

Ισορροπία Εργασιακής – Προσωπικής Ζωής

*Δρ. Αλέξανδρος Αντωναράς
Επίκουρος Καθηγητής | Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
Πρόεδρος | CSR Cyprus*

Η ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής είναι ένα πολυδιάστατο και σύνθετο φαινόμενο για το οποίο δεν υπάρχει ένας γενικά αποδεκτός ορισμός. Η φράση «Ισορροπία Εργασιακής – Προσωπικής Ζωής» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του '70 στο Ηνωμένο Βασίλειο, για να περιγράψει το κατά πόσον το άτομο ασκεί ισόρροπα τους ρόλους του όσον αφορά την εργασία και την οικογένειά του, καθώς και το κατά πόσον αντλεί ίση ικανοποίηση από αυτούς.

Καθώς τα άτομα αγωνίζονται για να εξακολουθήσουν να εκπληρώνουν τις απαιτήσεις που θέτουν η εργασία και η οικογένεια, ενδέχεται να προκύψει κάποια ανισορροπία ή σύγκρουση. Η σύγκρουση εργασιακής – προσωπικής ζωής είναι το αντικείμενο πολλών ερευνών. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, η σύγκρουση εργασιακής και προσωπικής ζωής αποτελεί συχνό φαινόμενο στην Ευρώπη. Εκτιμάται ότι πάνω από το ένα τέταρτο των Ευρωπαίων ταλανίζεται από κάποιας μορφής σύγκρουση εργασιακής και προσωπικής ζωής. Τα στοιχεία δείχνουν ότι:

- το 27% των εργαζομένων στην ΕΕ θεωρεί ότι αφιερώνει πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου του στην εργασία,
- το 28% αισθάνεται ότι αφιερώνει πολύ λίγο χρόνο στην οικογένειά του,
- το 36 % αισθάνεται ότι δεν διαθέτει αρκετό χρόνο για τους φίλους και τις κοινωνικές του επαφές,
- το 51% πιστεύει ότι δεν έχει αρκετό χρόνο για τα χόμπι και τα προσωπικά του ενδιαφέροντα.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι σύγκρουσης: η εργασία να παρεμβαίνει στην οικογένεια ή η οικογένεια να παρεμβαίνει στην εργασία. Ένα παράδειγμα παρεμβολής της εργασίας στην οικογένεια είναι ένας γονιός που χάνει τον αγώνα ποδοσφαίρου ή τη συναυλία του παιδιού του εξαιτίας μιας επαγγελματικής συνάντησης που καθυστέρησε να ολοκληρωθεί. Αντίθετα, ένα παράδειγμα παρεμβολής της οικογένειας στην εργασία είναι όταν ένας γονιός αναγκάζεται να φύγει πιο νωρίς από την εργασία του επειδή η μπέιμπι σίτερ ενημέρωσε πως δεν μπορεί να προσέχει το παιδί.

Η αναζήτηση της ενδεικνυόμενης ισορροπίας μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής ζωής είναι μια πρόκληση για όλους τους εργαζόμενους, ειδικά για τους εργαζόμενους γονείς. Μερικά ζευγάρια θα ήθελαν να έχουν (περισσότερα) παιδιά, αλλά δεν μπορούν να δουν πως θα μπορούσαν να ανταπεξέλθουν οικονομικά, αν σταματούσαν την δουλειά. Άλλοι γονείς είναι ευτυχισμένοι με τον αριθμό των παιδιών στην οικογένεια τους, αλλά θα ήθελαν να δουλεύουν περισσότερο για να έχουν μεγαλύτερα εισοδήματα. Άλλη σημαντική οπτική για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής – προσωπικής ζωής είναι ο αριθμός του ωρών που κάθε άτομο περνάει

στην εργασία του. Τα στοιχεία διεθνών ερευνών καταδεικνύουν ότι η πολύωρη εργασία μπορεί να επηρεάσει την προσωπική υγεία, να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια και να αυξήσει τα επίπεδα άγχους.

Η ανάπτυξη και ενθάρρυνση πολιτικών που στοχεύουν στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ταυτίζεται με την υπεύθυνη διοίκηση, ενώ από την πλευρά των εργαζομένων εκλαμβάνεται ως ουσιαστική υποστήριξη προς τον εργαζόμενο από την επιχείρηση και συνδέεται άμεσα με την εργασιακή του ευτυχία με προεκτάσεις στην οικογενειακή ζωή. Πολλές επιχειρήσεις, στο πλαίσιο της ευρύτερης στρατηγικής τους για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη σχεδιάζουν πολιτικές και λαμβάνουν μέτρα με στόχο να συμβάλλουν θετικά στην επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ της εργασιακής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων τους.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



του Δρ. Αλέξανδρου Αντωνοπού
Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστημίου Λευκωσίας,
Πρόεδρος CSR Cyprus

Τεράστια πρόκληση ειδικά για τους εργαζόμενους γονείς

Η ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής είναι ένα πολυδιάστατο και σύνθετο φαινόμενο για το οποίο δεν υπάρχει ένας γενικά αποδεκτός ορισμός. Η φράση «Ισορροπία Εργασιακής - Προσωπικής Ζωής» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του '70 στο Ηνωμένο Βασίλειο, για να περιγράψει το κατά πόσον το άτομο ασκεί ισόρροπα τους ρόλους του όσον αφορά την εργασία και την οικογένειά του, καθώς και το κατά πόσον αντίζει ίση ικανοποίηση από αυτούς. Καθώς τα άτομα αγωνίζονται για να εξοικονομήσουν να εκπληρώνουν τις απαιτήσεις που θέτουν η εργασία και η οικογένεια, ενδέχεται να προκύψει κάποια ανισορροπία ή σύγκρουση. Η σύγκρουση εργασιακής - προσωπικής ζωής είναι το αντικείμενο πολλών ερευνών. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, η σύγκρουση εργασιακής και προσωπικής ζωής αποτελεί συνικό φαινόμενο στην Ευρώπη. Εκτιμάται ότι πάνω από το ένα τέταρτο των Ευρωπαίων ταλανίζεται από κάποιας μορφής σύγκρουση εργασιακής και προσωπικής ζωής. Τα στοιχεία δείχνουν ότι:

- το 27% των εργαζομένων στην Ε.Ε. θεωρεί ότι αφιερώνει πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου του στην εργασία,
- το 28% αισθάνεται ότι αφιερώνει πολύ λίγο χρόνο στην οικογένειά του,
- το 36 % αισθάνεται ότι δεν διαθέτει αρκετό χρόνο για τους φίλους και τις κοινωνικές του επαφές,
- το 51% πιστεύει ότι δεν έχει αρκετό χρόνο για τα χόμπι και τα προσωπικά του ενδιαφέροντα.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι σύγκρουσης: η εργασία να παρεμβαίνει στην οικογένεια ή η οικογένεια να παρεμβαίνει στην εργασία. Ένα παράδειγμα παρεμβολής της εργασίας στην οικογένεια είναι ένας γονιός που χάνει τον αγώνα ποδοσφαίρου ή τη συνουσία του παιδιού

του εξαιτίας μιας επαγγελματικής συνάντησης που καθυστέρησε να ολοκληρωθεί. Αντίθετα, ένα παράδειγμα παρεμβολής της οικογένειας στην εργασία είναι όταν ένας γονιός αναγκάζεται να φύγει πιο νωρίς από την εργασία του επειδή η μητέρα σίτηρ ενημέρωσε πως δεν μπορεί να προσέχει το παιδί. Η αναζήτηση της ενδεικνυόμενης ισορροπίας μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής ζωής είναι μια πρόκληση για όλους τους εργαζόμενους, ειδικά για τους εργαζόμενους γονείς. Μερικά ζευγάρια θα ήθελαν να έχουν (περισσότερα) παιδιά, αλλά δεν μπορούν να δουν πως θα μπορούσαν να ανταπεξέλθουν οικονομικά, αν σταματούσαν την δουλειά. Άλλοι γονείς είναι ευτυχημένοι με τον αριθμό των παιδιών στην οικογένεια τους, αλλά θα ήθελαν να δουλεύουν περισσότερο για να έχουν μεγαλύτερα εισοδήματα. Άλλη σημαντική οπτική για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής - προσωπικής ζωής είναι ο αριθμός του ωρών που κάθε άτομο περνάει στην εργασία του. Τα στοιχεία διεθνών ερευνών καταδεικνύουν ότι η πολλώωρη εργασία μπορεί να επηρεάσει την προσωπική υγεία, να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια και να αυξήσει τα επίπεδα άγχους. Η ανάπτυξη και ενθάρρυνση πολιτικών που στοχεύουν στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ταυτίζεται με την υπεύθυνη διοίκηση, ενώ από την πλευρά των εργαζομένων εκλαμβάνεται ως ουσιαστική υποστήριξη προς τον εργαζόμενο από την επιχείρηση και συνδέεται άμεσα με την εργασιακή του ευτυχία με προεκτάσεις στην οικογενειακή ζωή. Πολλές επιχειρήσεις, στο πλαίσιο της ευρύτερης στρατηγικής τους για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη σχεδιάζουν πολιτικές και λαμβάνουν μέτρα με στόχο να συμβάλουν θετικά στην επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ της εργασιακής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων τους.