

Łączenie wielu ról życiowych może sprawić, że między obszarem pracy i sferą domową pojawi się konflikt. Badania naukowe pokazały, że konflikt ten może być dwukierunkowy: nazywamy go konfliktem praca-dom gdy to obowiązki zawodowe nie pozwalają realizować się w sferze domowej, a konfliktem dom-praca gdy to zadania związane z domem i rodziną utrudniają wypełnianie roli zawodowej. Konflikty te składają się z trzech wymiarów związanych odpowiednio z czasem, napięciem i zachowaniem. W pierwszym przypadku, poświęcenie czasu na aktywności związane z wypełnianiem jednej z ról życiowych może sprawić, że zabraknie go na realizowanie aktywności związanych z drugą rolą. Wymiar napięcia odzwierciedla sytuację w której wydatkowanie energii w jednej sferze prowadzi do sytuacji w której brakuje jej na aktywności w drugiej. Natomiast konflikt na tle zachowań może pojawić się wtedy gdy pewne zachowania są nagradzane w jednej dziedzinie życia ale odbierane z niechęcią w innej. Na przykład, dyrektywny styl zarządzania może się sprawdzić w niektórych zawodach a jednocześnie okazać się przeszkodą w budowaniu relacji z własnym dzieckiem. Pomimo, że konflikt praca-dom i dom-praca może dotknąć każdego człowieka, bywa, że staje się szczególnie dotkliwy gdy pojawia się potrzeba, aby rolę zawodową połączyć z byciem partnerem/partnerką lub rodzicem. Co więcej, gdy dwoje ludzi w związku mierzy się z tą próbą utrzymania równowagi, problem ten przestaje być indywidualny a staje się diadyczny, co oznacza, że odczuwanie konfliktu przez partnerów może wchodzić ze sobą w interakcję. Wiemy już z badań, że konflikt praca-dom/dom-praca jest powiązany z dobrostanem czyli z naszym doświadczeniem stresu oraz z tym jaką satysfakcję odczuwamy z pracy i sfery domowej. Wiemy również, że—być może wbrew obiegowej opinii—zarówno kobiety jak i mężczyźni doświadczają konfliktu między rolami życiowymi, choć czasami ich doświadczenia mogą się różnić. Co więcej, wiemy, że niektóre z wymienionych trzech wymiarów konfliktu praca-dom/dom-praca mogą być ważniejsze niż inne dla dobrostanu ale na razie nie mamy jasności czy stoi za tym jakiś wzór. Ten brak uporządkowanej wiedzy o tym jak wymiary konfliktów łączą się z dobrostanem i jakie są tu różnice między kobietami i mężczyznami nie pozwala w pełni zrozumieć istoty konfliktu między rolami i utrudnia zaprojektowanie odpowiednich działań, które pozwoliłyby ten konflikt zmniejszyć. Jednym ze sposobów na redukcję konfliktu jest stworzenie psychologicznego programu ćwiczeń—tzw. interwencji—skierowanego na radzenie sobie z nim.

W projekcie zaplanowaliśmy trzy badania. W pierwszym dokonamy systematycznego przeglądu istniejących badań, żeby ustalić w jakim stopniu każdy z wymiarów konfliktu praca-dom i dom-praca (związany z czasem, napięciem i zachowaniem) wiąże się z trzema aspektami dobrostanu: stresem oraz satysfakcją z pracy i z domu. W badaniu drugim przeprowadzimy wywiady z 40 parami, które pracują zawodowo i mieszkają razem co najmniej od roku. Podczas tych 30-45 minutowych ustrukturyzowanych rozmów podejmiemy próbę ustalenia, jak partnerzy radzą sobie ze swoimi konfliktami, co mogłoby im pomóc a co przeszkodzić w korzystaniu z interwencji skierowanej na obniżenie tego konfliktu, a w szczególności, co zachęciłoby ich do korzystania z tej interwencji wspólnie. Ostatnia kwestia jest szczególnie istotna ponieważ dotychczasowe interwencje w parach okazały się obiecujące ale jednocześnie napotkały wiele wyzwań, dla których chcielibyśmy zaproponować rozwiązania. Ostatnie badanie przyjmie formę tzw. randomizowanego badania kontrolowanego czyli eksperymentu w którym pary (które będą musiały spełnić te same kryteria, co pary w badaniu drugim) zostaną losowo przydzielone do jednego z czterech warunków badania. W pierwszym z nich, obydwój z partnerów będą korzystać z interwencji skierowanej na zmniejszenie konfliktu praca-dom/dom-praca. W drugim warunku, tylko mężczyzna będzie korzystał z interwencji. W warunku trzecim, przeciwnie, tylko kobieta będzie korzystała z interwencji. W ostatnim warunku żadne z partnerów nie będzie na razie korzystało z interwencji ale dostanie taką możliwość po zakończeniu badania. Wszyscy badani wypełnią kwestionariusze psychologiczne przed badaniem, zaraz po interwencji oraz 6 miesięcy później, w celu sprawdzenia czy uzyskane efekty są stabilne w czasie. Warto zaznaczyć, że interwencja zostanie dostarczona online, co powinno zwiększyć jej dostępność i zapewnić elastyczność korzystania. Spodziewamy się, że partnerzy w pierwszym, diadycznym, warunku skorzystają na interwencji najbardziej ponieważ nie tylko zyskają możliwość obniżenia własnego konfliktu ale również będą mogli omówić naturę konfliktu z partnerem/partnerką, udzielić i uzyskać informację zwrotną a także lepiej zrozumieć, co konflikt praca-dom i dom-praca oznacza dla każdego z nich.

Mamy nadzieję, że ten projekt pozwoli lepiej zrozumieć jak konflikty praca-dom i dom-praca wiążą się z dobrostanem. Dowiemy się czy wielowymiarowa struktura konfliktu między rolami ma znaczenie i jak możemy ten konflikt zmniejszyć w sposób, który jest skuteczny i korzystny dla obu partnerów.