

# „NA, TAI IR SUKIESI“: IŠ VAIKO PRIEŽIŪROS ATOSTOGŲ Į DARBĄ GRĮŽUSIŲ MOTERŲ PATIRTYS IEŠKANT DARBO IR ASMENINIO GYVENIMO PUSIAUSVYROS

Dovilė Šorytė, Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko

Higienos instituto Profesinės sveikatos centras

## Santrauka

**Strapsnio tikslas** – atskleisti moterų grįžimo į darbą iš vaiko priežiūros atostogų ir darbo bei asmeninio gyvenimo derinimo patirtis.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Kokybinio pobūdžio tyrimas buvo vykdomas remiantis grindžiamosios teorijos metodologija. Iš viso tyrime dalyvavo 10 Vilniaus mieste dirbančių moterų, kurios buvo grįžusios į darbą iš vaiko priežiūros atostogų. Duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu metodu.

**Tyrimo rezultatai.** Tyrime dalyvavusios moterys grįžimą į darbą iš vaiko priežiūros atostogų išgyveno kaip intensyvių kelių etapų procesą. Šis procesas gali prasidėti dar prieš moterims grįžtant į darbą. Pasibaigus vaiko priežiūros atostogoms darbe reikalingas adaptacijos laikotarpis, kurio metu svarbu, kad darbovietėje būtų sudarytos sąlygos atnaujinti savo darbo įgūdžius ir suvokti pakitusias atsakomybes bei darbo vaidmenį. Darbo ir asmeninio gyvenimo derinimą moterys apibūdino kaip būtinybę „suktis“ – tai taip pat atspindi intensyvių pusiausvyros tarp darbo ir asmeninio gyvenimo paieškos procesą. Darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirtys moterų pasakojimuose atsiskleidė keliais aspektais – kaip vaidmenų, darbo ir šeimos gyvenimo derinimas ir „laiko sau“ skyrimas.

**Apibendrinimas.** Siekiant, kad į darbą iš vaiko priežiūros atostogų grįžusios moterys galėtų sėkmingai derinti darbą ir asmeninį gyvenimą bei prisitaikyti prie pokyčių, svarbu, jog joms būtų suteikta laiko ir įvairialypės paramos darbe bei asmeniniame gyvenime.

**Reikšminiai žodžiai:** darbo ir asmeninio gyvenimo derinimas, vaiko priežiūros atostogos, moterų patirtys, grįžimas į darbą.

## ĮVADAS

Iš vaiko priežiūros atostogų į darbą grįždamos moterys gali jausti nerimą, kaltę, baimę, stresą [1–3]. Šiuo laikotarpiu jos taip pat gali išgyventi tapatumo pokyčius ir vidinį konfliktą, kuris kyla stengiantis būti gera motina ir tuo pačiu metu – vertinama darbuotoja [1, 4, 5]. Remiantis Alstveit ir bendraautorijų atliktu kokybiniu tyrimu, kuriame buvo analizuojama pirmagimių susilaukusių ir į darbą sugrįžusių moterų patirtis, grįžimas iš vaiko priežiūros atostogų yra perinamasis tarpsnis, kuris gali būti kritinis darbuotojų gerovei [2].

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra po vaiko priežiūros atostogų dirbančioms motinoms itin svarbi. Tačiau Europos darbo sąlygų tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikus auginantys darbuotojai

yra viena iš daugiausia sunkumų derinant darbą ir asmeninį gyvenimą patiriančių darbuotojų grupių [6]. Svarbu, kad dėmesį į dirbančių žmonių darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros svarbą atkreiptų įvairių darboviečių darbdaviai ir vadovai. Darbuotojų jaučiama teigiama darbo ir asmeninio gyvenimo sąveika bei patiriamas mažesnis darbo ir šeimos konfliktas (kai atliekamas darbuotojo vaidmuo trukdo atlikti šeimos nario vaidmenį [7]) siejami ne tik su geresne jų fizine ir psichikos sveikata, didesniu pasitenkinimu darbu ir bendrai gyvenimu, mažesniu streso patyrimu, bet ir su didesniu darbingumu, stipresniu išpareigojimu savo organizacijai ir geresniu darbo atlikimu [8–13]. Be to, iš vaiko priežiūros atostogų grįžusioms darbuotojoms svarbu jausti, kad yra vertinamos savo kolegų ir vadovų [1]. Darbdaviams ir vadovams aktualu, kad grįžusios jos ir vėl sėkmingai įsitrauktų į savo darbą.

Lietuvoje kol kas labai trūksta mokslinių žinių apie darbuotojų patirtis grįžtant ar sugrįžus į darbą iš vaiko priežiūros atostogų. Lietuva priskiriama grupei

**Adresas susirašinėti:** Dovilė Šorytė  
Higienos institutas  
Didžioji g. 22, 01128 Vilnius  
El. p. dovile.soryte@hi.lt

šalių, kuriose suteikiamų vaiko priežiūros atostogų trukmė yra ilga [14]. Todėl Lietuvos darbuotojų patirtys gali skirtis nuo tų moterų, kurios dirba trumpesnės vaiko priežiūros atostogas suteikiančiose šalyse. Pasak Jančaitytės, Lietuvoje darbas ir šeima laikomi atskiromis sritimis, kurios lemia vaidmenų konfliktą [15]. Norkutės ir Tverskytės tyrimo rezultatai parodė, kad apie 80 proc. iš vaiko priežiūros atostogų į darbą grįžusių moterų jaučia profesinių žinių ir įgūdžių trūkumą. Šio tyrimo dalyvės išsakė stiprų profesinės kvalifikacijos atnaujinimo poreikį, tačiau pabrėžiama, kad sąlygos šiam poreikiui patenkinti Lietuvoje nėra pakankamai užtikrinamos [16].

Atsižvelgiant į šios srities mokslinių žinių mūsų šalyje trūkumą, straipsnyje keliamas *tikslas* – atskleisti moterų grįžimo į darbą iš vaiko priežiūros atostogų ir darbo bei asmeninio gyvenimo derinimo patirtis.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Pristatomas 2014–2015 m. atliktas kokybinio pobūdžio tyrimas. Šiame straipsnyje pateikiama dalis jo rezultatų. Tyrimas buvo vykdomas remiantis *grindžiamosios teorijos metodologija* (Corbin ir Strauss versija). Ši metodologija leidžia gilintis į tyrimo dalyvių patirtį kartu apimant platesnį jų gyvenimo kontekstą [17]. Kadangi siekėme tirti, kaip darbuotojos suderina darbą ir asmeninį gyvenimą, turėjome apimti ne tik jų darbo, bet ir gyvenimo už darbo ribų sritį. Grindžiamosios teorijos metodologija taip pat leidžia nagrinėti su tam tikrais įvykiais, interakcijomis ar emocijomis susijusius procesus [17]. Tyrimo metu moteris kvietėme papasakoti apie laikotarpį nuo tada, kai grįžo į darbą iš vaiko priežiūros atostogų, iki esamo (interviu) momento, taigi buvo svarbu aprėpti jų patirties kitimą.

Remiantis šia metodologija, duomenų analizė vykdoma trimis etapais: 1) *atviro kodavimo* metu išskiriamos duomenų kategorijos arba temos; 2) *ašinio kodavimo* metu atskleidžiami išskirtų kategorijų tarpusavyje ryšiai, jos sujungiamos pagal reprezentuojamas temas; 3) *atrankinio kodavimo* metu suformuojama centrinė kategorija – aukšto abstrakcijos lygmens koncepcija, reprezentuojanti pagrindinę tyrimo temą [17, 18]. Paskutiniame etape išskirtos kategorijos susiejamos su centrine ir tokiu būdu suformuojama galutinė empiriškai pagrįsta tyrimo teorija.

Analizuojant tyrimo duomenis buvo vykdomas *nuolatinis lyginimas* arba *judėjimas pirmyn–atgal*. Tai analitinis procesas, kurio metu tarpusavyje

lyginamos skirtingos duomenų dalys ieškant panašumų ir skirtumų ir kuris padeda susieti ir integruoti kategorijas, tokiu būdu į teoriją įtraukiant visus galimus su tiriamu reiškiniu susijusius variantus [18]. Be to, analizuodamos duomenis tyrėjos rašė *atmintines* (angl. *memos*), t. y. analitines idėjas, kurios, plėtojant analizę, tapo vis gilesnės ir padėjo integruojant įvairias duomenų dalis. Atmintinių rašymas yra viena iš svarbiausių procedūrų siekiant užtikrinti grindžiamosios teorijos metodologija pagrįsto tyrimo kokybę [17].

## Tyrimo dalyvės

Tyrimo dalyvavo 10 Vilniaus mieste dirbančių moterų, kurios po vaiko priežiūros atostogų dirbo ne ilgiau kaip 3 metus ir grįžo į tą patį darbą. Tyrimo dalyvės skyrėsi pagal amžių (nuo 20 iki 40 m.), vaikų skaičių šeimoje (nuo 1 iki 3 vaikų), darbo stažą (nuo 4 ir 18 m.), darbo sektorių (valstybinis, privatus), darbo sritį (sveikatos priežiūra, teisinė veikla, finansinės, informacinės paslaugos, švietimas, tyrimai) ir darbo laiko aspektus (reguliarus darbas dienos metu, pamaininis darbas ir / ar budėjimai paromis, laisvas grafikas). Dauguma tyrimo dalyvių buvo ištekėjusios (viena išsituokusi, taip pat viena gyveno su partneriu), daugelis jų turėjo aukštąjį išsilavinimą (viena – aukštesnįjį).

Tyrimo dalyvėms rasti skirtas kvietimas buvo siunčiamas internetu; jį išsiuntėme į tokias organizacijas, kurios galimai suburia mažus vaikus auginančius tėvus. Dalyvėms atrinkti taikyta tikslinė teorinė atranka: siekėme rasti tas moteris, kurios tyrimo metu suteiktų informacijos, leidžiančios nuodugniai suformuoti teoriją nagrinėjama tema. Jau atliktų interviu duomenų analizė nurodė kitų tyrimo dalyvių poreikį. Dalis tyrimo dalyvių kvietimu pasidalijo su savo pažįstamomis moterimis, atitinkančiomis dalyvių atrankos kriterijus. Todėl kai kurios tyrimo dalyvės gali būti pažįstamos tarpusavyje.

Duomenis rinkome pusiau struktūruoto interviu metodu. Atskiri interviu truko nuo 30 iki 60 min. Prieš interviu kontaktas su tyrimo dalyvėmis buvo užmezgamas susirašinėjant elektroniniu paštu arba bendraujant telefonu. Tyrimo metu labai svarbus buvo psichologinis dalyvių saugumas. Tyrimo dalyvės buvo kviečiamos pasiūlyti joms asmeniškai priimtinausią pokalbio laiką ir vietą; sutarus susitikti kavinėje, stengtasi pasirinkti kuo atokesnius staliukus. Vienas interviu, atsižvelgiant į tyrimo dalyvės galimybes, vyko telefonu. Interviu pradžioje moteris

buvo supažindinamos su tyrimo tema, tikslu, konfidencialumo ir kitais jų interesus užtikrinančiais aspektais.

Interviu iš viso atliko trys tyrėjos. Viena iš jų, turinti gausios grindžiamosios teorijos metodologijos patirties, atliko 3 interviu ir konsultavo kitas tyrėjas duomenų analizės metu, kartu aptarė kylančias abejones ir neaiškumus. Kita tyrėja atliko 6 interviu ir dalyvavo visuose duomenų analizės etapuose. Trečioji tyrėja atliko 1 interviu ir dalyvavo vykdant atvirą šio interviu kodavimą, tačiau tolesniuose duomenų analizės etapuose nedalyvavo. Interviu klausimai daugiausia nukreipti į tyrimo dalyvių darbo sritį, nes buvo svarbu atskleisti, kokie darbo vietos aspektai yra reikšmingi siekiant padėti moterims derinti darbą ir asmeninį gyvenimą. Vis dėlto atlikdamos interviu tyrėjos pastebėjo, kad moterims svarbu lygiaverčiai kalbėti ir apie asmeninio gyvenimo sritį, taip pat apie dar platesnį – šalies – kontekstą. Į tai atsižvelgėme leisdamos pokalbiams natūraliai plėtotis ir šiomis kryptimis. Tyrėjos išvelgė, kad tyrimo tema buvo gana įvairialypė interviu gylio ir asmeniškumo požiūriu – tyrimo dalyvės turėjo nemažai erdvės kalbėti apie gana formalius darbo aplinkos aspektus, ypač pokalbio pradžioje, tačiau užsimezgdus geram santykiui tarp tyrėjos ir tyrimo dalyvės bei esant palankiai pokalbio aplinkai atsiverdavo daug giluminių asmeninio gyvenimo srities aspektų ir jautrių emocinių momentų, kurie liudijo apie duomenų visavertiškumą ir turtingumą. Tyrėjos taip pat stengėsi nevertinti asmeninių tyrimo dalyvių istorijų, jas priimti ir suprasti.

Kiekvienas pokalbis su tyrimo dalyvių žinia buvo įrašomas į diktofoną. Iš karto po interviu pokalbiai transkribuoti. Siekiant užtikrinti konfidencialumą ir anonimiškumą, pakeisti tyrimo dalyvių vardai ir kita informacija, kuri galėtų atskleisti jų tapatybę. Netaisyta tyrimo dalyvių kalba toliau straipsnyje pateikiama kabutėse pasviruoju šriftu.

## REZULTATAI

Interviu metu kalbant apie laikotarpį nuo tada, kai grįžo į darbą iš vaiko priežiūros atostogų, iki esamo (interviu) momento, tyrime dalyvavusios moterys pasakojo apie savo patirtis grįžtant, taip pat apie patirtis derinant darbą ir asmeninį gyvenimą. Grįžimą į darbą jos išgyveno kaip intensyvų kelių etapų procesą, o darbo ir asmeninio gyvenimo derinimą sugrįžus – kaip būtinybę „*suktis*“. Be to, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirtys jų pasakojimuose

atsiskleidė keliais siauriau aprėpiančiais aspektais – kaip vaidmenų, darbo ir šeimos gyvenimo derinimas ir kaip „*laiko sau*“ skyrimas.

### Intensyvus grįžimo procesas

Moterų grįžimą į darbą iš vaiko priežiūros atostogų galima apibūdinti kaip intensyvų ir nepertraukiamą kelių etapų procesą (1 pav.). Jis prasideda dar prieš moterims grįžtant į darbą: kai kurios jų pasakojo dirbusios nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms, kai kurios taip pat svarstė apie grįžti palankiausią laiką. Sugrįžus iš vaiko priežiūros atostogų darbe išgyvenamas nelengvas adaptacijos laikotarpis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad ne visos tyrimo dalyvės pasakojo išgyvenusios visus etapus, taip pat nebūtinai šie etapai vyksta paeiliui taip, kaip pavaizduota 1 paveiksle. Vis dėlto moterų pasidalijimas savo patirtimis daugiausia išryškino būtent tokią etapų eigą.

Darbas nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms:

- *galimybė išlaikyti darbo kvalifikaciją,*
- *suvokiama darbo nauda psichologinės savijautos atžvilgiu*

Svarstymas apie grįžti palankiausią laiką:

- *finansinės priežastys,*
- *nerimas dėl vaiko manant, kad jis nepasiruošęs motinos išėjimui į darbą, ir pačios motinos nepasiruošimas palikti savo vaiką,*
- *prieštaringos artimųjų nuomonės*

Adaptacija darbe sugrįžus:

- *darbo įgūdžių atnaujinimas / pasikeitimų įsisavinimas,*
- *savo atsakomybių suvokimas*

**1 pav.** Moterų grįžimo į darbą iš vaiko priežiūros atostogų procesas

### *Darbas nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms*

Dvi tyrime dalyvavusios moterys – Kotryna ir Rūta – pasakojo dirbusios vaiko priežiūros atostogų metu, t. y. vykdė kai kurias savo darbo užduotis su vadovų žinia. Šių moterų apsisprendimas dirbti nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms susijęs su dviem aspektais.

Pirma, tai tapo galimybe išlaikyti darbo kvalifikaciją. Moterys – ne tik tos, kurios dirbo nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms, – pasakojo jautusios nerimą dėl šių atostogų pertraukos metu galimai

sumenkusios savo darbo kompetencijos, prarastų įgūdžių. Tai išryškėjo kaip stiprų stresą joms kėlęs veiksnys. Pavyzdžiui, Laima sakė: „...jeigu tu tame laike visiškai neturi, nu, kaip, laikinų darbelių – kad ir visai nesusiję su tuo, ką darai, bet kažkokių kitokių užsiėmimų, tas taip smegenis ištrina, kad ateini ir neatsimeni nieko, ką ten darei. Toks jausmas, kad reikia viską iš naujo.“

Antra, suvokiama darbo nauda psichologinės savijautos atžvilgiu. Kotrynai darbas nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms padėjo „įsivažiuoti“, t. y. palaipti, o kartu psichologiškai ramiau grįžti į darbą, taip pat tapo atsvara nuolatiniam buvimui su vaiku, galimybe „atsigauti“ ir pailsėti, suteikė tobulėjimo, saviraiškos, bendravimo galimybių. Ji įvardijo teigiamą ryšį tarp darbo vaiko priežiūros atostogų metu ir santykio su vaiku: „Ir sugebi pailsėjęs nuo vaiko tuo vaiku labiau pasidžiaugt.“

Kita vertus, darbas vaiko priežiūros atostogų metu gali būti siejamas su sunkumu „atsijungti“ nuo darbo, taip pat su darbo ir šeimos konflikto patyrimu. Rūta pasakojo patyrusi netikėtų vaiko priežiūros sunkumų, kuriuos spręsti padėjo jos partnerio parama, leidusi moteriai dirbti vakarais ir tokiu būdu suderinti darbą ir vaiko priežiūrą: „Tuo metu, kai aš pradėjau dirbti, mano vaikas tai pajautė ir jisai pradėjo nebemiegoti dienos miego. Tai reiška, aš dieną nebegalėsiu dirbti, aš turėdavau dirbt naktim. <...> vyras grįždavo iš darbo, tada jisai su vaiku, tada aš bandau ten kažką daryti tuo metu, bet, nu, irgi toks sunkus periodas buvo.“

Dviejų vaiko priežiūros atostogų metu dirbusių moterų patirtys atskleidė, kad toks darbas siejamas tiek su teigiamomis, tiek su neigiamomis pasekmėmis motinai ir vaikui. Moterims labai svarbu, kad nepaisant pertraukos, susidariusios dėl vaiko priežiūros atostogų, jos išlaikytų savo darbo kvalifikaciją ir neprarastų įgūdžių. Darbas nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms įvardytas kaip viena iš tai įgalinusių sąlygų.

### **Svarstymas apie grįžti palankiausią laiką**

Kai kurios tyrimo dalyvės prieš oficialiai grįždamos į darbą svarstė, kada geriausia pradėti dirbti, ir šiuo atžvilgiu jautėsi pasimetusios. Sprendimas dėl grįžimo laiko nebūtinai aiškus iš anksto – šios moterys iki galo apsisprendė tik prieš sugrįždamos. Svarstant apie grįžti palankiausią laiką svarbūs keli aspektai.

Pirma, finansinės priežastys. Galimybė kuo greičiau gauti visą darbo atlyginimą paskatino Mariją pradėti dirbti anksčiau, nei ji iš pradžių planavo:

„...[grįžti] nelabai norėjau, bet grįžau grynai finansiniais sumetimais.“

Antra, nerimas dėl vaiko manant, kad jis nepasiruošęs motinos išėjimui į darbą, ir pačios motinos nepasiruošimas palikti savo vaiką. Kotryna pasakojo nerimavusi, nes jai atrodė, kad jos vaikas nepasiruošęs mamos darbo pradžiai, todėl pailgino vaiko priežiūros atostogų laikotarpį. Tokiu būdu prieš sugrįždama į darbą moteris galėjo praleisti daugiau laiko namuose su vaiku. Moters žodžiuose atsispindi nerimo dėl vaiko ir pačios motinos baimės „paleisti“ savo vaiką sąsaja: „Aš labai bijojau. <...> man jis atrodė nepasiruošęs grįžti į... ta prasme išeiti ten į darželius ir taip toliau.“

Trečia, prieštaringos artimųjų nuomonės. Miglė minėjo, kad skirtingos artimųjų nuomonės buvo susijusios su jos pačios abejonėmis dėl grįžimo laiko, nes vieni jų teigė, kad su mažamečiu vaiku svarbu būti kuo ilgiau, kiti – kad geriau grįžti anksčiau dėl finansinių sumetimų: „Vieni sako, ką tu čia, už ką tu gyvensi. O kiti sakė: tu pagalvok apie vaiką.“

Svarstymas apie grįžti palankiausią laiką – dar vienas svarbus grįžimo į darbą proceso etapas. Mintys ir jausmai, susiję su sprendimo dėl grįžimo laiko priėmimu, tampa svarbiu adaptaciniu mechanizmu rengiantis naujam žingsniui – primena apie vieno etapo pabaigą ir naujojo pradžia, skatina pasitikti ir įsisąmoninti pokyčius.

### **Adaptacija darbe sugrįžus**

Sugrįžimas į darbą – ryškus darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo proceso kaitos momentas, kuris intensyviausiai atsiskleidė tyrimo dalyvių pasakojimuose apie pirmųjų dienų darbe išgyvenimus. Tai stiprius jausmus kėlęs laikas, kuris tarsi riba žymi naują iššūkių ir galimybių laikotarpį, leidęs įgyti naujų patirčių ir žinių, reikalingų sprendžiant darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo klausimus.

Moterims grįžus į darbą iš vaiko priežiūros atostogų pasikeičia jų gyvenimo režimas („...čia ateini iš kito režimo, visiškai kito gyvenimo į kitokį“), išgyvenamas pasimetimas („kaip iš kito pasaulio“, „kaip iš kosmoso“), kuris labiausiai jaučiamas grįžimo pradžioje. Tyrimo dalyvės pasakojo apie prieštaringus patyrimus: grįžimas siejamas ir su „atgaiva“, „atitūkimu nuo kasdienybės ir sėdėjimo namie“, ir su „didele sugrįžimo įtampa“. Adaptacijos darbe laikotarpiu iškyla du pagrindiniai uždaviniai: darbo įgūdžių atnaujinimas / pasikeitimų įsisąmoninimas ir savo atsakomybių suvokimas.

Atnaujinant darbo įgūdžius / įsisąmoninant naujus darbo procesus ar įrankius reikšmės turi darbo

pobūdis. Kai kurios darbo sritys, pavyzdžiui, sveikatos priežiūra, siejamos su būtinybe itin greitai „įsivažiuoti“. Šioje srityje dirbančios moterys minėjo sparčius profesinius pasikeitimus, dėl kurių vos pradėjusios dirbti turėjo įgyti naujų žinių ir įgūdžių. Tai siejama su įtampos patyrimu: „*Be abejo, stresas, jaudulys, visgi du metus nedirbus, tai sunku – juk ir pasikeitimų daug įvairių, ir pati abejoji, ar prisimeni savo darbo pobūdį, kaip tu sugebėsi. Prieš pat darbą turbūt tą naktį tai visai ir nemiegojau...*“ (Greta).

Projektinį darbą, kuriam būdinga aiški atskirų darbų pradžia ir pabaiga, dirbanti Viktorija pasakojo, kad jai grįžti padėjo naujo projekto pradžios ir jos grįžimo į darbą sutapimas. Grįžusi į darbą, kuris pasižymi tęstinumu, Jurga pabrėžė, kad jai padėjo kolegų parama, nes iš jų gavo reikalingos informacijos: „*Arba tas jeigu yra tęstinumas, tai pasidomi, kas buvo, kai manęs nebuvo.*“

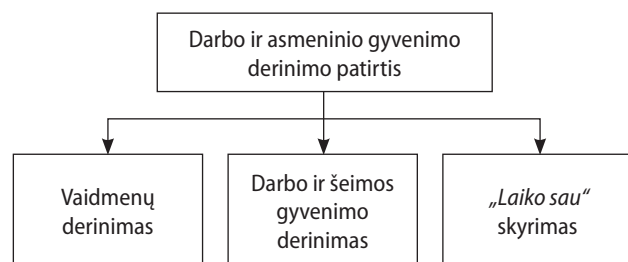
Vėl pradėjus dirbti kai kurioms tyrimo dalyvėms tarsi iš naujo reikėjo suvokti savo atsakomybes darbe. Rūta pasakojo, kad grįžusi jautėsi „*neriekalinga*“, tarsi „*už borto*“. Jai buvo sunku suvokti savo vaidmenį darbe: „*Tokia biški trintis: ką čia galiu pasiimti, ką čia galiu susigrąžinti...*“. Sunkumą „*susigrąžinti*“ savo atsakomybes ji siejo su kolegų paramos darbe stygiumi.

Kolegų parama siejama su lengvesne darbo pradžia. Ji svarbi ne tik dėl galimybės neformaliu būdu gauti reikalingos informacijos, bet ir psichologinei moterų savijautai: „*Ir tas vien pavyzdys, kad, nu, jos mato, kad aš pasimetusi, <...> parodo, kad jos mane mato, kad pastebi ir ne už nugaros šnibždas, kad „šita, o, Dieve, pažiūrėk, kokia sugrįžo“ <...>. Nu, buvo palankus, palankus iš tikrųjų.*“ (Laima). Su lengvesne darbo pradžia siejamas ir didesnis darbo stažas. Taip pat svarbūs vaiko priežiūros aspektai – ar motinai dirbant saugus vaikas. Tai leidžia jaustis ramiai dėl vaiko priežiūros, o kartu darbo metu ištraukti į atliekamas užduotis negalvojant apie namus.

Oficialiai pasibaigus vaiko priežiūros atostogoms moterų grįžimo į darbą procesas tęsiasi – jos išgyvena adaptacijos darbe etapą. Moterys pasakojo apie įvairius šio laikotarpio išgyvenimus, tačiau daugeliui jų buvo svarbu, kad darbovietėje būtų sudarytos sąlygos atnaujinti savo darbo įgūdžius ir įsisavinti pasikeitimus, taip pat suvokti pakitusias savo atsakomybes ir darbo vaidmenį. Kaip tokiais pakitusiomis sąlygomis moterims pavyko derinti savo darbą prie asmeninio gyvenimo, o pastarąjį – prie darbo, atskleidžia kita tyrime suformuota kategorija.

## Darbo ir asmeninio gyvenimo derinimas kaip būtinybė „suktis“

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros paieškos yra ne tik adaptacijos sugrįžus į darbą dalis; tai nuolatinis procesas, kuriam būtini įvairiaipai ištekliai moterų asmeniniame gyvenime ir darbe. Tyrime dalyvavusių moterų pasakojimuose darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirtis atsiskleidė keliais aspektais: tai vaidmenų, darbo ir šeimos gyvenimo derinimas ir „*laiko sau*“ skyrimas (2 pav.). Kalbėdamos apie tai, ką joms reiškia darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra, tyrimo dalyvės minėjo gebėjimą atsitraukti nuo darbo, kai yra namuose („*grįžti namo ir pamiršti visus darbinius rūpesčius*“), buvimą čia ir dabar („*tiesiog tu skiri laiką čia ir skiri laiką čia*“), „*kokybišką*“ buvimą su vaiku, kai yra namuose, ir „*kokybišką*“ darbą, kai dirba, taip pat pasitenkinimo jausmą („*esi patenkintas*“). Kai kurios tyrimo dalyvės sakė manančios, kad idealios pusiausvyros pasiekti neįmanoma, o derinimas visuomet kels įtampą. Apibūdinamos savo pastangas derinti darbą ir asmeninį gyvenimą, dalis dalyvių vartojo sąvoką „*suktis*“ („*nu, tai ir sukiesi*“, „*tokiam įsisukęs rate*“), kuri atskleidė derinimo kaip intensyvaus ir nenuspėjamo proceso suvokimą; šis procesas priklauso nuo įvairiaipai išorinių ir vidinių išteklių, kuriems pasitelkti ir suvaldyti prireikia moterų spontaniškumo ir kūrybinių sprendimų.



2 pav. Moterų darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirties aspektai

### Vaidmenų derinimas

Daugelis tyrimo dalyvių pabrėžė, kad šiuo metu joms svarbiausias motinos vaidmuo – rūpintis vaiku (vaidkais). Jos pasakojo, kad stengiasi suderinti bei vykdyti ir kitus aktualius gyvenimo sričių vaidmenis – būti ne tik „*geromis*“ mamomis, bet ir geromis žmonomis bei darbuotojomis. Vis dėlto atlikti ne tik motinos, bet ir kitus aktualius vaidmenis sudėtinga, todėl juos derinant gali būti išgyvenamas vidinis konfliktas: „*...galbūt šitas yra, buvo vidinis konfliktas tarp to,*

*kaip tu turėtum daryti, kad tu būtum geras specialistas, ir tarp to, ką tu gali daryti, kad tu būtum kažkiek ir mama, ir... žmona, ir taip toliau“* (Kotryna).

Su vidinio konflikto patyrimu gali būti siejami moterų įvardyti ne tik darbo ir šeimos, bet ir kitų asmeninio gyvenimo sričių vaidmenys: tyrimo dalyvės sakė, kad joms svarbu gyventi ir aktyvų socialinį bei kultūrinį gyvenimą, nenustoti rūpintis savo poilsiu ir laisvalaikiu, taip pat savimi kaip moterimi, t. y. savo išvaizda, kūnu. Stengiantis suderinti daug įvairių vaidmenų ir poreikių gali kilti vidinė įtampa.

Kita vertus, kai kurios moterys pastebėjo, kad jaučia išorinį spaudimą būti kone tobulomis. Marija su ironija vartojo tiek viešuosiuose diskursuose, tik kasdieniauose moterų pokalbiuose vis dažniau pasitaikančią sąvoką „*supermamos*“, kuria įvardijo, kad jaučia nerealius visuomenės reikalavimus, keliamus įvairioms moters gyvenimo sritims ir jų derinimui, kartu pabrėždama, jog tokia būti sąmoningai nesistengia, nors savo motinyste ir santykiais su vaikais yra visiškai patenkinta. Tokiu būdu tyrime iškilo dar vienas su vaidmenų derinimu susijęs aspektas, tampantis atsvara visuomenės lūkesčiams kaip psichologinio spaudimo priemonei – tai pačių tyrimo dalyvių pozicija, gebėjimas priimti save visapusiškai: besistengiančias, tačiau klystančias, o kartais iš nuovargio tiesiog nustojančias stengtis. Be to, turėjimas savo pozicijos vaidmenų derinimo atžvilgiu ir galėjimas su humoru ir lengva ironija reaguoti į visuomenėje vyraujančius „geros mamos“ bei darbovietėje esančius „geros darbuotojos“ stereotipus, į savo nevalingus bandymus ir nesėkmes kartais tuos stereotipus atliepti, yra puikus psichologinės pusiausvyros palaikymo įrankis, leidžiantis pajusti savo ribas ir galimybes.

Kai kurios tyrimo dalyvės pasakojo, kad džiaugėsi galėdamos sugrįžti į darbinio pobūdžio vaidmenį. Laima minėjo, kad pradėjusi dirbti ji tarsi atgavo vaiko priežiūros atostogų metu iš dalies prarastą „*save*“: „...*praradęs esi tą savo tokį buvo, nu, save...*“. Emilė įvardijo, kad grįžusi į darbą ji suaktyvino socialinės srities vaidmenį: „...*faktas, kad viskas susėslėja ir tu užsidarai namie. Bet mes labai išsigandom, kad jeigu mūsų laisvalaikis tebus mūsų šeima, jeigu mes taip užsidarysim namie, kad po to ir draugų nebeliks, tai nebemokėsime išeiti į viešumą ir būti tik dviese.*“

Inga nurodė, kad lyginant su gyvenimo laikotarpiu, kai neturėjo vaiko, grįžus į darbą jai tapo lengviau derinti gyvenimo vaidmenis, taip pat „*išlaikyti moterišką liniją*“. Moteris paaiškino, kad grįžus iš vaiko priežiūros atostogų „*viskas [tapo] labai aišku, labai struktūriška*“, o gimus vaikui „*mažiau*

*sureikšmini detales*“. Jos situacija kitų moterų pasakojimų kontekste išsiskyrė tuo, kad partneris itin daug prisideda prie vaiko priežiūros. Tai atskleidžia svarbų tyrime išryškėjusį aspektą, jog artimosios socialinės aplinkos, ypač partnerio, parama asmeninio gyvenimo srityje yra viena esminių sąlygų siekiant darbo ir asmeninio gyvenimo darnos.

### **Darbo ir šeimos gyvenimo derinimas**

Tyrimo dalyvių pasakojimuose šeimos gyvenimo sąvoka atsiskleidė per vaiko priežiūros, pokyčių namuose ir santykio su partneriu aspektus. Tai vienas iš darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo aspektų, apimantis siauresnę – šeiminių gyvenimo – sritį.

Moterys ypač pabrėžė su vaiko priežiūra susijusius sunkumus („...*vaikas turbūt pagrindinis nukentėčia...*“; „...*kas nukentėjo, tai laikas su vaiku...*“). Pavyzdžiui, Emilė dalijosi patirtimi, kad po darbo ne visuomet turi laiko ir fizinių bei psichikos jėgų būti su vaiku, kokybiškai leisti su juo laiką. Ji minėjo, kad kartais vaikams leidžia „*žiūrėti filmukus*“ vien todėl, kad po darbo nespėja atlikti kitų įsipareigojimų, pavyzdžiui, pagaminti šeimai vakarienės. Tokie su vaiko priežiūra susiję sunkumai atsiskleidė kaip moterų išgyvenamos kaltės ir nepasitenkinimo savimi kaip motina šaltinis („*nesu produktyvi mama*“). Inga pasakojo apie patiriamą liūdesį ir nerimą dėl galimo vaiko požiūrio į mamą kaip į „*pinigėlių darytoją*“. Jurga teigė, kad vėl pradėjus dirbti jai buvo psichologiškai sunku „*palikti*“ vaiką: „...*sunku vis tiek bet koku atveju palikti tą vaiką ir vėl pasijungti čia. Ir čia yra krūvis didelis. Psichologiškai, turiu minty, krūvis didelis.*“

Prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos – motinos grįžimo į darbą – reikia ne tik pačiam moteriai, bet ir kitiems šeimos nariams, taigi galimi pokyčiai namuose. Kartu su partneriu „*pasidalijama*“ namų ruoša, kuri vaiko priežiūros atostogų metu daugiausia teko moteriai. Greta pasakojo apie darbe patiriamos įtampos ir nuovargio „*parsinešimą*“ namo. Tai ji sieja su psichologinės atmosferos šeimijoje pokyčiais: „*Vienintelis dalykas, kas po sunkaus budėjimo, tarkim, jei būna kažkokie labai sunkūs ligoniai, vis tiek tai tave veikia. Tu grįžti pavargęs, galbūt ir piktas, tai vis tiek kažkiek veikia, kažkiek atsiliepia, irzlesnis esi, o tai, savaime aišku, liečia ir artimuosius, juk po darbo grįžti į tą namų aplinką ir nori nenori kažkokią nuotaiką, savijautą parsinešti.*“

Pasakodama apie santykį su partneriu, Emilė įvardijo, kad siekdami suderinti darbą ir vaiko priežiūrą jiedu su vyru „*prasilenkia*“, t. y. galimybių ir laiko

būti kartu nebelieka. Jauna šeima nesinaudoja vaiko priežiūros paslaugomis; viena iš priežasčių – to neleidžia jų finansinė padėtis („mes kaip jauna šeima sau to dar negalim leisti“). Pasak Emilės, esant tokiai situacijai „nukentėjo“ būtent santykis su partneriu. Šiuo atveju suderinti darbo laiką ir vaiko priežiūrą padėjo lankstus moters darbo grafikas. Apie finansinius sunkumus, dėl kurių aukojamas buvimas su partneriu, kalbėjo ir Rūta: „Norėtusi su vyru gal daugiau to laisvo laiko, bet tada šitoj vietoj tiesiog finansiškai pagalvoji. <...> Biški gaunasi skaudžiai.“

Analizuojant santykio su partneriu temą išryškėjo, kad tyrimo dalyvės, kurių antrosios pusės daugiau prisideda prie asmeninio gyvenimo valdymo, namų ruošos darbų, leidžia laiką su vaiku, noriai dalijasi šia patirtimi, išryškindamos partnerio pagalbos svarbą. Esant priešingai situacijai, kai partnerio nėra ar jis beveik neprisideda prie įvairių veiklų šeimoje, tokia situacija tarsi nutylima, apie tai pasakoma trumpai, netiesiogiai, bet paramos trūkumas taip pat juntamai išreiškiamas.

### „Laiko sau“ skyrimas

„Laiko sau“ sąvoka apėmė poilsį ir laisvalaikį. Pasak tyrimo dalyvavusių moterų, derinant darbą ir asmeninį gyvenimą šiai sričiai dažnai nelieka pakankamai laiko. Dalyvės pasakojo, kad skirti laiko sau „žiauriai sunku“; neretai apsiribojama tik būtinų poreikių patenkinimu: „...daug ko turi atsisakyti, apriboti save...“ (Greta). Būtent derinimas – ne vien darbas ir ne vien įsipareigojimai namuose – yra susijęs su tuo, kad asmeninio laiko lieka itin mažai.

Daugelis tyrimo dalyvių teigė stokojančios laiko išsimiegoti; tai tapę nuolatine būseną. Su laiko poilsui stoka derinant darbą ir asmeninį gyvenimą siejami fizinės ir psichikos sveikatos sutrikimų simptomai: „...man labai fiziškai yra sunku tai išverti...“; „...aš nestabili kartais psichiškai tampu...“; „...suvočiau, kad tiesiog aš prarandu savastį...“. Apleista ir laisvalaikio sritis. Darbo ir šeimos gyvenimo derinimas neretai vyksta būtent laisvalaikio užsiėmimų – sporto, kultūrinio gyvenimo, savišvietos – sąskaita.

Marija ir Rūta pasakojo, kad ir prieš susilaukdamos vaikų jos dirbo daug ir intensyviai, tačiau laiko poilsui vis tiek galėjo skirti daugiau, lyginant su dabartiniu laikotarpiu. Be to, tuo metu tiek intensyvus darbas, tiek leidimas sau pailsėti, užsiimti sau malonia veikla nekėlė kaltės vaikui (vaikams) jausmo.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad moterų grįžimo į darbą kaip proceso patyrimas atskleidžia jo daugialypiškumą ir dinamiškumą: kad

galėtų sėkmingai pradėti dirbti po vaiko priežiūros atostogų ir prisitaikyti prie pokyčių, moterims prireikia tiek laiko, tiek įvairių vidinių ir išorinių išteklių. Moterų patyrimai derinant darbą ir asmeninį gyvenimą taip pat atspindi derinimo kaip intensyvaus pusiausvyros paieškos proceso išgyvenimą, kuris metaforiškai siejamas su būtinybe „suktis“.

### REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo dalyvavusių moterų grįžimas į darbą iš vaiko priežiūros atostogų atsiskleidė kaip intensyvus ir daugialypis procesas. Užsienyje atliktų po vaiko priežiūros atostogų dirbančių moterų tyrimuose grįžimo patirtys taip pat apibūdinamos kaip kelionė arba kaip pereinamasis tarpsnis [1–3]. Šiame procese svarbūs įvairūs tiek su moterų darbu, tiek su jų asmeniniu gyvenimu susiję veiksniai, ypač parama darbe, partnerio ir kitų artimųjų pagalba.

Grįžimo į darbą procesas kai kuriais atvejais prasidėjo dar prieš moterims grįžtant į darbą – dvi mūsų tyrimo dalyvės pasakojo dirbusios ir vaiko priežiūros atostogų metu. Tokiu būdu jos tarsi ruošėsi grįžti, t. y. galėjo palaipsniui, o kartu psichologiškai ramiau grįžti į darbus. Vienas pagrindinių tokio darbo aspektų – galimybė išlaikyti savo darbo kvalifikaciją. Moterys (ne tik tos, kurios dirbo nepasibaigus vaiko priežiūros atostogoms) pasakojo jautusios stiprų nerimą dėl pertraukos metu galimai sumenkusios jų darbo kompetencijos. Oficialiai sugrįžus į darbą, savo darbo įgūdžių atnaujinimas ir pasikeitimų įsisavinimas taip pat iškilo kaip svarbus uždavinys ir sėkmingos adaptacijos darbe sąlyga. Tai iš dalies sutampa su kitų tyrėjų pateikiamais duomenimis, kad iš vaiko priežiūros atostogų grįžusioms darbuotojoms svarbu jausti, jog yra vertinamos savo darbe [1]. Kaip rašo Millward, iš vaiko priežiūros atostogų grįžusių moterų suvokimas apie savo darbo įgūdžių supratimą yra viena iš priežasčių, dėl kurių jos stengiasi suderinti darbą ir motinystę [5]. Vis dėlto mūsų tyrimo moterų nerimas dėl prarastų darbo įgūdžių atsiskleidė kaip ypač stiprus joms stresą kėlęs veiksnys. Tai gali atspindėti mūsų šalyje suteikiamų vaiko priežiūros atostogų trukmę: Lietuva yra tarp šalių, kuriose šių atostogų trukmė yra ilga [14].

Kitas darbo vaiko priežiūros atostogų metu aspektas – suvokiama darbo nauda psichologinės savijautos požiūriu, t. y. tobulėjimo, saviraiškos, bendravimo galimybės, atsvara nuolatiniam buvimui su vaiku, galimybė „atsigauti“ ir pailsėti, o pailsėjus – „labiau pasidžiaugti“ savo vaiku. Teigiami darbo aspektai buvo įvardyti ir kalbant apie laikotarpį

sugrįžus į darbą iš vaiko priežiūros atostogų: darbas kai kurioms moterims padėjo atgauti vaiko priežiūros atostogų metu iš dalies prarastą „*save*“ ir suaktyvinti socialinį savo gyvenimą. Kiti tyrėjai irgi rašo, kad darbas moterims suteikia socialinės paramos, bendravimo, protinės stimuliacijos ir atsinaujinimo galimybių, leidžia pajusti daugiau energijos ir padeda jaustis galinčiomis įnešti savo indėlį į visuomenę [1, 2].

Svarstymas apie grįžti palankiausią laiką – kita grįžimo proceso dalis – susijęs su keliais aspektais: finansinėmis priežastimis, nerimu manant, kad vaikas nepasiruošęs motinos išėjimui į darbą, arba pačios motinos nepasiruošimu „paleisti“ savo vaiko, prieštarinomis artimųjų nuomonėmis. Apie tai, kad viena iš moterų grįžimo į darbą priežasčių yra finansiniai sumetimai, t. y. negalėjimas sau leisti ilgiau likti namuose su vaiku, atskleidžiama ir kituose tyrimuose [3, 5]. Be to, mūsų tyrime išryškėję tyrimo dalyvių dvilypiai jausmai dėl savo motinos vaidmens atliepia panašių tarptautinių tyrimų rezultatus, rodančius, kad iš vaiko priežiūros atostogų grįžusios moterys kovoja su jausmu, jog yra nepakankamai geros motinos, bijo per daug „praleisti“ savo vaikų raidos procese, jaučiasi nuviliančios savo vaikus, išgyvena kaltę ir nerimą dėl to, kad palieka savo vaikus prižiūrėti kitiems žmonėms [1–3].

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė tris moterų, grįžusių į darbą iš vaiko priežiūros atostogų, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirties aspektus. Tai gyvenimo vaidmenų, darbo ir šeimos gyvenimo derinimas bei „*laiko sau*“ skyrimas. Daugiausia pastangų skiriama būtent derinant darbą ir rūpinimąsi vaiku (vaikais). Grįžus į darbą iš vaiko priežiūros atostogų motinos vaidmuo laikomas svarbiausiu [1]. Tai gali paaiškinti kitus mūsų gautus rezultatus, nes kalbėdamos apie darbo ir šeimos gyvenimo derinimą moterys ypač pabrėžė su vaiko (vaikų) priežiūra susijusius sunkumus. Vaikų priežiūra laikoma prioritetu, todėl prižiūrint juos kylantys sunkumai dirbančioms motinoms gali būti aktualiausi. Paminėtina, kad tyrime dalyvavo moterys, kurios po vaiko priežiūros atostogų dirba ne ilgiau kaip 3 metus, taigi augina ikimokyklinio amžiaus vaiką.

Derinant motinos, darbuotojos ir kitus aktualius gyvenimo vaidmenis gali būti išgyvenamas vidinis konfliktas, nes visus vaidmenis atlikti ir suderinti tarpusavyje sudėtinga. Grįžimas į darbą siejamas su įtampa, kuri kyla stengiantis susidoroti su dvejopu iššūkiu: darbo krūviu ir jaučiama atsakomybe savo vaiko poreikiais pasirūpinti kuo geriausiai [2]. Moterys stengiasi „atgaivinti“ savo darbo vaidmenį, tuo pačiu metu siekdamos atitikti suvokiamą motinos

vaidmens idealą; tai susiję su jų streso, nerimo, kaltės patyrimais [1]. Sudėtinga suderinti ne tik darbuotojos ir motinos, bet ir žmonos vaidmenis, kartu išsaugant ir savo individualumą – tai sekina moteris ir kelia stresą [3]. Be to, neigiami moterų išgyvenimai grįžus yra susiję ne tik su realia reikme suderinti vaidmenis, bet ir su vidiniu spaudimu įrodyti sau, kad yra vertingos darbuotojos ir geros motinos [5]. Mūsų tyrime dalyvavusios moterys ypač pabrėžė jaučiamą kaltę savo vaiko (vaikų) atžvilgiu: derinant darbą ir asmeninį gyvenimą vaikas labiausiai „*nukenčia*“, o po darbo liekančio laiko ir jėgų ne visuomet pakanka „*produktyviam*“ buvimui kartu.

Žinoma, kad darbuotojų su darbu susijusi emocinė savijauta veikia ir jų artimųjų gerovę [19]. Lawson su bendraautoriais ištyrė, kad gera moterų nuotaika darbe yra tiesiogiai susijusi su jų vaikų teigiama emocine savijauta ir geresne miego kokybe [20]. Mūsų tyrimo dalyvės taip pat pasakojo, kad emocinę ir fizinę savijautą iš darbo jos „*atsineša*“ namo. Kalbant apie darbo ir šeimos gyvenimo derinimą atsiskleidė ir tai, kad derinant gali „*nukentėti*“ moterų santykis su savo partneriais. Mūsų tyrimo dalyvės pasakojo, kad laiko būti kartu su partneriu lieka itin mažai, be to, galimybę leisti laiką drauge apsunkina finansinės priežastys. Kiti tyrėjai taip pat pastebi, kad iš vaiko priežiūros atostogų į darbą grįžusios moterys su partneriu praleidžia mažiau laiko kaip pora; šis laikas virsta šeimos laiku [3].

Pasakodamos apie darbo ir „*laiko sau*“ derinimą moterys atskleidė, kad skirti laiko sau labai sunku. Ypač nukenčia jų poilsis (trūksta miego) ir laisvalaikis. Pirmą kartą motinomis tapusių darbuotojų teigimu, joms pasiseka, kai pavyksta rasti laiko sau [3]. Wagman su bendraautoriais rašo, kad turėjimas pakankamai laiko savo poreikiams ir pomėgiams, taip pat išpareigojimams atlikti yra reikšminga darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros sąlyga [21].

Vertinant gautus rezultatus svarbu atkreipti dėmesį į atlikto tyrimo ribotumus. Pirma, tyrimui skirto laiko išteklių neleidė įtraukti daugiau tyrimo dalyvių. Didesnis dalyvių skaičius galėjo padėti atskleisti naujų nagrinėjamos temos aspektų. Antra, mums nepavyko laikytis visų tyrimo pradžioje suformuotų imties heterogeniškumo kriterijų, t. y. rasti pagal išsilavinimą besiskiriančių tyrimo dalyvių (beveik visos tyrime dalyvavusios moterys įgijusios aukštąjį išsilavinimą) ir iš vaiko priežiūros atostogų į darbą grįžusių tyrimo dalyvių vyrų. Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos duomenimis, Lietuvoje motinystės (tėvystės) pašalpas gavo, t. y. teise į vaiko



priežiūros atostogas nuo 2010 iki 2014 m. pasinaudojo, apytiksliai nuo 7,5 iki 17,4 proc. vyrų, lyginant su atitinkamai 92,5–82,6 proc. moterų. Gerokai didesnis šia teise pasinaudojančių moterų skaičius galėjo nulėmti tai, kad neradome tyrimo dalyvių vyrų [22]. Tyrimo metu, esant nepakankamam tyrimo dalyvių skaičiui, taip pat buvo praplėstas dalyvių atrankos kriterijus dėl darbo laikotarpio po vaiko priežiūros atostogų: iš pradžių siekėme rasti tas moteris, kurios po vaiko priežiūros atostogų dirba ne ilgiau kaip 2 m., vėliau šį laikotarpį praplėtėme iki 3 metų.

Nepaisant tyrimo ribotumų, atliktas pirmas tokio pobūdžio tyrimas Lietuvoje. Kokybinis jo pobūdis leido giliau paanalizuoti moterų patirtis grįžtant į darbą iš vaiko priežiūros atostogų ir daugiau sužinoti apie tai, kas joms padeda darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo procese bei kas šį procesą apsunkina. Tyrimo teiginiai gali būti pasitelkiami toliau planuojant kiekybinio pobūdžio tyrimus šioje srityje.

Remiantis Europos darbo sąlygų tyrimo rezultatais, lyginant su dirbančiomis moterimis, vyrai yra mažiau patenkinti savo darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra [6]. Todėl tolesniuose tyrimuose vertinga daugiau sužinoti apie dirbančių vyrų / tėčių patirtis derinant darbą ir asmeninį gyvenimą. Vykdamas tolesnius šios srities tyrimus taip pat vertinga sudaryti didesnę tyrimo dalyvių imtį, kurioje būtų daugiau skirtingą išsilavinimą įgijusių, daugiau profesijų atstovaujančių ir įvairiuose Lietuvos miestuose ir kaimo vietovėse dirbančių tyrimo dalyvių (tikėtina, kad nemažai gali skirtis kaimo ir miesto duomenys – kaimo vietovėse aktualios nedarbo, priklausomybės nuo alkoholio bei kitos socialinės problemos galėtų atskleisti daug sudėtingesnių nagrinėjamos temos aspektų).

Formuluojant praktines rekomendacijas ypač atkreipiamas darbdavių, vadovų, profesinės sveikatos ir žmogiškųjų išteklių valdymo srityse dirbančių specialistų dėmesys. Tikslinga rengti neformaliojo švietimo programas, kad moterys, grįžusios

į darbą iš vaiko priežiūros atostogų, galėtų greitai atnaujinti ir patobulinti savo profesinius gebėjimus [16]. Siekdami padėti moterims šiuo jų gyvenimo tarpsniu, darbdaviai ir kiti atsakingi asmenys turėtų stebėti, kad moterų darbas atitiktų jų gebėjimus, ir parodyti moterims, jog vertina jų kompetenciją [2]. Mokslinėje literatūroje ypač pabrėžiama, kad, siekiant padėti iš vaiko priežiūros atostogų grįžusioms darbuotojoms sėkmingai derinti darbą ir asmeninį gyvenimą, svarbi vadovų ir kolegų parama, kuri sukurtų sąlygas moterims jaustis vertinamomis savo darbe [1, 2]. Vertinga skatinti atvirą diskusiją su besilaukiančiomis ar iš vaiko priežiūros atostogų grįžusiomis moterimis apie jų lūkesčius, padėti joms psichologiškai integruotis darbo vietoje, taip pat teikti paramą vaiko priežiūrai [5].

## APIBENDRINIMAS

Iš vaiko priežiūros atostogų į darbą grįžusios moterys išgyvena intensyvų grįžimo procesą, kuris gali prasidėti dar nepasibaigus minėtoms jų atostogoms. Moterų darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo patirtys atskleidė, kad derinimo kaip būtinybės „suktis“ procesas taip pat intensyvus – jis reikalauja moterų pastangų ir įvairialypių išteklių, ypač paramos darbe ir asmeniniame gyvenime. Darbdaviai ir vadovai, taip pat profesinės sveikatos ir žmogiškųjų išteklių valdymo srityse dirbantys specialistai turėtų atkreipti dėmesį, jog šioms darbuotojoms gali reikėti laiko, pagalbos ir psichologinės paramos, kad jos atnaujintų savo profesinę kvalifikaciją, įsisavintų pasikeitimus, prisitaikytų darbovietėje ir galėtų sėkmingai derinti darbą ir asmeninį gyvenimą.

## PADĖKA

Nuoširdžiai dėkojame šio tyrimo dalyvėms, pasidalijusioms vertingomis savo išvargomis ir patirtimis.

*Straipsnis gautas 2016-02-04, priimtas 2016-03-07*

## Literatūra

1. Parcsi L, Curtin M. Experiences of occupational therapists returning to work after maternity leave. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2013;60:252-259.
2. Alstveit M, Severinsson E, Karlsen B. Readjusting one's life in the tension inherent in work and motherhood. *Journal of Advanced Nursing*. 2011;67(10):2151-2160.
3. Spiteri G, Borg Xuereb R. Going back to work after childbirth: women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2012;30(2):201-216.
4. Wattis L, James L. Exploring order and disorder: Women's experiences balancing work and care. *European Journal of Women's Studies*. 2013;20(3):264-278.
5. Millward LJ. The transition to motherhood in an organizational context: An interpretative phenomenological analysis. *The British Psychological Society*. 2006;79:315-333.
6. Eurofound. Working time and work-life balance in a life course perspective. Dublin, 2012.
7. Greenhaus JH, Beutell NJ. Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*. 1985;10(1):76-88.
8. Eurofound. Fifth European Working Conditions Survey. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012.
9. Adomynienė E, Gustainienė L. Darbo ir šeimos sąveikos ryšys su pasitenkinimu darbu. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*. 2011;60:13-28.

10. Amstad FB, Meier LL, Fasel U, Elfering A, Semmer NK. A Meta-Analysis of Work-Family Conflict and Various Outcomes With a Special Emphasis on Cross-Domain Versus Matching-Domain Relations. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2011;16(2):151-169.
11. Jang SJ. The relationships of flexible work schedules, workplace support, supervisory support, work-life balance, and the well-being of working parents. *Journal of Social Service Research*. 2009;35(2):93-104.
12. Gröpel P, Kuhl J. Work-life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfillment. *British Journal of Psychology*. 2009;100(2):365-375.
13. Fuß I, Nübling M, Haaselhorn HM, Schwappach D, Rieger MA. Working conditions and Work-Family Conflict in German hospital physicians: psychosocial and organizational predictors and consequences. *BMC Public Health*. 2008;8:353.
14. International Network on Leave Policies and Research. *International Review of Leave Policies and Related Research 2013*. Ed. by Moss P. Institute of Education University of London, 2013.
15. Jančaitytė R. Palankios šeimai politikos įgyvendinimas Lietuvoje: problemos ir galimybės. *Socialinis darbas*. 2006;5(1):30-37.
16. Norkutė O, Tverskytė D. Moterų, grįžusių į darbą po vaiko priežiūros atostogų, mokymosi poreikiai ir galimybės. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*. 2010;19:146-156.
17. Corbin J, Strauss A. *Basics of qualitative research. Techniques and procedures for developing grounded theory (3d edition)*. Sage Publications: London. 2008.
18. Žydžiūnaitė V, Virbalienė A, Katiliūtė E. Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika*. 2006;88:57-63.
19. Sanz-Vergel AI, Rodríguez-Muñoz A. The spillover and crossover of daily work enjoyment and well-being: A diary study among working couples. *Journal of Work and Organizational Psychology*. 2013;29(3):179-185.
20. Lawson BM, Davis KD, Hammer LB, Buxton OM. Daily Positive Spillover and Crossover From Mothers' Work to Youth Health. *Journal of Family Psychology*. 2014;28(6):897-907.
21. Wagman P, Björklund A, Håkansson C, Jacobsson C, Falkmer T. Perceptions of Life Balance Among a Working Population in Sweden. 2011;21(3):410-8.
22. Motinystės (tėvystės) pašalpų gavėjų skaičiaus pagal lytį kitimas. Ligos ir motinystės išmokų atvejai (gavėjai). Valstybinio socialinio draudimo fondo valdyba. Statistinių duomenų portalas [žiūrėta 2016 m. sausio 4 d.]. Prieiga per internetą: <<http://atvira.sodra.lt/lt-eur/>>.

## “And so you twist”: Experiences of women searching for work-life balance after they return to work from parental leave

Dovilė Šorytė, Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko

*Occupational Health Centre, Institute of Hygiene*

### Summary

**The aim of the article** is to reveal women's experiences of their return to work from parental leave and their experiences of reconciling work and private life.

**Material and methods.** We conducted qualitative study based on the approach of Grounded Theory Methodology. 10 women working in the city of Vilnius took part in semi-structured interviews. They were employees who have returned to work from parental leave.

**Findings.** Return to work from parental leave was experienced as an intensive process composed of several phases. The process may begin before the formal ending of parental leave. Furthermore, women were in need of an adaptation period after they returned to work. During the adaptation period, it was significant for the women to be able to renew their work skills, grasp their changed responsibilities and work role within the workplaces. Findings of the study also revealed that women experienced an intensive process of balancing work and life. They metaphorically described this process as a necessity to “twist”. Reconciliation of work and private life was

characterized by several aspects: balancing various roles, balancing work and family life, and sparing time for oneself.

**Conclusions.** It is important to provide time resources as well as support from both work and personal life for women to be able to successfully reconcile work and private life and adapt to changes after they return to work from parental leave.

**Keywords:** reconciliation of work and private life, parental leave, experiences of women, return to work, work-life balance.

**Correspondence to** Dovilė Šorytė

Institute of Hygiene

Didžioji str. 22, LT-01128 Vilnius, Lithuania

E-mail: [dovile.soryte@hi.lt](mailto:dovile.soryte@hi.lt)

*Received 4 February 2016,  
accepted 7 March 2016*