

Jakość życia kobiet wracających do pracy po urodzeniu dziecka – badanie pilotażowe

Niska podaż pracy jest jednym z najważniejszych obecnie problemów polskiej gospodarki. Wskaźnik aktywności zawodowej kobiet kształtuje się na poziomie jednym z najniższych w Unii Europejskiej. Według danych GUS w 1994 r. pracowało 52,2% kobiet w wieku produkcyjnym, sześć lat później - 49,2 %, w 2006 - 47,2 %. Do życia zawodowego po porodzie nie wraca jedna na dziesięć kobiet.

Poniższa ankieta służy poznaniu uwarunkowań radzenia sobie przez kobiety z godzeniem ról młodej matki oraz pracownika. Wydaje się bowiem, że może być to jedna z ważnych kwestii związanych z powrotem do pracy po porodzie. Czy godzenie ról jest łatwe, czy trudne? Co je ułatwia, a co utrudnia? Co można zrobić, by godzenie ról ułatwić? Czy trzeba w ogóle coś robić w tej kwestii?

Ankieta składa się z 6 części. Wypełnienie wszystkich części zajmie Pani około 20 minut. Będziemy bardzo wdzięczne za poświęcenie tych minut na wypełnienie tej ankiety. Dzięki temu przyczyni się Pani do zwiększenia wiedzy dotyczącej sytuacji kobiet wracających do pracy po urodzeniu dziecka. Prosimy o jak najbardziej szczerze i subiektywne odpowiedzi, jednak bez długiego zastanawiania się nad odpowiedziami na pytania. Ankieta jest anonimowa.

Część I

1. Proszę podać swój wiek:.....lat

2. Jakie ma Pani wykształcenie? (prosimy podkreślić)

- podstawowe

- średnie

- zawodowe

- wyższe

3. Ile ma Pani dzieci? _____

4. Najmłodsze dziecko mamiesiący.

5. Jeśli posiada(ła) Pani dzieci/ dziecko w wieku poniżej 2 lat, to kto najczęściej opiekuje/opiekował się nimi w ciągu dnia? (jeśli ma Pani więcej dzieci prosimy o odniesienie się do sytuacji Pani najmłodszego dziecka).

- Ja

- Mąż/partner

- Moi rodzice/teściowie

- Ktoś z rodziny

- Osoba do opieki otrzymująca za to wynagrodzenie

- Instytucje: żłobek, przedszkole

- Inne

6. Po ilu miesiącach po urodzeniu najmłodszego dziecka wróciła Pani do pracy? _____

7. Ile godzin – przeciętnie – poświęca(ła) Pani na pracę zawodową w ciągu pierwszych dwóch lat życia dziecka? (prosimy podkreślić)

40

35

30

15

10

Inna, jaka?: _____

8. Proszę określić w skali od 1 do 7, w jakim stopniu czuła się Pani wspierana podczas powrotu do pracy po urodzeniu dziecka (skala od 1 do 7, gdzie 1 oznacza: zupełnie nie czułam się wspierana, a 7 oznacza: całkowicie czułam się wspierana):

a) w jakim stopniu czuła się Pani wspierana przez pracodawcę podczas powrotu do pracy? _____

b) w jakim stopniu czuła się Pani wspierana przez najbliższe osoby (męża/partnera, rodzinę, przyjaciół) podczas powrotu do pracy? _____

9. Proszę określić w skali od 1 do 7, w jakim stopniu zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami (skala od 1 do 7, gdzie 1 oznacza: zupełnie nie zgadzam się ze stwierdzeniem, a 7 oznacza: całkowicie zgadzam się ze stwierdzeniem)

1. Trudno jest mi być jednocześnie dobrym pracownikiem i dobrym rodzicem. ____
2. Opieka nad dziećmi stanowi dla mnie spore obciążenie ____
3. Opieka nad domem? (sprząatanie, gotowanie, pranie, itp.) stanowi dla mnie spore obciążenie ____
4. Rodzicielstwo obniża moje możliwości rozwoju zawodowego. ____
5. Moje sukcesy zawodowe przeszkadzają życiu rodzinnemu. ____
6. Moja praca zawodowa przeszkadza życiu rodzinnemu ____
7. Czuję się zmęczona godzeniem obowiązków domowych z zawodowymi. ____
8. Moje życie rodzinne przeszkadza w mojej pracy zawodowej. ____
9. Moje dzieci dają mi duże wsparcie. ____
10. Mój partner daje mi duże wsparcie. ____
11. Wspieram członków mojej rodziny, zawsze kiedy tego potrzebują. ____
12. Praca nadaje sens mojemu życiu. ____
13. Rodzina nadaje sens mojemu życiu. ____
14. Moja praca jest bardzo wymagająca i wyczerpująca ____
15. W mojej pracy ponoszę dużą odpowiedzialność za wiele kwestii. ____
16. Gdybym mogła, zrezygnowałabym z obecnie wykonywanej pracy. ____
17. Wolałabym więcej czasu spędzać w domu niż w pracy. ____
18. Praca zawodowa tak bardzo mnie pasjonuje, że chciałabym więcej czasu spędzać w pracy niż w domu. ____

10. Proszę podkreślić, w jakim stopniu zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami:

Moja praca zawodowa jest dla mnie:

Ciekawa	1	2	3	4	5	6	7 Nudna
Przyjemna	1	2	3	4	5	6	7 Nieprzyjemna
Potrzebna	1	2	3	4	5	6	7 Niepotrzebna
Relaksująca	1	2	3	4	5	6	7 Ciężka
Satysfakcjonująca	1	2	3	4	5	6	7 Niesatysfakcjon.

11. W jakim stopniu uważa Pani poniższe role za ważne dla siebie jako kobiety (swoją odpowiedź proszę zaznaczyć na skali od 1 do 7, gdzie 1 oznacza: rola zupełnie dla mnie nieważna, a 7 oznacza: rola bardzo ważna dla mnie):

1. Kobieta jako małżonka. ____
2. Kobieta jako matka. ____
3. Kobieta jako osoba dbająca o dom i rodzinną atmosferę. ____
4. Kobieta jako głowa rodziny. ____
5. Kobieta jako żywiciel rodziny. ____
6. Kobieta jako osoba dbająca o karierę zawodową. ____
7. Kobieta jako osoba rozwijająca swoje pasje. ____

Ludzie różnie reagują, gdy natrafiają w swoim życiu na trudne czy stresujące zdarzenia. Ze stresem można sobie radzić w różny sposób. Kwestionariusz ma ustalić, jak zazwyczaj zachowujesz się, gdy doświadczasz tego zdarzeń.

Jest zrozumiałe, że różne zdarzenia wywołują różne reakcje, lecz co Ty zazwyczaj robisz, gdy przeżywasz bardzo nieprzyjemne zdarzenie?

W każdym wierszu należy zaznaczyć jedną, najbardziej właściwą dla siebie odpowiedź, otaczając kółkiem lub podkreślając odpowiednią cyfrę (0–1–2–3). Nie należy opuszczać żadnego stwierdzenia.

Poszczególne cyfry oznaczają:

0 = prawie nigdy tak nie postępuję

2 = często tak postępuję

1 = rzadko tak postępuję

3 = prawie zawsze tak postępuję

Gdy jestem w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj:

- | | |
|---|---------|
| 1. Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć | 0 1 2 3 |
| 2. Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić | 0 1 2 3 |
| 3. Mówię do siebie „to nieprawda” | 0 1 2 3 |
| 4. Piję alkohol lub zażywam inne środki, aby poczuć się lepiej | 0 1 2 3 |
| 5. Uzyskuję wsparcie emocjonalne od innych | 0 1 2 3 |
| 6. Rezygnuję z prób osiągnięcia celu | 0 1 2 3 |
| 7. Podejmuję działania, aby poprawić tę sytuację | 0 1 2 3 |
| 8. Nie chcę uwierzyć, że to naprawdę się zdarzyło | 0 1 2 3 |
| 9. Mówię o rzeczach, które pozwalają mi uciec od nieprzyjemnych uczuć | 0 1 2 3 |
| 10. Szukam rady i pomocy u innych odnośnie tego, co należy zrobić | 0 1 2 3 |
| 11. Piję alkohol lub zażywam inne środki, co pomaga mi przez to przejść | 0 1 2 3 |
| 12. Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle | 0 1 2 3 |
| 13. Krytykuję samego siebie | 0 1 2 3 |
| 14. Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić | 0 1 2 3 |
| 15. Otrzymuję otuchę i zrozumienie od innych | 0 1 2 3 |

Część III – Maximization Scale, Autor: B. Schwartz

Proszę określić w skali od 1 do 7, w jakim stopniu zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami (1 oznacza: zdecydowanie nie zgadzam się ze stwierdzeniem, a 7 oznacza: zdecydowanie zgadzam się ze stwierdzeniem)

1. W sytuacji wyboru rozważam wszystkie możliwości, nawet chwilowo niedostępne. ____
2. Niezależnie od poziomu zadowolenia z obecnej pracy, uważam za słuszne szukanie lepszych okazji. ____
3. Słuchając radia w samochodzie sprawdzam inne stacje w poszukiwaniu lepszej muzyki, nawet jeśli jestem całkiem zadowolony z tego, czego słucham. ____
4. Oglądając telewizję skaczę po programach, sprawdzając różne opcje, nawet jeśli próbuję oglądać jeden program. ____
5. Związki są dla mnie jak ubrania: spodziewam się, że trzeba wiele przymierzyć, by znaleźć ten, który leży idealnie. ____
6. Często sprawia mi trudność kupno prezentu dla przyjaciela. ____
7. Mam trudności z wypożyczaniem filmów, bo nigdy nie wiem, na jaki się zdecydować. ____
8. Na zakupach trudno mi wybrać ubranie, które naprawdę by mi się podobało. ____
9. Uwielbiam rankingi (najlepsze filmy, piosenkarze, sportowcy, powieści, itd.). ____
10. Pisanie, nawet pisanie listu do przyjaciela/przyjaciółki, sprawia mi duże trudności, ponieważ tak trudno jest znaleźć odpowiednie słowa. Często piszę najpierw na brudno nawet proste rzeczy. ____
11. Nieważne co robię, zawsze stawiam sobie wysokie wymagania. ____

12. Zawsze chcę być najlepszy. ____

13. Często wyobrażam sobie swoje życie jako zupełnie różne od tego, które teraz prowadzę. ____

Część IV – IPP, Autor: Alicja Kuczyńska

Poniżej przedstawione jest 35 cech, które charakteryzują ludzi. Zaznacz, w jakim stopniu każda z cech, twoim zdaniem, opisuje Ciebie.

- 1 - zupełnie taki nie jestem
- 2 - raczej nie jestem taki
- 3 - jestem taki w przeciętnym stopniu
- 4 - raczej jestem taki
- 5 - taki właśnie jestem

Wybraną odpowiedź otocz kółkiem.

1. Rywalizujący	1	2	3	4	5
2. Wrażliwy	1	2	3	4	5
3. Niezależny	1	2	3	4	5
4. Odpowiedzialny	1	2	3	4	5
5. Troskliwy	1	2	3	4	5
6. Rywalizujący	1	2	3	4	5
7. Nastawiony na sukces	1	2	3	4	5
8. Angażujący się w sprawy innych	1	2	3	4	5
9. Przyjacielski	1	2	3	4	5
10. Mający siłę przebicia	1	2	3	4	5
11. Łagodny	1	2	3	4	5
12. Kokieterijny	1	2	3	4	5
13. Łatwo podejmujący decyzje	1	2	3	4	5
14. Wiarygodny	1	2	3	4	5
15. Arogancki	1	2	3	4	5
16. Dbający o swój wygląd	1	2	3	4	5
17. Gospodarny	1	2	3	4	5
18. Tolerancyjny	1	2	3	4	5
19. Mający poczucie estetyki	1	2	3	4	5
20. Gderliwy	1	2	3	4	5
21. Czuły	1	2	3	4	5
22. Uczuciowy	1	2	3	4	5
23. Wrażliwy na potrzeby innych	1	2	3	4	5
24. Mający dobrą kondycję fizyczną	1	2	3	4	5
25. Z poczuciem humoru	1	2	3	4	5
26. Mający zdolność przekonywania	1	2	3	4	5
27. Pewny siebie	1	2	3	4	5
28. Samowystarczalny	1	2	3	4	5
29. Zdolny do poświęceń	1	2	3	4	5
30. Delikatny	1	2	3	4	5
31. Sympatyczny	1	2	3	4	5
32. Otwarty na świat zdarzeń zewnętrznych	1	2	3	4	5
33. Eksperymentujący w życiu seksualnym	1	2	3	4	5
34. Naiwny	1	2	3	4	5

Część V – Parental Bonding Instrument (PBI); Autorzy: Gordon Parker, Hilary Tupling and L.B. Brown (tłumaczenie: A.Dyduch-Maroszek, M.Chrzan-Dętkoś za zgodą autorów).

Poniższy kwestionariusz zawiera opis różnych postaw i zachowań matki. Prosimy o zaznaczenie stwierdzenia – poprzez zaznaczenie „x” odpowiedniego przedziału w kolumnie - które, tak jak Pani pamięta, najlepiej oddaje zachowanie Pani Matki w ciągu pierwszych 16 lat Pani życia.

Matka

dokładnie **raczej** **raczej** **zupełnie**
taktak **nie** **nie**

Mówiła do mnie ciepłym i przyjaznym tonem.
Nie pomagała mi tak jak tego potrzebowałam
Pozwalała mi robić to, co lubiłam.

Wydawała się chłodna uczuciowo w stosunku do mnie.

Okazywała zrozumienie dla moich problemów i zmartwień.

Była czuła dla mnie

Akceptowała kiedy sama podejmowałam decyzje

Nie chciała, żebym dorastała

Starala się kontrolować wszystko, co robiłam.

Wkraczała w moją prywatność.

Lubiła omawiać różne sprawy ze mną.

Często się do mnie uśmiechała.

Była skłonna traktować mnie jakbym była małym dzieckiem.

Nie wydaje mi się, żeby rozumiała czego wtedy potrzebowałam i chciałam.

Pozwalała mi decydować samodzielnie o sobie.

Sprawiła, że czułam się niechciana.

Potrafiła mnie pocieszyć gdy byłam zmartwiona.
Niewiele ze mną rozmawiała.

Starala się, żebym czuła się od niej zależna.

Czułam, że nie mogę zajmować się sobą kiedy nie było jej w pobliżu.

Dawała mi tyle swobody ile potrzebowałam.

Pozwalała mi wychodzić z domu tyle, ile chciałam.

Nadmiernie mnie chroniła.

Nie chwaliła mnie.

Pozwalała mi ubierać się tak jak lubiłam.

Część VI – Uczucia; Autorzy: B. Wojciszke, D. Chwojnicka, K. Krut, M. Mierzejewska i I. Piasecka

Przeczytaj podaną poniżej listę uczuć. Jak często odczuwałaś w minionym roku wymienione niżej uczucia?

Zakreśl lub podkreśl odpowiednią liczbę przy każdym uczuciu stosując podaną skalę częstości. Staraj się nie opuścić żadnego z wymienionych uczuć.

- 1 = nigdy
- 2 = bardzo rzadko
- 3 = rzadko
- 4 = czasami
- 5 = często
- 6 = bardzo często
- 7 = zawsze

1 2 3 4 5 6 7	radość	1 2 3 4 5 6 7	oddanie
1 2 3 4 5 6 7	niepokój	1 2 3 4 5 6 7	złość
1 2 3 4 5 6 7	strach	1 2 3 4 5 6 7	załamanie
1 2 3 4 5 6 7	miłość	1 2 3 4 5 6 7	szczęście
1 2 3 4 5 6 7	gniew	1 2 3 4 5 6 7	wściekłość
1 2 3 4 5 6 7	wesołość	1 2 3 4 5 6 7	zadowolenie
1 2 3 4 5 6 7	upokorzenie	1 2 3 4 5 6 7	czułość
1 2 3 4 5 6 7	smutek	1 2 3 4 5 6 7	wstyd
1 2 3 4 5 6 7	wzburzenie	1 2 3 4 5 6 7	poczucie winy
1 2 3 4 5 6 7	lęk	1 2 3 4 5 6 7	przywiązanie
1 2 3 4 5 6 7	żal	1 2 3 4 5 6 7	depresja
1 2 3 4 5 6 7	obawa	1 2 3 4 5 6 7	nieszczęśliwy