

Zachowanie równowagi między życiem a pracą – tekst łatwy

W artykule opisana jest sprawa dzielenia czasu pracy i czasu wolnego.

Napisane jest, że są różne problemy, ponieważ kobiety w Polsce coraz więcej czasu poświęcają na pracę.

W artykule opisany jest pogląd amerykańskiego badacza Roberta L. Khana.

Uważa on, że jest konflikt między pracą a rodziną.

Problem jest dlatego, że kobieta musi pełnić różne role w życiu prywatnym i w pracy.

W artykule opisano też, co może powodować taki konflikt i problem z łączeniem pracy i rodziny.

Może to być stres u kobiety, że musi pogodzić tak dużo spraw, np. musi zajmować się dziećmi, domem oraz w pracy wykonać dużo zadań.

Problemem może być też to, że kobieta mocno zajmie się pracą i mało czasu poświęca na rodzinę.

Problemem może być brak pomocy ze strony innych osób, np. rodziny.

Problemem może być rodzaj pracy, na przykład częste wyjazdy służbowe.

Problemem może też być charakter człowieka, który nie potrafi łączyć pracy i rodziny.

Problemem może też być wiek osoby albo płeć.

W artykule opisano również jakie mogą być skutki takiego konfliktu między pracą a rodziną.

Taki konflikt może pogorszyć zdrowie psychiczne człowieka. Może też pogorszyć stosunki w firmie, w której kobieta pracuje.

Ale w artykule opisane jest też, że praca może dobrze wpływać na życie rodzinne a zadowolenie z życia rodzinnego może dobrze wpływać na pracę. Gdy kobieta czuje, że firma, w której pracuje troszczy się o to, aby miała czas dla rodziny, lepiej pracuje i bardziej angażuje się w sprawy firmy.

W artykule są również informacje o badaniach na temat wpływu pracy na życie prywatne i życia prywatnego na pracę.

Na zakończenie w artykule są przedstawione sposoby jak rozdzielić pracę od życia prywatnego aby nie było konfliktu. Można korzystać z porad w internecie albo porad specjalisty - coacha kariery.