

RAVNOTEŽA IZMEĐU PROFESIONALNOG I PRIVATNOG ŽIVOTA ŽENA

Smaila Balić Rahmanović, magistar socijalne pedagogije, Islamski pedagoški fakultet u Bihaću⁹³

Emina Alešević, magistar pedagogije, Islamski pedagoški fakultet u Bihaću⁹⁴

Sažetak: Prisustvo žena u svim poslovnim sferama je sve zastupljenije počevši od ekonomskih do političkih čime je pred žene stavljen izazov balansiranja između poslovnog i privatnog života. Profesionalne obaveze, osim obavljanja tekućih poslova, uključuju i kontinuiranu fokusiranost, odgovornost, prilagodbu i druge kompetencije koje se fizički ne mogu odvojiti, ali prožimaju profesionalni i privatni život. Unatoč svim naporima, teško je odvojiti profesionalni život od privatnog, jer iako posao završava u određenom vremenskom razdoblju, razmišljanja o obavezama i poslovnim zadacima nastavljaju se cijeli dan. Žena se oduvijek smatrala ključnim osloncem porodice, a iako je poslovno orijentirana i emancipirana, u privatnom životu je čekaju mnoge obiteljske obaveze u kojima, radi obiteljske kohezije i sklada, mora biti prisutna i posvećena. S obzirom na navedeno cilj istraživanja ovog rada usmjeren je na ispitivanje uspostavljanja ravnoteže između profesionalnog i privatnog života kod žena.

Ključne riječi: profesionalni život, privatni život, žene.

Uvodna razmatranja

Ravnopravnost žena i muškaraca ne ogleda se samo u davanju ženama prava glasa, već i u ravnopravnom sudjelovanju u svim poslovnim i društvenim tokovima. Planiranje začeca, prebukiranost vrtića, potreba za čuvalicama djece školske dobi, pokazatelji su želje da žena, kao majka i poslovna žena, organizira svoje vrijeme i uskladi profesionalni i privatni život. Uprkos svojim ulogama u domaćinstvu, žene pronalaze dodatnu motivaciju i osjećaju potrebu da aktivno sudjeluju u svim društvenim promjenama. Okupljaju se kroz udruženja, klubove, nevladine organizacije, sekcije i kulturne aktivnosti, pokazujući da mogu prepoznati društvene izazove, produktivno iskoristiti slobodno vrijeme, graditi karijeru, biti majke i partnerice, voditi porodice, biti akademski obrazovane građanke i liderke u zajednici. Od zajednice se očekuje stvaranje uvjeta u kojima se takve ideje osjećaju poželjnima te osiguranje podržavajućih okolnosti za svaku ženu, bez obzira na to je li konkurentna na tržištu rada ili ne. Stoga je jedan od ciljeva ovog istraživanja prikazati stvarno stanje u nastojanju da se uspostavi ravnoteža između profesionalnog i privatnog života žena.

Ravnoteža između profesionalnog i privatnog života žena

Ravnoteža između profesionalnog i privatnog života nije samo individualna, već i društvena odgovornost. Da bi žena mogla ispuniti svoje primarne uloge, uloge domaćice, majke, partnerice, istovremeno se od nje očekuje da preuzme i ulogu profesionalke.

Pojam ravnoteže između poslovnog i privatnog života još uvijek nije u potpunosti definisan pa poprima različita značenja kroz brojne definicije. Voskion (2023) u svom radu ističe pojam ravnoteže

⁹³ balicsmaila@gmail.com

⁹⁴ alesevic.emina@gmail.com

između poslovnog i privatnog života pozivajući se na Clark (2000) koji ravnotežu između posla i života definiše kao zadovoljstvo i dobro funkcioniranje na poslu i kod kuće s minimalnim sukobom uloga. U ovom slučaju, to bi značilo da se od žena u Bosni i Hercegovini očekuje da posjeduju spektar kompetencija, u svrhu produktivne organizacije posla i slobodnog vremena, kako bi zadovoljile vlastite, ali i potrebe članova porodice i radnog okruženja.

O temi ravnoteže između privatnog i poslovnog života žena postoje brojna istraživanja, ponajviše stranih autora. Ta činjenica pokazuje aktualnost ove teme na globalnoj razini. Istraživanja su pokazala kako je tema ravnoteže između privatnog i poslovnog života zapravo područje koja ima veliku tendenciju napretka i razvoja u budućnosti. Zaposlenici imaju sve manju produktivnost, sve veći postotak izostajanja s posla te su skloniji stresu i bolestima koje nastaju kao posljedica istog. Jedan od uzroka tome zasigurno je i nemogućnost uspostave ravnoteže koja predstavlja bitni problem velikog broja poslovnih ljudi na svjetskoj razini. Ubrzani ritam života i brojnost poslovnih i privatnih obaveza ne ostavljaju radniku dovoljno vremena da se posveti sebi i svojoj okolini. To se posljedično odražava i na karijeru, te sve zajedno čini uzročno-posljedični krug (Voskion, 2023).

Žene koje su ušle na tržište rada kroz zaposlenje osjećaju se jednako odgovornim u životnim i poslovnim sferama. Napori održavanja ravnoteže između privatnog i profesionalnog života zahtijevaju dodatne fizičke i mentalne snage, čega su žene vrlo rijetko svjesne u neprekidnom krugu obaveza i očekivanja. Iako su posljedice teško uočljive kratkoročno, dugoročno je primjetno profesionalno sagorijevanje, kao i zdravstveni problemi zbog nagomilanog stresa.

Osim većeg broja zaposlenih žena, uzroci nastanka neravnoteže su i ubrzani tempo života, sve veća želja za karijernim napredovanjem, promjena u strukturi obitelji, primjerice veći broj samohranih roditelja, manja spremnost zaposlenika na prekovremeni rad, širenje trenda zapošljavanja na više poslova, loša radna okolina, stres te napredak u tehnologiji koji posljedično dovodi do otuđenja samih ljudi (Voskion, 2023). Podaci pokazuju da su najučestalije negativne posljedice sukoba obiteljskih i poslovnih obaveza na zaposlene žene nedostatak vremena za sebe, neispavanost i stres, koje učestalo, na sedmičnoj ili dnevnoj bazi osjeća svaka druga zaposlena žena (Klasnić, 2017).

Sukob privatnih i poslovnih obaveza može dovesti do ozbiljnih posljedica po mentalno i fizičko zdravlje zaposlenih žena. Ukoliko poslovne obaveze prevladavaju nad privatnim, obitelj i socijalni život ostaju zapostavljeni, a to najčešće rezultira prepirkama, nervozom, stresom i slično. Kada je situacija obrnuta, odnosno kada privatne obaveze prevladavaju nad poslovnim, poslovna karijera trpi neproduktivnost i neefikasnost na radnom mjestu. U svakom slučaju, nemogućnost uspostave ravnoteže između privatnog i poslovnog života sa sobom nosi razne posljedice. Uspostava ravnoteže između privatnog i poslovnog života jedan je od najvećih izazova za današnje zaposlene žene. Sve navedene posljedice ostavljaju značajan trag na obje sfere života žena i nerijetko dovode do zdravstvenih problema. Glavni uzrok poremećaja u zdravlju je stres koji gotovo uvijek dolazi kao rezultat svih prethodno navedenih situacija. Privatne i poslovne obaveze se često preklapaju te između njih nastaju uzročno-posljedične veze. Oba aspekta života utječu jedan na drugog i kod većinu žena jedan aspekt života trpi negativne posljedice (Voskion, 2023).

Cilj istraživanja

Cilj istraživanja ovog rada je ispitati složenosti uspostavljanja ravnoteže između profesionalnog i privatnog života kod žena.

Metod

Uzorak

U istraživanju je sudjelovalo 100 ispitanica. S obzirom na dob većina ispitanica (35%) je između 26 i 35 godina, zatim slijede ispitanice od 36 do 45 godina (29%), dok je najmanje ispitanica između 18 i 25 godina (5%). Što se tiče bračnog statusa 85% je u braku. Većina ispitanica (48%) ima dvoje djece,

24% ima jedno dijete, a 18% nema djece. 44% ispitanica ima završen fakultet, 23% magisterij, a najmanje ispitanica je sa doktoratom (5%). Najviše ispitanica 62% su uposlenice u javnom sektoru, a preostalih 38% u privatnom sektoru. Većina ispitanica (49%) je zaposlena u području obrazovanja, nauke i istraživanja, 12% ispitanica je u području zdravstva i socijalnoj zaštiti, 12% u javnoj upravi i službi, a najmanje ispitanica 2% je iz područja poljoprivrede, proizvodnje i zanastva. Što se tiče radnog staža 27% ispitanica ima ukupni staž od 1 do 5 godina, zatim 22% ispitanica sa 20 i više godina staža te 18% ispitanica sa 6 do 10 godina staža. Većina ispitanica (67%) ima ugovor o radu na neodređeno. 50% ispitanica ima platu veću od 1500 KM, a 8% ispitanica ima platu od 1000 KM i manje. Većina ispitanica (51%) radi u prosjeku 31-40 sati sedmično, 28% od 41 do 50 sati i 4% ispitanica 51 sat i više.

Instrument

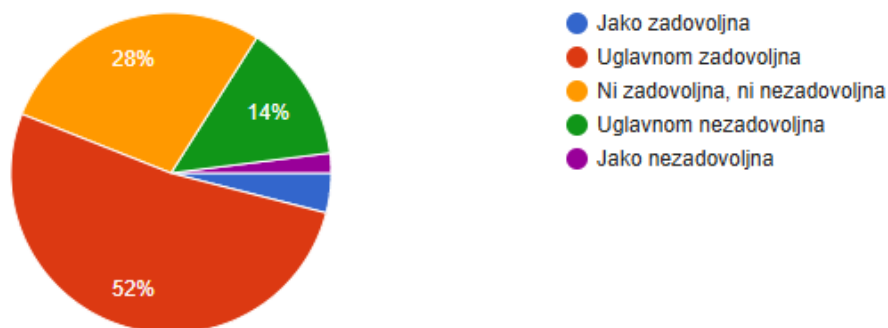
Istraživanje na temu „Ravnoteža između profesionalnog i privatnog života žena“ sprovedeno je u obliku anketnog upitnika. Anketni upitnik čine sociodemografski podaci te pitanja i tvrdnje o navedenoj temi koji su preuzeti od Voskion (2023). Anketni upitnik temelji se na nekoliko studija različitih svjetskih autora koji su se bavili ovom temom. Odgovori u anketnom upitniku su na Likertovoj skali od stupnjeva (odgovori: 1 – uopće se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – niti se slažem, niti se ne slažem; 4 – uglavnom se slažem; 5 – u potpunosti se slažem, odnosno 1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek). Sve tvrdnje u anketnom upitniku odnose se na poslovne i privatne obveze, te na uspostavu njihove ravnoteže. Lični podaci o ispitanici uključivali su dob, bračni status, broj djece, stepen obrazovanja, sektor zaposlenja, trenutno zaposlenje, ukupni radni staž, vrsta ugovora o radu, visina mjesečne plate, prosječni broj radnih sati u sedmici. S obzirom da je istraživanje koje je provela Voskion (2023) obuhvatilo žene iz Republike Hrvatske, ovo istraživanje uključuje uzorak zaposlenih žena u Bosni i Hercegovini.

Postupak

Za potrebe ovog istraživanja sproveden je online anketni upitnik izrađen pomoću aplikacije Google Forms. Ista je, uz detaljne upute za popunjavanje ankete, proslijeđena na nekoliko Facebook i Viber grupa koje čine zaposlene žene na području Bosne i Hercegovine. Anketa je anonimna i sprovedena je u aprilu 2025. godine.

Rezultati i diskusija

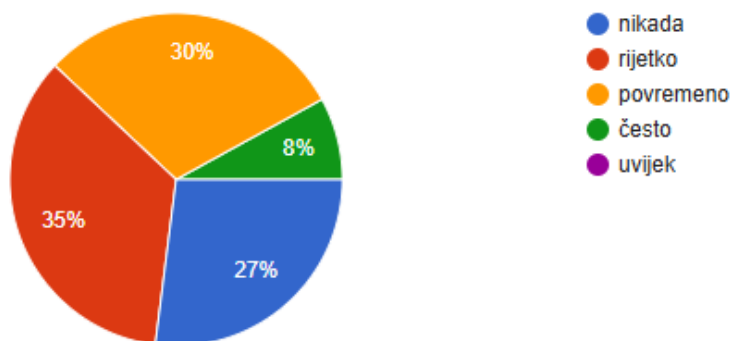
Kako bi se analiziralo zadovoljstvo ispitanica trenutnom ravnotežom između privatnog i poslovnog života izračunate su frekvencije varijabli.



Grafikon 1: Razina zadovoljstva ispitanica trenutnom ravnotežom između privatnog i poslovnog života

Uvidom u Grafikon 1 evidentno je da je većina ispitanica (52%) uglavnom zadovoljna trenutnom ravnotežom između privatnog i profesionalnog života dok je samo 2% ispitanica jako nezadovoljno trenutnom ravnotežom između privatnog i profesionalnog života.

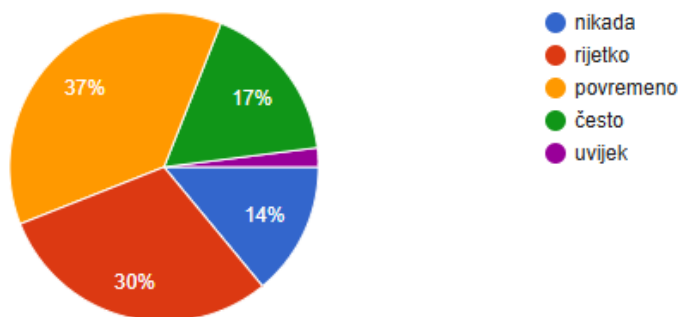
Grafikon 2 prikazuje frekvencije odgovora na tvrdnju „Zbog poslovnih obaveza zapostavljam svoju obitelj i prijatelje.



Grafikon 2: Zapostavljanje obitelji i prijatelja zbog poslovnih obaveza

Na osnovu Grafikona 2 možemo zaključiti kako većina ispitanica zbog poslovnih obaveza ne zapostavlja svoju obitelj i prijatelje s obzirom da 35% ispitanica rijetko, a 27% nikada ne zapostavlja obitelj i prijatelje zbog poslovnih obaveza.

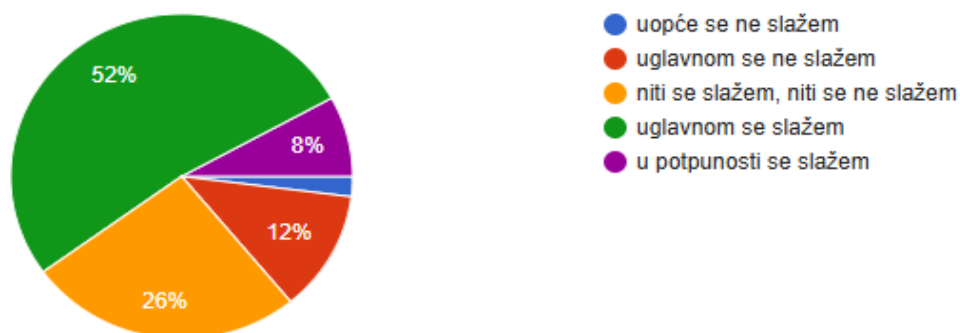
U grafikonu 3 prikazani su rezultati dobiveni za tvrdnju „Poslovne obaveze ometaju moj privatni život i obiteljski život više nego bi trebalo.“.



Grafikon 3: Ometanje privatnog i obiteljskog života zbog poslovnih obaveza

Iako ispitanice ne zapostavljaju obitelj i prijatelje zbog poslovnih obaveza ipak se uočava utjecaj poslovnih obaveza na privatni i obiteljski život što je vidljivo u Grafikonu 3. Naime kod 37% ispitanica poslovne obaveze povremeno, a kod 17% često ometaju privatni i obiteljski život više nego bi trebalo. Sukob obiteljskih i poslovnih obaveza može imati ozbiljne negativne posljedice po mentalno i fizičko zdravlje zaposlenih žena, ali i po njihov društveni život. Podaci pokazuju da su najučestalije negativne posljedice sukoba obiteljskih i poslovnih obaveza na zaposlene žene nedostatak vremena za sebe, neispavanost i stres, koje učestalo, na sedmičnoj ili dnevnoj bazi osjeća svaka druga zaposlena žena (Klasnić, 2017).

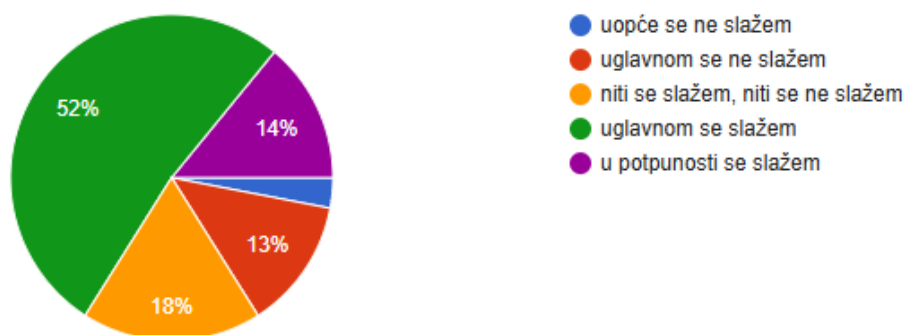
Grafikon 4 prikazuje odgovore ispitanica za tvrdnju „U stanju sam dobro uskladiti svoj osobni i profesionalni život.



Grafikon 4: Sklad između osobnog i profesionalnog života

Iako je vidljiv utjecaj poslovnog na privatni život žene u Bosni i Hercegovini uspijevaju dobro uskladiti osobni i profesionalni život (60% ispitanica).

Na tvrdnju „Kao zaposlena žena moj najveći izazov je održati ravnotežu između poslovnog i privatnog života“ dobiveni su sljedeći odgovori:



Grafikon 5: Odgovori na tvrdnju „Kao zaposlena žena moj najveći izazov je održati ravnotežu između poslovnog i privatnog života“

Iz grafikona je vidljivo kako većini žena (66%) najveći izazov predstavlja održavanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života. Temelj ovih rezultata možemo tražiti i u društvenim pritiscima, odnosno očekivanjima od moderne žene. Naime, žene danas osjećaju pritisak da budu savršene na svim poljima. Od njih se očekuje da budu učinkovite i produktivne na poslu, da svoje kućanstvo uvijek održavaju čistim i urednim, da izgledaju kao s naslovnice modnog časopisa, da budu predane i brižne majke koje će svojoj djeci osigurati sve što je potrebno za uspješan rast i razvoj, da ne zanemaruju svoje partnere te da se bave sportom i imaju hobi. Ipak, zbog predanosti radnim obavezama, rezultati istraživanja pokazuju da žene zanemaruju svoje hobije i društveni život.

Naime, 34% i 32,7% često zapostavljaju hobije i društveni život. Iako ispitanice navode da su zanemarile hobije i društveni život, ipak 40% ispitanica navodi kako se uvijek po završetku radnog vremena posvećuju isključivo privatnom životu. Uzorak pokazuje da je 85% žena u braku, a 48% ima dvoje djece, pa se rezultati mogu pripisati individualnoj odgovornosti, jer žene nakon posla preuzimaju uloge unutar porodičnih obaveza.

Tabela 1: Frekvencije odgovara na tvrdnje iz anketnog upitnika

Tvrdnja	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
Ostajem na radnom mjestu duže nego je to predviđeno ugovorom	42%	29%	14%	11%	4%
U sedmici nemam puno vremena za privatni život (za druženje, opuštanje s partnerom, druženje s prijateljima i obitelji i sl.)	19%	24%	29%	24%	4%
Više od pola radnih dana u sedmici dio zadataka s posla moram obavljati izvan radnog vremena	38%	20%	18%	21%	3%
Radim često izvan radnog vremena do kasno i/ili vikendom kako bih završila zadatke dodijeljene mi na poslu	42%	19%	15%	18%	6%
Zbog naporne radne sedmice teško se opuštam	12%	26%	17%	32%	13%
Brinem se zbog uticaja stresa na poslu na moje zdravlje	6%	15%	12%	42%	25%
Moj odnos s partnerom trpi zbog pritiska ili dugog radnog vremena na poslu	26,5%	28,6%	21,4%	18,4%	5,1%
Moj angažman u brizi za moju obitelj zbog poslovnih obaveza nije na razini na kojoj bih ja željela da jeste	20%	18%	25%	29%	8%
Teško je pronaći slobodno vrijeme za društveni život (vrijeme za hobbije, slobodne aktivnosti, održavanje prijateljstava i proširenih obiteljskih odnosa)	12%	22%	18%	40%	8%
Kada bih imala mogućnost radila bih kraće iako bi to značilo smanjenje primanja	22%	21%	17%	21%	19%
Ravnoteža poslovnog i privatnog života značajno utiče na kvalitetu života	3%	5%	8%	54%	30%
Zadovoljna sam trenutnom kvalitetom svoga života	4%	13%	24%	50%	9%
Poslovni život mi je važniji od privatnog života	57%	32%	8%	2%	1%

Na temelju rezultata u tabeli može se zaključiti da žene smatraju svoj privatni život važnijim od poslovnog te da su trenutno zadovoljne kvalitetom svog života. Iako je primjetan pritisak kojeg osjećaju zbog radnih obaveza, radne obaveze i dalje ostaju unutar radnog vremena, stvarajući jasnu barijeru u odnosu na privatne obaveze i uloge koje žene preuzimaju nakon radnog dana. Rezultati istraživanja pokazuju da većina žena ne ostaje na poslu duže nego što im je predviđeno ugovorom, ne obavljaju radne obaveze izvan radnog vremena te ne rade do kasno i/ili vikendom. Moguće je da su ovi rezultati posljedica obiteljskih obaveza i brige o kućanstvu, no uzorak se uglavnom sastoji od visoko (i visokoškolskih) obrazovanih žena koje su zaposlene u sektoru obrazovanja, znanosti i istraživanja gdje podaci mogu biti posljedica toga. Visoko obrazovane žene svjesne su, ne samo svog posla, već i društvenih struktura, rodnih uloga i važnosti osobne autonomije. Drugim riječima, visokoobrazovane žene svjesno uspostavljaju ravnotežu, jasne granice, ponašaju se profesionalno i čuvaju svoje mentalno zdravlje. Iako su žene odvojile privatni i profesionalni život, zabrinute su zbog utjecaja stresa na poslu na njihovo zdravlje, a rezultati su pokazali da se većina ispitanica teško opušta nakon radne sedmice. Dakle, neostajanje na poslu i izvršavanje obaveza unutar radnog vremena ne garantuje da će stres biti eliminiran. Rad žena u obrazovnom sektoru prate visoki profesionalni standardi, visoka očekivanja, mentalni napor, stalna dostupnost, velika odgovornost. Zapravo, može se zaključiti da nije bitna dužina radnog vremena, već intenzitet posla koji može rezultirati stresom. Tome u prilog govori i činjenica da većina ispitanica navodi da im je teško pronaći slobodno vrijeme za društveni život (hobije, slobodne aktivnosti, održavanje prijateljstava i proširenih obiteljskih odnosa), kao i da bi većina ispitanica radila kraće kada bi imala priliku, iako bi to značilo smanjenje prihoda. Ovi podaci mogu ukazivati na preopterećenost žena poslom, s obzirom da daju prednost kvaliteti života nad materijalnom sigurnošću te njihovu svijest o negativnim posljedicama preopterećenosti radnim obavezama. Također, može ukazivati na to da je posao naporan i zahtjevan, ostavljajući vrlo malo slobodnog vremena za društveni život i hobije.

Međutim, iako žene izražavaju zabrinutost zbog stresa, naglašavaju nedostatak slobodnog vremena za društveni život, ipak ne zanemaruju partnera te im je privatni život važniji od poslovnog. To može značiti da žene posjeduju sistem vrijednosti koji je jasno definiran i strukturiran. Također, ukazuje da su žene otpornije na negativne poslovne događaje, odnosno da imaju dobru sposobnost reguliranja stresa te da unatoč izazovima u poslovnom i privatnom životu žele živjeti životom koji je ispunjen i donosi učinkovite rezultate kako na poslovnom tako i na privatnom planu.

Zaključna razmatranja

Kroz povijest, žene su se borile za svoje mjesto u društvu, povećavajući svoje napore kako bi ispunile očekivanja obitelji i društva. Zaposlenje, ili bolje rečeno, zaposlenost, jedno je od zadovoljstava koje žene u Bosni i Hercegovini imaju, i to je njihovo jamstvo sigurnosti, neovisnosti i slobode.

Istraživanje koje je provedeno pokazuje da žene usklađuju svoj privatni i profesionalni život. Iako još uvijek postoji izazov poput neravnomjerne raspodjele kućanskih potreba, žene preuzimaju i dobro se snalaze u različitim ulogama, bez obzira u kojem mjeri te uloge zahtijevale prilagođavanje i odricanje od svega onoga što bi žene mogle raditi u okviru slobodnog vremena, a u svrhu postizanja ličnog zadovoljstva.

Kao rezultat provedenog istraživanja može se izdvojiti zaključak, da bi žene imale koristi od fleksibilnijih uvjeta rada i promjena u društvenim stavovima o rodnim ulogama, odnosno ulozi žena unutar obitelji, a posebno unutar društvene zajednice. Iako su mnoge ispitanice uspješno razvile načine usklađivanja, postoje i brojni izazovi koji ukazuju na potrebu za sistemskim promjenama. Istraživanja u kojima su ispitanice isključivo žene su rijetka, stoga ovo istraživanje može biti polazište za buduća istraživanja, za promicanje prava žena na tržištu rada uvažavajući različite uloge, prije svega ulogu majke i partnerice. Sva buduća istraživanja mogla bi ići u pravcu razvijanja strategije za poboljšanje života i rada zaposlenih žena u Bosni i Hercegovini. Osim toga, bilo bi zanimljivo isto istraživanje provesti na muškoj populaciji s uvidom u uspostavljanje ravnoteže između posla i privatnog života, odnosno ispitati koje su sfere života muškarcima prioritet, imaju li vremena za sebe i jesu li zadovoljni kvalitetom svog života.

Literatura:

- Grzywacz JG, Carlson DS., 2007. Conceptualizing work–family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9, pp.455–71
- Kalliath, T. and Brough, P., 2008. Work–life balance A review of the meaning of the balance construct. *Journal of management & organization*, 14(3), pp.323-327.
- Kirchmeyer C (2000) Work–life initiatives: Greed or benevolence regarding workers’ time. In CL Cooper and DM Rousseau (Eds) *Trends in Organisational Behavior*, 7, pp. 79–93. Chichester: John Wiley & Sons.
- Klasnić, K., 2017. *Utjecaj rodne podjele obiteljskih obveza i kućanskih poslova na profesionalni život zaposlenih žena*. Pravobranitelj/ca za ravnopravnost spolova Republike Hrvatske. Zagreb

BALANCE BETWEEN PROFESSIONAL AND PRIVATE LIFE OF WOMEN

Abstract: *The presence of women in all professional spheres is increasingly evident, ranging from economic to political domains, placing the challenge of balancing professional and private life before them. Professional obligations, in addition to daily tasks, also require continuous focus, responsibility, adaptability, and other competencies that cannot be physically separated, but rather permeate both professional and private life. Despite all efforts, it is difficult to draw a clear line between work and personal life, as even though work may end within a specific time frame, thoughts about duties and tasks continue throughout the day. Women have always been considered the key support of the family, and even when professionally oriented and emancipated, they still face numerous family responsibilities in their private lives, where their presence and dedication are essential for family cohesion and harmony. In light of this, the aim of this research is to examine how women establish balance between their professional and private lives.*

Keywords: *professional life, private life, women.*