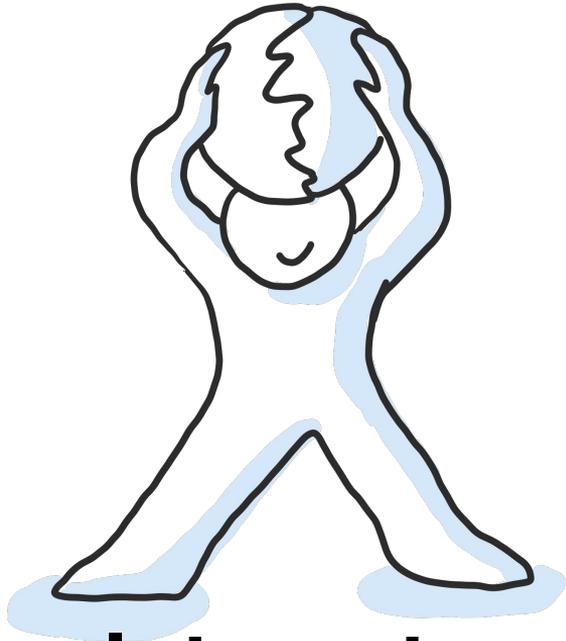


Arbeit und Familie – wie vereinbaren wir das?

Magdalena Mayer & Maria Magdalena Mayer

Sind Sie Integrator oder Separator?

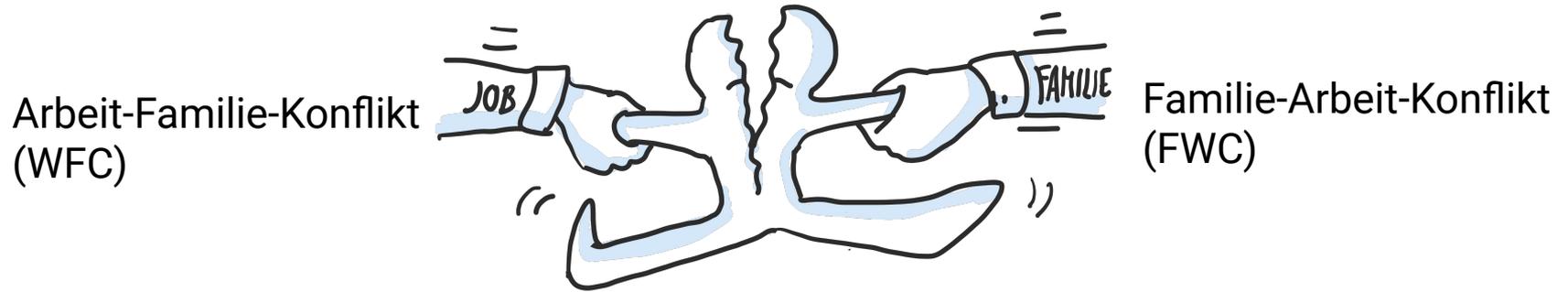


Integrator



Separator

Konflikte zwischen verschiedenen Lebensbereichen



Folgen eines hohen Maßes an Störungen zwischen diesen Bereichen

- geringe Zufriedenheit in Bezug auf Beruf und Partnerschaft
- Depression und Burnout
- reduziertes Engagement für die Organisation und erhöhte Bereitschaft zu kündigen

Forschungsinteresse

Frage 1: Wie hängen Konflikte zwischen der Arbeit und dem Familienleben mit dem Stresserleben von Zweiverdienerpaaren zusammen?

Frage 2: Welche Strategien sind wirksam im Umgang mit Stress allgemein?

Frage 3: Welche Strategien helfen im Umgang mit den Konflikten zwischen Arbeit und Familie?

Studie: Vereinbarkeitsstrategien von Zweiverdiener-Eltern

- Datenerhebung im November 2019
- 46 Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- Einschlusskriterien:
 - Partnerschaft
 - berufstätig
 - Kinder
- Geschlecht (75,5% Frauen)
- Alter (M = 42,43)
- Arbeitsstunden/Woche (M = 33,81)



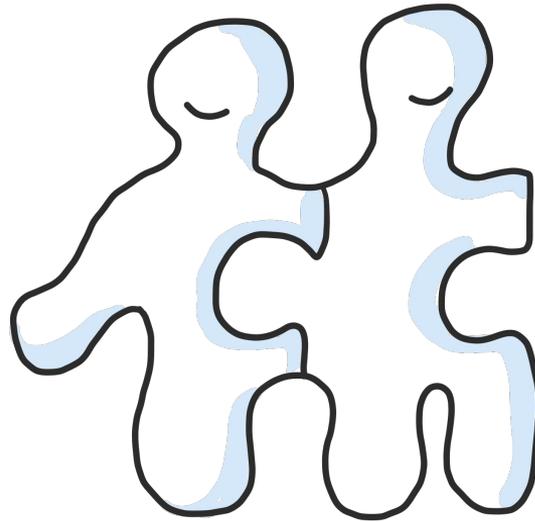
Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009

FASIV =
Fragebogen für adaptive Strategien in der Vereinbarkeit
von Familie und Beruf

Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009



Dyadisches Coping

= Zufriedenheit mit der Unterstützung des Partners/der Partnerin; gemeinsame Lösung von Problemen

Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009

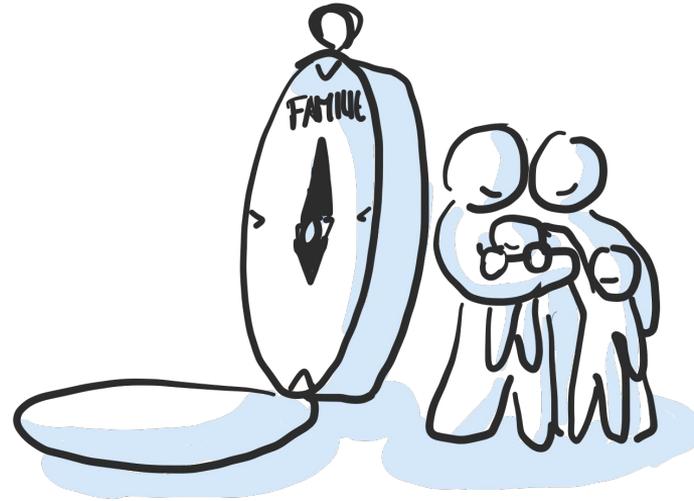


Trennung zwischen Arbeit und Familie

= Negative Spillover-Effekte minimieren durch klare Separation der Bereiche

Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009



Familienorientierung

= Familie als Priorität (im Vergleich zur Arbeit)

Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

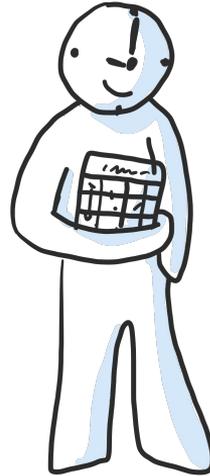
Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009



= Fähigkeit, flexibel auf Abweichungen vom ursprünglichen Plan zu reagieren und gleichzeitig die Ruhe zu bewahren

Welche Strategien helfen ZV im Umgang mit Stress?

Copingstrategien nach Kupsch et al., 2009



Zeitmanagement

= Vorausschauende Planung des Alltagslebens, gut koordiniertes Team mit dem/der Partner/inn

Wenn die Arbeit das Familienleben stört, bedeutet dies mehr Stress?

In unserer Stichprobe...

... ging ein **hoher WFC (Arbeit-Familien-Konflikt)** mit **mehr Stress** einher.

... ging ein **hoher FWC (Familien-Arbeit-Konflikt)** nicht mit **mehr Stress** einher.

Wir untersuchen also welche Coping-Strategien in Bezug auf Arbeit-Familien-Konflikt wirken.

Welche Strategien helfen nun also?

- Generell geht **Trennung zwischen Arbeit und Familie** mit einer geringeren Arbeit-Familien-Konflikt einher.

In Zusammenhang mit Stress:

- Bei hoher **Familienorientierung** erhöht sich der Einfluss von Stress auf den Arbeit-Familien-Konflikt. -> fördert Stress, mehr neg. Einfluss v. Arbeit auf Familie
- Bei hoher **Flexibilität** verringert sich der Einfluss von Stress auf den Arbeit-Familien-Konflikt. -> “erfolgreiche Coping-Strategie”

Was ist seitdem passiert? *swoliba* ist seitdem passiert.



Finden Sie nähere Infos unter:

https://www.imw.tuwien.ac.at/aw/research/new_ways_of_working/work_life_balance_40/

Die App swoliba wurde von einem Forschungsteam der TU Wien entwickelt und von der Arbeiterkammer Niederösterreich im Rahmen des Projektfonds Arbeit 4.0 gefördert.

