

# soluzioni formali e informali per conciliare le identità



13 maggio

Università di

ra Ghislieri

*rtimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino*

ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO  
NUOVI E VECCHI ISTITUTI PER  
CONCILIAZIONE DI VITA E LAVORO

## PUNTI DI ATTENZIONE

*MAGGIORE PRESSIONE LAVORATIVA*

*PERCEZIONE DI "INSICUREZZA"*

*"CONFINI ORGANIZZATIVI" SFUMATI*

*LIMITATI SERVIZI DI SUPPORTO ALLA CURA*

# CONCILIARE LAVORO E VITA

*Processo dinamico che conduce a un **equilibrio soddisfacente** - per la persona, in un momento dato - tra le **richieste** (di tempo, responsabilità e impegno) dei diversi domini di vita e le **risorse** disponibili, oltre che il desiderio di investire in questi stessi domini.*

CARATTERISTICHE  
INDIVIDUALI

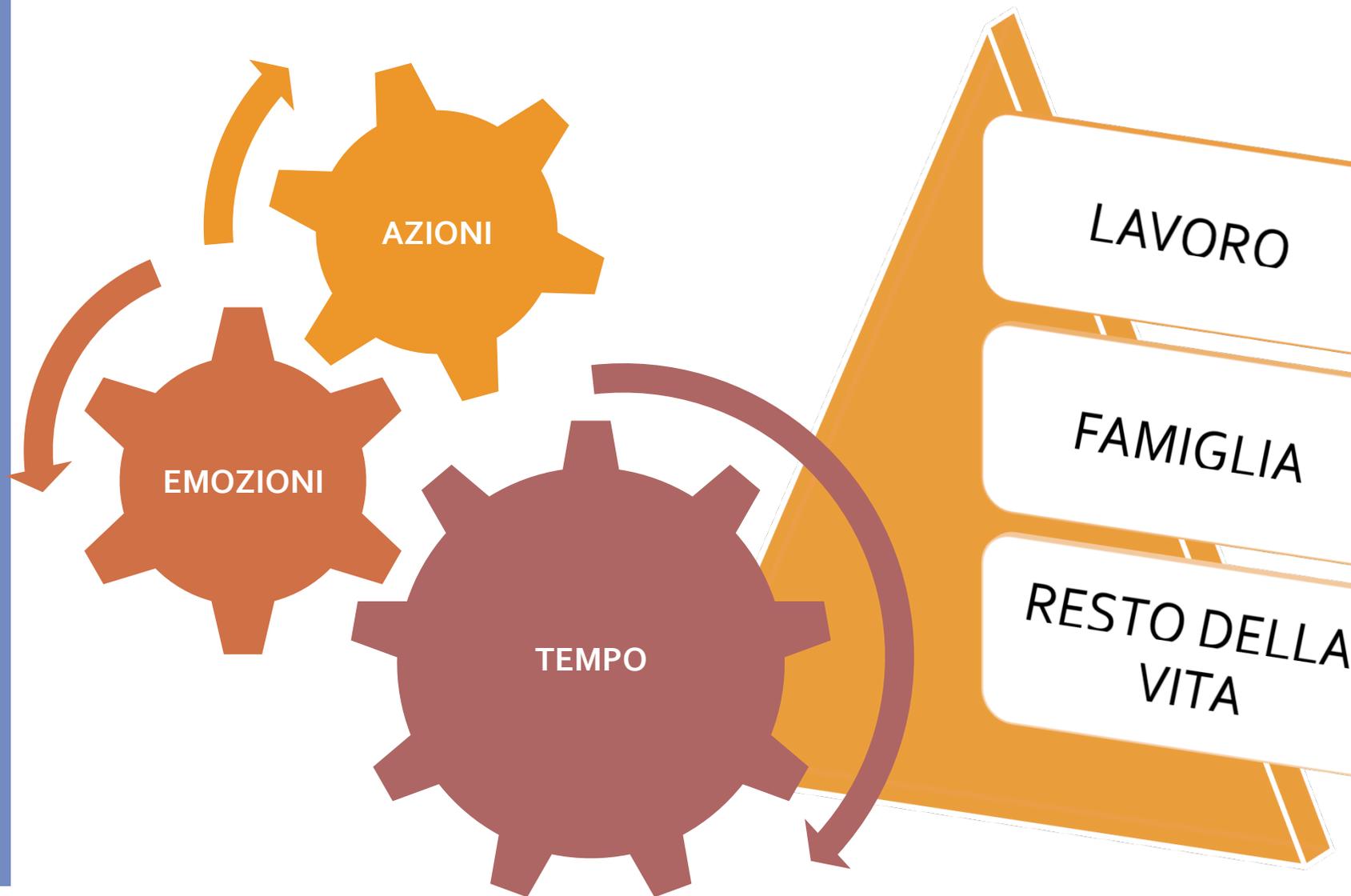
RICHIESTE E  
RISORSE  
LAVORATIVE

RELAZIONI  
INTERPERSONALI

SISTEMA DI  
WELFARE E  
SUPPORTI FORMALI

CONTESTO  
CULTURALE DI VITA

RUOLI



DIFFERENZE DI  
GENERE NEI  
RUOLI?

*AVVICINAMENTO DEI MODELLI DI RUOLO MA...  
PERSISTENZA DI ALCUNE DIFFERENZE*



**? SCEGLIERE È POSSIBILE ?**

**? TEMPO PER SÉ ?**

**? COMPITI DI CURA RISPETTO A GENITORI ?**

VERSO  
L'EQUILIBRIO  
LAVORO-VITA

*Relazione tra lavoro e resto della vita non solo come problema-conflitto ma anche come opportunità-arricchimento.*



*Politiche, strategie, soluzioni e trasformazioni culturali (nelle relazioni, nell'atteggiamento del management, ...) per massimizzare i benefici della multiappartenenza.*

SOLUZIONI...



*CONCILIARE CON IL LAVORO?*

*CONCILIARE CON LA CARRIERA?*

**CASO**  
**MONITORAGGIO**  
**TELELAVORO UNITO**  
*(ricerca in corso, in*  
*collaborazione con Lara*  
*Tombo e Mara Martini)*

- ❖ **14 Telavoranti:** 11 Donne, 3 Uomini; Età media 42 anni
- ❖ **14 componenti del Gruppo di confronto:** 8 Donne, 6 Uomini, Età media 41 anni

*«... viaggiare meno, perché ora faccio tanta, tanta fatica e il momento più duro è a casa»*

*«... per avere 2 giorni a casa...»*

*«... per ragioni di salute»*

*«... avere più tempo per me»*

*«... per riorganizzare il lavoro, per mettere ordine»*

*«Si perde il contatto con l'ufficio e il controllo di certe situazioni e il contatto coi colleghi di lavoro»*

*«Bisogna sapersi organizzare molto bene!»*

*«Nella percezione degli altri c'è a casa a lavorare = a casa in ferie...»*

*«Ho paura a casa con i bambini durante le vacanze.. Sarebbe meglio avere un ambiente separato»*



'CAPITO TUTTO...'



BY LAURA RIBOTTA

# CASO MONITORAGGIO DELLAVORO UNITO

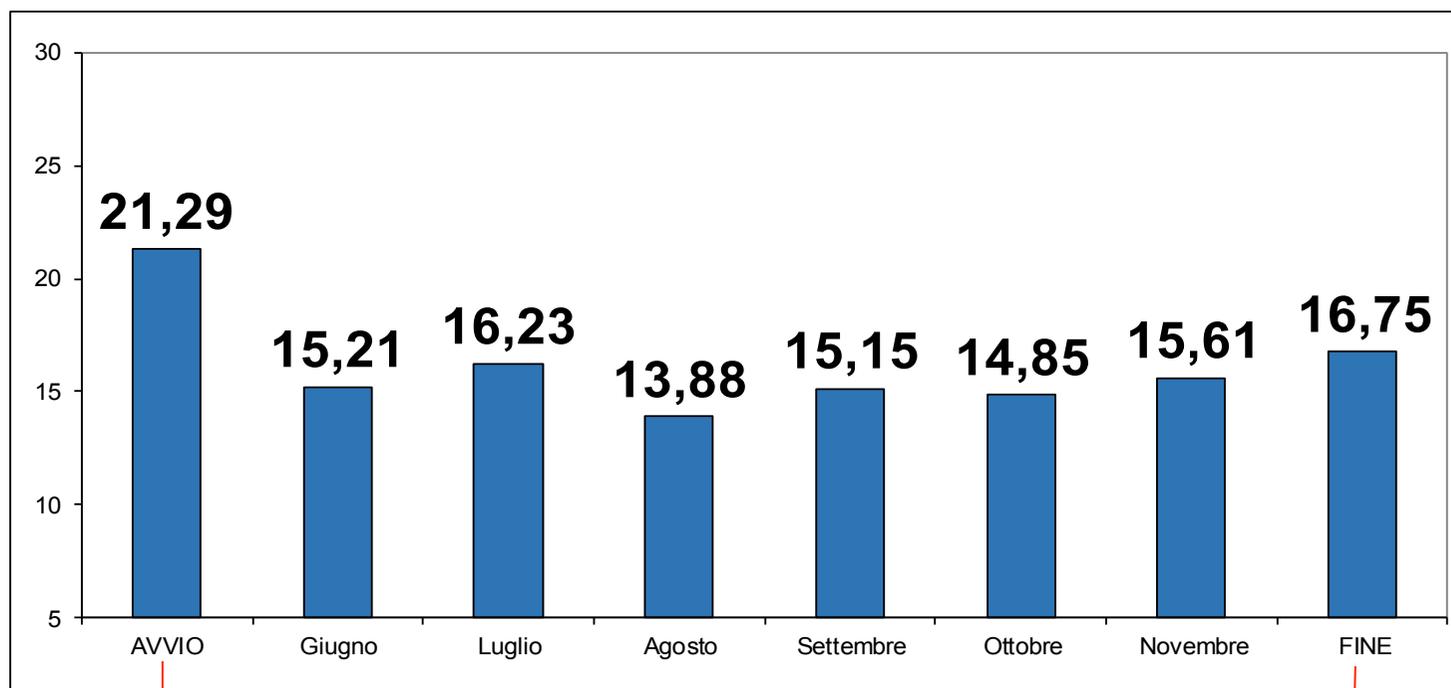


## CONFLITTO LAVORO-VITA = le richieste lavorative, interferiscono con il resto della vita?

Pensando all'equilibrio tra il lavoro e il resto della vita, con quale frequenza si tratta nelle seguenti situazioni?

(da 1-Mai a 6-Sempre)

*Es. Sono così stanco quando esco dal lavoro che mi è difficile adempiere ai miei compiti familiari/personali*



$$t(11) = 2.42 \quad p < .05$$

# CASO MONITORAGGIO DELLAVORO UNITO

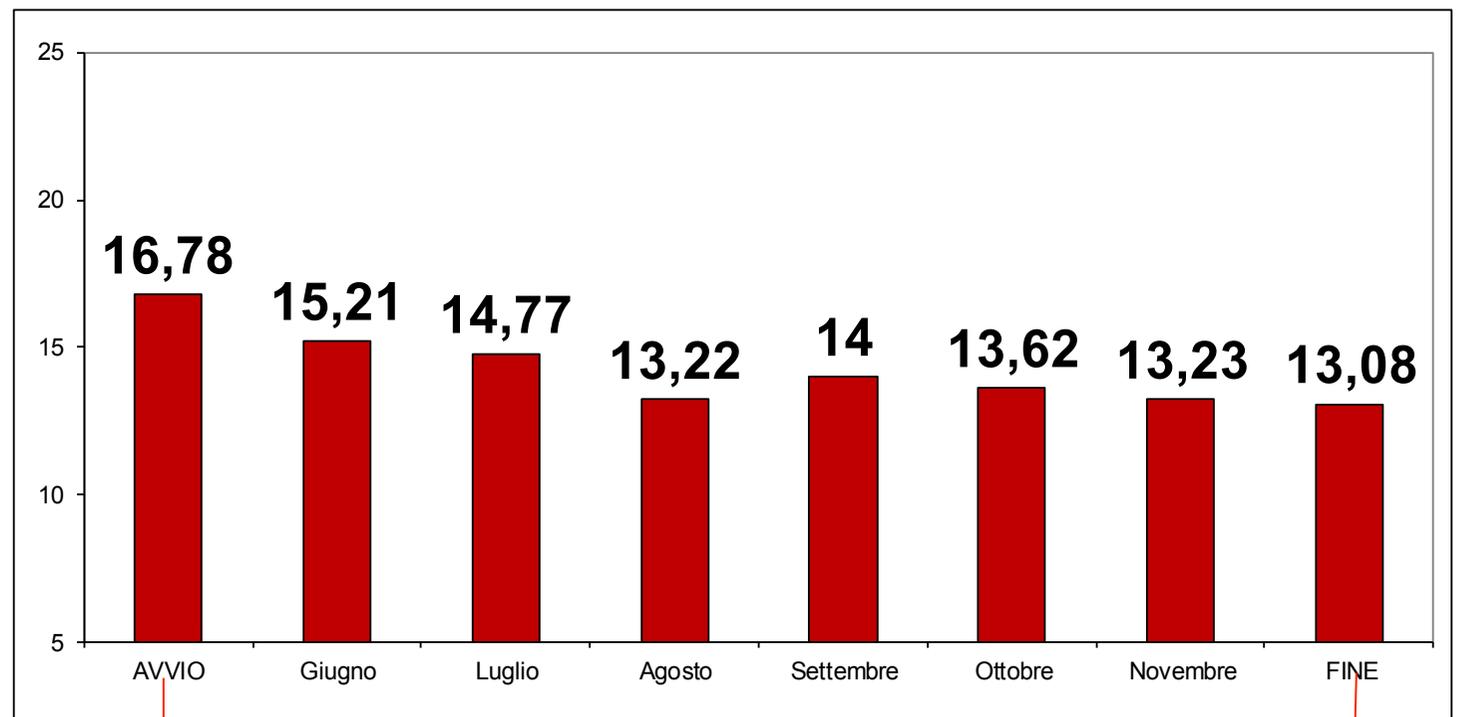


## ESAURIMENTO EMOTIVO = il lavoro, mi fa sentire stanco emotivamente?

Pensando alla Sua esperienza di lavoro, le chiediamo di indicare con quale frequenza ha provato le sensazioni, messo in atto i comportamenti o avuto i pensieri che sono descritti qui sotto

(da 1-Mai a 5-Sempre)

*Es. Mi sono sentito/a esausto/a alla fine della giornata lavorativa*



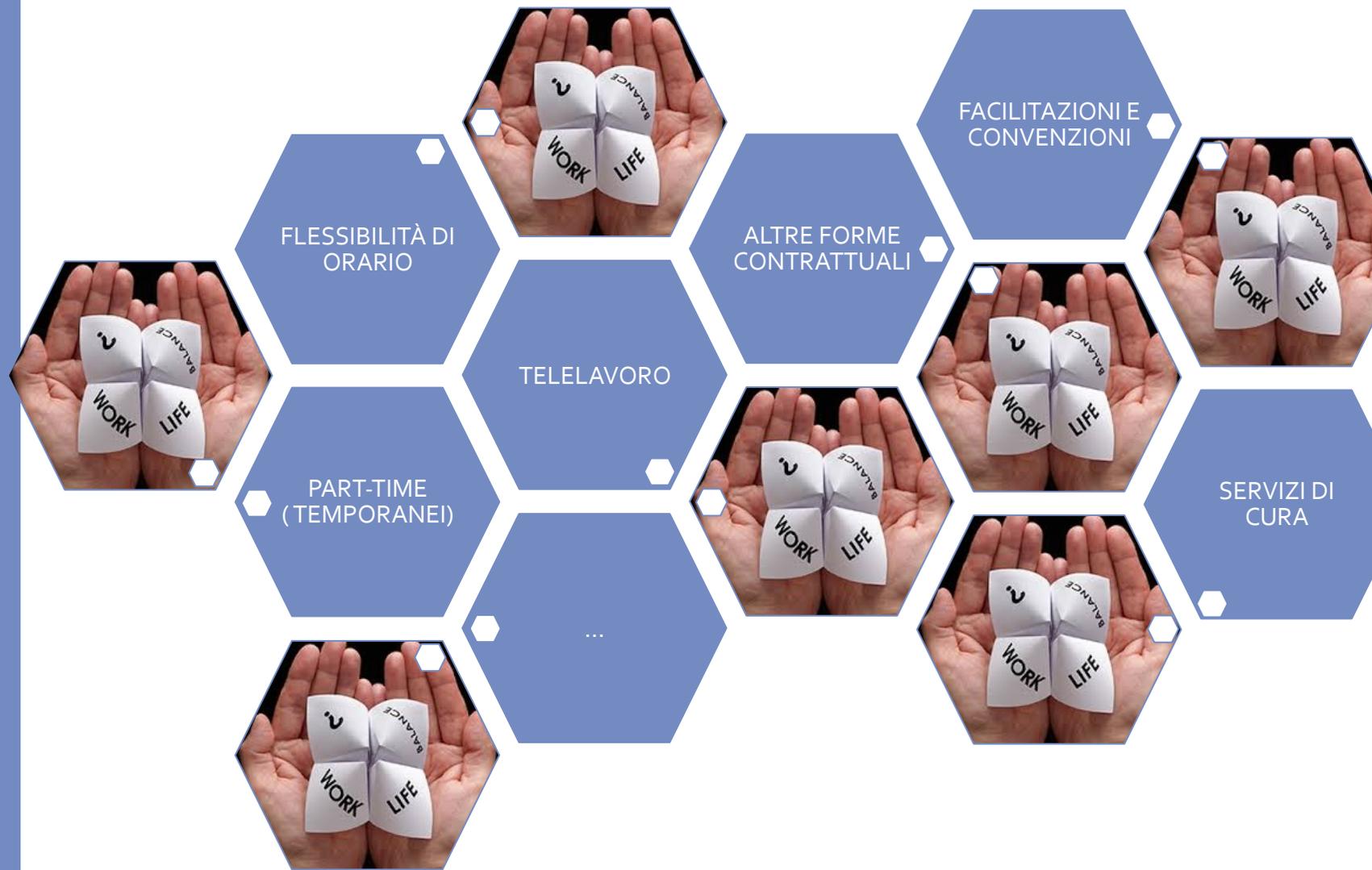
$$t(11) = 2.92 \text{ } p < .05$$



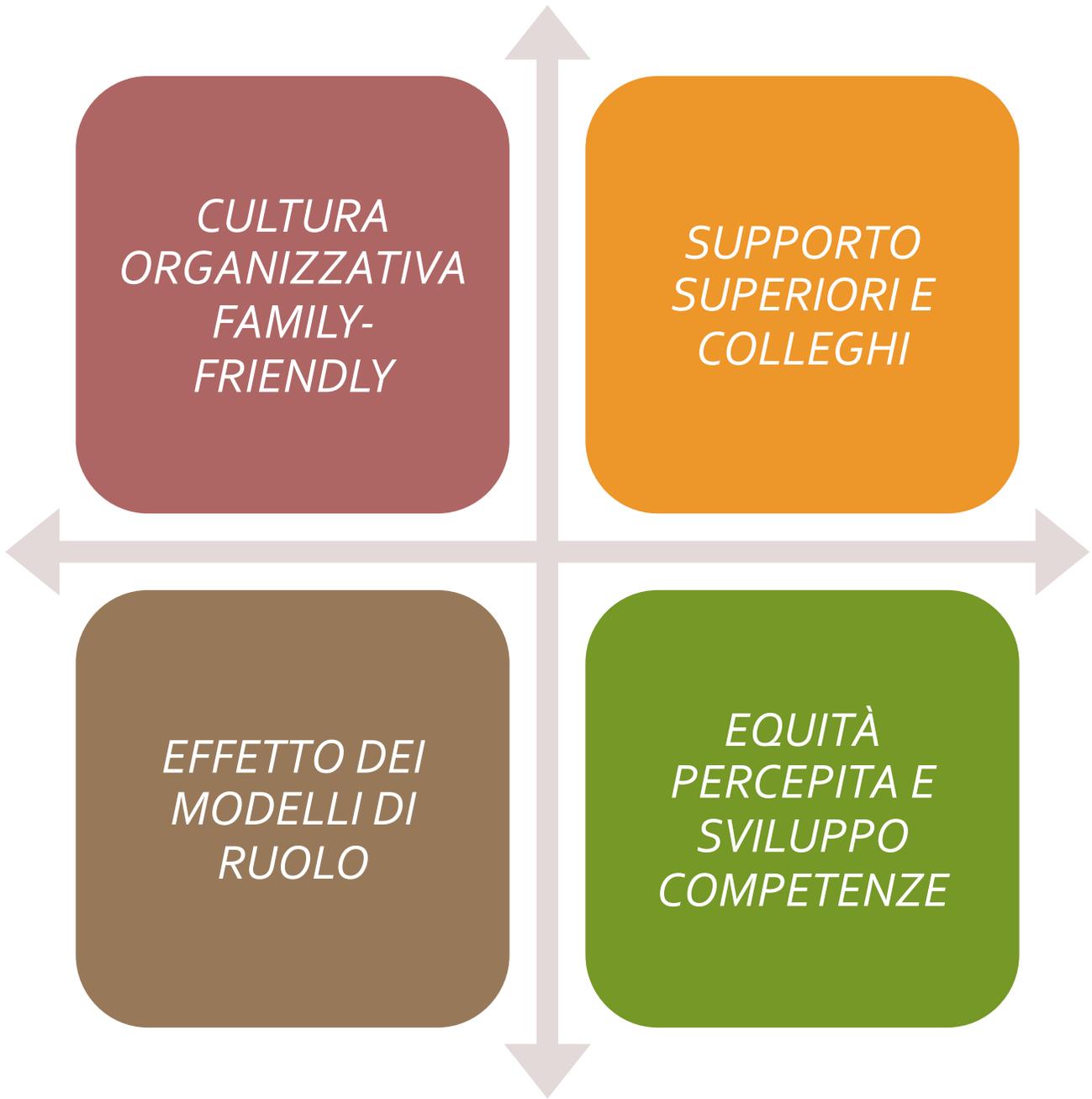
## L'ESPERIENZA È STATA UTILE PER...

- Aiutare la conciliazione lavoro-vita personale e familiare, riducendo il ricorso a ferie e permessi
- Gestire gli orari e le modalità di lavoro, con «più libertà», a seconda delle esigenze
- Ridurre il tempo di viaggio che è inutile e “tolto alla vita”
- Riorganizzare in modo più efficace il lavoro coi colleghi e persino migliorare i rapporti con loro
- Essere meno stanchi e più concentrati sul lavoro, anche grazie alla riduzione delle interruzioni
- **NB:** NONOSTANTE ALCUNE PREOCCUPAZIONI INIZIALI... LA SPERIMENTAZIONE CONTINUA

# SOLUZIONI...



... NON  
BASTANO



LAVORO,  
RECUPERO,  
RINCHIUSURA: LE  
TECNOLOGIE  
OSTACOLANO O  
FACILITANO LA  
RINCHIUSURA?

- ✓ NECESSARIO "RECUPERO" POST-STRESS ATTRAVERSO DISTACCO PSICOLOGICO, RILASSAMENTO, ALTRE ATTIVITÀ
- ✓ DOMANDE LAVORATIVE CRESCENTI E INVASIONE DEL TEMPO EXTRA LAVORATIVO POSSONO IMPEDIRE IL RECUPERO (NECESSARIO PER IL BENESSERE PERSONALE E PER RISULTATI ORGANIZZATIVI)
- ✓ INVASIONE DEL LAVORO ATTRAVERSO LE TECNOLOGIE:  
*RICEVETE/RISPONDETE A TELEFONATE/MAIL LA SERA?  
NEI WEEKEND? NELLE VACANZE?*



**CASO**  
**TECNOLOGIE E**  
**CONCILIAZIONE: UNA**  
**QUESTIONE NON SOLO**  
**TECNICA**  
*(ricerca in corso, in*  
*collaborazione con Lara*  
*Polombo e Claudio G.*  
*Cortese)*

**STUDIO CON LAVORATORI/TRICI DI VARIO TIPO (N=1033; F = 51%)**

- ✓ I dati evidenziano che il **conflitto lavoro-famiglia è influenzato dall'orario** (soprattutto per le donne), dal **carico** di lavoro, dalla **dissonanza** emotiva (soprattutto per le donne) e dalla percezione che **l'organizzazione richieda di rispondere a mail/telefonate al di fuori dell'orario di lavoro**.
- ✓ La **capacità di staccare psicologicamente** dal lavoro riduce il conflitto lavoro-famiglia percepito.
- ✓ L'arricchimento lavoro-famiglia (quando il lavoro produce conseguenze positive sulla vita familiare) è legato principalmente al **supporto ricevuto dal superiore** (soprattutto per le donne) e **all'autonomia**.

**INTERVENTI ORGANIZZATIVI :**

- ✓ FORMAZIONE ALLA LEADERSHIP "FAMILY-FRIENDLY"
- ✓ DIFFUSIONE DI PRATICHE RISPETTOSE DEL TEMPO EXTRA-LAVORATIVO
- ✓ MIGLIORAMENTO DELL'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO E DELLA DEFINIZIONE DEI RUOLI E DEI COMPITI
- ✓ ...

WELCOME TO  
GOGBERT'S SEMINAR  
ON WORK-LIFE  
BALANCE.



www.dilbert.com scottadams@aol.com

FIRST,  
REVIEW  
THIS LIST  
OF YOUR  
PRIORI-  
TIES.



FAMILY  
JOB  
EXERCISE  
VACATION  
MUST-DOS  
MEDICAL  
EATING  
HYGIENE  
SLEEP  
ROMANCE  
HOLIDAYS

2-21-06 © 2006 Scott Adams, Inc./Dist. by UFS, Inc.

YOU HAVE TIME  
FOR THREE THINGS.  
WORK AND HOLIDAYS  
ARE TWO. YOU GET  
TO PICK THE THIRD.

