλεγχος, μηρυκασμός, εργασία στο σπίτι, κοινωνικές επαφές).	.529-.924
Coping Strategies	Στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της ζωής τους (ενεργητική αντιμετώπιση, αναζήτηση υποστήριξης, αποφυγή)	.802-.907

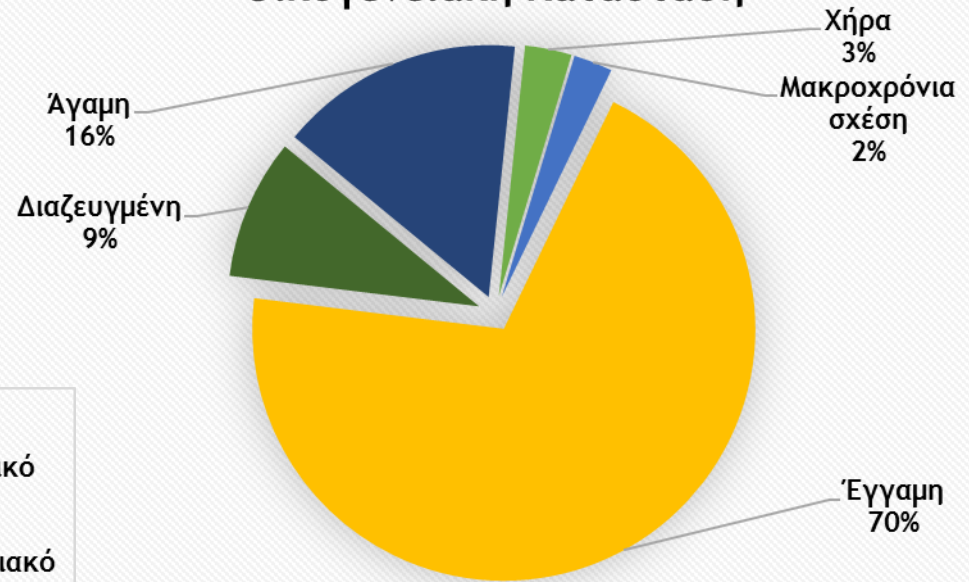
Παράγοντες 2/2

Παράγοντας	Ορισμός / Περιγραφή	<i>a</i>
Supervisor Support	Ο βαθμός κατά τον οποίο ο/η προϊστάμενος/η του ατόμου κατανοεί τις οικογενειακές απαιτήσεις του ατόμου.	.951
Organizational Support Culture	Ο βαθμός στον οποίο οι εργαζόμενοι πιστεύουν ότι ο εργοδότης οργανισμός εκτιμά την προσφορά τους και νοιάζεται για την ευημερία τους.	.911
Work Demands	Ο όγκος και ο ρυθμός δουλειάς που απαιτείται για την εκτέλεση της εργασίας.	.884
Workplace anxiety	Η νευρικότητα και ανησυχία που αισθάνονται τα άτομα σε σχέση με την επιτυχή ολοκλήρωση των καθημερινών τους εργασιών.	.937
Job Stress	Η εκτίμηση του βαθμού στρες που βιώνει το άτομο καθημερινά στην εργασία του.	.780
In-role Performance	Η απόδοση του ατόμου συναρτήσεως των απαιτήσεων της θέσης εργασίας του.	.942
Job satisfaction	Ο βαθμός συνολικής ικανοποίησης από τη θέση εργασίας.	n/a
Quality of Life	Η αξιολόγηση της ποιότητας της ζωής του ατόμου σε σχέση με την σωματική και την ψυχική του υγεία, την ποιότητα των διαπροσωπικών του σχέσεων και του περιβάλλοντος στο οποίο ζει.	.743- .880
Demographic Variables	Ηλικία, Επίπεδο εκπαίδευσης, Βαθμός ιεραρχίας, Προϋπηρεσία, Οικογενειακή κατάσταση	n/a

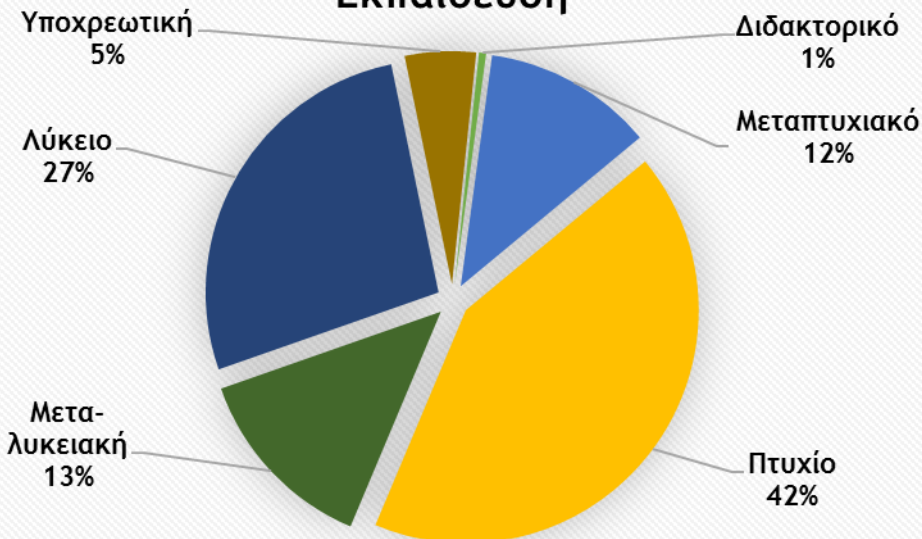
Προφίλ Συμμετεχουσών

- Ηλικία: 43,5 έτη (Min/Max: 22/65)
- Παιδιά: 76%

Οικογενειακή Κατάσταση

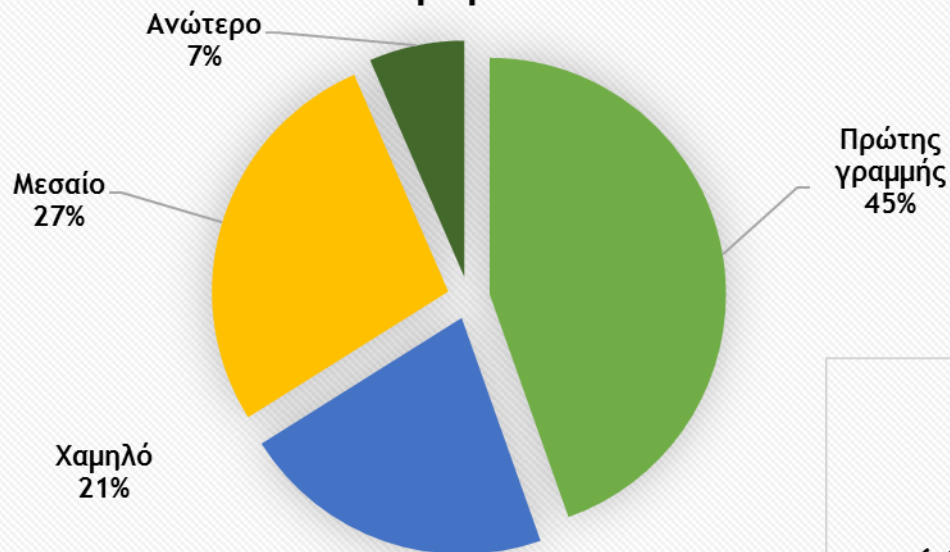


Εκπαίδευση

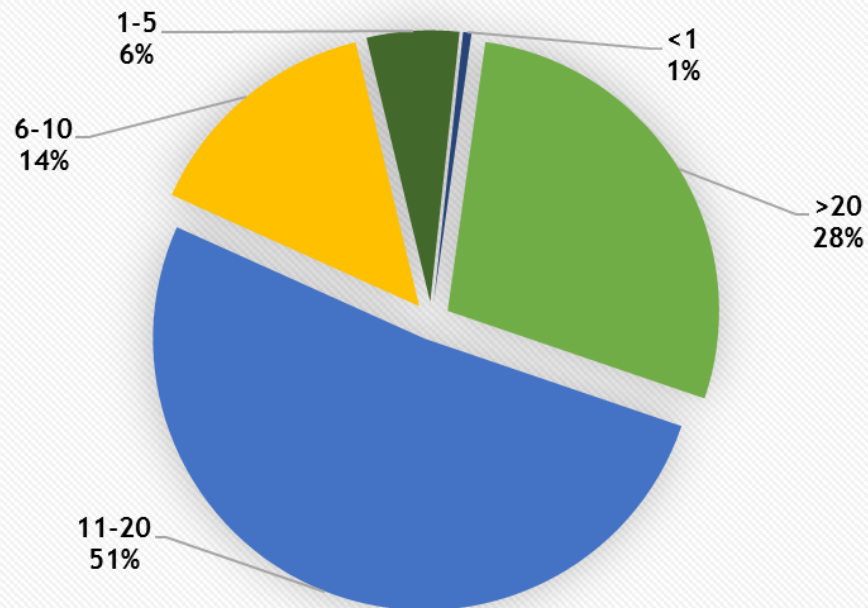


Προφίλ Συμμετεχουσών

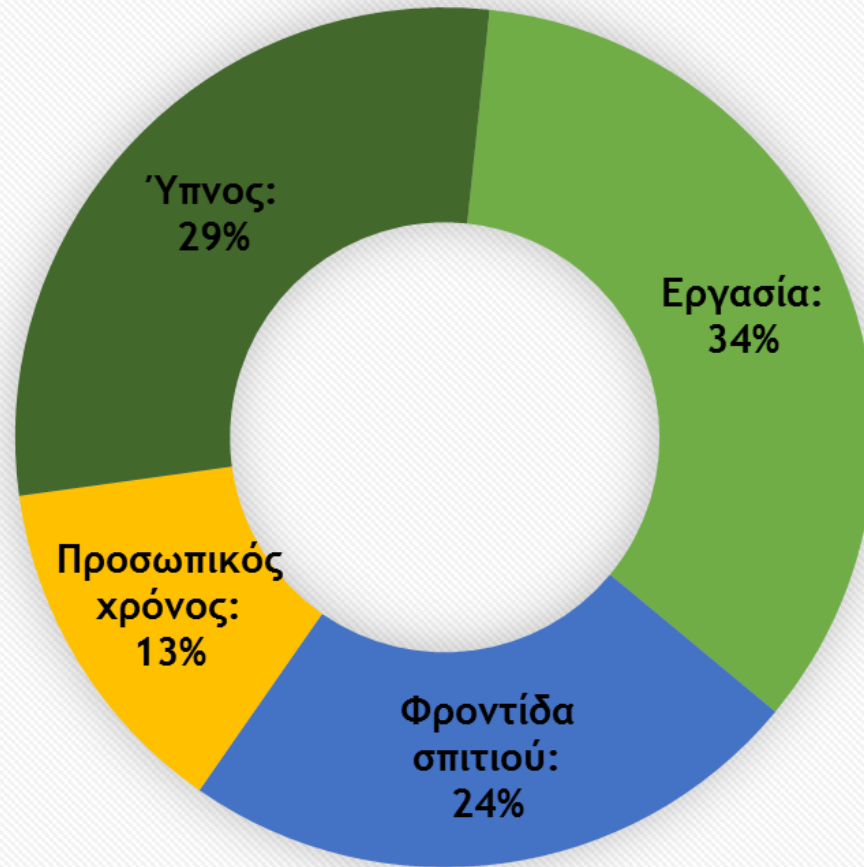
Ιεραρχία



Προϋπηρεσία (έτη)



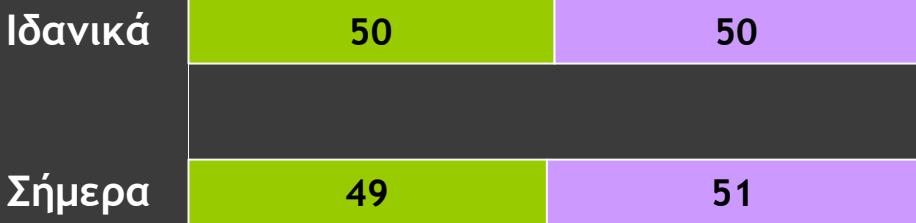
Μέση Κατανομή Χρόνου



WLB: Γυναίκες vs Άνδρες

Γυναίκες

■ Life ■ Work

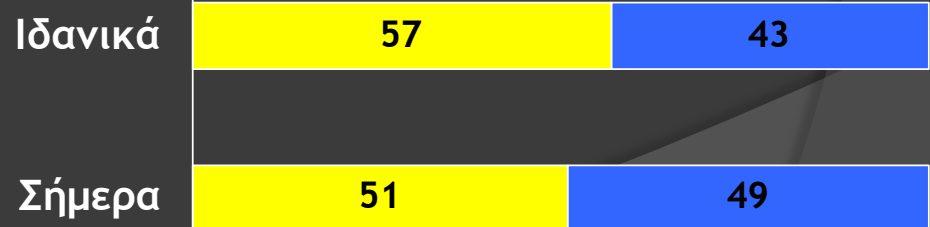


Paired Sample T-test

Mean Difference: -1.39, Sig.=0.376

Άνδρες

■ Life ■ Work



Paired Sample T-test

Mean Difference: -5.91, Sig.=0.026

WLB

	Mean	SD	T-test
Work to Life Negative Spillover	4,2	1,5	Mean Dif: 0.86/ Sig.=0.000
Life to Work Negative Spillover	3,3	1,5	
Work to Life Positive Spillover	3,8	1,5	Mean Dif: 1.3/ Sig.=0.000
Life to Work Positive Spillover	5,1	1,4	
WLB	5,5	0,9	

- Η εργασία επιδρά κυρίως **αρνητικά** στην προσωπική ζωή
- Η προσωπική ζωή επιδρά κυρίως **θετικά** στην εργασία

Βασικά Ευρήματα 1/2

- Η ισορροπία μεταξύ εργασιακής & προσωπικής ζωής αυξάνει την **εργασιακή απόδοση**
- Η ισορροπία μεταξύ εργασιακής & προσωπικής ζωής βελτιώνει την **ποιότητα ζωής** (όλες τις διαστάσεις)
- Οι αρνητική (θετική) εμπλοκή της εργασίας στην προσωπική ζωή μειώνει (αυξάνει) την **εργασιακή ικανοποίηση**
- Η εργασία επηρεάζει **αρνητικά** την προσωπική ζωή, ενώ η προσωπική ζωή **θετικά** την εργασία
- Η εργασιακή ικανοποίηση βελτιώνει την **ποιότητα ζωής**
- Το άγχος εργασιακής απόδοσης μειώνει την **εργασιακή ικανοποίηση**
- Μία δουλειά με υψηλές απαιτήσεις ωθεί προς υψηλότερη **εργασιακή απόδοση**

Βασικά Ευρήματα 2/2

Στην επίτευξη ισορροπίας συμβάλλουν

Θετικά

- Η θετική εμπλοκή της προσωπικής ζωής στην εργασιακή
- Η κοινωνική ζωή
- Η ενεργητική αντιμετώπιση των προβλημάτων
- Η εργασία υψηλών απαιτήσεων
- Η υποστήριξη από τον προϊστάμενο

Αρνητικά

- Η αρνητική εμπλοκή της προσωπικής ζωής στην εργασία
- Η συνέχιση της δουλειάς στο σπίτι
- Η αποφυγή αντιμετώπισης των προβλημάτων
- Το εργασιακό άγχος
- Η κουλτούρα του οργανισμού



ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας
Τμήμα Διοίκησης Συστημάτων Εφοδιασμού



Σχέση Εργασιακής & Προσωπικής Ζωής Εργαζόμενες Γυναίκες

Αποτελέσματα Ποσοτικής Έρευνας

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας

Ευτυχία Βραϊμάκη & Άννα Αναστασοπούλου
Μεταδιδακτορικές Ερευνήτριες



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και του Χρηματοδοτικού Μηχανισμού ΕΟΧ 2009-2014
Ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής σε εργαζόμενες γυναίκες στην Ελλάδα ΕΟΧ GR07/3672

