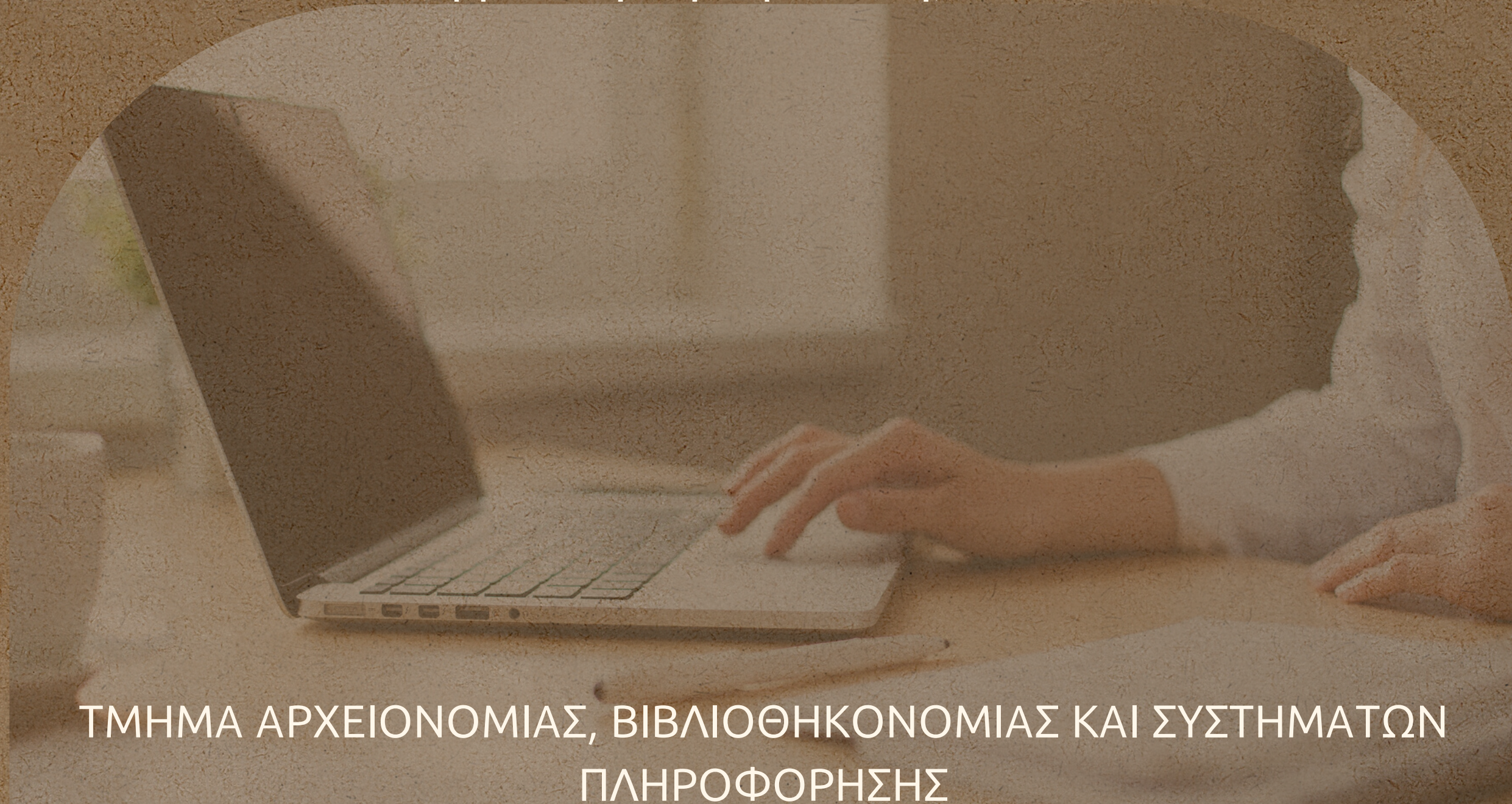


✦ Εξισορρόπηση προσωπικής και εργασιακής ζωής:
ο ρόλος των δραστηριοτήτων μετά τη δουλειά.

Αγγελική Φραγκούλη, 12042

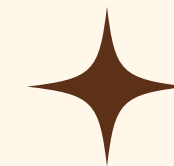


ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΕΙΟΝΟΜΙΑΣ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



Περιεχόμενα

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 01 Κίνητρο έρευνας | 06 Ερευνητικό ερώτημα 1β | 10 Ερευνητικό ερώτημα 3 |
| 02 Σκοπός έρευνας | 07 Ερευνητικό ερώτημα 1γ | 11 Ερευνητικό ερώτημα 3 συν. |
| 03 Βασικές έννοιες | 08 Ερευνητικό ερώτημα 2α | 12 Ερευνητικό ερώτημα 4 |
| 04 Μεθοδολογία | 09 Ερευνητικό ερώτημα 2β | 13 Ανακεφαλαίωση βασικών
ευρημάτων |
| 05 Ερευνητικό ερώτημα 1α | | 14 Συμπεράσματα |





Κίνητρο Έρευνας

“My career does not define my identity”

Δ.2



Τμήμα Αρχειονομίας, Βιβλιοθηκονομίας &
Συστημάτων Πληροφόρησης 2023

Σκοπός Έρευνας

Διερεύνηση:

Εξισορρόπησης
Εργασίας - Προσωπικής/Οικογενειακής ζωής

Δραστηριότητες μετά τη δουλειά



Δ.3

Τμήμα Αρχειονομίας, Βιβλιοθηκονομίας &
Συστημάτων Πληροφόρησης 2023

ικανοποίηση
απο την εργασία

δραστηριότητες
μετά τη δουλειά
ανάκαμψη

Εξισορρόπηση Επαγγελματικής &
Προσωπικής/Οικογενειακής Ζωής

θετική & αρνητική
διάχυση

δημογραφικά

ικανοποίηση
απο την ζωή

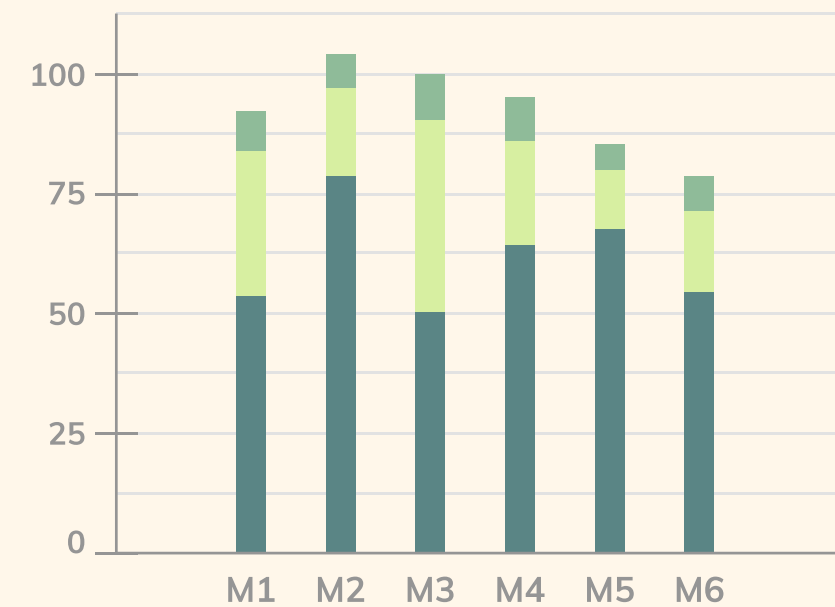
Δ.4



100



Μεθοδολογία

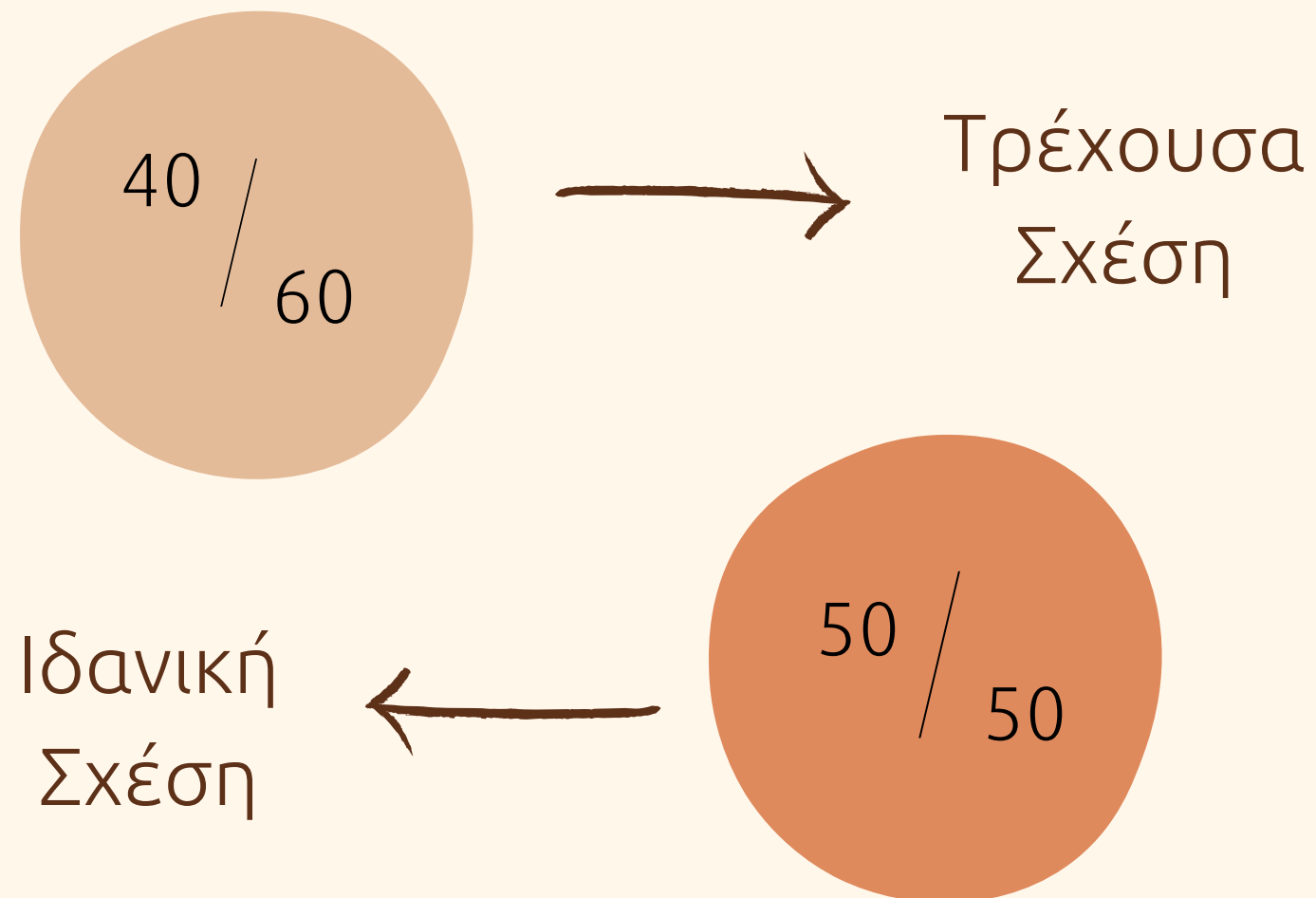


SPSS

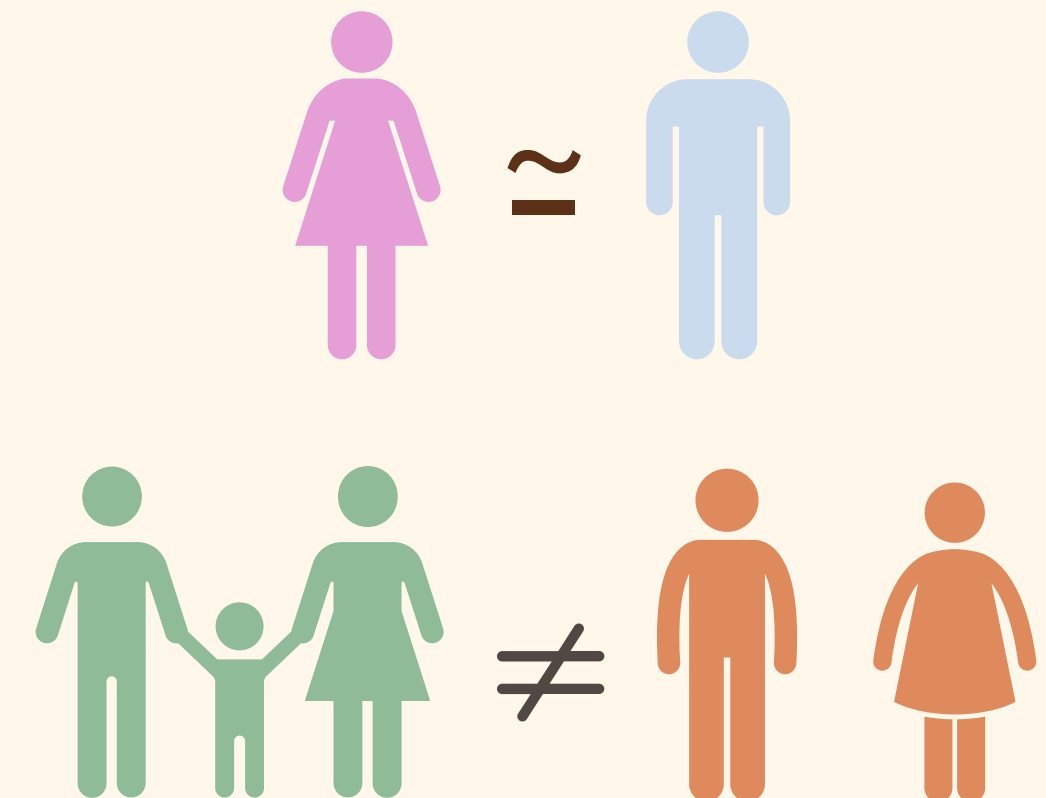


Ερευνητικό Ερώτημα 1α

- Πώς αντιλαμβάνονται την τρέχουσα και την ιδανική σχέση ανάμεσα στην εργασία και την οικογένεια;
- Σε ποιες δραστηριότητες κατανέμουν τον χρόνο τους σε ένα τυπικό 24ωρο;

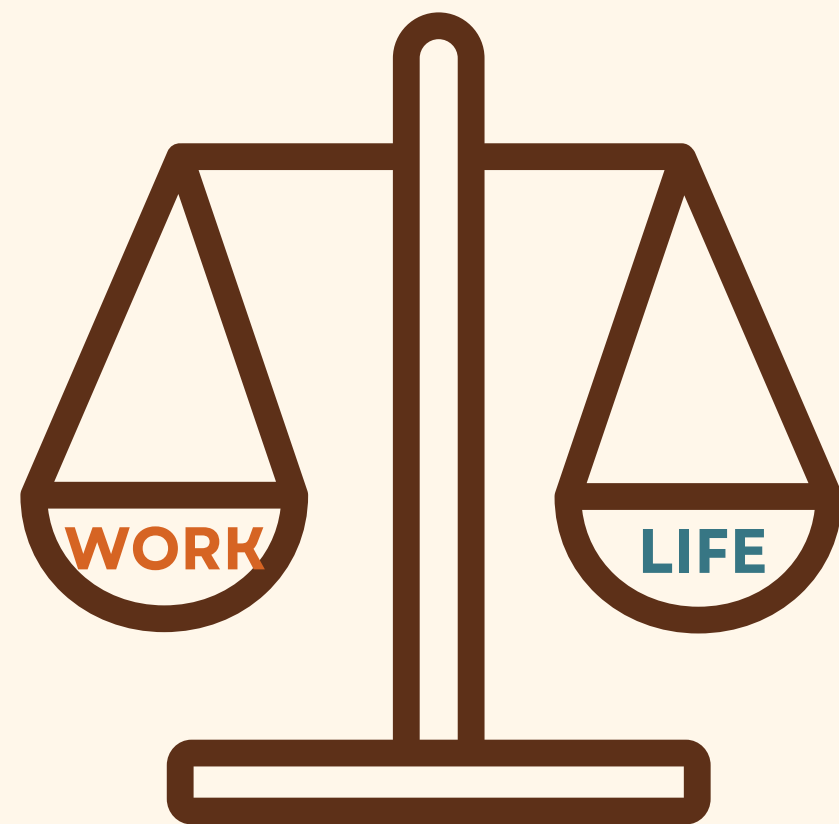


Δραστηριότητες 24ωρου

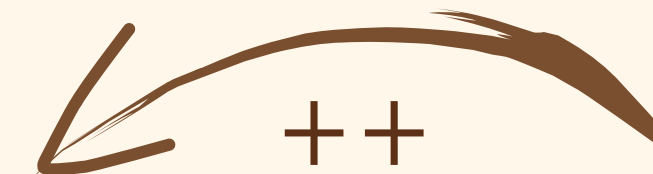


Ερευνητικό Ερώτημα 1β

- Ποιος είναι ο βαθμός εξισορρόπησης μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής;
- Ποιος ο βαθμός διάχυσης της προσωπικής/οικογενειακής ζωής στην εργασία και το αντίστροφο;



4/5



Ερευνητικό Ερώτημα 1γ

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του τύπου διάχυσης της εργασιακής ζωής στην προσωπική ζωή και της επίτευξης ισορροπίας;

	E->O (-)	E->O (+)	O->E (-)	O->E (+)
E->O (+)	0,108	--		
O->E (-)	0,318**	0,193	--	
O->E (+)	0,152	0,357**	0,221*	
Εξισορρόπηση	-0,019	0,247*	0,139	0,306**

Ερευνητικό Ερώτημα 2α

- Ποιες είναι οι δραστηριότητες που επιλέγουν ή αναγκάζονται να εμπλακούν οι εργαζόμενοι στο χρόνο μετά τη δουλειά;

Έλεγχος

Κοινωνικοποίηση

Επίμονες σκέψεις

Ψυχολογική αποστασιοποίηση

Χαλάρωση

Προσωπική βελτίωση

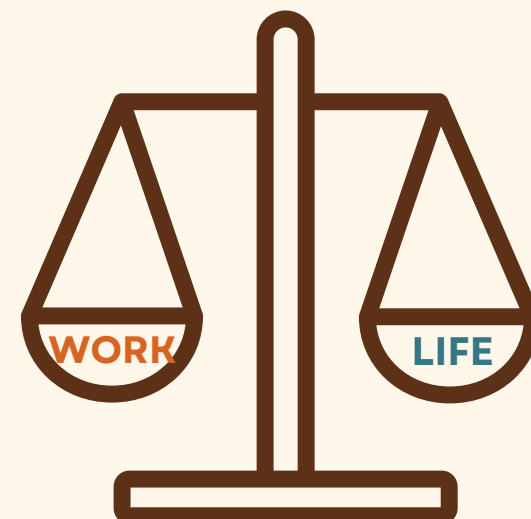
Εργασιακές δραστηριότητες

Ερευνητικό Ερώτημα 2β

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του τύπου της δραστηριότητας και της επίτευξης ισορροπίας;

Προσωπική Βελτίωση

Έλεγχος



Ερευνητικό Ερώτημα 3

- Ποιος είναι ο βαθμός ικανοποίησης από την εργασιακή και την προσωπική ζωή;
- Κατά πόσο σχετίζονται με την εξισορρόπηση εργασιακής/οικογενειακής ζωής και τις δραστηριότητες μετά τη δουλειά;

Ικανοποίηση απο τη ζωή

σε μέτριο βαθμό

Ικανοποίηση απο την εργασία

σε μεγάλο βαθμό

	Εξισορρόπηση	Ικανοποίηση από τη ζωή
Ικανοποίηση από τη ζωή	0,461**	--
Ικανοποίηση από την εργασία	0,252*	0,445**

Ερευνητικό Ερώτημα 3 (συν.)

Ικανοποίηση απο τη ζωή

- προσωπική βελτίωση
(274**)
- έλεγχος
(303**)
- κοινωνικοποίηση
(224*)

Ικανοποίηση απο την εργασία

- έλεγχος
(255*)
- κοινωνικοποίηση
(267**)
- εργασιακές δραστηριότητες
(216*)

Ερευνητικό Ερώτημα 4

Υπάρχουν διαφορές βάσει των δημογραφικών χαρακτηριστικών;

- Φύλο X
- Ηλικία ✓
- Παιδιά ✓
- Τομέας Απασχόλησης X
 - ιδιωτικός τομέας
 - αυτοαπασχολούμενοι

Ανακεφαλαίωση Βασικών Ευρημάτων



Δεν εντοπίστηκε σημαντική διαφορά στις δραστηριότητες ενός 24ωρου σε άνδρες και γυναίκες.



Η θετική διάχυση ανάμεσα στους δύο τομείς επηρεάζει με θετικό τρόπο την εξισορρόπηση εργασίας - προσωπικής/οικογενειακής ζωής.



Οι δραστηριότητες μετά τη δουλειά που σχετίζονται με προσωπική βελτίωση και έλεγχο βοηθούν σημαντικά στην διατήρηση ισορροπίας.



Η εξισορρόπηση των δύο τομέων συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση απο τη ζωή και την ικανοποίηση απο τη δουλειά.



Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται σημαντικά με την εξισορρόπηση εργασιακής - οικογενειακής ζωής είναι η ηλικία και τα παιδιά.



1

...η διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα σε εργασία και σε προσωπική/οικογενειακή ζωή επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες.

2

...οι εργαζόμενοι θα πρέπει να φροντίζουν για την εργασιακή τους ανάκαμψη.

3

...είναι σημαντικό οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί να υιοθετήσουν πολιτικές φιλικές προς την οικογένεια.



Συμπεραίνουμε ότι...

A top-down view of a desk with a spiral notebook, a glass of tea, and pencils. The text "Ευχαριστώ πολύ!" is overlaid in white, with two sparkles on either side.

Ευχαριστώ
πολύ!