



Co-funded by
the European Union

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΖΩΗΣ & ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται
μέσω των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή

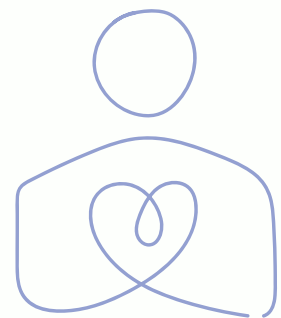


Πολλές μεταβλητές σχετίζονται με την **έννοια της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**, η οποία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ερευνητικά θέματα τα τελευταία χρόνια. Είναι απαραίτητη για την επίτευξη ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικών και προσωπικών επιδιώξεων στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, σύμφωνα με τον Muhammad Irfan (2021), δεν έχει να κάνει τόσο με το να αφιερώνει κανείς ίσες ποσότητες χρόνου στην εργασία και στο σπίτι ή σε άλλες δραστηριότητες, αλλά μάλλον με την ικανοποίηση που αντλεί ένα άτομο από τον χρόνο που αφιερώνει σε διάφορες δραστηριότητες (εργασία, υγεία, διακοπές, άσκηση, οικογένεια κ.λπ.).

Ο όρος "ανισορροπία" αναφέρεται στο επαγγελματικό άγχος, το οποίο χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας και χρόνου για δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με την εργασία μετά από πολλές ώρες εργασίας, καθώς και από αρνητικά συναισθήματα για την εργασία και την προσωπική ζωή. Οι επιπτώσεις στην υγεία περιλαμβάνουν προβλήματα κατανάλωσης αλκοόλ και υψηλή αρτηριακή πίεση, ψυχικές διαταραχές, συχνότερη μελαγχολία, επαγγελματική εξουθένωση και άλλα συμπτώματα όπως λήθαργος και απώλεια όρεξης. Οι εργαζόμενοι που εργάζονται μέχρι αργά για μεγάλο χρονικό διάστημα αντιμετωπίζουν σημαντικό κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Οι προσωπικές ασχολίες περιλαμβάνουν το χρόνο που αφιερώνεται με την οικογένεια και τους φίλους. Επιπλέον, προωθείται η σωματική (άσκηση και υγιεινή διατροφή) και η ανάλογη (χαλάρωση και διακοπές) υγεία. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αφιερώνει κανείς χρόνο σε χόμπι και άλλα ενδιαφέροντα.

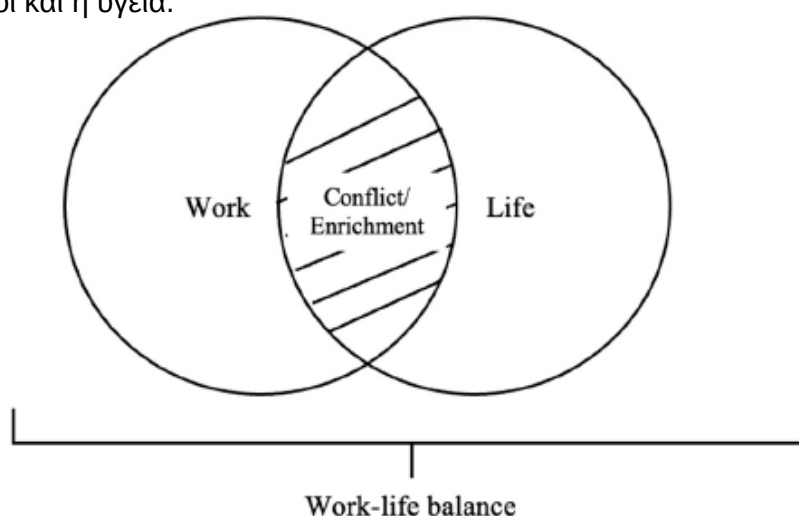
Οι πτυχές της επαγγελματικής ζωής περιλαμβάνουν το εργασιακό περιβάλλον, την παραγωγικότητα στην εργασία και την τήρηση του ωραρίου εργασίας. Επιπλέον, περιλαμβάνει την εργασιακή πίεση, την τήρηση των προθεσμιών του σχεδίου και την επίτευξη των στόχων της εταιρείας.



2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής παίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της υγείας στον χώρο εργασίας και στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των εργαζομένων μακροπρόθεσμα. Η βιώσιμη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι σύγχρονες κοινωνίες, ιδίως δεδομένης της δραματικής μεταβολής των ρόλων των φύλων με την πάροδο του χρόνου. Η σχέση μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής έχει μελετηθεί εκτενώς, αλλά οι ερευνητές υπονοούν πλέον ότι το περιβάλλον εκτός εργασίας περιλαμβάνει πρόσθετους παράγοντες, όπως η αυτοφροντίδα, ο ελεύθερος χρόνος, οι φίλοι και η υγεία.



Η ζώνη σύγκρουσης είναι ακριβώς ο χώρος μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής εκτός εργασίας. Η έλλειψη συνοχής μεταξύ αυτών των δύο παραγόντων είναι αυτό που προκαλεί στις σύγχρονες εργαζόμενες γυναίκες ένταση και άγχος. Υπάρχουν δύο βασικές αιτίες αυτής της έντασης και του άγχους. Η πρώτη έχει να κάνει με το γεγονός ότι πολλές γυναίκες πρέπει να επιλέξουν μεταξύ της οικογένειας και της επαγγελματικής επιτυχίας, ένας παράγοντας που συμβάλλει στην έλλειψη γυναικών στις υψηλότερα αμειβόμενες θέσεις. Στην πραγματικότητα, οι γυναίκες επιλέγουν να διακόψουν την καριέρα τους για να δημιουργήσουν οικογένεια. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι ορισμένοι διευθυντές πιστεύουν ότι οι κορυφαίες θέσεις σε έναν οργανισμό πρέπει να συνεχίσουν να κατέχονται από άνδρες, επειδή διστάζουν να προσλάβουν μια γυναίκα που μπορεί να μείνει έγκυος στο μέλλον..

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αναφέρεται στις προσπάθειες ενός ατόμου να επιτύχει μια αρμονική ύπαρξη, βρίσκοντας μια ισορροπία μεταξύ του χρόνου και της ενέργειας που δαπανάται για την εργασία και τις προσωπικές ασχολίες. Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι η επίτευξη της ουσιαστικής απόλαυσης της ζωής- μεγαλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής επιτυγχάνεται όταν κάθε εργασία διεξάγεται έξυπνα, με αποτέλεσμα την ολοκλήρωση περισσότερης εργασίας σε λιγότερο χρόνο.

Η υγεία και η ευτυχία των εργαζομένων είναι απαραίτητες για τη βιώσιμη ανάπτυξη ενός οργανισμού και τη διατήρηση ενός υγιούς χώρου εργασίας. Οι οργανισμοί που προάγουν την ευεξία διευκολύνουν τους εργαζόμενους να διαχειρίζονται το άγχος και να διατηρούν ένα θετικό και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον. Η ενίσχυση της ευημερίας του προσωπικού μπορεί να το βοηθήσει να νιώσει ότι εκτιμάται και υποστηρίζεται στην εργασία του. Επιπλέον, αυξάνει τη δέσμευση των εργαζομένων και παρακινεί τις ομάδες σε ολόκληρο τον οργανισμό να επιτύχουν τους εργασιακούς τους στόχους.

Οι γυναίκες ενθαρρύνονται ολοένα και περισσότερο να επιδιώκουν την αυτοπραγμάτωση μέσω απαιτητικών επαγγελματικών δραστηριοτήτων, αλλά δέχονται επίσης αυξανόμενη πίεση να θυσιάζονται για τα παιδιά τους μέσω της εντατικής ενασχόλησης με τη φροντίδα και την ανάπτυξη των παιδιών. Οι εργαζόμενες γυναίκες αντιμετωπίζουν την πρόσθετη πρόκληση του εντοπισμού επαρκούς και οικονομικά προσιτής φροντίδας βρεφών και ηλικιωμένων.

Η κατάσταση αυτή τις οδηγεί σε υπερβολικό άγχος και έντονη σύγκρουση μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Προκειμένου να επιλύσουν αυτό το ζήτημα πρέπει να δημιουργήσουν ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής τους ζωής, της προσωπικής τους ζωής και των άλλων δραστηριοτήτων τους.

Μέσω της αποδοτικής οργάνωσης, θα μπορέσουν να βάλουν σε τάξη τα καθήκοντα και τις ευθύνες τους,

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Ωστόσο, η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι απαραίτητη όχι μόνο για την ενίσχυση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής μας υγείας, αλλά και για την επαγγελματική μας ανάπτυξη.

1. **Μην προσπαθείτε να επιτύχετε το τέλει πρόγραμμα, προσπαθήστε να βρείτε τη λύση που σας εξυπηρετεί.** Προκειμένου να επιτύχετε ισορροπία στην καθημερινή σας εργασιακή ζωή, θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα ευέλικτο πρόγραμμα. Όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχατε σχεδιάσει, μπορείτε να ανακαλύψετε τρόπους για να παραμείνετε ψύχραιμοι.
2. **Κάντε μια δουλειά για την οποία είστε παθιασμένοι.** Όταν έχετε μια δουλειά που εκτιμάτε, είστε πιο πρόθυμοι να σηκωθείτε από το κρεβάτι κάθε πρωί, ακόμη και αν δεν είναι όλα τέλεια.
3. **Δώστε προτεραιότητα στην προσωπική σας ευημερία.** Η σωματική, η συναισθηματική και η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντικές, γι' αυτό πρέπει να ενσωματώνετε στην καθημερινή σας ζωή δραστηριότητες που προάγουν και τις τρεις.
4. **Πάρτε διακοπές.** Η πραγματική αποσύνδεση συνεπάγεται ότι πρέπει να κάνετε διακοπές και να σταματήσετε τη δουλειά για λίγο. Είναι απαραίτητο να παίρνετε χρόνο για να επαναφορτίξετε σωματικά και ψυχικά.
5. **Ορίστε στόχο και προτεραιότητες.** Θέστε ρεαλιστικούς στόχους εφαρμόζοντας στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου, αναλύοντας τη λίστα των εργασιών σας και αποκλείοντας καθήκοντα χαμηλής αξίας. Σκεφτείτε πότε είστε πιο παραγωγικοί στην εργασία σας και κρατήστε αυτόν τον χρόνο για τις πιο βασικές εργασίες που σχετίζονται με την εργασία σας. Η οργάνωση της ημέρας σας μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητά σας στην εργασία, με αποτέλεσμα να έχετε επιπλέον χρόνο για χαλάρωση εκτός.
6. **Περάστε χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.** Ακόμη και αν φαίνεται να είναι η πιο σημαντική πτυχή της ύπαρξής σας, η δουλειά σας δεν μπορεί να καταναλώνει όλο το χρόνο σας. Τα χόμπι και οι δραστηριότητες που σας κάνουν να χαίρεστε και σας αποσπούν την προσοχή από τη δουλειά μπορούν να είναι εξαιρετικά ικανοποιητικά.
7. **Δημιουργήστε ένα ευέλικτο εργασιακό περιβάλλον και ευέλικτο ωράριο εργασίας.** Όσοι διατηρούν με επιτυχία την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής συχνά αποδίδουν την επιτυχία τους στα ευέλικτα ωράρια εργασίας τους. Τα τελευταία επτά χρόνια, πολλοί εργοδότες έχουν παραχωρήσει στους εργαζομένους μεγαλύτερη ευελιξία όσον αφορά τα ωράρια και τις τοποθεσίες εργασίας τους.

5. Συμπεράσματα



Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι απαραίτητη για την προώθηση της υγείας στον χώρο εργασίας και τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των εργαζομένων σε βάθος χρόνου. Λαμβάνοντας υπόψη τη δραματική μετατόπιση των ρόλων των φύλων με την πάροδο του χρόνου, η βιώσιμη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ένα από τα πιο κρίσιμα κοινωνικά ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι σύγχρονες κοινωνίες.

Η απουσία συνοχής μεταξύ επαγγελματικής και εξωεπαγγελματικής ζωής είναι αυτό που προκαλεί ένταση και άγχος στις σύγχρονες εργαζόμενες γυναίκες. Η έλλειψη ευκαιριών για τις γυναίκες να τοποθετηθούν σε υψηλότερα αμειβόμενες θέσεις και το γεγονός ότι περισσότερες γυναίκες από τους άνδρες πρέπει να εγκαταλείψουν την εργασία τους για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους και να φροντίσουν τις οικογένειές τους είναι οι κύριες αιτίες αυτού του αποτελέσματος.

Για να προσδιοριστεί μια λύση, οι γυναίκες θα πρέπει να λάβουν διάφορα μέτρα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι δεν υπάρχει καθολική λύση και ότι πρέπει πάντα να προσαρμοζόμαστε στην κατάσταση. Επιπλέον, οι γυναίκες πρέπει να αναζητήσουν απασχόληση που να τις ικανοποιεί, ώστε η εργασία να μην μοιάζει με καθήκον. Για να αποφευχθεί η εξουθένωση, είναι επίσης απαραίτητο να γίνονται διαλείμματα και να καθορίζονται σαφείς στόχοι και προτεραιότητες στην εργασία. Εν κατακλείδι, το ευέλικτο ωράριο γραφείου παρέχει στους εργαζόμενους περιθώρια ελευθερίας και τους σώζει από την εξάντληση.

Παραπομπές



- Clapham, A., 2014. Professional Academy. [Ηλεκτρονικό] Available at: <https://www.professionalacademy.com/blogs/how-womens-roles-in-the-workplace-have-evolved/> [Access 21 July 2023].
- Ka Po Wong, P.-L. T. A. H. S. C., 2023. Seeing the Forest and the Trees: A Scoping Review of Empirical. Sustainability, 5 February.
- Muhammad Irfan, R. A. K. S. S. U. H. K. K. A. M. I. K. S., 2021. Impact of work–life balance with the role of organizational support and job burnout on project performance. Engineering, Construction and Architectural Management, 29 July.
- Sanfilippo, M., 2023. Business News Daily. [Digital] Available at: <https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html> [Access 21 July 2023].

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.