

Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti

Pugar, Ema

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:520299>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-26**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Odsjek za sociologiju

Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti

Diplomski rad

MENTORICA: izv. prof. dr. sc. Ksenija Klasnić

STUDENTICA: Ema Pugar

Zagreb, rujan 2024.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, **Ema Pugar**,

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je diplomski rad „*Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti*“ isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima oslanjajući se na literaturu i provedeno istraživanje. Rad sam izradila potpuno samostalno uz stručno vodstvo izv. prof. dr. sc. Ksenije Klasnić. Svi podaci navedeni u radu su istiniti i prikupljeni u skladu s etičkim standardom struke. Izjavljujem da niti jedan dio navedenog rada nije napisan na nedozvoljeni način te da nijedan dio rada ne krši autorska prava.

Zagreb, rujan, 2024.

Ema Pugar

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Ema Pugar', is written over a horizontal line.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. KONCEPTUALNO TEORIJSKI OKVIR RADA.....	6
2.1. FEMINISTIČKA TEORIJA	6
2.2. RAD NA IZGLEDU U TREĆOJ SMJENI	8
2.3. SUBJEKTIVNA DOBROBIT	9
3. CILJ I SVRHA RADA.....	13
4. ISTRAŽIVAČKO PITANJE	13
5. METODOLOGIJA	14
5.1. POSTUPAK PROVEDBE ISTRAŽIVANJA	14
5.3. ISTRAŽIVAČKE TEME.....	17
6. REZULTATI I RASPRAVA.....	19
6.1. UPRAVLJANJE VREMENOM I ORGANIZACIJA AKTIVNOSTI.....	19
6.2. BRIGA O IZGLEDU KAO DIO SVAKODNEVNE RUTINE	25
6.3. IZAZOVI ODRŽAVANJA ŽELJENOG IZGLEDA.....	32
6.4. PERCEPCIJA IZGLEDA I DRUŠTVENI PRITISCI	37
6.5. PROFESIONALNI KONTEKST I IZGLED	44
6.6. EMOCIONALNI ASPEKTI VEZANI UZ IZGLED	50
6.7. IDEAL LJEPOTE I SUBJEKTIVNA DOBROBIT.....	55
7. OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA I PREPORUKE	61
8. ZAKLJUČAK.....	65
9. LITERATURA	67
10. SAŽETAK.....	71
PRILOG 1 - PROTOKOL INTERVJUA	73
PRILOG 2 - POZIV U ISTRAŽIVANJE	75
PRILOG 3 - INFORMACIJE O ISTRAŽIVANJU	76

1. UVOD

„Ljepota“ se kroz literaturu spominje kao proizvoljan pojam koji se može mijenjati, homogenizirati te prilagođavati. Iako je istina da je filozofska disciplina estetike posvećena analitičkom određivanju pojma, teško ju je definirati ili točno odrediti. Promjenom društva mijenjala se i sama percepcija pojma „ljepote“, odnosno mijenja se slika „idealne“ žene sukladno s promjenama i idejama koje nameće patrijarhalno-kapitalističko društvo. Posljedice koje ta ideologija ostavlja na žene vidljive su na fizičkoj i psihičkoj razini (Pliško, 2017).

Suvremena potrošačka kultura opskrbljuje ljude diskursima o idealima ljepote s naglascima na mladosti, zdravlju, snazi, kozmetici, operacijama i modi. Medijski tekstovi kontinuirano nude savjete, preferencije o tome kako izgledati, kako postati vitkiji, mišićaviji, kako do bolje i ljepše kože, meke i punije kose. Povezuje se privlačna vanjska slika s uspjehom, popularnosti, ljubavi, zdravljem i samospoznajom. Sve više ljudi danas svoj izgled uspoređuje s idealnim slikama koje se sve češće mogu vidjeti u masovnim medijima, oglasima te modnoj industriji. Neprestano se sugerira kako bi muškarci i žene trebali izgledati, što bi trebali nositi i kako se odijevati. Ideali ljepote koji su predstavljeni u medijima kod ljudi potiču želju za oponašanjem. Mlade žene su najčešće žrtve suvremene potrošačke kulture jer se postavljaju nerealni ideali ljepote za koje se očekuje da će ih žene pratiti što rezultira osjećajem nesavršenstva i nezadovoljstva kod žena (Kuhar, 2005).

Bitno je spomenuti i trendove, opće smjerove ili promjene u ponašanju, stavovima ili preferencijama koje se pojavljuju i razvijaju unutar društva ili specifičnih skupina u određenom vremenskom razdoblju. Trendovi često reflektiraju promjene u kulturnim, ekonomskim ili tehnološkim uvjetima i mogu utjecati na različite aspekte života, uključujući modu, estetiku i potrošačke navike (Kotler & Keller, 2016). Na primjer, u modnoj industriji, trendovi mogu uključivati promjene u stilovima odjeće, bojama i materijalima koji su trenutno popularni (Niinimäki & Hassi, 2011). Trendovi su dinamični i podložni brzim promjenama, što ih čini ključnim za razumijevanje kulturnih i tržišnih kretanja (Wolfe, 2015).

U kontekstu suvremenog društva, žene se suočavaju s brojnim izazovima koji proizlaze iz kombinacije profesionalnih obaveza i društvenih očekivanja. Jedan od

najznačajnijih problema je balansiranje između radnih i obiteljskih obaveza. Kombinacija pritisaka vezanih uz tjelesni izgled i profesionalne obaveze dodatno opterećuje žene, često dovodeći do sindroma izgaranja. Ideali ljepote, koji se stalno mijenjaju i koje promoviraju mediji, nameću ženama nedostižne standarde, što može rezultirati niskim samopouzdanjem i nezadovoljstvom vlastitim tijelom (Wolf, 1991).

Istraživanje o aktivnostima treće smjene zaposlenih žena značajno pridonosi širem kontekstu rodni studija te je izrazito relevantno za razumijevanje subjektivne dobrobiti žena kao i njihovog života.

Koncept „treće smjene“ u sociologiji nije jednoznačan i tumači se na različite načine ovisno o autorima. U radu *Druga treća smjena?: Emocionalni rad žena u njihovim seksualnim odnosima*, Fahs i Swank (2016) proširuju tradicionalno razumijevanje ovog koncepta na emocionalni rad koji žene obavljaju unutar odnosa s partnerima. Oni ističu da ovaj emocionalni trud, koji uključuje usklađivanje vlastitih i partnerovih potreba, predstavlja dodatnu smjenu koja se često ne prepoznaje, ali je ključna za razumijevanje ženskog iskustva u intimnim vezama.

S druge strane, Sanchez (2015) u radu *Treća smjena: Plaćeni rad, rad skrbi i obrazovanje* analizira kako žene preuzimaju dodatne odgovornosti u vezi s obrazovanjem, uz plaćeni rad i brigu o kućanstvu. Autorica naglašava da se treća smjena ne odnosi samo na formalno obrazovanje, već i na neformalne oblike podrške koje žene pružaju, čime se dodatno opterećuju u svakodnevnom životu. Ovaj rad poziva na prepoznavanje emocionalnog i obrazovnog rada koji žene obavljaju.

Naposljetku, Gerstel (2000) u svom radu *Treća smjena: Rod i skrb izvan kuće* istražuje kako se rodne uloge odražavaju u neplaćenom radu skrbi koji se obavlja izvan kućanstva. Ona uvodi pojam "treće smjene" kako bi opisala dodatne obaveze koje žene preuzimaju u brizi o prijateljima, rodbini i zajednici. Njezin rad ukazuje na rodne razlike u skrbi o bližnjima, oblikovanju identiteta žena kroz ove aktivnosti, kao i ekonomske i društvene posljedice ovih neplaćenih obaveza.

Međutim, ovaj rad oslanja se na temu „treće smjene“ kako je vide i opisuju autorice Naomi Wolf (1991) i Jennifer Haskin (2015). Po njima, treća smjena se odnosi na neplaćeni rad i obaveze koje žene preuzimaju nakon završetka formalnog radnog vremena, „prve smjene“,

i obavljanja kućanskih poslova, „druge smjene“. U ovom kontekstu, „treća smjena“ se odnosi na aktivnosti vezane uz održavanje fizičkog izgleda, poput njege kože, šminkanja, održavanja frizure, tjelovježbe, i drugih rutina koje su često društveno očekivane i zahtijevaju značajno vrijeme i trud. Razumijevanje kako „treća smjena“ utječe na subjektivnu dobrobit žena može pomoći u oblikovanju politika i podrške koje poboljšavaju kvalitetu života žena i promiču rodnu ravnopravnost.

Ovo istraživanje, kao i druga koja se bave istim ili sličnim temama, ističe kako ove dodatne aktivnosti utječu na vrijeme i subjektivnu dobrobit žena kroz uvide koji su ključni za oblikovanje rodno osjetljivih politika te naglašava potrebu za većom prepoznatljivošću i vrednovanjem neplaćenog rada, a promiče i promjene koje mogu osigurati bolje uvjete za žene u profesionalnom i privatnom životu.

Rodne studije istražuju kako društvene norme, uloge i odnosi povezani s rodom utječu na različite aspekte života ljudi (Butler, 1990). Kroz analizu rodni uloga, neplaćenog rada te rodne nejednakosti možemo vidjeti na koje točno načine rodne uloge u ovom istraživanju utječu na subjektivnu dobrobit zaposlenih žena. Rodne studije često istražuju kako tradicionalne rodne uloge utječu na podjelu rada u obitelji, pa tako ističu kako društvena očekivanja da žene preuzimaju glavnu odgovornost za kućanske poslove i brigu o obitelji dodatno opterećuju već zaposlenu ženu (Wolf, 1991). Kada se spominju tradicionalne rodne uloge mora se spomenuti i rodna nejednakost koja u suvremenom svijetu doprinosi razumijevanju rodni uloga u raspodjeli vremena i resursa. Žene koje preuzimaju „treću smjenu“ na sebe suočene su s dvostrukim opterećenjem – profesionalnim i kućanskim – što može dovesti do neravnoteže u kvaliteti života u usporedbi s muškarcima (Haskin, 2015).

Proučavanje neplaćenog rada jedna je od ključnih tema kada govorimo o rodni studijama. Treća smjena uključuje brigu o djeci, emocionalnu podršku i druge aktivnosti koje nisu plaćene, ali su esencijalne za funkcioniranje kućanstva. Analiziranje ovih aspekata pruža uvid u nevidljivi rad koji žene obavljaju i koji je često podcijenjen u ekonomskim analizama (Haskin, 2015).

Subjektivna dobrobit odnosi se na način na koji pojedinci percipiraju svoje blagostanje i zadovoljstvo životom. Rast polja subjektivne dobrobiti najbolje se vidi kroz veće društvene trendove koji se tiču vrijednosti pojedinca, važnosti osobnih pogleda na kvalitetu života, te one

kroz koje prepoznamo kako dobrobit mora uključivati pozitivne elemente koji prelaze ekonomske potrebe (Deiner i sur, 1999).

Subjektivna dobrobit obuhvaća individualni osjećaj zadovoljstva životom, sreću, emocionalno stanje i percepciju uspjeha u različitim aspektima života. Prema Eurostatu (2016), za mjerenje subjektivne dobrobiti koristi se više različitih domena, kao što su materijalni uvjeti, društvene veze, zdravlje, zaposlenje, sigurnost, ravnoteža između poslovnog i privatnog života te opća percepcija zadovoljstva životom. Svaka od ovih domena doprinosi cjelokupnom razumijevanju kako pojedinci procjenjuju kvalitetu svog života.

U istraživanju se, međutim, nisu koristile sve navedene domene. Umjesto toga, fokusiralo se isključivo na one domene koje su se pokazale relevantne tijekom intervjua sa sugovornicama, odnosno na one aspekte subjektivne dobrobiti o kojima su sugovornice spontano govorile, bez da su bile unaprijed usmjerene na određene teme, a to su bili poslovni uspjeh i napredak, osobni rast te balans između privatnog i poslovnog života.

Istraživanja koja se oslanjaju na *Teoriju objektivifikacije* (1997), autorica Fredrickson i Roberts, bave se stresom i mentalnim zdravljem žene, fizičkim zdravljem, kvalitetom života te ulogom podrške u ženinom životu pomažu u razumijevanju što sve utječe na subjektivno blagostanje žene te uči povezati „treću smjenu“ sa povećanim rizikom od anksioznosti, depresije i izgaranja (Fredrickson i Roberts, 1997). *Teorija objektivifikacije* nudi okvir za razumijevanje posljedica koje seksualna objektivifikacija ostavlja na žene, gdje je stavljen naglasak na to kako žene internaliziraju promatračevu perspektivu kao primaran pogled na njihov fizički izgled što rezultira rizicima vezanim uz mentalno zdravlje žene kao što su depresija, seksualna disfunkcija i poremećaji hranjenja (Fredrickson i Roberts, 1997). Ipak, na psihološkoj razini možda najdubokomniji efekt objektivifikacijskog tretmana je taj da tjera djevojke i žene da usvoje određenu perspektivu samih na sebe.

U *Teoriji objektivifikacije* (1997) autorice ističu kako tijela nastaju između društvenih i kulturnih konteksta te su stvorena kroz društveno-kulturne prakse i norme. Teorijski okvir ovog članka smješta žensko tijelo u društveno-kulturne kontekste s ciljem naglašavanja proživljenih iskustava i rizike mentalnog zdravlja s kojima se djevojke i žene suočavaju pri susretanju sa seksualnom objektivifikacijom.

Istraživanja provedena o subjektivnoj dobrobiti žena govore kako preuzimanje dodatnih obaveza nakon posla može dovesti do visokog stupnja stresa i umora, negativno utječući na mentalno zdravlje (Deiner, 1999). Također se smatra kako je subjektivna dobrobit usko povezana s osjećajem zadovoljstva u životu. Prekomjerno opterećenje može smanjiti kvalitetu života, jer žene imaju sve manje vremena za hobije, društvene aktivnosti i opuštanje. Nedostatak vremena za odmor i brigu o sebi, što je jedan od fokusa ovog istraživanja, može također negativno utjecati na fizičko zdravlje žena, što može uključivati probleme kao što je kronični umor, nesanica i smanjena otpornost na bolesti (Bericat, 2016). Isto tako, Bericat (2016) u svom radu naglašava koliko je važna podrška partnera, obitelji te zajednice u ublažavanju tereta „treće smjene“. Autor smatra kako efikasna podrška može poboljšati subjektivnu dobrobit žena, omogućujući im bolje upravljanje vremenom te smanjenje stresa. Razumijevanje ovih aspekata pomaže u sagledavanju cjelokupne dobrobiti žena.

Istraživanje provedeno u svrhu pisanja ovog diplomskog rada ima značajnu sociološku važnost jer analizira kako vremenska dimenzija standarda ljepote, odnosno vrijeme koje žene ulažu u svoj izgled, utječe na svakodnevni život i subjektivnu dobrobit žena. Također, rad će doprinijeti boljem razumijevanju načina na koji društveni kontekst i norme oblikuju stavove i ponašanje žena, naročito u kontekstu njihovih profesionalnih i obiteljskih obveza. Kroz analizu vremenske dimenzije standarda ljepote, ovo istraživanje osvještava društvene i kulturne faktore koji oblikuju ideale ljepote i pristup žena održavanju svog izgleda. Na taj način, rad doprinosi širem sociološkom diskursu o rodnoj jednakosti, radnim uvjetima i socijalnim normama.

Podaci dobiveni u ovom istraživanju mogu koristiti kao temelj za oblikovanje politika koje podržavaju balans između poslovnog i privatnog života, kao što su to fleksibilno radno vrijeme, mogućnosti rada od kuće, te povećanje dostupnosti i pristupačnosti usluga za brigu o djeci i starijim osobama. Također se mogu iskoristiti kao podrška na radnom mjestu, u svrhu razvijanja programa za zaposlene žene, koji mogu pomoći u pružanju resursa za mentalno zdravlje, organizacije radionica o upravljanju stresom i promoviranja kulture koja podržava balans između posla i privatnog života.

Najbitnija praktična implikacija ovog istraživanja koju je također najlakše postići je podizanje svijesti o vrijednosti neplaćenog rada i o potrebi za ravnomjernijom raspodjelom kućanskih i obiteljskih obaveza između muškaraca i žena.

2. KONCEPTUALNO TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. FEMINISTIČKA TEORIJA

Carole Pateman, feministička teoretičarka, u svojoj knjizi *Spolni ugovor* (2000) govori o tome kako moderno društvo nastaje društvenim konsenzusom, odnosno „spolnim ugovorom“ koji autorica smatra nepisanim sporazumom koji legitimira nadmoć muškaraca, posebno u kontekstu braka i radne podjele. Ona također tvrdi kako je ovaj ugovor ključan za razumijevanje kako se muška moć održava i reproducira kroz generacije. Kroz „spolni ugovor“, muškarci dobivaju legitimnost za kontrolu nad ženskim tijelima i radom. Ovo se kod Pateman manifestira kroz institucije poput braka, prostitucije i tržišta rada, gdje su žene često stavljene u subordinirane uloge. Analiza autorice doprinosi feminističkoj teoriji, pružajući okvir za razumijevanje kako rodne nejednakosti proizlaze iz institucionalnih i kulturnih normi koje favoriziraju muškarce.

Slično tomu, knjiga Naomi Wolf *Mit o ljepoti* kritizira ideju o "ljepoti" kao kvaliteti koja postoji objektivno i univerzalno, te da bi žene trebale težiti da je utjelove, dok bi muškarci trebali željeti žene koje utjelovljuju i posjeduju tu kvalitetu. Navikli smo na kulturu koja stvara stereotipe o ženama kako bi se uklopile u mit koji svrstava žene u kategorije: ljepota-bez-inteligencije ili inteligencija-bez-ljepote, jer je ženama dopušteno imati ili um ili tijelo, nikako oboje (Wolf, 1991).

Oba koncepta, "spolni ugovor" i „mit o ljepoti“, ukazuju na institucionalizirane načine na koje se muška nadmoć i kontrola nad ženama održavaju kroz različite društvene strukture. Dok „spolni ugovor“ osigurava mušku dominaciju kroz formalne institucije poput braka i tržišta rada, mit o ljepoti djeluje kroz kulturne norme i stereotipe, dodatno ograničavajući žene i namećući im nepravedne standarde. Kombinacija ovih uvida doprinosi dubljem razumijevanju kako rodne nejednakosti proizlaze iz interakcije institucionalnih i kulturnih praksi koje favoriziraju muškarce i perpetuiraju žensku subordinaciju.

U knjizi *Mit o ljepoti*, autorica Naomi Wolf govori o duplim standardima u izgledu između muškaraca i žena ističući kako društveni standardi ljepote nameću ženama mnogo strože i restriktivnije standarde nego muškarcima. Ona istražuje kako su žene pod stalnim pritiskom da zadovolje vizualne ideale koji se promoviraju putem medija i društva, dok se muškarcima često dopušta veća sloboda i manje kritike vezane

uz njihov izgled. Ovi dvostruki standardi ne samo da stvaraju pritisak na žene da troše vlastite resurse na dostizanje idealiziranih standarda ljepote, već i održavaju rodne nejednakosti i ograničavaju slobodu žena u izražavanju vlastite individualnosti izvan tih normi.

Wolf poteže paralelu između „željezne dame“ („Iron Maiden“) i ideala ženske ljepote. Ova paralela koristi se kao metafora kako bi autorica ilustrirala pritisak koji društvo vrši na žene kako bi se one prilagodile specifičnim standardima ljepote, te kako bi ti standardi mogli biti opresivni i destruktivni.

„Željezna dama“ je srednjovjekovni instrument mučenja, metalna komora sa šiljcima na unutrašnjoj strani, u koju bi bila smještena osoba, te bi joj bila nanesena strašna bol ili čak smrt. Autorica (1991) ovaj simbol koristi kao metaforu ideje ljepote koje se nameću ženama: kao što „željezna dama“ zatvara i muči žrtvu, tako i suvremeni ideali ljepote „zatvaraju“ žene unutar rigidnih standarda, nanoseći im fizičku i psihičku bol. Wolf argumentira da je mit o ljepoti sličan „željeznoj dami“ jer ograničava slobodu, uzrokuje bol te nameće stroge norme.

Ideali ljepote prisiljavaju žene da troše količine vremena, novaca i energije kako bi postigle određeni izgled, ograničavajući njihovu slobodu i potencijal. Slično fizičkoj boli koju uzrokuje „željezna dama“, mit o ljepoti uzrokuje psihološku i emocionalnu bol. Stalne brige o izgledu, nezadovoljstvo vlastitim tijelom i pritisak da bude savršena uzima veliki emocionalni danak od žene. Kao što „željezna dama“ ima čvrstu, nepromjenjivu strukturu, tako i ideali ljepote nameću stroge, često nedostižne norme kojih se žene moraju pridržavati. Iako se ove norme stalno mijenjaju, pritisak da se bude u skladu s njima ostaje konstantan. Kroz ovu paralelu autorica pokušava naglasiti koliko su ovi standardi štetni te kako služe kao sredstvo kontrole nad ženama, održavajući patrijarhalne strukture moći u društvu.

Posao, kultura, religija, seks, glad i nasilje samo su neki od aspekata svakodnevnog života za koje autorica analiziranjem pokušava rasvijetliti kompleksne načine na koje mit o ljepoti utječe na živote žena kao alat za očuvanje patrijarhalne moći i kontrole nad ženama. Ona također poziva da se odbace nerealni standardi ljepote i da se krene zagovarati prava jednakost i samoprihvatanje. Naglašava i važnost kolektivne akcije i svijesti kako bi se srušili ovi opresivni ideali te se omogućilo ženama da se oslobode od pritiska mita o ljepoti.

2.2. RAD NA IZGLEDU U TREĆOJ SMJENI

Jennifer Haskin u svojem radu *Rad na izgledu u trećoj smjeni: Iskustva karijerno orijentiranih majki* (2015) dodatno produbljuje analizu treće smjene fokusirajući se na specifične izazove s kojima se suočavaju karijerno orijentirane majke. Haskin, inspirirana autoricom Wolf (1991), uvodi pojam "treće smjene" koji se odnosi na dodatni rad koji žene obavljaju kako bi održale svoj fizički izgled u skladu s društvenim očekivanjima. Sugestiju da je "uljepšavanje" "treća smjena" za suvremene zaposlene žene u SAD-u, posebno žene s djecom, predstavila je Naomi Wolf u *Mitu o ljepoti*. Kako definira Wolf, mit o ljepoti, kao i mitovi o majčinstvu i mitovi o kućanstvu, prisilni je mit kojim se (muškarci) služe kako bi žene držale nemoćnima i poslušnima (Haskin, 2015).

U *Rad na izgledu u trećoj smjeni: Iskustva karijerno orijentiranih majki* (2015) autorica ističe kako Wolf dodaje da dok mit o ljepoti prodire u ženske psihe tijekom radnog vremena, njihova je dužnost posvetiti treću smjenu slobodnog vremena radu na ljepoti nakon završetka radnog dana. Haskin smatra kako u knjizi *Mit o ljepoti* konceptualizacija autorice implicira tri stvari: (1) posao ljepote je obavezan; (2) obavljanje kozmetičkih poslova uredno je podijeljeno kako bi stalo u ženino slobodno (slobodno) vrijeme, nakon završetka prve i druge smjene; i (3) zaposlene žene cijene ljepotu i žele se strogo pridržavati normi ljepote.

Prema Haskin (2015), ovaj "rad na izgledu" predstavlja još jedan oblik kontrole nad ženama, koji se često zanemaruje, ali ima značajan utjecaj na njihov profesionalni i privatni život. Ovaj dodatni teret ne samo da dodatno opterećuje žene, već i perpetuira rodne nejednakosti jer muškarci nisu podložni istim standardima i očekivanjima. Ova analiza autorice Haskin pokazuje kako su i suvremene karijerne žene podložne pritiscima koji proizlaze iz kombinacije institucionalnih očekivanja i kulturnih normi. Dok su žene formalno integrirane u radnu snagu i mnoge su postigle značajne profesionalne uspjehe, one i dalje nose teret "druge" i "treće smjene" – kućanskih poslova i rada na izgledu. Ovaj dodatni sloj obaveza jasno pokazuje kako rodne nejednakosti nisu samo rezultat institucionalnih struktura, već i duboko ukorijenjenih kulturnih normi koje favoriziraju muškarce.

Integracija analize autorice rada *Rad na izgledu u trećoj smjeni: Iskustva karijerno orijentiranih majki* s radovima Pateman i konceptom mita o ljepoti Naomi Wolf doprinosi sveobuhvatnom razumijevanju kompleksnosti rodnih nejednakosti. Pomaže da se shvati kako različiti aspekti života žena – od profesionalnog do privatnog – i dalje prikazuju duboko ukorijenjene obrasce moći i kontrole.

Utjelovljenje ljepote koje se spominje smatra se imperativom za žene, ali ne i za muškarce, jer se smatra prirodnim i nužnim zbog bioloških, seksualnih i evolucijskih razloga: jaki muškarci bore se za lijepe žene, a lijepe žene imaju veću reproduktivnu uspješnost. Ženska ljepota se povezuje s njihovom plodnošću, i budući da je ovaj sustav zasnovan na seksualnoj selekciji, smatra se neizbježnim i nepromjenjivim. Isto tako, „ljepota“ se smatra sustavom valute, napominje autorica Naomi Wolf u svojoj knjizi *Mit o ljepoti*. Dodjeljujući vrijednost ženama u vertikalnoj hijerarhiji prema kulturno nametnutom fizičkom standardu, ona je izraz odnosa moći u kojem žene moraju neprirodno konkurirati za resurse koje su muškarci prisvojili za sebe (Wolf, 1991).

2.3. SUBJEKTIVNA DOBROBIT

Stručnjaci već stoljećima raspravljaju o "dobrom životu" i idealnom društvu. U radu Stjepana Oreškovića pod naslovom *Koncepti kvalitete života* detaljno se analiziraju različita značenja pojma "kvalitete života". Autor naglašava da se ne radi o apstraktnim idealnim tipovima, već nudi nekoliko mogućih definicija i koncepata. Među definicijama koje se spominju, ističu se shvaćanje kvalitete života kao ispunjenje ciljeva, kvaliteta života koja se izjednačava s osobnom socijalnom identifikacijom, kao i individualistička gledišta na ovaj pojam (Orešković, 1994).

Postoje brojni autori koji naglašavaju teškoće pred kojima se nalaze pri definiranju pojma „kvalitete života“ – najčešće se ističu izazovi povezani s objektivnošću i mjerljivošću, koji uključuju kvantitativne pokazatelje poput dohotka, obrazovanja, pristupa zdravstvenoj skrbi i uvjeta stanovanja. S druge strane, spominju se izazovi povezani sa subjektivnošću i nemjerljivošću, koji se odnose na individualne osjećaje zadovoljstva, sreće i osobnog ispunjenja, a koji se ne mogu lako kvantificirati (Orešković, 1994). U posljednjim desetljećima, znanstvenici su razvili nekoliko alternativnih načina za definiranje i mjerenje kvalitete života: socijalni pokazatelji poput zdravlja i stope kriminala, mjere subjektivnog blagostanja (koje

procjenjuju kako ljudi doživljavaju svoje živote i društva), te ekonomski indeksi (Diener i Suh, 1997).

Ovi pokazatelji ocjenjuju tri filozofska pristupa blagostanju koja se temelje na normativnim idealima, subjektivnim iskustvima i mogućnostima odabira željenih dobara i usluga. U radu Deinerja i suradnika (1997) preispituju se prednosti i nedostaci svakog pristupa te je zaključeno je da su socijalni pokazatelji i mjere subjektivnog blagostanja ključni za procjenu društva i da značajno dopunjuju ekonomske pokazatelje koje trenutno preferiraju kreatori politika. Svaki pristup mjerenju kvalitete života pruža jedinstvene informacije koje drugi pristupi ne obuhvaćaju (Diener i Suh, 1997).

Ako pratimo rad Deinerja i suradnika iz 1997. godine i njihove definicije subjektivne dobrobiti nalaže se pitanje kako se određuje to stanje. Autori subjektivno blagostanje smatraju širokom kategorijom fenomena koji uključuju emocionalne reakcije ljudi, zadovoljstvo unutar domene te generalne prosudbe o zadovoljstvu životom. Skala zadovoljstva životom (eng. *Satisfaction with Life Scale*), koju su osmislili Diener, Emmons, Larsen i Griffin (1985), sastoji se od sedam stavki prema kojima se procjenjuje opće zadovoljstvo životom, a ispitanici izražavaju svoju suglasnost ili nesuglasnost s ovim stavkama pomoću ljestvice. Svaka od spomenutih stavki odnosi se na određenu domenu kvalitete života, uključujući standard života, zdravlje, postignuće u životu, odnose, sigurnost, povezanost sa zajednicom i sigurnost u budućnost. Valjanost skale potvrđena je kriterijem koji govori o tome kako svaka domena mora doprinositi jedinstvenoj varijanci kada su sve domene zajedno uključene u regresijsku analizu, statističku metodu koja ispituje odnos između zavisne varijable („Zadovoljstvo životom u cjelini“) te nezavisnih varijabli (pojedinačnih domena).

Nadalje, Eduardo Bericat u svom radu *Subjektivno blagostanje zaposlenih žena u Europi* (2016) analizira subjektivnu dobrobit zaposlenih žena u različitim europskim državama. Kroz sveobuhvatan pregled subjektivne dobrobiti zaposlenih žena u Europi, Bericat je kroz nekoliko ključnih aspekata istaknuo značaj sociokulturnih i kulturnih faktora te je pružio osnovu za daljnje istraživanje i razvoj politika usmjerenih na poboljšanje kvalitete života zaposlenih žena.

Svoj fokus autor je usmjerio na nekoliko ključnih aspekata kao što su to sama definicija subjektivne dobrobiti, komparativna analiza života zaposlenih žena u par

europskih država te samim time razlike među državama, faktore koji utječu na subjektivnu dobrobit te preporuke za politiku.

Sam rad započinje definiranjem subjektivne dobrobiti kao kompleksan konstrukt koji obuhvaća emocionalne reakcije, domenu specifične satisfakcije te generalne prosudbe o životu. Autor ističe kako subjektivna dobrobit uključuje osjećaj sreće i zadovoljstva životom, kao i odsutnost nekih negativnih osjećaja kao što su to emocije stresa i anksioznosti.

U radu autor istražuje različite faktore koji mogu utjecati na subjektivnu dobrobit zaposlenih žena, uključujući uvjete pod kojima rade, balans između poslovnog i privatnog života, ekonomski status, socijalnu podršku te kulturne norme. Bericat razmatra utjecaj socijalne podrške (od obitelji, preko prijatelja i zajednice) i kulturnih normi na subjektivnu dobrobit. U društvima gdje su rodne uloge tradicionalno podijeljene, žene mogu doživljavati veći stres i nižu dobrobit zbog očekivanja da balansiraju između profesionalnih i domaćih obaveza. Posebnu pažnju autor posvećuje rodnoj ravnopravnosti i njenom utjecaju na subjektivnu dobrobit, a ističe i ekonomski status, uključujući prihode i financijsku sigurnost, za kojeg smatra da igra značajnu ulogu u određivanju subjektivne dobrobiti. Veće plaće i ekonomska stabilnost obično doprinose višim nivoima zadovoljstva životom i emocionalne dobrobiti.

U radu se koristi komparativna metodologija kako bi se ispitale razlike u subjektivnoj dobrobiti zaposlenih žena među različitim europskim državama. U tu svrhu autor se koristi podacima iz velikih međunarodnih anketa poput Eurobarometra i Europske socijalne ankete koje sadrže standardizirana pitanja za mjerenje subjektivne dobrobiti. Ova pitanja najčešće uključuju samoocjenjivanje sreće, zadovoljstva životom i emocionalnih stanja na skali od 1 do 10. Dobiveni podaci govore nam o tome kako postoje značajne razlike među europskim zemljama u pogledu subjektivne dobrobiti žena. Na primjer, u nordijskim zemljama često pokazuju viši nivo subjektivne dobrobiti zbog boljih socijalnih politika i radnih uvjeta, dok žene u južnim i istočnim europskim zemljama mogu doživljavati niže nivoe zbog manje podrške i većih opterećenja.

Na samom kraju, Bericat daje preporuke za politike koje bi mogla poboljšati subjektivnu dobrobit zaposlenih žena. Naglašava važnost kreiranja mjesta zaposlenja koja pružaju fleksibilnost, podržavajući radnu i životnu ravnotežu, te unaprjeđenje

socijalnih politika koje promoviraju rodnu ravnopravnost i pružaju podršku zaposlenim ženama.

3. CILJ I SVRHA RADA

Cilj ovog diplomskog rada je istražiti i opisati iskustva i stavove zaposlenih žena vezane za postizanje i održavanje standarda ljepote kao i njihovu percepciju istoga, s posebnim naglaskom na aktivnosti treće smjene i njihove posljedice na subjektivnu dobrobit žena, pri čemu se standard ljepote definira kao niz eksterno postavljenih društvenih normi i očekivanja, koja se mogu razlikovati s obzirom na dob, stil života, kulturu i individualne percepcije. Ova studija će se usredotočiti na identifikaciju potencijalnih pozitivnih i negativnih posljedica aktivnosti treće smjene, kako na fizičkom, tako i na psihičkom planu. Fokus istraživanja je detaljno opisivanje aktivnosti koje obuhvaća treća smjena koje uključuju svakodnevne napore žena u održavanju tih standarda, te mapiranje svih relevantnih posljedica tog fenomena, s naglaskom na percepciju subjektivne dobrobiti zaposlenih žena (Fredrickson i Roberts, 1997; Bericat, 2019).

Svrha ovog diplomskog rada je istražiti ulogu aktivnosti treće smjene, koje obuhvaćaju brigu o izgledu (kao što su posjete kozmetičkim salonima, njega tijela i lica, itd.), na subjektivnu dobrobit zaposlenih žena. Diplomski rad također nastoji razumjeti kako ove aktivnosti utječu na percepciju vremena i ukupno zadovoljstvo životom kod žena koje balansiraju profesionalne obaveze, kućanske poslove i vlastite potrebe za njegom i samopouzdanjem. Proučavajući ovaj fenomen, rad će pokušati utvrditi u kojoj mjeri vremenski aspekt kao i trud oko ove aktivnosti doprinosi osjećaju vlastite vrijednosti, smanjenju stresa i općenitoj psihofizičkoj dobrobiti žena u suvremenom društvu.

4. ISTRAŽIVAČKO PITANJE

U ovom istraživanju koristila se kvalitativna metodologija kako bi se postigao dublji uvid u iskustva i stavove zaposlenih žena vezanih uz postizanje i održavanje standarda ljepote s kojima se svakodnevno susreću kao i utjecaj istih na subjektivnu dobrobit žena.

Istraživačko pitanje na koje će se ovim istraživanjem pokušati odgovoriti jest: „Kako vrijeme i trud koji zaposlene žene ulažu u aktivnosti treće smjene utječu na njihovu subjektivnu dobrobit?“

5. METODOLOGIJA

5.1. POSTUPAK PROVEDBE ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog diplomskog rada je temeljito istražiti i opisati iskustva i stavove zaposlenih žena vezane za postizanje i održavanje standarda ljepote, s posebnim naglaskom na aktivnosti treće smjene i njihove posljedice na subjektivnu dobrobit žena. S time na umu, bilo je potrebno izabrati metodu koja će na najbolji mogući način prikazati i prikupiti sve vrijedne informacije i podatke kao što su to osobna iskustva zaposlenih žena te njihova percepcija standarda ljepote, raspodjela vremena u njihovim životima, percepcija subjektivne dobrobiti kroz zadovoljstvo životom, emocionalno blagostanje, doživljaj pozitivnih i negativnih emocija, socijalne veze, autonomija te ostvarivanje ciljeva (Huppert i sur., 2005).

Metoda koja se u ovom diplomskom radu koristila za prikupljanje podataka je polustrukturirani intervju. Polustrukturirani intervju jedna je od najčešće korištenih metoda kvalitativnog istraživanja. Ova metoda omogućava istraživačima dubinski uvid u percepcije, stavove i iskustva sugovornika, dok istovremeno pruža fleksibilnost za istraživanje novih tema koje se mogu pojaviti tijekom provođenja intervjuja. Polustrukturirani intervju kombinira elemente strukturiranih intervjuja i neformalnih razgovora, omogućavajući balans između standardizacije i slobodnog izražavanja (Bryman, 2016).

Ovi intervjui obično se sastoje od unaprijed pripremljenih pitanja koja pokrivaju ključne teme, ali dopuštaju sugovornicima slobodu da izraze svoje misli i iskustva vlastitim riječima. Kod takvih intervjuja prednost je što se istraživačima omogućava opcija da prilagode pitanje tokom intervjuja na osnovu odgovora sugovornika, čime se mogu istražiti nepredviđene teme koje su relevantne za istraživanje (Bryman, 2016). Prilagođavanje pitanja dok intervju traje pruža mogućnost dobivanja detaljnih i bogatih informacija od sugovornika, čime se omogućava dublje razumijevanje istraživnog fenomena (Kvale i Brinkmann, 2009). Također, polustrukturirani intervjui održavaju prirodan tok razgovora koji može pomoći u uspostavljanju boljeg odnosa sa sugovornicima, što često rezultira otvorenijim i iskrenijim odgovorima (Rubin i Rubin, 2012), a kod osobnih tema kao što je ova, bitno je da se sugovornice osjećaju maksimalno ugodno i sigurno s istraživačicom kako im intervju ne bi stvorio osjećaj neugode.

Proces pripreme i izvođenja polustrukturiranog intervjuja počinje pripremom pitanja, odnosno protokola za intervju koji sadrži osnovna pitanja i teme koje će biti pokrivene tokom razgovora. Pitanja bi trebala biti otvorenog tipa kako bi se potakli detaljni odgovori (Bryman,

2016). Za sami intervju bitno je da se provodi u opuštenoj atmosferi, gdje istraživač postavlja pripremljena pitanja, ali također dopušta sugovornicima da slobodno izraze svoje misli i iskustva. Bitno je aktivno slušanje i postavljanje dodatnih pitanja za pojašnjenje (Rubin i Rubin, 2012).

Uz pristanak sugovornica, intervjui su se snimali kako bi se zabilježili točni podaci (Kvale i Brinkmann, 2009), a kasnije se isti transkribiraju i analiziraju pomoću različitih kvalitativnih metoda, kao što su to tematska analiza ili kodiranje, kako bi se identificirale ključne teme i obrasci u odgovorima (Smith i Osborn, 2008).

Regrutacija sugovornica provodila se putem društvenih mreža, objavljivanjem poziva za istraživanje (Prilog 2) u Facebook grupama (Zaprešićke mame i okolica, Sharing is caring Zagreb, Ženski forum De) te metodom snježne grude, ako je neka od sudionica imala prijateljicu koja je također bila zainteresirana za sudjelovanje u istraživanju, a da je odgovarala kriteriju uzorka.

Poziv u istraživanje bio je postavljen na nekoliko Facebook grupa čije odrednice to dozvoljavaju te su žene imale slobodu javiti se putem elektroničke pošte koja je bila naglašena u objavi ako odgovaraju zadanim kriterijima. O svim informacijama o istraživanju sudionice su bile obaviještene dokumentom *Informacije o istraživanju* (Prilog 3) koji im je bio dostavljen putem elektroničke pošte ili uručen uživo, a služio je za dobivanje informiranog pristanka od sugovornica. U svrhu prikupljanja potrebnih podataka provedeno je 10 intervju sa zaposlenim ženama. Intervjui su provedeni licem-u-lice na lokaciji koju su samostalno izabrale sugovornice kako bi se osigurala maksimalno opuštena atmosfera.

Transkribiranje intervju provodila je istraživačica, a transkripti se čuvaju na zaštićenom računalu istraživačice. Audio snimke izbrisane su nakon transkripcije istih. Pristup svim podacima ima isključivo istraživačica. Transkribirani intervjui su anonimizirani – imena se neće pojavljivati već se intervjui razlikuju po rednom broju, a moguće identificirajuće podatke istraživačica je u procesu transkribiranja promijenila bez promjene iskaza.

Anonimizirane su sve informacije kao što su to osobna imena članova obitelji, poslodavaca, kolega, imena kozmetičkih salona i slično. Nisu anonimizirana imena brandova kozmetike i slične informacije koje nisu identificirajuće za sudionicu, a od sadržajne su važnosti za kasniju analizu podataka. Pri korištenju citata sudionica u radu, izbjegava se navođenje vrlo

specifičnih situacija ili kombinacije informacija koje bi mogle dovesti do identifikacije sudionice. Opis demografskih karakteristika sudionica prikazivat će se isključivo skupno u radu.

Istraživanje je odobreno od Povjerenstva Odsjeka za sociologiju za prosudbu etičnosti istraživanja, 17.5.2024. godine, pod brojem odluke 20-2023/2024.

5.2. UZORAK ISTRAŽIVANJA

Za intervju bitno je izabrati relevantne sugovornice koje mogu pružiti korisne i relevantne informacije za istraživanje. Obično se koristi namjerni uzorak, gdje se sugovornici biraju na osnovu specifičnih kriterija relevantnih za studiju (Creswell, 2013).

U svrhu fokusiranja na specifične obrasce ponašanja i prioritete kada govorimo o organizaciji vremena, uzorak istraživanja ograničen je na zaposlene žene. Odluka da se isključe nezaposlene ili žene u statusu roditelja motivirana je željom da se istraže aktivnosti koje su vjerojatnije prisutne kod žena koje rade, s obzirom na njihovo ograničeno vrijeme za samostalnu njegu i estetske rutine. Također, želja je usporediti različite skupine žena kako bi se istražio utjecaj njihovog obiteljskog statusa, dobi te bračnog statusa na prioritete i percepciju vremena. Sudionice za intervju birane su po tome koliko je saturirana određena kombinacija spomenutih kategorija (dobi, roditeljskog te bračnog statusa).

Istraživanje je provedeno na uzorku od 10 zaposlenih žena različite dobi, koje žive u raznolikim oblicima kućanstava i rade u različitim sektorima. Uzorak je pažljivo odabran kako bi pružio uvid u različita iskustva žena u vezi s upravljanjem svakodnevnim obavezama, osobnom njegom i zadovoljstvom životom.

Dob sugovornica obuhvaća široki raspon od 26 do 57 godina, što omogućuje uvid u perspektive žena u različitim fazama života. Tri sugovornice su u dobi od 20 do 29 godina (26, 27, 28 godina), četiri su u dobi od 30 do 39 godina (30, 33, 34, 35 godina), dvije su u dobi od 40 do 49 godina (48, 51 godina), a jedna sugovornica ima preko 50 godina (57 godina). Ovakva dobna raznolikost omogućuje istraživanje iskustva i izazova s kojima se žene suočavaju u različitim životnim fazama.

Sugovornice žive u različitim oblicima kućanstava, što uključuje samostalan život, suživot s partnerom, suživot s partnerom i djecom, te život s roditeljima i/ili braćom i sestrama. Jedna sugovornica živi s partnerom, dvije žive u potpunosti same, dvije sugovornice žive s roditeljima i braćom ili sestrama, a pet ih živi sa partnerom i djecom (od toga tri s jednim djetetom i dvije s dvoje djece). Raznolikost oblika kućanstava daje kontekst za analizu kako različiti životni uvjeti utječu na organizaciju vremena i osobnu njegu.

Od 10 sugovornica, pet su majke, što čini polovinu uzorka. Tri majke imaju odraslu djecu, dok dvije imaju djecu vrtićke dobi. Majčinstvo se pokazalo kao ključan faktor koji utječe na organizaciju vremena i brigu o sebi, posebno u različitim fazama odrastanja djece.

Sugovornice su zaposlene u različitim sektorima, što omogućuje razumijevanje kako različiti radni uvjeti i obveze utječu na njihove osobne prioritete. Dvije sugovornice rade u obrazovanju i u IT sektoru, jedna u trgovini, zdravstvu, proizvodnji, ljudskim resursima, privatnoj poliklinici te u računovodstvu. Raznolikost sektora omogućuje dublje razumijevanje kako različiti poslovi mogu oblikovati svakodnevni život žena kroz obaveze na poslu u .

Ovaj uzorak zaposlenih žena nudi bogat spektar iskustava s obzirom na dob, strukturu kućanstva, sektor zaposlenja i ulogu majčinstva. Ova raznolikost omogućuje sveobuhvatno razumijevanje kako različiti aspekti života utječu na organizaciju vremena, brigu o izgledu i subjektivno zadovoljstvo životom. Dobiveni podaci pružaju važan uvid u široki spektar izazova i strategija koje žene koriste kako bi postigle ravnotežu između privatnog i profesionalnog života.

5.3. ISTRAŽIVAČKE TEME

Protokol za intervju se sastojao od 30-ak pitanja, a svi intervjui su snimani (isključivo audio) uz prethodno odobrenje sugovornica. Provođenje intervjua trajalo je u prosjeku 45 minuta. Za provedbu ovog kvalitativnog istraživanja korišten je protokol (Prilog 1) polustrukturiranog intervjua koji je konstruiran za potrebe ovog istraživanja. Pitanja u protokolu podijeljena su u četiri tematske cjeline. Teme obuhvaćene protokolom su: uvodna pitanja, briga o sebi, ljepota kroz oči sugovornice te koncept vremena. Navedene istraživačke teme proizlaze iz navedenih teorijskih okvira, pregleda dosadašnjih relevantnih istraživanja i literature.

Uvodna pitanja protokola služila su nam za prikupljanje osnovnih informacija o sugovornicama kao što su to dob, bračni status, najviši postignuti stupanj obrazovanja, broj djece te broj članova kućanstva. Uz demografska pitanja, sugovornice su bile pozvane pobliže objasniti obaveze koje se vežu uz njihov posao kao i svoj privatni život.

Set pitanja o brizi o sebi služio je za saznati na koji način sugovornice brinu o vlastitom izgledu, u kojoj mjeri i zašto im je to važno. Ovaj set pitanja bio je podijeljen u 4 manje cjeline. Prva manja cjelina odnosila se na pitanja vezana uz općenitu brigu o izgledu, odlaske u kozmetičke salone te svakodnevnu rutinu. Druga cjelina ticala se novca i vremena koje zaposlene žene troše na uljepšavanje te kako se zbog toga osjećaju poslije. Organizacija mogućnosti sljedeća je cjelina kojom se ispitalo kako novac i vrijeme koje zaposlene žene ulože u vlastiti izgled utječe na samopouzdanje zaposlenih žena, ali i koje se druge emocije razvijaju pri tome. Pitanja zadnje manje cjeline odnosila su se na žene u svakodnevnom životu sugovornica. Pitanja su bila usmjerena na žene za koje sugovornice smatraju da doprinose aktivnostima treće smjene, a spominjale su se mame, bake, sestre, prijateljice i kolegice. Sugovornice su govorile o čemu razgovaraju s njima te na koji način one pridonose njihovim aktivnostima treće smjene.

Ljepota kroz oči sugovornice kao tema pitanja odnosila se na to što je zaista ljepota za sugovornice i s kakvim izazovima se one susreću u svakodnevnom životu, te kakve emocionalne poteškoće dolaze s tim izazovima.

Setom pitanja koja su se odnosila na koncept vremena željelo se saznati kako zaposlene žene organiziraju svoje vrijeme između obaveza kod kuće i na poslu te slobodnog vremena. Analiza rezultata ovog istraživanja provedena po istraživačkim temama kroz ključne elemente korištenjem kvalitativne analize sadržaja. Proces analize započeo je transkripcijom intervjua, nakon čega su identificirane ključne teme i kodovi. Ti su kodovi grupirani prema istraživačkim pitanjima i ključnim elementima, a podaci su organizirani u Excel tablici koja sadrži navedene elemente, citate iz transkribiranih intervjua te povezane kodove. Na taj način je omogućeno sistematsko praćenje i interpretacija podataka u skladu s ciljevima istraživanja.

6. REZULTATI I RASPRAVA

Analizom informacija dobivenih polustrukturiranim intervjuima istražiti ćemo kako žene doživljavaju i balansiraju smjene, s posebnim naglaskom na to kako briga za vlastiti izgled u trećoj smjeni utječe na njihovo vrijeme, energiju i osjećaj osobnog zadovoljstva. Kroz interpretaciju njihovih odgovora, nastojat ćemo osvijetliti ne samo izazove, već i strategije koje žene koriste kako bi se nosile s ovim društvenim očekivanjima.

6.1. UPRAVLJANJE VREMENOM I ORGANIZACIJA AKTIVNOSTI

U kontekstu svakodnevnih obaveza s kojima se suočavaju, mnoge zaposlene žene ističu važnost hobija kao ključnog faktora za očuvanje vlastitog psihičkog i emocionalnog blagostanja. Hobiji im pružaju prijeko potrebno vrijeme za sebe, omogućavajući im da se odmaknu od stresa povezanog s poslom, kućanskim obavezama i društvenim pritiscima vezanim uz održavanje izgleda.

Bitni su mi jer me drže na životu, volim ih jer me ispunjavaju i veselim im se poslije posla. Preko njih sam upoznala odlične ljude koji mi dan danas uveseljavaju život. (Sugovornica 8)

Jako su mi bitni hobiji jer mislim da ispunjavaju pojedinca kao osobu jer smo svi društvena bića. To je bitan aspekt mog života. (Sugovornica 9)

Hobiji mi pomažu da se opustim i skrenem misli s posla i svakodnevnih obaveza pa bih rekla da su mi zato bitni. Služe mi kao neki bijeg iz realnosti. (Sugovornica 10)

Analizom dobivenih informacija možemo zaključiti kako žene ulogu hobija u svom životu percipiraju kao aktivnosti koje doprinose njihovoj subjektivnoj dobrobiti, osjećaju ispunjenosti i ravnoteže. Iako su neke žene podijelile s nama kako nemaju aktivnosti koje bi nazvale hobijima, svaka je imala par aktivnosti na koje najradije troše svoje slobodno vrijeme:

Pa, slobodnog vremena gotovo da i nemam, najdraži dio slobodnog vremena mi je čuvanje unučice koja mi dolazi par puta tjedno i to mi je najveća sreća na svijetu. Što se tiče hobija, unatrag godinu dana sam sebi stvarno poželjela da se uključim u zbor tako da pjevam u zboru [ime zbora izostavljeno]. (Sugovornica 1)

... Nemam neke hobije, jedino ako u to ulaze ta putovanja i takve stvari. Kad imam vremena dečko i ja uvijek hodamo, vozimo role i bicikl i takve stvari. (Sugovornica 6)

Mislim da nemam hobije, najčešće u slobodno vrijeme sam sa kćerkom na svježem zraku ili u shoppingu. (Sugovornica 7)

Osim u hobijima, mnoge žene uživaju u ritualima njege i brige o vlastitom izgledu. Svakodnevne obaveze često predstavljaju prepreku u njihovom ostvarivanju tih rutina. Poslovne obaveze, briga o obitelji i brojne druge odgovornosti često ostavljaju malo vremena za posvećivanje sebi. Upravo zbog tih izazova, žene se nerijetko suočavaju s kompromisima između vlastitih želja i potreba te zahtjeva koje im nameće svakodnevni život.

Ako sam bolesna. Ili ako zaspim, onda sam primorana neke stvari preskočiti. (Sugovornica 4)

Pa nedostatak vremena je jedino čega se mogu sjetiti da bi me spriječio da taj dan ne napravim nešto za sebe. (Sugovornica 8)

Da, često sam previše zauzeta zbog posla i obiteljskih obaveza, pa nemam vremena za brigu o izgledu. (Sugovornica 10)

Kao izazove s kojima se susreću u svakodnevnom životu sugovornice navode bolest i nedostatak vremena najčešće zbog posla ili obiteljskih obaveza. Kroz citat Sugovornice 4 može se vidjeti kako je briga o sebi stavljena u drugi plan kada se žene suočavaju s fizičkim poteškoćama ili potrebom za odmorom, dok sugovornice 8 i 10 ukazuju na nedostatak vremena kao ključan faktor koji ih sprječava da se posvete vlastitom izgledu. Životne obaveze poput posla i brige o obitelji mogu umanjiti mogućnost za osobnu njegu i opuštanje koje žene spominju da osjećaju pri aktivnostima kojima njeguju svoj izgled.

Majčinstvo, kao jedna od najzahtjevnijih i najvažnijih uloga u životu žene, često donosi brojne obaveze koje mogu stavljati osobne potrebe u drugi plan. Briga o malom djetetu zahtijeva ogromnu količinu vremena, energije i posvećenosti, što nerijetko ostavlja malo prostora za brigu o vlastitom izgledu. Ove obaveze mogu varirati ovisno o starosti djeteta; dok su majke novorođenčadi suočene s intenzivnim potrebama za hranjenjem, presvlačenjem i umirivanjem, s vremenom, kako dijete raste i postaje samostalnije, obaveze se smanjuju, omogućujući majkama više prostora za posvetiti se sebi (Craig i Mullan, 2010; Johnston i Swanson, 2007).

Nalazi pokazuju da se vrijeme koje žene posvećuju vlastitom izgledu i njegovanju mijenja s obzirom na faze majčinstva i životne okolnosti. Sugovornica 1 naglašava kako je

tijekom ranih godina majčinstva briga o izgledu bila ograničena i prilagođena obavezama vezanim uz djecu, što se vidi iz njezine izjave.

Dok su dečki bili manji, to uvijek ide nauštrb sna. Kad su momci bili mali, uvijek sam nastojala nekako, taman oni bili sa mnom u kolicima u banju, ja sam se morala našminkati. Oni su bili zadovoljni jer sam im dala nešto da se igraju, razgovarali smo, pjevali, ja sam održavala tu rutinu. (Sugovornica 1)

Također, Sugovornica 1 naglašava potrebu za balansiranjem između majčinskih dužnosti i osobne njege, gdje je izgled i dalje važan, ali podređen dnevnoj rutini sa djecom. Sugovornica 3 također ukazuje na izazov usklađivanja obiteljskih obaveza s brigom o sebi, napominjući da je često bila "na zadnjem mjestu" zbog kućanskih i majčinskih obaveza.

Sada kada su djeca velika, to usklađivanje obaveza ne zahtijeva puno vremena jer imam vremena za sebe, djeca ne ovise o meni više. Kad sam bila mlađa, često sam sebe znala zapostaviti. Zbog tih obaveza nekih kućanskih, majčinskih, obiteljskih, ja sam uvijek nekako bila na zadnjem mjestu. Mislim da je to sve bilo postepeno, nije nikad bila nagla promjena nego je sve to povezano. Dob djece, koliko oni ovise o meni, koliko me trebaju, financijske mogućnosti... Kad se sve ispreplete... Te promjene su se uvijek događale zato jer imam više vremena pa se mogu više posvetiti sebi. (Sugovornica 3)

S vremenom, kako djeca odrastaju i postaju manje ovisna, majke ponovno dobivaju više vremena za sebe, omogućujući im da se više posvete vlastitim potrebama i interesima. Slično tome, Sugovornica 5 govori o smanjenju brige o izgledu s godinama i stjecanjem samopouzdanja u svojoj izjavi kojom je također uspjela ilustrirati kako životna iskustva i promjene u osobnim prioritetima utječu na način na koji žene vide i vrednuju vlastiti izgled.

Vrijeme za mene se definitivno promijenilo dolaskom mojih cura. Kad sam postala mama onda sam te stvari stavila malo više sa strane. Malo sam se manje brinula o vlastitom izgledu jer sam imala manje vremena. No to nije značilo da ću na posao doći zapuštena ili loše izgledati. Sad što sam starija, manje se brinem o svom izgledu zato što sam starija i zato što sam došla do te neke faze gdje imam samopouzdanja dovoljno da znam da izgled nije presudan. (Sugovornica 5)

U nekim slučajevima, majke pronalaze kreativne načine za usklađivanje osobne njege s roditeljskim obavezama. Na primjer, Sugovornica 7 objašnjava da prilagođava svoje rituale

njege obavezama prema djetetu, bilo tako što vodi kćer sa sobom na tretmane ili organizira vrijeme kada je dijete s djedovima i bakama. Isto tako, Sugovornica 10 dodatno naglašava strategije balansiranja obaveza i osobnog vremena, koristeći kraće rituale njege i organizirajući vrijeme za sebe dok dijete spava ili je na čuvanju.

Ili vodim kćer sa sobom, ili te neke tretmane obavim kad je kod djedova i baka. Ako je to nešto što sam si zacrtala obaviti, odradit ću to u dogovorenom terminu. (Sugovornica 7)

Trudim se pronaći ravnotežu tako što koristim kraće rituale njege i organiziram vrijeme za sebe dok dijete spava ili ako je na čuvanju kod baka i djedova. (Sugovornica 10)

U kontekstu zaposlenih žena, ova odgovornost postaje još izazovnija jer balansiranje između posla i majčinskih obaveza često znači da se osobne *beauty* rutine moraju prilagoditi ili čak potpuno zanemariti (Johnston i Swanson, 2003; Johnston i Swanson, 2007). Istraživanja pokazuju da mnoge majke, posebno u ranim fazama djetetova života, prioritet stavljaju na djetetove potrebe, što može rezultirati smanjenom brigom o vlastitom izgledu i osjećajem gubitka kontrole nad vlastitim životom (Craig i Mullan, 2010).

Organizacija vremena igra ključnu ulogu u svakodnevnom životu zaposlenih žena, osobito kada je riječ o održavanju vlastitog izgleda. Prema istraživanjima, učinkovito upravljanje vremenom omogućuje ženama da usklade profesionalne obaveze s osobnom njegom, što im pomaže da održe svoj izgled unatoč mnogim izazovima s kojima se suočavaju (Craig i Mullan, 2010).

Komentari sudionica istraživanja pokazuju da je briga o izgledu postala duboko ukorijenjena u njihovim rutinama, te je ne doživljavaju kao dodatni stres, već kao neizostavan aspekt njihove svakodnevne higijene. Sugovornice ističu da im dobro planiranje omogućuje da pronađu vrijeme za osobnu njegu iako su njihovi dani ispunjeni brojnim obavezama (Johnston i Swanson, 2007). Na primjer, organizacija i prioritetizacija obaveza omogućuju im da održe ravnotežu između profesionalnog i privatnog života, što nije samo pitanje estetike, već i važan faktor za očuvanje mentalnog zdravlja i općeg zadovoljstva (Lee, 2015). Unatoč izazovima, sposobnost da se održi vlastiti izgled ostaje ključan element njihove svakodnevne rutine i emocionalne dobrobiti.

U analizi odgovora sugovornica na pitanje „Kako organizirate svoje vrijeme između obaveza na poslu, obiteljskih dužnosti i vremena za sebe?“, primjećujemo kako različiti aspekti

kućanstva i osobnih obaveza značajno utječu na njihovu sposobnost da održavaju svoju njegu. Žene ističu kako usklađivanje profesionalnih i kućanskih obaveza zahtijeva pažljivo planiranje i prilagodbu. Organizacija vremena često uključuje prioritetizaciju između osobne njege i kućanskih poslova.

...Međutim uspijem, sve izbalansiram. Popuštam na jednome polju a to je čišćenje kuće. To moram priznati, nekad je to sve bilo stvarno super. Generalno čišćenje jednom mjesečno, međutim sad to ne mogu stići. Od svega toga u tim prioritetima, ona osnovna higijena se, naravno, održava. Kuhinja, Kupaonica... ali micanje frižidera ili mašine za robu ne ide tako često kao inače. Ali evo, još smo živi, nismo umrli od te prašine koja se skupila. (Sugovornica 1)

Dok neke žene, kao što je to Sugovornica 1, ističu kako su osnovni kućanski poslovi često podložni fleksibilnosti, one i dalje održavaju osnovne higijenske standarde kao ključan dio svoje rutine. Ostale žene, koje žive s partnerima ili obitelji, koriste prednosti raspodjele kućanskih obaveza kako bi oslobodile vrijeme za osobnu njegu. Ova suradnja omogućuje im da se posvete svojim potrebama, poput odlaska na tretmane ili održavanja izgleda, što je od velike važnosti za njihovo opće zadovoljstvo i mentalno zdravlje.

S obzirom na to da živim s još dvije žene u kućanstvu mislim da imam stvarno dosta vremena što se tiče tog izgleda jer mislim da se nadopunjujemo u kućanskim obavezama. Ako znam da idem na nokte uvijek ću to naglasiti prije pa se podrazumijeva da će druga osoba koja je kod kuće odraditi tu neku obavezu umjesto mene. (Sugovornica 2)

To mi je najveći problem jer kad imam puno obaveza na poslu, onda imam osjećaj da mi to treba biti prioritet. Trudim se te obaveze onda prvo riješiti jer te obaveze u principu budu vezane uz neke rokove pa mislim da mi je uvijek to bolje prvo rješavati. Nakon toga se posvetim sebi a kućanske obaveze su mi na zadnjem mjestu. Sad sam puno sama doma... Ima i drugih odraslih koji isto kao i ja mogu čistiti i odraditi to pa neka i oni odrade taj dio. (Sugovornica 3)

Znam što se kada treba obaviti i obavim to. Nije neka znanstvena fantastika. Doma je i dečko, i on usisava i briše prašinu s obzirom da nema toliko brige oko izgleda kao ja.

(Sugovornica 6)

Izjave Sugovornica 2, 3 i 6 naglašavaju važnost podrške i suradnje unutar kućanstva kao jednog od ključnih faktora koji omogućava zaposlenim ženama da posvete malo više vremena sebi i svojim potrebama, usprkos obavezama kao što su to kućanski poslovi. Također, komentari sugovornica ukazuju na to da je ravnopravna podjela poslova u kućanstvu važna za subjektivnu dobrobit.

Što se tiče kućanskih poslova, to se trudim jednom tjedno zapravo posvetiti vrijeme svome stanu. Jako mi je bitno da mi je stan čist jer nekako, kad mi je stan čist i ja sam čišća u glavi i organiziranija. Moj nekakav normalan tjedan izgleda tako da vikendom kad sam slobodna čistim. Kroz tjedan nakon posla odem na te treninge i na dane kad ne idem na treninge odem popit piće. Svakih mjesec dana do tri tjedna upadnu tu i depilacije. (Sugovornica 8)

Izjava Sugovornice 8, koja živi sama, otkriva kako ona organizira svoje vrijeme i prioritete kako bi održala ravnotežu između kućanskih obaveza, tjelesne aktivnosti, društvenih aktivnosti te osobne njege. Ona naglašava kako joj je čistoća važna, jer to povezuje s osjećajem mentalne čistoće i organiziranosti. Kroz povezanost fizičkog prostora i „unutarnjeg stanja“ sugerira se da joj je održavanje reda u stanu jedan od načina na koji brine o svom psihološkom blagostanju. Ovim citatom ističe se važnost organizacije kako bi se održala ravnoteža između različitih aspekata života – fizičkog, mentalnog, socijalnog i estetskog.

Organizacija vremena također igra ključnu ulogu u omogućavanju ravnoteže između profesionalnih obaveza i osobne njege. Mnoge žene koriste planiranje i raspored kako bi uspješno balansirale između različitih aspekata života, uključujući i brigu o vlastitom izgledu. Iako profesionalni rokovi i kućanski poslovi često preuzimaju prioritet, žene su pokazale sposobnost da se organiziraju tako da uvijek pronađu vrijeme za osobnu njegu, što ukazuje na važnost održavanja ravnoteže i posvećenosti sebi.

Balansiram na način da unaprijed popišem koje sve obaveze imam i što sve želim napraviti. Sukladno tome rasporedim si stvari kroz tjedan pa mi ostane vremena za sve aktivnosti koje želim obaviti ovako sa strane. Pri tome mislim na teretanu, šminkanje i tako. (Sugovornica 9)

Planiram unaprijed, koristim kalendar i postavljam prioritete. Tako funkcioniram i prije djeteta, oduvijek sam bila organizirana. Trudim se odvojiti vrijeme za sebe, makar to bilo samo nekoliko minuta dnevno. (Sugovornica 10)

Navedeni citati ističu važnost planiranja i organizacije kao ključne strategije za balansiranje različitih obaveza i osobnih potreba. Sugovornica 9 u svojoj izjavi naglašava kako unaprijed planira sve svoje obaveze i aktivnosti zapisujući ih kako bi mogla rasporediti vrijeme tokom tjedna. Takav pristup osigurava joj dovoljno vremena za aktivnosti koje su joj važne, a ostatak vremena posveti teretani ili šminkanju.

Sličnog pristupa je i Sugovornica 10 čijim komentarom možemo zaključiti kako je organizacija oduvijek bila ključni dio njenog života, čak i prije nego što je postala roditelj. Ovaj citat naglašava da, čak i u užurbanom životu, planiranje može pomoći u osiguravanju barem malih trenutaka za osobnu njegu i opuštanje.

Sugovornice 9 i 10 ističu da unaprijed planiranje i postavljanje prioriteta ne samo da pomažu u efikasnom obavljanju svih obaveza, već i omogućuju dovoljno prostora za osobne aktivnosti koje doprinose njihovom osjećaju zadovoljstva i dobrobiti.

Ova analiza pokazuje kako sposobnost organiziranja i raspodjele obaveza može značajno utjecati na kvalitetu života žena i njihovu sposobnost da održavaju vlastiti izgled i mentalno zdravlje, unatoč svakodnevnim izazovima.

6.2. BRIGA O IZGLEDU KAO DIO SVAKODNEVNE RUTINE

U sklopu svakodnevnih obaveza i očekivanja koja se stavljaju pred njih, mnoge zaposlene žene ističu važnost odlaska u kozmetičke salone kao dio brige o sebi. Ove posjete ne predstavljaju samo način održavanja izgleda već i trenutke predaha i opuštanja u njihovim zauzetim životima.

Da, posjećujem salone za uljepšavanje. Na nokte idem svakih mjesec dana, u mjesecu uvijek odvojim sat/sat ipo za odlazak na trajni lak. A što se frizure tiče, to odem možda svaka 2-3 mjeseca na pramenove i šišanje i to je u stvari to. ...Nekako mislim da se puno bolje osjećam i da se malo počastim na neki način. Mislim da se osoba ljepše osjeća kad je zadovoljna svojim izgledom. (Sugovornica 2)

Da. Jednom mjesečno. Zapravo najčešće idem na pedikuru, krenula sam jer sam imala problema prilikom hodanja, bolove u palcima i tako, pa sam zbog toga krenula, a sad sam nastavila jer se bolje osjećam kad to napravim. To je neki dio brige o sebi. (Sugovornica 3)

Sugovornica 2 redovno posjećuje salone za uljepšavanje, odlazi na manikuru jednom mjesečno, a na frizuru svaka 2-3 mjeseca. Smatra da joj takvi tretmani omogućuju da se "počasti" i osjeća bolje u vlastitoj koži. Ovaj citat naglašava da briga o izgledu može biti oblik samopomoći i povećanja samopouzdanja, jer se osoba osjeća bolje kada je zadovoljna svojim izgledom. Slično tome, Sugovornica 3 ističe da redovno odlazi na pedikuru, što je prvobitno započela zbog zdravstvenih problema, ali je nastavila jer se nakon tretmana osjeća bolje. To pokazuje da briga o sebi može imati višestruke funkcije – od rješavanja zdravstvenih problema do poboljšanja općeg osjećaja zadovoljstva.

Da. Jednom mjesečno, nokte nekad i dva puta mjesečno. ...To radim zato što se ja osjećam ljepše i urednije. (Sugovornica 4)

Posjećujem, kozmetički salon u kojem radim nokte, frizera često jer imam ekstenzije. Rekla sam već prije i botox i fillere. ...Pa bitno mi je, bitno mi je jer se dobro osjećam kad napravim te neke stvari. Idem prema svojoj nekoj verziji ljepote i onome što se meni sviđa. (Sugovornica 7)

Sugovornica 7, ipak, odlazi korak dalje, gdje često posjećuje frizera zbog svojih ekstenzija te koristi botoks i fillere u rutini održavanja vlastitog izgleda. Naglašava da su joj ti tretmani važni jer joj pomažu da se osjeća dobro i da se približi svojoj "verziji ljepote". Ovaj citat ukazuje na standard ljepote kojeg je Sugovornica 7 sama sebi postavila, te da ulaganje u izgled nije samo estetska odluka, već i način na koji osoba izražava sebe i svoje osjećaje prema vlastitom tijelu.

Svi ovi citati zajedno pokazuju da redovni posjeti salonima i tretmani ljepote igraju važnu ulogu u svakodnevnim rutinama žena, jer im omogućuju da se osjećaju ljepše, urednije i samopouzdanije. Briga o sebi kroz uljepšavanje nije samo površna aktivnost, već bitan dio njihovog osjećaja zadovoljstva i samopoštovanja.

Isto tako, može se primijetiti zanimljiv obrazac u pristupu žena aktivnostima vezanim za održavanje izgleda. Naime, dio žena preferira obavljati ove aktivnosti samostalno, osim u slučajevima kada im nedostaju vještine ili znanje za određene zadatke. Ovaj podatak otkriva kako žene uglavnom cijene autonomiju u svakodnevnim ritualima ljepote, ali su otvorene za pomoć ili savjete kada su suočene s izazovima koje ne mogu same prevladati.

Da, isključivo frizerski salon. Smatram da mi drugo ne treba, ostale stvari obavljam sama doma. Nokte ne lakiram zbog prirode mog posla, koža lica mi je negovana zbog rutine koju sam ustabilila tijekom godina, a dlačica se rješavam isto tako sama. Jedino što nisam u mogućnosti sama riješiti je ta frizura za koju se onda pobrine moja frizerka kojoj sam vjerna godinama. Svakih mjesec i pol odem kod nje jer se bolje osjećam, dakle radi izgleda, radi samopouzdanja... To mi je normalno, nekakvo "održavanje". (Sugovornica 5)

Odlazim na depilaciju dijelova tijela koje ne mogu depilirati sama, a ostatak obavljam sama. I samo frizura još, jer to ne znam i ne mogu sama. ...Najčešće mi je bitno zbog toga što mi je bitno kako izgledam. Bitno mi je da se ja dobro osjećam, da mislim da dobro izgledam po nekim mojim standardima, da sam uredna, "održavana"...(Sugovornica 6)

Sugovornica 5 koristi isključivo usluge frizerskog salona, dok ostale tretmane ljepote, poput njege kože, uklanjanja dlačica i lakiranja noktiju, obavlja sama kod kuće. Ona smatra da joj frizerski salon pruža ono što ne može sama postići, a redovni odlasci kod frizerke svakih mjesec i pol dana dio su njezine rutine koja doprinosi boljem osjećaju zbog izgleda i samopouzdanja. Za nju je to "normalno održavanje" koje pomaže da se osjeća zadovoljno i sigurno u svom izgledu. Slično tome, Sugovornica 6 preferira obavljati većinu tretmana sama, uz iznimku frizure i depilacije dijelova tijela koje sama ne može depilirati. Ona naglašava da su joj tretmani ljepote važni jer joj je bitno kako izgleda i da se osjeća dobro po vlastitim standardima. Njeno zadovoljstvo dolazi od osjećaja da je "uredna" i "održavana", a taj osjećaj je ključan za njezino samopouzdanje.

Pa evo jedino to šta sam spomenula da odlazim na brazilsku depilaciju. Ostalo sve obavljam ili sama, ili je to neka nezamjetna količina vremena i novca. Na primjer, svakih pola godine odem kod frizera s obzirom na to da mi je kosa prirodno frčkava i ne trebam je često šišati jer se ne vidi. Nokte isto namažem sama, ali s obzirom da imam jako osjetljivu kožu, ne stavljam bilo šta na sebe šta se tiče proizvoda koji dolaze u bilo kakav doticaj s mojom kožom. ...Pa to je bitno za mene jer se dobro osjećam, osjećam se samopouzdana i lijepo i imam osjećaj da pazim kako izgledam. Meni se sviđa kako izgledam, a to je na kraju najvažnije. (Sugovornica 8)

Sugovornica 8 odlazi na profesionalnu depilaciju, ali sve druge tretmane također obavlja sama, uključujući njegu kose i noktiju. Ona ističe da bira proizvode i tretmane koji odgovaraju njenoj osjetljivoj koži i da je veoma pažljiva prema onome što stavlja na sebe. Osjećaj da se

brine o svom izgledu i održava ga važan je za njeno samopouzdanje i zadovoljstvo, a ono što ističe kao ključno za nju je da joj se sviđa vlastiti izgled.

Vrijeme provedeno na brigu o vlastitom izgledu postaje sve važniji dio svakodnevice mnogih žena. U užurbanom životnom ritmu, žene često pronalaze vrijeme za njegu i opuštanje kao način da se posvete sebi i odmaknu od svakodnevnih obaveza. Odlazak u kozmetičke salone jedan je od tih trenutaka, gdje mnoge žene izdvajaju vrijeme za tretmane koji im omogućuju osjećaj njege i revitalizacije (O'Connor i Sullivan, 2014).

No, uz ove posjete salonima, žene se sve više okreću i svojim vlastitim rutinama, koje su postale neizostavan dio njihovog dana, omogućujući im da zadrže osjećaj kontrole i brige o sebi čak i izvan profesionalnog okruženja.

Svom izgledu posvećujem dosta vremena, većinom zato što je i ta kosa i odlasci na te nekakve sitne tretmane, dakle nokti ili ta frizura, oduzimaju neko vrijeme, dakle, sjest u auto, parkirat se, otići tako-vamo. Ili doma ako sama sređujem, to zahtijeva bar dva sata tjedno. A nokti su jedan put mjesečno, nije to nešto. Ali sva rutina neka jutarnja za otić na posao mi traje oko sat vremena. (Sugovornica 1)

Sugovornica 1 naglašava da svom izgledu posvećuje dosta vremena, bilo da se radi o odlascima na tretmane poput manikure ili frizure, ili o obavljanju tih aktivnosti kod kuće. Njena izjava ukazuje na to da se briga o izgledu često proteže i na manje, svakodnevne aktivnosti koje se kumuliraju u veći vremenski angažman.

Šminkanje i kosa mi je postala neka svakodnevna rutina za koju mi treba 15 minuta. U teretani sam sat vremena. Ukupno 2 sata po danu. (Sugovornica 4)

S druge strane, Sugovornica 4 je uspjela smanjiti vrijeme koje posvećuje šminkanju i njezi kose prije posla na svega 15 minuta dnevno, ali dodaje da svakodnevno provodi i sat vremena u teretani, što također smatra bitnim faktorom brige o svom izgledu. Ukupno, ona troši oko dva sata dnevno na brigu o izgledu i fizičkom zdravlju. To pokazuje da, iako se šminkanje i njega kose mogu obaviti brzo, dodavanje drugih aktivnosti, poput vježbanja, doprinosi ukupnom vremenskom angažmanu.

A što se tiče vremena, ne puno. Rutina ujutro mi traje pola sata jer većinu odradim večer prije. Stavim viklere pa s njima spavam, tuširam se isto večer prije... Uglavnom sve što mogu

odradim večer prije kako bih ujutro mogla što duže spavati i odmoriti kako treba. (Sugovornica 6)

Sugovornica 6 zauzima praktičan pristup, organizirajući svoje vrijeme na način koji omogućava maksimalnu uštedu. Njena jutarnja rutina traje pola sata, jer većinu priprema obavlja večer prije, uključujući tuširanje i stavljanje viklera. Time nastoji osigurati više vremena za san i odmor ujutro. Ovaj pristup pokazuje da je učinkovito upravljanje vremenom ključ za balansiranje između njege o izgledu i drugih životnih potreba.

Citati Sugovornica 1, 4 i 6 pokazuju da, iako žene često posvećuju značajno vrijeme brizi o izgledu, one pronalaze načine kako da optimiziraju te rutine u skladu sa svojim dnevnim obavezama i prioritetima. Bilo da se radi o planiranju aktivnosti unaprijed ili o kratkim i efikasnim dnevnim rutinama, svaka od njih pokušava uskladiti brigu o izgledu sa svojim ostalim potrebama, pokazujući pritom kako je važno pronaći vlastitu ravnotežu između vremena posvećenog sebi i ostalim životnim obavezama.

Održavanje izgleda za mnoge žene predstavlja ne samo značajan vremenski, već i financijski angažman. Troškovi povezani s kozmetičkim proizvodima, tretmanima u salonima, odjećom i dodacima često dosežu velike iznose, što može stvoriti dodatni pritisak. Iako se ljepota često promiče kao prirodna i dostupna svima, stvarnost je takva da održavanje izgleda često zahtijeva stalna ulaganja koja mnoge žene osjećaju kao nužnost kako bi zadovoljile društvene standarde i vlastita očekivanja.

...Novaca u zadnje vrijeme dosta. Oko 80€-100€ mjesečno. (Sugovornica 3)

Ulažem puno novaca u svoj izgled, možda zato što sam prešla na neke kvalitetnije brandove koji meni više odgovaraju. Mjesečno potrošim 80 - 100€. (Sugovornica 4)

Sugovornica 3 priznaje da u posljednje vrijeme troši značajnu svotu novca na svoj izgled, u rasponu od 80 do 100 eura mjesečno. Sličnu količinu novca izdvaja i Sugovornica 4, koja napominje da ulaže puno novca u svoj izgled, dijelom zbog prelaska na kvalitetnije brendove koji joj više odgovaraju. Ovaj iznos pokazuje kako je briga o izgledu za njih važan aspekt života, u koji su spremne značajno ulagati. Međutim, postoje i drugačiji pristupi. Sugovornica 6 ističe da je zbog rasta cijena u posljednje vrijeme odlučila smanjiti troškove. Nekada je išla na trajni lak, ali sada smatra da to više nije isplativo. Umjesto toga, koristi običan lak iz drogerije i sama se brine o svojim noktima kod kuće, što joj omogućuje da uštedi novac,

ali i dalje osjeća zadovoljstvo u održavanju izgleda. Ovaj citat pokazuje prilagodljivost i fleksibilnost u upravljanju financijama, bez odricanja od osobne njege.

Što se tiče novaca, stvari koje mogu odraditi sama, odradim. Cijene su stvarno poludjele u zadnju godinu-dvije. Prije sam odlazila i na trajni lak, ali sada mi se više to ne isplati. Kad mi dojade moji obični nokti sama ih prelakiram običnim lakom iz drogerije i taj osjećaj me pusti za 2-3 dana. Nije mi to nikakav problem jer znam da to radim za sebe, da se dobro osjećam. (Sugovornica 6)

Pa ne previše, u nekoj normalnoj razini sve to održavam. Evo rekla sam za depilacije nekih 20€, makar su i one sada poskupile. Sjećam se kad su bile 50 kn. Iskreno, da to nije jedina stvar koju obavljam kod kozmetičarke, baš bi dva puta razmislila hoću li ići. (Sugovornica 8)

Slično Sugovornici 6, Sugovornica 8 priznaje da troši umjerene svote novca na održavanje svog izgleda, spominjući trošak depilacije od oko 20 eura, iako su cijene porasle. Njezin stav naglašava pragmatičnost; ona bi dvaput razmislila o odlasku na depilaciju kada bi to bila jedina kozmetička usluga koju koristi. To pokazuje kako žene promišljeno odlučuju o troškovima koji su im nužni i opravdani.

Na tjednoj bazi trošim oko dva sata vremena na brigu o izgledu i oko 100 eura mjesečno na kozmetiku i tretmane. (Sugovornica 10)

Na kraju, Sugovornica 10 otkriva da na tjednoj bazi troši oko dva sata na brigu o izgledu, dok mjesečno izdvajanje iznosi oko 100 eura za kozmetiku i tretmane. Njezin citat pokazuje uravnotežen pristup – ona posvećuje pažnju svom izgledu, ali u okviru financijskih mogućnosti.

Ovi citati ističu različite načine na koje žene investiraju novac u brigu o svom izgledu, s obzirom na njihove osobne prioritete i financijske mogućnosti, te na rastuće cijene kozmetičkih proizvoda i tretmana. Pokazuje se da iako žene različito pristupaju financijskim ulaganjima u svoj izgled, sve one traže način da usklade brigu o sebi s budžetom koji imaju na raspolaganju. U mnogim slučajevima, rastuće cijene utječu na njihove odluke, ali važnost osjećaja zadovoljstva i samopouzdanja ostaje ključni motivator.

Šminkanje je prema odgovorima sugovornica postalo neizostavan dio jutarnje rutine mnogih zaposlenih žena. Kao oblik osobne njege, šminka ne služi samo za isticanje fizičkih atributa, već i za podizanje samopouzdanja te stvaranje profesionalnog i uređenog izgleda. U užurbanom ritmu svakodnevice, žene sve više prilagođavaju svoje *beauty* rituale kako bi se

uklopili u njihove dinamične rasporede, balansirajući između potrebe za negovanjem vlastitog izgleda i efikasnosti u pripremi za radni dan.

Ponekad, ne šminkam se stalno. Par puta tjedno. Ljepša sam si kad se našminkam, bolje si izgledam i onda se bolje i osjećam. I unutaranju ljepotu istaknem tako. (Sugovornica 3)

Sugovornica 3 priznaje da se ne šminka stalno, već nekoliko puta tjedno, ali ističe kako se osjeća ljepšom i bolje kada je našminkana. Smatra da šminkanje ne samo da poboljšava njezin vanjski izgled, već također pomaže da istakne svoju unutaranju ljepotu. Time pokazuje kako šminkanje za nju ima dvostruku ulogu – estetsku i emocionalnu, čineći da se osjeća zadovoljnije i samouvjerenije.

I ima nešto što mi je još od srednje škole ostalo - svako jutro ću se našminkati, ako se ne našminkam bit će mi loš dan. Kad se našminkam osjećam kao da sam stavila oklop na sebe i spremna sam započeti dan. (Sugovornica 4)

Za Sugovornicu 4, šminkanje je postalo svakodnevni ritual koji je povezan s njenim osjećajem pripremljenosti za dan. Ističe da se svaki dan šminka jer vjeruje da će joj bez toga dan biti loš. Za nju je šminka poput "oklopa" koji nosi, što joj omogućuje da se osjeća spremnom i zaštićenom pred izazovima dana.

Šminkam se svakodnevno, ali vrlo jednostavno. Šminka mi daje osjećaj samopouzdanja i osjećam se spremnije za radni dan. (Sugovornica 10)

Sugovornica 10 također se šminka svakodnevno, ali na vrlo jednostavan način. Za nju, šminka je sredstvo koje joj daje osjećaj samopouzdanja i čini je spremnijom za radni dan. Njeno iskustvo pokazuje da čak i osnovna rutina šminkanja može značajno utjecati na način na koji se žena osjeća i kako pristupa svojim svakodnevnim obavezama.

Izjave sugovornica zajedno pokazuju da, iako žene pristupaju šminkanju na različite načine, sve one doživljavaju šminku kao nešto što im pomaže da se osjećaju ljepše, sigurnije i spremnije za suočavanje sa svakodnevnim izazovima. Šminka se ne koristi samo za estetski izgled, već i kao način izražavanja samopouzdanja.

6.3. IZAZOVI ODRŽAVANJA ŽELJENOG IZGLEDA

Iako su mnoge žene svjesne važnosti održavanja svog izgleda, svakodnevne obaveze često ih sprječavaju da u potpunosti posvete vrijeme sebi. Kada su prisiljene preskočiti svoju rutinu ili odgoditi njegu, često se javljaju osjećaji frustracije, nezadovoljstva, pa čak i smanjeno samopouzdanje. Nemogućnost održavanja izgleda onako kako bi željele može kod žena izazvati osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom, što dodatno doprinosi stresu i opterećenju koje već nose zbog svojih brojnih odgovornosti.

Neki izazovi i pritisci su mi nedostatak vremena za ono šta bi ja možda željela još napraviti i nekakve stresne situacije doma, naravno. (Sugovornica 1)

Sugovornica 1 ističe da se suočava s izazovima poput nedostatka vremena za aktivnosti koje bi željela raditi, kao i stresnih situacija kod kuće. Njezin komentar ukazuje na to da vanjski čimbenici, poput stresa i užurbanog rasporeda, mogu spriječiti brigu o sebi i utjecati na njeno svakodnevno funkcioniranje.

Ne muči me onda to što nemam vremena za održavanje svog izgleda nego me muči to što nemam generalno vremena da si organiziram onako kako bi meni odgovaralo. Kad nemam vremena za sebe, nemam vremena za odmoriti, čitati, sve mi je nakrcano. Tu mi nije prioritet što nemam vremena za brigu o sebi nego mi je prioritet to što općenito nemam vremena ni za odmor ni za regeneraciju, oporavak... (Sugovornica 3)

Sugovornica 3 naglašava da je manjak vremena za osobnu njegu samo dio šireg problema – općeg nedostatka vremena za organizaciju života na način koji njoj odgovara. Njezin prioritet nije toliko briga o izgledu, već pronalaženje vremena za odmor, regeneraciju i aktivnosti koje joj pružaju zadovoljstvo. Ovaj citat pokazuje koliko su vrijeme za sebe i osobno zadovoljstvo važni za emocionalno blagostanje, a briga o izgledu može postati manje značajna kad su temeljnije potrebe zanemarene.

Osjećam se odvratno. Više volim kad sam sređena, samo da ja znam da sam na 100%. Kad nisam sređena sam nervozna i vjerojatno će se na meni vidjeti da nisam dobre volje. (Sugovornica 4)

Pa voljela bih reći da ne utječe, ali definitivno u nekoj manjoj mjeri se ipak vidi da mi te neke nesavršenosti smetaju. U slučaju da osjećam da nije sve kako treba biti ili kako sam si

ja zamislila pokušam uvijek to prekriti nekim dobrim outfitom, nečime u čemu se osjećam dobro.
(Sugovornica 6)

Pa ne osjećam se baš dobro. Manje samopouzdanje i poželim ostati doma. (Sugovornica 7)

Sugovornica 4, Sugovornica 6 i Sugovornica 7 svi izražavaju kako osjećaj nesavršenosti ili neuređenosti može značajno utjecati na njihovo samopouzdanje i emocionalno stanje. Sugovornica 4 osjeća da je njezino raspoloženje i samopouzdanje povezano s time kako je sređena, te je nervozna kada nije na 100%. Sugovornica 6 pokušava prikriti nesavršenosti odabirom dobrih outfita, naglašavajući da i male nesavršenosti mogu utjecati na njezin osjećaj sigurnosti. Sugovornica 7 također osjeća smanjenje samopouzdanja i želju da ostane kod kuće kada nije zadovoljna svojim izgledom. Svi oni pokazuju koliko izgled igra važnu ulogu u njihovom emocionalnom blagostanju i samopouzdanju.

Ovim citatima otkriva se da osjećaj zadovoljstva vlastitim izgledom može biti ključan za emocionalnu stabilnost i samopouzdanje. Žene se suočavaju s različitim izazovima, ali mnoge traže načine da se nose s osjećajem nesigurnosti i upravljaju svojim vremenom kako bi postigle osjećaj ravnoteže i dobrobiti.

U današnjem profesionalnom svijetu, pritisci i izazovi vezani uz izgled igraju značajnu ulogu u svakodnevnom životu zaposlenih žena. Ovi pritisci nisu ograničeni isključivo na radna okruženja; oni se protežu i na osobne aspekte života, poput poslovnih sastanaka, društvenih događaja ili čak upoznavanja partnerovih roditelja. Očekivanja koja se postavljaju u vezi s izgledom često mogu oblikovati kako žene pristupaju svojoj svakodnevnoj rutini i donošenju odluka o osobnoj njezi. U takvom kontekstu, izgled postaje ključan element u stvaranju i održavanju profesionalnog imidža i osobnog identiteta, što može dodatno povećati stres i utjecati na emocionalno stanje zaposlenih žena. Razumijevanje tih pritisaka pomaže nam bolje shvatiti kako se oni reflektiraju u svakodnevnom životu žena i utječu na njihov osjećaj samopouzdanja i profesionalnu izvedbu (Glick i Fiske, 1999).

Da. Zbog svoje kilaže. Često mislim da me ljudi gledaju drugačije, da gledaju samo vanjski izgled. Odnosno da će mi ljudi tako pristupiti. Da će vidjeti samo vanjštinu, da neće vidjeti ono što je unutra, u meni. Ljudi s kojima se družim, kod njih nisam nikad primijetila da im je to važno i da smatraju da me to određuje na neki način. Ta moja kilaža zna biti izvor

nesigurnosti, kada idem u neku novu sredinu, neko veće društvo, onda posebno razmišljam o tome što ću obući i šta ću napraviti da dobro izgledam. (Sugovornica 3)

Smatram da je na ženama uvijek određeni pritisak, najčešće vezan uz kilažu, jer ne daj Bože da imaš koju kilu viška. Čak i ako se malo drugačije oblačiš dobit ćeš par pogleda, ali nekako se ne izlažem pretjeranoj društvenoj pažnji da bih morala strepiti. Trenuci kad osjećam pritisak su najčešće oni kad se moram družiti s nekime kome se moram dokazati. Neke posebne situacije kao što su vjenčanja ili razgovori za posao kad moraš paziti kako izgledaš i da si po nekim društvenim normama možda. (Sugovornica 6)

Sugovornica 3 ističe da se često osjeća nesigurno zbog svoje kilaže, osobito u novim ili većim društvenim okruženjima. Razmišlja o tome što će obući kako bi se osjećala bolje i ostavila dobar dojam, iako ljudi s kojima se druži ne daju do znanja da im je vanjski izgled važan. Ovaj citat pokazuje kako fizički izgled može utjecati na osjećaj sigurnosti i pripremljenosti za društvene situacije. Slično tome, Sugovornica 6 osjeća pritisak zbog svojih kilograma, pogotovo u situacijama gdje se mora dokazivati ili kada je u pitanju formalna prilika poput vjenčanja ili razgovora za posao. Iako se trudi ne izložiti se previše društvenoj pažnji, trenuci kada se mora uskladiti s društvenim normama dodatno naglašavaju njen osjećaj pritiska. Ovaj citat reflektira pritisak koji društvo stavlja na žene da se usklade s očekivanjima u vezi izgleda, osobito u posebnim situacijama.

Kako živim u mjestu gdje se dosta gleda što je tko obukao, kojoj estetskoj operaciji se tko podvrgnuo, neizbježno je da se uspoređujem sa ženama oko mene. Od klijentica na poslu preko kolegica i prijateljica. Imam osjećaj kao da moja sredina nalaže da obratiš pozornost šta ćeš obući i kako ćeš se našminkati ili ćeš biti prokomentiran/a, a to nitko ne želi ni ne voli. Ne znam jednu osobu koja uživa u tome da je komentiraju a da je pritom ili loše ili da ne zna što se komentira. Kao ljudima, uvijek nam je na pameti da se nešto loše komentira, a u stvarnosti to uopće ne mora biti tako. (Sugovornica 7)

Sugovornica 7 u svojoj izjavi opisuje kako usporedbe s drugima i očekivanja iz njezinog okruženja utječu na nju. Osjeća pritisak da prati trendove u odijevanju i estetskim zahvatima kako bi izbjegla negativne komentare. Unatoč tome, ona priznaje da usporedbe i komentari često nisu tako važni kao što se čine i da društvo može biti manje kritično nego što se čini. Ovaj citat naglašava kako društveni standardi i usporedbe mogu utjecati na osobnu percepciju i samopouzdanje.

Također, što se tiče nekakvih očekivanja društva, odnosno ovoga dijela kako društvo tumači ponašanje generalno žena... Cura koja se obukla preseksi, to znači da ona traži tu pozornost, da traži da je se gleda kao objekt, a to stvarno ne mora biti istina. ...Nije mi jasno kako u društvu još uvijek nije normalizirano da to nije tako. Da žene jednostavno imaju veću potrebu da se sređuju od muškaraca. U redu, neke to rade više da bi privukle nekoga, ali iz osobnog iskustva, ja Vam mogu reći da se one sređuju zato što je njima lijepo zbog toga. (Sugovornica 8)

Sugovornica 8 komentira kako društvo često krivo interpretira ženinu želju za sređivanjem, pretpostavljajući da traže pažnju ili da su objektivizirane. Ona naglašava da žene često žele izgledati lijepo zbog sebe, a ne zbog drugih. Ovaj citat kritizira predrasude u društvu o tome zašto se žene sređuju i ističe potrebu za većim prihvaćanjem osobnih izbora u vezi s izgledom.

Najstresniji mi je odlazak kod partnerovih roditelja. Mislim da tad najviše vodim računa o svom izgledu jer želim da me prihvate u svoju obitelj. Mislim da je to bitno jer se želim pokazati u najboljem mogućem svjetlu i želim da se o meni stekne najbolji mogući dojam. (Sugovornica 9)

Osjećam pritisak prilikom društvenih događaja ili važnih sastanaka. Dodatno pripremim i uložim više vremena u svoj izgled i onda se osjećam spremnije i za ta događanja. (Sugovornica 10)

Sugovornice 9 i 10 govore o društvenim događanjima koje su najstresnije za njih u pogledu izgleda. Sugovornica 9 spominje kako odlazak kod partnerovih roditelja predstavlja poseban stres jer želi ostaviti najbolji mogući dojam i biti prihvaćena u obitelj. To pokazuje koliko je izgled važan u kontekstu važnih društvenih odnosa i obiteljskih situacija, dok Sugovornica 10 ističe kako društveni događaji i važni sastanci zahtijevaju dodatnu pripremu i ulaganje u izgled kako bi se osjećala spremnije i samopouzdanije. Ovim citatom pokazuje se kako se žene pripremaju za važna okupljanja ulažući dodatno vrijeme u svoj izgled kako bi se osjećale sigurno i spremno za nastupe u društvenim ili profesionalnim kontekstima.

U odgovorima sugovornica uočava se snažna povezanost između vlastitog izgleda i osjećaja nesigurnosti, što se najčešće javlja u specifičnim društvenim situacijama. Sugovornice često osjećaju pritisak vezan uz tjelesnu težinu i način odijevanja, posebno u kontekstu

društvenih normi i očekivanja. Iako među prijateljima i bližnjima ne primjećuju kritike, u novim ili formalnim okruženjima, kao što su vjenčanja ili poslovni sastanci, pojačano razmišljaju o svom izgledu. Iz odgovora je također vidljivo da okolina, posebice u zajednicama gdje je naglašena briga o vanjštini, dodatno potencira taj pritisak. Opće je mišljenje da su društvena očekivanja ponekad nerealna i da se žene često osjećaju procijenjenima isključivo na temelju vanjskog izgleda, iako se same sređuju prvenstveno zbog vlastitog zadovoljstva.

Unatoč brojnim obavezama s kojima se suočavaju zaposlene žene, većina sugovornica naglašava da ništa ne može spriječiti njihovu brigu o sebi, zahvaljujući dobroj organizaciji i prepoznavanju važnosti osobne njege za njihovo mentalno zdravlje. Iz odgovora sudionica istraživanja može se primijetiti da briga o izgledu postaje dio njihove svakodnevne rutine koji su u stanju integrirati bez obzira na druge obaveze. Na taj način, briga o izgledu postaje ne samo pitanje estetike, već i važan element svakodnevnog balansa i samopomoći.

A zapravo mi je to toliko postala rutina da meni to više nije nikakav izvor nekih posebnih emocija, nego je to moj normativ...A ovo mi je neka rutina koju sam sama sebi postavila i više to ne primjećujem niti mi je to na mojim prioritetima nešto pri vrhu. Je negdje među top 5, ali to je čisto poštovanje prema ljudima s kojima radim, sudjelujem u suživotu, tako da su mi motivi nešto u potpunosti drugo. (Sugovornica 1)

Ne. Uvijek imam vremena se depilirati, počupati si obrve, porezati nokte... To je jednostavno temelj higijene i za to ću uvijek naći vremena. Skinut šminku, istuširati se... Ne razumijem, kako ne bih imala vremena?! Organiziraš se tako da sve stigneš obaviti što si taj dan naumio. (Sugovornica 5)

Ne bih rekla. Od malih nogu su me odgajali tako da organiziram svoje vrijeme po prioritetima. Nakon što odradim posao imam svo vrijeme ovoga svijeta u danu pa odradim što mora biti odradeno taj dan. Osim ako nemam nešto dogovoreno i ako mi je cijeli tjedan nagužvan, a meni baš taj tjedan treba da tipa depiliram noge... Onda ću se osjećati malo anksiozno i gledat ću što ću obući - uvijek to budu neke dugačke hlače da mi slučajno ne bi ljudi vidjeli koju dlaku... (Sugovornica 6)

Kad znam da ću biti doma cijeli dan, onda se ne uređujem iako ne bih rekla da sam spriječena, jednostavno mi se ne da. Osim toga, ne postoji trenutak kad nemam vremena za sebe, iako nekad ti trenuci znaju biti ograničeni zbog toga što je vrijeme s malim djetetom

prioritet iznad svega. Ako to moram obaviti, to je jednostavno dio moje svakidašnje rutine i to je to. (Sugovornica 7)

Ovim citatima se jasno oslikava kako različite žene pristupaju održavanju svog izgleda i osobne njege u svakodnevnom životu. Sugovornica 1 vidi brigu o izgledu kao rutinsku obavezu, dok Sugovornica 5 smatra da je temeljna njega poput depilacije neizostavna i lako uklopiva u raspored. Sugovornica 6 pokazuje da i uz dobru organizaciju, osjećaj anksioznosti može nastati ako ne uspije obaviti sve što je planirala, dok Sugovornica 7 napominje da se uređivanje često zanemaruje kada je kod kuće zbog prioritelnog vremena s djetetom. Ovi komentari ilustriraju kako osobne potrebe i prioriteti variraju, ali svi se slažu u važnosti održavanja izgleda za vlastito samopouzdanje i osjećaj urednosti, uz različite izazove u upravljanju vremenom i prioritetima.

Većina žena u istraživanju ukazuje na to da njihova briga o izgledu postaje integrirana u svakodnevne rutine, zahvaljujući dobroj organizaciji i prepoznavanju važnosti osobne njege za mentalno zdravlje. Za mnoge, održavanje vlastitog izgleda ne predstavlja poseban izazov, već je to duboko ukorijenjen dio njihove svakodnevice. One su uspjele uskladiti ovu brigu s drugim obavezama, koristeći rutinu i planiranje kao ključne alate.

Žene često doživljavaju brigu o sebi kao osnovni dio higijene, koji je neizostavan i utemeljen u njihovom životnom ritmu. Iako su svjesne da obaveze poput posla i obiteljskih obveza mogu utjecati na vrijeme dostupno za osobnu njegu, one uspijevaju pronaći trenutke za njegu, čak i kada su ti trenuci ograničeni.

Važno je napomenuti da za mnoge žene održavanje vlastitog izgleda nije samo pitanje estetike, već i ključan element za očuvanje mentalnog zdravlja i osobnog zadovoljstva. One često usklađuju svoje osobne rutine s dnevnim obavezama, što im omogućuje da ostanu zadovoljne i smanjiti stres povezan s neispunjenim obavezama vezanim uz izgled.

6.4. PERCEPCIJA IZGLEDA I DRUŠTVENI PRITISCI

Pritisци vezani za vlastiti izgled mogu dovesti do brojnih neugodnih trenutaka koji utječu na emocionalno stanje i profesionalni imidž žena. Situacije poput neprimjerenih komentara na radnom mjestu, osjećaja nesigurnosti zbog izgleda ili nepotrebnih uspoređivanja s kolegicama mogu dodatno naglasiti stres i nelagodu povezanu s izgledom.

Takvi neugodni trenuci često imaju dubok utjecaj na percepciju vlastitog izgleda. Kako žene doživljavaju sebe u odnosu na društvena očekivanja i standarde ljepote, može oblikovati njihovo samopouzdanje i način na koji se predstavljaju drugima. Ova percepcija može varirati, ovisno o osobnim iskustvima i društvenom kontekstu, te igrati ključnu ulogu u tome kako se žene suočavaju s izazovima vezanim uz izgled u svakodnevnom životu.

Zapravo godine. Meni su godine i neka silna iskustva koja sam prošla u životu dale jednu sigurnost. Šta znači dok sam bila mlađa sam bila jako nesigurna, što čovjek na meni danas nikad ne bi rekao, ali bila sam užasno nesigurna, nezadovoljna vlastitim izgledom. Uvijek sam nekako bila zadovoljna da mi je život dao glavu. Pri tome mislim ono šta mi je u glavi. Da mogu neke stvari razlučiti, međutim, ranije nije to baš bilo tako, mada sam ja uvijek bila vrijedna osoba i imala samopouzdanje na toj razini, ali samopouzdanje na razini fizičkog izgleda, tu sam bila otprilike u središtu zemlje. Godinama, iskustvom, razlučiš šta je bitno, šta nebitno, pa baš me briga sad što imam krive noge. Shvatiš da nitko te krive noge ne gleda. Ali treba godina da se dođe do takvih saznanja, tako da je meni jednostavno to jedno iskustvo donijelo samopouzdanje i mogu reći da sam danas prilično samostalna žena koja živi svoj život s kojim sam zadovoljna. (Sugovornica 1)

Čini mi se da dosta utječu ljudi oko mene. I zbog njih i zbog nekih svojih mišljenja sam stvorila određenu sliku u glavi po kojoj gledam svijet i ljepotu. Definitivno i neki trendovi, što mi se sviđa a što ne. Sve sam to složila u neku generalnu sliku. Kroz razgovor saznaš neke stvari za koje ne znaš, nešto ti se sviđa, a nešto ne. Okruženi smo medijima i ostalim izvorima informacija. Kad gledate influencere, tu nam se isto nameću ideje. (Sugovornica 2)

Moje raspoloženje. Ako sam ja super raspoloženja, automatski sam si privlačnija, zgodnija. Pogotovo ako mi je čista kosa, čisto lice. Jednostavno češ se automatski bolje osjećati. Ako sam te dane napuhana, dobila sam milion prištića, odmah sam si manje lijepa nego ostalih dana. (Sugovornica 4)

Na percepciju mog izgleda utječe mnogo stvari. Od raspoloženja u kojem sam taj dan, preko nečijeg komentara do outfita koji sam obukla. (Sugovornica 6)

Ovisi kako se trenutno osjećam radi nekih drugih stvari, šta ja znam... Ako sam iznervirana radi nečeg šestoga, onda ću automatski razmišljati drugačije. (Sugovornica 8)

Pa... Na percepciju mog izgleda najviše utječu mediji, komentari bliskih osoba i moje unutarne zadovoljstvo. Mediji mi često nameću visoke standarde kroz neke idealizirane slike koje se objavljuju, na kraju se uvijek sazna kako je to sve retuširano. Naravno da je na koncu najbitnije kako se ti osjećaš i šta je tebi lijepo. Ali svi smo ljudi, ne možemo si baš pomoći. (Sugovornica 10)

Ovim citatima sugovornica se jasno oslikava kako različiti faktori utječu na percepciju vlastitog izgleda i samopouzdanja. Sugovornica 2 ističe kako su mediji, influenceri i društvene norme oblikovali njen pogled na ljepotu, pokazujući utjecaj vanjskih izvora informacija i trendova. Sugovornica 4 naglašava da njeno raspoloženje direktno utječe na to kako se vidi i osjeća u vezi s vlastitim izgledom, što se nadovezuje na Sugovornicu 6, koja također primjećuje da je percepcija njenog izgleda podložna promjenama ovisno o njenom raspoloženju i vanjskim komentarima. Sugovornica 8 dodaje da negativne emocije mogu promijeniti način na koji razmišlja o svom izgledu, dok Sugovornica 10 kombinira sve ove aspekte, naglašavajući da mediji i komentari drugih igraju značajnu ulogu, ali da je na kraju osobno unutarne zadovoljstvo ključno za doživljaj vlastitog izgleda. Ovi komentari ukazuju na kompleksnu dinamiku između unutarnjih osjećaja, vanjskih utjecaja i osobnih standarda u formiranju slike o sebi.

Percepcija vlastitog izgleda kod zaposlenih žena oblikovana je nizom čimbenika koji uključuju unutarne psihološke procese, vanjske društvene utjecaje i specifične situacijske čimbenike. Medijski prikazi i društveni standardi ljepote često promoviraju nerealne slike koje mogu dovesti do nezadovoljstva vlastitim izgledom (Groesz i sur., 2002), dok profesionalni pritisci i očekivanja u radnom okruženju također igraju ključnu ulogu, posebno u industrijama gdje je izgled visoko cijenjen (Nelson i Quick, 2001). Društvena usporedba, gdje žene uspoređuju svoj izgled s drugima, može dodatno negativno utjecati na njihovu percepciju ako osjećaju da ne ispunjavaju te standarde (Festinger, 1954). Unutarnji čimbenici poput samopouzdanja i osobnih uvjerenja također značajno utječu na doživljaj vlastitog izgleda (Cash, 2004). Povratne informacije od drugih, bilo pozitivne ili negativne, mogu dodatno oblikovati ovu percepciju (Salk i Engeln-Maddox, 2011). Kulturni i društveni kontekst, uključujući norme i vrijednosti vezane uz izgled, također igraju ulogu u tome kako žena percipira svoje tijelo (Fredrickson i Roberts, 1997). Fizičke promjene povezane sa starenjem, trudnoćom ili zdravstvenim problemima mogu izazvati promjene u percepciji vlastitog izgleda

(Tiggemann i Lynch, 2001), dok visoki nivo stresa i problemi s mentalnim zdravljem dodatno kompliciraju ovu dinamiku (Dakanalis & Riva, 2013).

Iako su sugovornice kroz razgovore izrazile svoja osobna viđenja ljepote i standarda ljepote, važno je napomenuti da se postavlja pitanje jesu li ti stavovi uistinu rezultat njihovih individualnih uvjerenja ili su, barem djelomično, oblikovani društvenim normama i očekivanjima. U modernom društvu, ideal ljepote često se oblikuje kroz medije, popularnu kulturu i društvene mreže, što može imati snažan utjecaj na percepciju žena o vlastitom izgledu. Dakle, iako su sugovornice možda vjerovala da njihovo poimanje ljepote proizlazi iz osobnog izbora, postoji mogućnost da je to mišljenje također, barem implicitno, nametnuto kroz šire društvene procese koji definiraju što se smatra poželjnim i prihvatljivim u pogledu izgleda.

Isto tako, percepcija vlastitog izgleda kod žena često je pod snažnim utjecajem vanjskih faktora, uključujući medijske prikaze, društvene norme i profesionalne pritiske. Mediji često promoviraju nerealne standarde ljepote koji mogu potaknuti nezadovoljstvo vlastitim izgledom (Groesz i sur., 2002). Takvi standardi nisu samo estetske prirode, već i normativni, diktirajući što se smatra prihvatljivim ili poželjnim u društvenom kontekstu. Uz to, profesionalno okruženje može dodatno pojačati pritisak na žene da održavaju određeni izgled, čime se dodatno naglašava važnost vanjskog dojma (Nelson i Quick, 2001).

Kao što sam već naglasila, jako mi je stalo do tuđeg mišljenja, i ako se radi o npr. maminom mišljenju jedan komentar mi je dovoljan da promijenim cijeli outfit. Isto tako, ako mi random cura na cesti kaže da izgledam odlično, cijeli tjedan će mi uljepšati. (Sugovornica 6)

Kako živim u mjestu gdje se dosta gleda što je tko obukao, kojoj estetskoj operaciji se tko podvrgnuo, neizbježno je da se uspoređujem sa ženama oko mene. Od klijentica na poslu preko kolegica i prijateljica. Imam osjećaj kao da moja sredina nalaže da obratiš pozornost šta ćeš obući i kako ćeš se našminkati ili ćeš biti prokomentiran/a, a to nitko ne želi ni ne voli. (Sugovornica 7)

Nikad ja nisam bila nešto pretjerano opčinjena time kako izgledam. Imala sam jednu prijateljicu čija mama je nju nekako vukla da se sređuje, šminka i da izgleda stvarno dobro pa

znam da sam i sama pomislila u jedno momentu zašto i ja ne bi izgledala tako dobro.
(Sugovornica 8)

Citatima se odražava kako društveni kontekst i utjecaji drugih mogu značajno oblikovati naš odnos prema vlastitom izgledu. Sugovornica 6 ističe koliko joj tuđa mišljenja, bilo pozitivna ili negativna, mogu snažno utjecati na njen osjećaj samopouzdanja i promjene u izgledu. Sugovornica 7 dodatno pojašnjava kako okruženje u kojem se često uspoređuje s drugima može stvoriti pritisak i utjecati na njezinu percepciju i ponašanje u vezi s izgledom. Nasuprot tome, Sugovornica 8 pokazuje kako su je osobni odnosi i utjecaji drugih, poput prijateljica i njihovih iskustava, motivirali da se počne više brinuti o svom izgledu, iako sama nije bila previše opsjednuta time. Zajednički nazivnik u svim ovim citatima je utjecaj vanjskih faktora i osobnih odnosa na formiranje vlastite slike o sebi.

Vanjski faktori ne samo da oblikuju način na koji žene vide sebe, već također utječu na njihovo samopouzdanje i osobnu vrijednost (Cash, 2004). Društvena usporedba, gdje se žene neizbježno uspoređuju s drugima, često dovodi do osjećaja neadekvatnosti ako se osjeća da ne zadovoljavaju te vanjske standarde (Festinger, 1954). U konačnici, vanjski pritisci mogu imati značajan utjecaj na način na koji žene doživljavaju svoj izgled, često stavljajući ih pod povećalo normi koje same nisu odabrale što možemo primijetiti po komentarima sugovornica.

Osim čimbenika koji su prethodno navedeni, percepcija vlastitog izgleda sve je više pod utjecajem suvremenih trendova koji se brzo mijenjaju i prilagođavaju društvenim normama i tehnologiji. U današnje vrijeme, društveni mediji i digitalne platforme značajno doprinose širenju novih trendova u ljepoti i izgledu, stvarajući dodatni pritisak na žene da prate i usvajaju ove promjene (Tiggemann i Slater, 2014). Istovremeno, industrija ljepote neprestano uvodi nove proizvode i tretmane koji obećavaju poboljšanje izgleda, što dodatno utječe na percepciju vlastitog tijela (Jones, 2019). Istraživanja pokazuju da je usvajanje tih trendova često povezano s nastojanjem žena da poboljšaju svoj izgled kako bi se uskladile s društvenim očekivanjima, što može dovesti do povećanog pritiska i nesigurnosti (Perloff, 2014).

Mislim da u društvu postoje trendovi za koje se očekuje da bi se trebali pratiti, ali ja nekako ne volim te trendove. Ne mislim da bih ja morala izgledati na određen način kako bi drugi oko mene bili zadovoljni s mojim izgledom. Mislim da nije bitno biti u trendu. Trendovi se mijenjaju, a svatko od nas može imati svoj stil koji ne mora biti u trendu što ne znači da neće

biti za neko drugo, određeno vrijeme u trendu. Nije nužno, ja ne volim isticanje trendova i ono što je sad u trendu da bi se to moralo... Zašto bih ja to morala ako se ja u tome ne osjećam ugodno. Mene zapravo ljuti kad se ističu trendovi, osobito u izgledu. I kad se očekuje da svi to prate jer je to sada u trendu i jer to tako treba biti. Ne mora biti, zašto ja ne bih mogla imati svoj stil? (Sugovornica 3)

Sigurno da mi se sviđa nešto što je trenutno aktualno, a s druge strane ima stvari koje su u trendu i koje mi jednostavno nisu jasne kako bi to itko stavio na sebe. (Sugovornica 4)

Ne smatram da se od mene očekuje da ih pratim, ali svakako postoje neki trendovi koje volim, koji mi se sviđaju i koji me zanimaju. Trenutno je u trendu taj skincare koji jako volim. Ali isto tako su u trendu sandale koje ne bi nikada obukla pa taj trend ne pratim. Mislim da u moru trendova uvijek možeš izabrati neki za sebe pa ga čak i nesvjesno primjenjivati. Ali da mi netko stoji nad glavom i govori "Ovako se moraš oblačiti, ovako izgledati..." Ne. (Sugovornica 6)

Pa evo spomenula sam okolinu. Osjećam pritisak s te strane da se lijepo odijevam, šminkam, da jednostavno pazim kako izgledam. Osjeća se doza nadmetanja i konkurencije između žena. (Sugovornica 7)

Ne mogu reći da ne postoje, ali za mene ne postoje. Uopće ne doživljavam te stvari. Radim sa sobom šta mi se radi. Ako mi se sad boja kosa u zeleno, ali sada je baš moderno ružičasto, ja ću se svejedno obojati u zeleno! Kako god meni odgovara. (Sugovornica 8)

Mislim da se očekuje da se kao žensko našminkam na koji god događaj idem. Botox i fileri su isto trend, ali to nije da se očekuje, jedino ako si to baš želiš. Možda zato što su postali relativno dostupni. Mislim da postoje norme kod određenih tipova događaja. U neki finiji izlazak očekuje se od mene da budem u visokim potpeticama, da stavim malo više šminke ili obučem na određen način, a možda bih se osjećala ugodnije u nekom drugom izdanju. (Sugovornica 9)

Citatima sugovornice izražavaju različite stavove prema trendovima i njihovom utjecaju na osobni stil i izgled. Sugovornica 3 izražava otpor prema nametnutim trendovima, naglašavajući važnost osobnog stila i udobnosti. Ona smatra da nije potrebno slijediti trendove

samo zbog njihove popularnosti, već da je važnije ostati vjeran vlastitim preferencijama. Sugovornica 4 i Sugovornica 6 imaju jednak odnos prema trendovima; dok su otvorene za usvajanje nekih trendova koji im se sviđaju, ne smatraju ih obaveznima i biraju one koji im odgovaraju, dok ih druge ignoriraju. Sugovornica 7 osjeća pritisak iz okoline da se uklopi u određene standarde izgleda, što može dovesti do osjećaja konkurencije među ženama. S druge strane, Sugovornica 8 i Sugovornica 9 pokazuju da su trendovi manje važni za njihov osobni izbor. Sugovornica 8 preferira slijediti vlastite želje, ne obazirući se na modne norme, dok Sugovornica 9 osjeća da postoje određena očekivanja o izgledu za specifične događaje, ali se ne osjeća nužno obavezna da se potpuno uklopi u te norme.

Ukupno, citati oslikavaju raznolikost u pristupima trendovima: od potpune ignorancije i otpora prema nametnutim standardima do selektivnog prihvatanja onih koji odgovaraju osobnim preferencijama, uz priznavanje da društveni kontekst i očekivanja mogu igrati ulogu u oblikovanju naših odluka o izgledu.

Iako suvremeni trendovi u ljepoti i izgledu neprestano vrše pritisak na žene da usvajaju nove stilove i proizvode, zanimljivo je primijetiti da je većina žena u istraživanju izjavila kako ne prate te trendove. Unatoč tome što im se isti nameću putem društvenih medija i industrije ljepote, mnoge žene odabiru ostati vjerne vlastitom stilu i ne dozvoljavaju da trendovi značajno utječu na njihovu percepciju vlastitog izgleda. Isto tako, bitno je naglasiti kako većina žena ističe važnost vlastitog stila i odabira, te da je najvažnije kako se ti osjećaš u vlastitoj koži.

Ja podržavam sve koji misle da im bilo koji tretman, bilo koji studio ljepote, bilo koja injekcija bilo čega može donijeti samopouzdanje. Ja to pozdravljam zato što je samopouzdanje, odnosno mentalno zdravlje zapravo izvor sreće i radosti svakoga od nas unutra. Ako je taj jedan filler doprinio da se želja bolje osjeća i ako su njoj njena usta draža tako, ja to pozdravljam. (Sugovornica 1)

Svatko treba nositi što njemu odgovara na tip tijela i u čemu se dobro osjeća. (Sugovornica 4)

Citati sugovornica 1 i 4 odražavaju pozitivno prihvatanje i razumijevanje različitih pristupa osobnom izgledu i samopouzdanju. Sugovornica 1 naglašava važnost mentalnog zdravlja i samopouzdanja, podržavajući korištenje tretmana i estetskih zahvata ako one

doprinosi nečijem osjećaju sreće i zadovoljstva. Sugovornica 4 dodaje da je najvažnije da svatko pronađe što mu odgovara u skladu s vlastitim tijelom i osjećajem udobnosti. Njen komentar podržava ideju da je osobni izbor odjeće i izgleda stvar individualne prilagodbe koja doprinosi vlastitom osjećaju sigurnosti i zadovoljstva. Kombinirajući ove stavove, jasno je da postoji široko prihvaćanje različitih metoda za postizanje osobnog zadovoljstva i samopouzdanja, bilo kroz estetske tretmane ili kroz odabir stilova koji su u skladu s individualnim potrebama i preferencijama.

6.5. PROFESIONALNI KONTEKST I IZGLED

Iako šminkanje za mnoge žene predstavlja osobni izbor i način izražavanja, rezultati istraživanja pokazuju da u određenim radnim okruženjima postoji i pritisak ili očekivanje da žene nose šminku. U takvim situacijama, šminka i izgled postaju više od dijela svakodnevne rutine - postaju i profesionalna obveza, često povezana s percepcijom kompetentnosti i uređenosti na radnom mjestu.

Šminkam se svaki dan, eto, nekako mi se čini priroda moga posla, jer je to susret s velikim brojem ljudi zahtjeva ipak da ne mogu doći bez frizure i ne mogu izgledati neuredno (Sugovornica 1; zaposlena u obrazovanju)

Vrlo vjerojatno ljudi cijene kad se sredim, ali jako puno ljudi osuđuje kad se središ. Zdravstvo je takva struka, općenito ljudi u znanosti, ako se sređuješ, vodiš nekakvu brigu o sebi, daju ti osjećaj intelektualne manje vrijednosti. (Sugovornica 4; zaposlena u zdravstvu)

Pa mislim da je bitno da dobro izgledam. Prvenstveno jer radim s ljudima gdje predstavljam firmu u kojoj radim. Bitno je da kad ljudi dođu upoznati me da ne misle da je okej da izgledaš kao da te donijela poplava. (Sugovornica 6; zaposlena u ljudskim potencijalima)

Da, svaki dan. Pa smatram da to malo i moj posao očekuje od mene. Radim s klijentima na jednoj vrlo prisnoj razini i smatram da bi bilo dobro da vide da je poliklinika u kojoj radim jedno respektabilno mjesto koje zastupaju ljudi koji se brinu o svom izgledu. (Sugovornica 7; zaposlena u privatnoj poliklinici)

Izgled je važan, ali nije presudan. Pomaže mi da se osjećam samopouzdanije i profesionalnije. Ali isto tako smatram da je vrlo bitno na bilo kojem poslu da izgledaš uredno i pristojno. (Sugovornica 10; zaposlena u računovodstvu)

Sugovornica 1 ističe kako svakodnevno sređivanje i šminkanje smatra neophodnim zbog prirode svog posla u obrazovanju, gdje susreti s velikim brojem ljudi zahtijevaju uredan izgled. Sugovornica 6 i Sugovornica 7 također naglašavaju važnost izgleda u njihovim profesionalnim okruženjima, gdje urednost i profesionalnost doprinose pozitivnom dojmu i predstavljanju firme ili ustanove. Nasuprot tome, Sugovornica 4 izražava zabrinutost zbog potencijalne percepcije u struci znanosti, gdje sređivanje može biti doživljeno kao znak površnosti ili intelektualne manje vrijednosti. Ova primjedba reflektira dvosmislenost u nekim profesionalnim krugovima, gdje održavanje izgleda može biti interpretirano na različite načine. Konačno, Sugovornica 10 napominje da iako je izgled važan za osjećaj profesionalnosti i samopouzdanja, on nije presudan, te je važno biti uredan i pristojan na svakom radnom mjestu.

Nasuprot tome, u mnogim radnim okruženjima ne postoji izričito očekivanje da žene nose šminku, što omogućava veću slobodu u izražavanju osobnog stila. Za žene u tim profesijama, šminkanje nije nužan dio njihove profesionalne slike, već ostaje osobni izbor koji mogu prilagoditi prema vlastitim preferencijama.

Ne bih rekla da je pretjerano bitan, ali lijepo je dobro izgledati. S obzirom da je svaki posao drugačiji i da radim s ljudima, mislim da je u redu da se lijepo obučem, pristojno, da nije previše otvoreno, vulgarno. Bitno je da izgledam prezentabilno, da sam se tuširala, oprala kosu, zube, možda se našminkala. Da imam čistu odjeću i tako... (Sugovornica 2; zaposlena u trgovini)

Sugovornica 2 ističe kako ne smatra da je izgled ključan, ali da je važno izgledati „prezentabilno“ i uredno, posebno jer radi s ljudima. Kroz njenu perspektivu reflektiraju se standardi koje često imaju poslovi u trgovini ili uslužnim djelatnostima, gdje je interakcija s kupcima ili klijentima česta i gdje izgled može utjecati na prvi dojam i percepciju profesionalnosti.

Ja osobno mislim da izgled nije važan za moj posao, ali primjećujem da drugi ljudi nekad znaju napomenuti. Ima jedna mama koja mi dolazi na informacije pa mi svaki puta kaže "joj kako ste Vi meni danas lijepi, pa meni je važno da učiteljica moje djece bude lijepa"... Možda ona pod time podrazumijeva urednost, opranu kosu, šminku, frizura i tako... (Sugovornica 3; zaposlena u obrazovanju)

Sugovornica 3 osobnog je uvjerenja da izgled nije bitan za njen posao, ali priznaje kako primjećuje da postoje vanjska očekivanja.

Od kada radim na ovom poslu, u proizvodnji, ne. Prije, dok sam radila u trgovini, da. Sad mi to više nije važno zato što radim u proizvodnji gdje ima puno prašine koja mi se lijepi na lice. Prije sam imala ljepši, čišći posao pa sam se onda više i šminkala. Također sam radila s ljudima, a kada radiš s ljudima nekako je pod normalno da moraš izgledati prezentabilno. (Sugovornica 5; zaposlena u proizvodnji)

Prelaskom na posao u proizvodnji, odnos prema izgledu Sugovornice 5 znatno se promijenio. Slično kao i kod Sugovornice 2, na njenom prošlom poslu u trgovini bilo joj je važno kako izgleda zbog rada s ljudima. Može se primijetiti kako promjena radnog okruženja može značajno utjecati na važnost koju pojedinci pridaju izgledu.

Ja osobno mislim da nije nimalo važan. I da nisam sposobna raditi to šta radim ne bi ni bila u toj firmi. Bitnije je nekakvo znanje, ali htio ti, ne htio, dosta njih je prokomentiralo kako izgledam. Jednostavno ljudi ne mogu protiv sebe. (Sugovornica 8; zaposlena u IT sektoru)

U mojoj firmi nije bitno ni kako se oblačiš ni koliko šminke imaš. Međutim, ja se volim srediti prije odlaska na posao. Generalno pravilo je da u ured ne smijemo doći zapušteni, ali mislim da je tako svugdje. (Sugovornica 9; zaposlena u IT sektoru)

Iako Sugovornice 8 i 9 obje rade u IT sektoru, dale su drugačiju perspektivu na ovu temu. Sugovornica 8 jasno izjavljuje kako smatra da izgled nije bitan za njen posao, ali priznaje kako su ljudi skloni komentirati isti. Ona naglašava kako je znanje puno važnije od izgleda, dok Sugovornica 9 preferira da se uredi prije odlaska na posao, iako ne postoji službeni kodeks oblačenja.

Mnoge od njih ne smatraju šminku ključnim dijelom svog posla, već više kao dodatnu opciju koja može, ali ne mora, biti dio njihove svakodnevne rutine. Ova raznolikost u pristupu naglašava kako profesionalne norme variraju ovisno o industriji i radnom okruženju.

U analizi podataka o održavanju izgleda u radnom okruženju, važno je razmotriti i kako se kolegice međusobno odnose prema pitanju osobne njege. Pitanje "Kako Vaše kolegice brinu za vlastiti izgled? Razgovarate li s njima o tome?" otkriva kako zaposlenice percipiraju i dijele stavove o ljepoti i njezi u svom radnom okruženju.

Što se kolegica tiče, imam kolegice s kojima sam izuzetno dobra, međutim, to su mi kolegice, nekad kad se sretnemo u zbornici popričamo, ali to su uglavnom teme školske i ove neke druge. Manje se priča o izgledu, modi, krpicama i tako. (Sugovornica 1; zaposlena u obrazovanju)

Imam super odnos sa kolegicama, ali nije baš kao da ih pitam o tome kako se brinu o svom izgledu. Znala sam popričati o noktima, krpicama i nekim kremama. O zadovoljstvu tim tretmanom, gdje idu na nokte, kako im se sviđa dizajn i slično. Na primjer frizura ako je neka od kolegica nešto promijenila... Ništa dublje od toga nismo ikada išle. (Sugovornica 2; zaposlena u trgovini)

Inače baš ne pričamo o tome. Nešto što me često pitaju je kako ja imam vremena ujutro se našminkati, ali uvijek kad kažem da se našminkam u 15 minuta. (Sugovornica 4; zaposlena u zdravstvu)

Kako koja, neka više, neka manje. Više cura se ne šminka nego što se šminkaju jer, kao što sam spomenula, radimo u proizvodnji i to je nešto sasvim drugačije, nemaš kontakt sa ljudima vani. O tome ne razgovaramo na poslu. (Sugovornica 5; zaposlena u proizvodnji)

Moje kolegice također vode računa o svom izgledu. Kao što sam rekla, izgled je važan, da si pristojno obučen i uredan. Ali nikako nije presudan. Povremeno razgovaramo o kozmetici i modnim trendovima. (Sugovornica 10; zaposlena u računovodstvu)

Na temelju citata, može se zaključiti kako svijest o izgledu i razgovori o toj temi među kolegicama značajno variraju ovisno o radnom okruženju i osobnim preferencijama. Sugovornica 1, koja je zaposlena u obrazovanju, navodi da se u njenom okruženju rijetko razgovara o izgledu te da fokus razgovora ostaje na profesionalnim temama. Slično tome, Sugovornica 4, zaposlena u zdravstvu, potvrđuje da se u njenom okruženju rijetko raspravlja o izgledu, uz povremene komentare. Nasuprot tim nalazima, Sugovornica 2, zaposlena u trgovini, ističe kako su teme o izgledu prisutne, ali površne što sugerira da, iako postoji interes za izgledom on nije temeljna tema razgovora među kolegicama. Različitost u svijesti i razgovorima o izgledu dodatno je naglašena kod Sugovornice 5, koja radi u proizvodnji, gdje fizički izgled ima manji značaj što se odražava u manjku razgovora o toj temi. Nasuprot tome, Sugovornica 10 iz računovodstva navodi kako je izgled važan, ali ne i presudan što pokazuje

da, iako izgled može biti važan, ne mora značiti da će dominirati interakcijama među kolegicama.

Ovi rezultati omogućavaju uvid u dinamiku među kolegicama, uključujući koliko su one svjesne i koliko otvoreno razgovaraju o važnosti izgleda u kontekstu profesionalnog života. Analizom tih podataka možemo bolje razumjeti kako se normativne percepcije i osobne rutine integriraju u svakodnevne radne interakcije.

U svakodnevnom životu zaposlenih žena, razgovori o ljepoti i njezi često uključuju različite žene u njihovom krugu, poput prijateljica, majki, sestara i kćeri. Ovi razgovori ne samo da služe kao izvor podrške i savjeta, već i igraju značajnu ulogu u oblikovanju osobnih rutina njege i percepcije ljepote (Cohen i Wills, 1985). Studije pokazuju da su socijalne mreže i međusobna komunikacija ključni za razumijevanje i prilagodbu ljepote i osobne njege, jer žene često traže povratne informacije i inspiraciju od svojih najbližih (Gordon, 2008). Uloga bliskih žena u životu zaposlenih žena može značajno utjecati na njihove odluke o održavanju izgleda, pružajući emocionalnu podršku i praktične savjete koji mogu olakšati integraciju njege u užurbani svakodnevni život (Leary, 1995). Ova dinamika pokazuje kako međuljudski odnosi oblikuju osobne standarde ljepote i rutine njege.

Moje su prijateljice nekako slične meni, valjda su mi zato i prijateljice, tako da mi sve nekako slično funkcioniramo i razumijemo se, i one isto tako ovaj jedan minimum tog izgleda vanjskoga posvećuju. Nije to više neka tema posebna o kojoj pričamo, tu i tamo se spomene, naravno, i moda i krpice i šminka, ali s obzirom da smo mi sad žene u najboljim godinama, to je nekad bilo ranije važnije i puno se o tome pričalo. (Sugovornica 1)

Sugovornica 1 ističe kako su njene prijateljice i ona vrlo slične u pogledu važnosti koje pridaju izgledu, ali da se s godinama njihov fokus mijenjao ostavljajući modu i izgled kao manje važne teme razgovora.

Od kada sam ja počela malo više o tome razmišljati, o onda gledam i druge žene. Gledam jesu li drugi svaki dan našminkani, imaju li frizuru, idu li na nokte, odjeća... Sve gledam! (Sugovornica 3)

Ova sugovornica opisuje kako je njeno vlastito promišljanje o izgledu utjecalo na njenu percepciju drugih žena. Ona pažljivo promatra kako se druge žene uređuju gdje osobne standarde uspoređuje s onima u društvenom okruženju.

Često primjećujem promjene na sestri, prijateljicama, mami... Volim i pričati s njima o tome. Mislim da su to česte teme među ženama danas. Uvijek je to nešto šta ćeš raditi, šta si radila, šta koristiš, šta si kupila... Uglavnom se radi o preporukama, pitanja stoji li mi nešto i tako.. (Sugovornica 6)

Sugovornica 6 naglašava kako su teme vezane u izgled česte u ženskim razgovorima njenog društva. Ovim citatom ukazuje se na postojanje zajedničkog interesa u društvu te dijeljenje informacija i savjeta o izgledu.

Iz odgovora sugovornica da se zaključiti kako su razgovori o ljepoti među ženama često prisutni i variraju ovisno o osobnim iskustvima i interesima. Sugovornice ističu kako se društvene mreže i razgovori sa prijateljicama i obitelji značajno oslanjaju na razmjenu iskustava i savjeta u vezi s održavanjem izgleda. Za neke žene, tema ljepote i njege postaje manje centralna s godinama, što odražava promjenu u prioritetima i interesima. No, i dalje ostaje prisutna kroz povremene razgovore i savjete o modi, šminki i njezi, čime se održava kontinuirana pažnja na izgled.

S druge strane, neke žene intenzivnije promatraju ljepotu i njegu, uspoređujući vlastiti izgled s onim drugih žena, što može utjecati na njihov osjećaj i motivaciju za održavanjem izgleda (Gordon, 2008). Diskusije s bliskim osobama poput sestre, prijateljica i majke često uključuju preporuke i iskustva koja pomažu u odlučivanju o kozmetičkim proizvodima i tretmanima.

U svakodnevnim razgovorima među ženama, diskusije o ljepoti i njezi često služe kao platforma za razmjenu savjeta i preporuka. Ove interakcije ne samo da omogućuju ženama da podijele svoje osobno iskustvo i preporuke, već i igraju ključnu ulogu u oblikovanju njihovih vlastitih rutina njege i percepcije ljepote. Žene se često oslanjaju na iskustva svojih prijateljica, obitelji i kolegica kako bi dobile savjete o kozmetici, modnim trendovima i učinkovitosti različitih proizvoda (Gordon, 2008). Ovi razgovori pružaju podršku i omogućuju ženama da se bolje informiraju o najnovijim trendovima i proizvodima koji mogu poboljšati njihov izgled (Leary, 1995).

Najčešće razgovaram s kćeri o kremama, tretmanima. Obično joj preporučim šta nađem na društvenim mrežama, pošaljem, napišem šta bi joj bilo dobro... (Sugovornica 3)

Da, tko god želi savjete ja ću se najčešće uključiti, dati savjete, preporuke. Koliko volim davat preporuke, toliko volim i dobivati neke preporuke. Na poslu također često dajem i dobivam savjete. Na primjer, pričala sam s curom na poslu za koju nisam znala da joj je hobi šminkanje pa mi je preporučila neke od proizvoda za koje sam sigurna da ću probati. Najčešće s prijateljicama razgovaram o tretmanima, šta je tko probao, vidio... (Sugovornica 4)

Ovi citati pokazuju da su razgovori o izgledu, poput preporuka za proizvode, tretmane ili šminku, česti među ženama, kako u privatnim, tako se pojavljuju i u profesionalnim krugovima. Sugovornica 3 često diskutira o kremama i tretmanima s kćeri, dijeleći savjete i informacije koje pronalazi na društvenim mrežama, dok Sugovornica 4 ističe kako voli razmjenjivati savjete s prijateljicama i kolegama, posebno na poslu, gdje razgovori o izgledu mogu otkriti zajedničke interese i stvoriti nove prilike za povezivanje.

Preporuke koje žene daju jedna drugoj u vezi s izgledom često odražavaju ne samo osobne preferencije, već i društvene norme i očekivanja koja oblikuju njihove svakodnevne odluke o njezi (Gordon, 2008). Na primjer, preporuke o kozmetici, frizurama ili tehnikama njege mogu utjecati na to kako žene pristupaju održavanju svog izgleda, čime se doprinosi formiranju zajedničkog standarda ljepote unutar njihovih socijalnih krugova (Gordon, 2008). Ove preporuke ne samo da pomažu ženama da se prilagode trendovima, već i služe kao način za jačanje socijalnih veza i podrške unutar ženskih zajednica.

6.6. EMOCIONALNI ASPEKTI VEZANI UZ IZGLED

Odlazak u kozmetičke salone nije samo čin brige o fizičkom izgledu, mnoge žene ističu da nakon što posvete vrijeme i novac na njegu, osjećaju veće zadovoljstvo i sreću. Ovi trenuci posvećeni uljepšavanju pružaju im priliku da se opuste, obnove samopouzdanje i osjećaju se bolje u svojoj koži. Upravo zbog tih pozitivnih emocija žene redovito odlaze u kozmetičke salone, videći ih ne samo kao mjesta za njegu, već i kao izvore emocionalnog ispunjenja i zadovoljstva (Korichi, 2008).

Dobro se osjećam, volim izaći od doma na posao zadovoljna u smislu da sam uredna po nekim mojim kriterijima. To znači da sam našminkana, ispeglana, istuširana... One neke osnovne higijenske stvari. Volim da sam našminkana i da se dobro osjećam, da mogu na posao doći zadovoljna kako izgledam. (Sugovornica 1)

Pa dobro, u zadnje vrijeme sam gledala malo i vagala koliko novaca potrošim i to mi se činilo puno, ali sam si nekako u glavi našla opravdanje s obzirom da radim i da imam pravo se posvetit sebi. I financije, i vrijeme. (Sugovornica 3)

Osjećam se zadovoljno, nikad mi nije žao tih novaca koje potrošim na sebe. (Sugovornica 4)

Vrijeme mi nikad nije problem odvojiti, kao što sam rekla, to radim za sebe, da se osjećam dobro i nastaviti ću odvajati vremena koliko mi je potrebno. A novac ne volim bacati, uvijek mislim da ga mogu nekako pametnije potrošiti. Često gledam na čemu ću uštediti pa tako sve stvari koje mogu obaviti sama najčešće i odradim. (Sugovornica 6)

Pa osjećam se dobro, zadovoljno sobom. Imam tu sreću da imam novaca i da se ne moram misliti bi li si nešto priuštiti ili ne bi, treba li mi ta jedna stvar ili ne. (Sugovornica 8)

Ovim izjavama sugovornice ističu se kako briga o izgledu za mnoge žene ima važnu ulogu u njihovom osjećaju zadovoljstva i samopouzdanja. Sugovornica 1 ističe važnost urednosti i pripreme prije odlaska na posao, što joj daje osjećaj zadovoljstva. Sugovornica 3 razmatra troškove njege, ali ih opravdava kao dio brige o sebi, dok Sugovornica 4 navodi da joj nikada nije žao novca potrošenog na sebe. Sugovornica 6 pažljivo upravlja svojim vremenom i novcem, štedeći gdje može, ali i dalje ulaže u vlastiti osjećaj dobrobiti. Sugovornica 8 naglašava sreću zbog financijske sigurnosti, koja joj omogućava da bez brige priušti stvari koje je čine sretnom. Ono što je zajedničko svim sugovornicama je da ističu važnost brige o sebi kao sredstvo za postizanje osjećaja zadovoljstva i samopouzdanja.

Žene su u svojim odgovorima jasno istaknule kako briga o izgledu nije samo obaveza, već i užitak koji im donosi zadovoljstvo i osjećaj ugone. Većina sugovornica naglašava kako se nakon što posvete vrijeme i novac na svoj izgled osjećaju ugodno i zadovoljne sobom. Njihova rutina, koja uključuje šminkanje, uređivanje i održavanje higijene, pomaže im da se osjećaju samopouzdana i spremna za svakodnevne obaveze. Iako im je briga o izgledu važna, žene su svjesne financijskih aspekata te pokušavaju balansirati između uživanja u tretmanima i kontroliranja troškova. Mnoge sugovornice ističu da paze na svoje financije i razmišljaju o načinima na koje mogu uštedjeti, no unatoč tome smatraju da je ulaganje u vlastiti izgled opravdano i zaslužno.

U današnjem profesionalnom svijetu, pritisci i izazovi vezani uz izgled igraju značajnu ulogu u svakodnevnom životu zaposlenih žena. Ovi pritisci nisu ograničeni samo na radna okruženja; oni se protežu i na osobne aspekte života, poput poslovnih sastanaka, društvenih događaja ili čak upoznavanja partnerovih roditelja. Očekivanja koja se postavljaju u vezi s izgledom često mogu oblikovati kako žene pristupaju svojoj svakodnevnoj rutini i donošenju odluka o osobnoj njezi. (Bordo, 2003)

Vrlo vjerojatno ljudi cijene kad se sredim, ali jako puno ljudi osuđuje kad se središ. Zdravstvo je takva struka, općenito ljudi u znanosti, ako se sređuješ, vodiš nekakvu brigu o sebi, daju ti osjećaj intelektualne manje vrijednosti. Često ih zateknem i budu u šoku da netko lijep može biti i pametan. Tako je bilo i tijekom faksa. Ako se središ za ispit, ti si sad lijep, ali jesi li i pametan. Ako radiš u labosu, puno ljudi se ne sređuje i tu se javlja taj osjećaj ljubomore i/ili zavisti jer netko drugi dođe i budeš mu ti zanimljiviji od njih. A ako radiš u prodaji, bitno je da dobro izgledaš. (Sugovornica 4)

Isto tako pošto sam imala dosta nekakvih ružnih situacija na tim plesnjacima šta se tiče nekakvog napastvovanja od strane muškaraca, to je to. Ne osjećam se ugodno. Samo zato šta ja njima izgledam seksi ili ako sam se nasmijala u tom momentu, iako meni taj osmijeh znači neku pristojnost i poštovanje, njima je to nešto više. Pogrešno reagiraju na neke normalne znakove. (Sugovornica 8)

...Očito mom direktoru to nešto predstavlja kad je on komentirao na samom sastanku pred zaposlenje. Ja to ne mogu zaboraviti, mene to živcira! Na tom prvom intervjuu, zaposlili su me, sve smo se dogovorili da krećem i kad krećem raditi kod njih, i sad jedan od njegovih komentara je bio "Sigurno će i tvoji novi kolege biti zadovoljni šta imaju tako..." ne znam ni koju riječ je iskoristio... "lijepu kolegicu". Potisnula sam već taj dio... Onda se kao ispravio, shvatio je da je glup. Pa je rekao "ali naravno, i pametnu i vrijednu..." (Sugovornica 8)

Izjave Sugovornica 4 i 8 naglašavaju izazove i stereotipe s kojima se žene suočavaju u vezi sa svojim izgledom na radnom mjestu i u društvenim situacijama. Sugovornica 4 govori o predrasudama u zdravstvu i znanosti, gdje često postoji percepcija da briga o izgledu implicira manjak intelektualne vrijednosti, dok u prodaji, s druge strane, izgled može biti ključan. Sugovornica 8 dijeli svoja negativna iskustva s neprikladnim ponašanjem muškaraca zbog svog izgleda, naglašavajući kako njena ljubaznost ili osmijeh mogu biti pogrešno protumačeni. Ona također spominje neugodan komentar direktora prilikom zaposlenja, gdje se njen izgled stavljao

u prvi plan, umjesto profesionalnih kvaliteta. Ovi primjeri pokazuju kako izgled može biti izvor diskriminacije, stereotipa ili neželjene pažnje, unatoč stručnosti i kompetencijama žena.

Svakodnevni pritisci koje žene osjećaju vezane za izgled mogu dovesti do brojnih neugodnih trenutaka koji utječu na emocionalno stanje i profesionalni imidž žena. Situacije poput neprimjerenih komentara na radnom mjestu, osjećaja nesigurnosti zbog izgleda ili nepotrebnih uspoređivanja s kolegicama mogu dodatno naglasiti stres i nelagodu povezanu s izgledom. Razumijevanje tih neugodnih trenutaka pomaže nam bolje shvatiti kako pritisci vezani uz izgled oblikuju svakodnevni život žena i kako utječu na njihov osjećaj samopouzdanja i profesionalnu izvedbu. (Drury i Kaiser, 2014)

S druge strane, tinejdžerska dob je razdoblje značajnih fizičkih, emocionalnih i socijalnih promjena, koje često dovode do povećanog fokusa na izgled i tjelesnu privlačnost (Harter, 1999). Tijekom puberteta, mladi ljudi su posebno osjetljivi na promjene u svom tijelu i suočavaju se s pritiscima da udovolje društvenim normama i standardima ljepote (Jones i Buckingham, 2005). Ove brige mogu biti intenzivirane usporedbama s vršnjacima i utjecajem medija, koji često idealiziraju određene tjelesne karakteristike i stilove (Levine i Murnen, 2009).

Za tinejdžere, izgled postaje ključan faktor u oblikovanju identiteta i socijalne prihvaćenosti, što može rezultirati osjećajem nesigurnosti i anksioznosti u vezi s vlastitim tijelom (Pritchard i Cramblitt, 2011). Pritisci da se postignu "idealni" standardi ljepote često su povezani s povećanim stresom i niskim samopouzdanjem, što može imati dugoročne posljedice na mentalno zdravlje (Stice i Shaw, 2002). Razumijevanje tih briga važno je za podršku mladima u njihovom razvoju i pružanje adekvatnih resursa za njihovu emocionalnu dobrobit (Stice, 2002).

Dok sam bila mlađa sam bila jako nesigurna, što čovjek na meni danas nikad ne bi rekao, ali bila sam užasno nesigurna, nezadovoljna vlastitim izgledom. Zašto su ove noge ovakve, zašto je ovo onakvo... (Sugovornica 1)

Kad sam bila mlađa sam se puno više šminkala. Sada sam si pustila mira i ne opterećujem se time. Uvijek sam bila neki prosjek, jedino to razdoblje kad sam bila u srednjoj školi pa mi je bilo malo više stalo sam imala i više vremena. Ništa drastično. (Sugovornica 2)

Da, u srednjoj školi sam puno više pazila na to sve. Realno, tinejdžer si i to te sve brine. Tad sam posvećivala puno više vremena sređivanju, iako nisam išla u teretanu. Više sam pazila da mi je kosa savršeno ravna, da mi šminka sjedne kako spada... Ali sada mi je više do toga kako se ja osjećam. Ako želim staviti samo korektor, tako ću i napraviti. Ako želim otići u teretanu, otići ću. Bitno mi je samo to kako se ja osjećam. Odrastanje i drugačiji pogled na život su bili najveći pokretači svega. Jednostavno me nije briga što drugi misle. (Sugovornica 4)

Ovi citati pokazuju kako se odnos prema vlastitom izgledu mijenja s godinama i zrelošću. Sugovornica 1 opisuje kako je u mladosti bila vrlo nesigurna i nezadovoljna svojim izgledom, dok Sugovornice 2 i 4 govore o tome kako su se u srednjoj školi više brinule o vanjskom izgledu, posvećujući više vremena šminkanju i sređivanju. Međutim, s vremenom su razvile opušteniji pristup, fokusirajući se više na vlastiti osjećaj zadovoljstva nego na tuđe mišljenje. Sugovornica 4 posebno ističe kako joj je odrastanje pomoglo da stekne samopouzdanje i manje brine o tome što drugi misle, prioritizirajući svoje potrebe i osjećaje.

Pa tijekom srednje škole me to nije previše brinulo, ali generalno ne bih rekla da sam ikad previše vremena posvećivala tome. Jedino što mi je stvarno bio problem su bile te akne i potrudila sam se naći rješenje za to i to je sada zaboravljena priča koju sam riješila svojim kremama koje i danas koristim. Rutina koju sam razvila kroz godine ide mi u prilog jer mi omogućava održavanje generalno izgleda, a ponajviše kože lica koja je sama po sebi njegovana i onda mi ne treba dugo da se spremim. (Sugovornica 6)

Citat Sugovornice 6 pokazuje kako ona njeguje praktičan i uravnotežen pristup prema svom izgledu. Iako joj tijekom srednje škole izgled nije bio fokus, akne su jedini problem kojem je posvetila pozornost. Razvila je rutinu njege kože koja je dala dugoročne rezultate, omogućavajući joj da brzo i jednostavno održava svoj izgled. Njen pristup naglašava važnost dosljedne njege i pronalaženja rješenja koja najbolje odgovaraju individualnim potrebama, bez prekomjerne opsesije izgledom.

Komentari na odgovore žena vezane uz tinejdžerske brige o izgledu ukazuju na zanimljive promjene u prioritetima i percepciji vlastitog izgleda kroz različite faze života. Mnoge žene su tijekom tinejdžerskih godina posvećivale značajnu pažnju svom izgledu, što uključuje detaljno sređivanje i primjenu šminke. Ovaj period života često karakterizira visoka

osjetljivost na socijalne norme i želja za prilagodbom među vršnjacima, što može dovesti do intenzivnog fokusiranja na estetske aspekte (Harter, 1999).

Kako žene odrastaju i ulaze u odraslu dob, primjetna je promjena u njihovim prioritetima. Dok su u adolescenciji estetski standardi i izgled često u središtu pažnje, odrasle žene često razvijaju dublje razumijevanje vlastitih potreba i osjećaja (Jones i Buckingham, 2005). Odrasle žene mogu prestati toliko obraćati pozornost na sve aspekte svog izgleda, kao što su detalji u šminki i frizuri, te se fokusirati više na osobnu udobnost i unutarne zadovoljstvo (Harter, 1999).

Također, pristupi njezi vlastitog izgleda često se prilagođavaju praktičnosti i rutini koja je usklađena s njihovim životnim obvezama i iskustvima. Dok su neki tinejdžeri bili zabrinuti zbog specifičnih problema, poput akni, i razvijali rutine za njihovo rješavanje, odrasli pojedinci često usvajaju učinkovitije rutine koje odgovaraju njihovim svakodnevnim potrebama (Stice, 2002). Kroz vrijeme, fokus se može premjestiti s vanjskih normi na osobno zadovoljstvo i praktičnost u održavanju izgleda.

Ova evolucija u pristupu njezi vlastitog izgleda odražava širi kontekst promjena u prioritetima i perspektivama koje dolaze s odrastanjem, gdje se osobna udobnost i mentalno zdravlje često stavljaju iznad estetike.

6.7. IDEAL LJEPOTE I SUBJEKTIVNA DOBROBIT

Pitanje o percepciji vlastitog izgleda te čimbenici koji utječu na istu dovode nas do pitanja što žene zapravo smatraju lijepim. U istraživanju, svaka od sudionica dala je svoj jedinstven odgovor na pitanje što za nju predstavlja lijepa žena, otkrivajući širok spektar stavova i vrijednosti koje oblikuju njihovu percepciju ljepote.

Mene lijepa žena može osvojiti onime iznutra. Vi možete imati prekrasne ljude, prekrasnu ženu, ali koji su staklena figura koja ne zrači, nema ničega unutra. (Sugovornica 1)

Za mene je lijepa žena ona koja je prirodna. Smatram da je svatko stvoren na način da bude poseban i jedinstven i onda kad svi npr. rade usta i svi izgledaju isto, malo mi se gubi ta posebnost. Lijepa žena mi je netko tko se dostojanstveno drži, znači da nije da se ne ponaša

ženstveno, da ne drži do sebe... Jednostavno da ne brine ni o sebi ni o svom ponašanju (generalno i prema drugima kako se odnosi). (Sugovornica 2)

Lijepa žena je žena koja je uredna, lijepo obučena, ima dobar stil, osjeća se dobro u svojoj koži, zrači sigurnošću, šarmom, vedrinom... Kombinacija vanjskog izgleda i karaktera. Mislim da je za osobu, mušku, žensku, svejedno, vrlo bitan karakter, odnosno to kako se nosiš. (Sugovornica 3)

Lijepa žena je netko tko je zadovoljan samim sobom. Čak ne bih rekla da ima toliko veze sa izgledom već kako zračiš jer možeš biti najzgodniji ikad i biti nezadovoljan samim sobom i automatski ćeš zračiti manjom ljepotom. Za mene je više ljepota to koliko ti držiš do samog sebe, kako ti misliš o samom sebi i kako se ponašaš prema ljudima. Ako se ti sviđaš samom sebi, samo je pitanje vremena kad ćeš se svidjeti i drugima. (Sugovornica 4)

Ja nekako ljepotu povezujem s nekim šarenilom, veseljem pa tako smatram da me nečiji karakter može podsjetiti na ljepotu. Generalno govoreći mi je to kad je netko prirodan, svoj, a zrači nečime posebnim, veselim, neiskvarenim. (Sugovornica 6)

Pa više mi je do toga kako osoba zrači. Ako zrači nekom pozitivom i dobrotom, to mi je... Automatski mi je privlačnija. Nikad nisam za nekoga prokomentirala da mi je ružan. Naročito mladi ljudi... Ma svi smo lijepi. Šta nam fali?! Lice nam nikad nije bilo zategnutije, ništa nemamo na faci, sve je na svom mjestu, prekrasni smo. (Sugovornica 8)

Za mene je to žena na kojoj vidiš da brine o sebi i koja odiše samopouzdanjem, da se osjeća ugodno u svojoj koži. (Sugovornica 9)

Na temelju odgovora sugovornica, vidljivo je da je percepcija ljepote izrazito subjektivna i složena te se često temelji na unutarnjim kvalitetama osobe, a ne isključivo na fizičkom izgledu. Mnoge sugovornice ističu kako ljepota dolazi iznutra, te naglašavaju značaj karaktera, samopouzdanja i prirodnosti. Na primjer, Sugovornica 1 naglašava važnost "zračenja" i unutarnje snage, dok Sugovornica 4 smatra da ljepota više proizlazi iz samoprihvatanja i zadovoljstva sobom, nego iz vanjskih atributa.

Također, vidljivo je da mnoge sudionice odbacuju standardizirane koncepte ljepote koje nameću društveni trendovi. Sugovornica 2, primjerice, izražava otpor prema estetskim

zahvatima koji poništavaju jedinstvenost pojedinca, dok Sugovornica 6 povezuje ljepotu s prirodnošću i iskrenošću. Ovi odgovori pokazuju kako se individualne definicije ljepote često udaljavaju od uobičajenih društvenih normi, naglašavajući autentičnost i unutarnje kvalitete kao ključne odrednice.

Nalazi također sugeriraju da je ljepota holistički koncept koji uključuje fizički izgled, ali ga nadilazi kroz osobine poput šarma, vedrine, brige o sebi, te pozitivnog odnosa prema drugima. U konačnici, većina sugovornica potvrđuje tezu da ljepota nije univerzalno definirana, već je osobni i dinamičan doživljaj koji odražava individualne vrijednosti i preferencije.

Kvaliteta života, zadovoljstvo vlastitim životom i subjektivna dobrobit ključni su koncepti u psihologiji i sociologiji koji značajno utječu na opću dobrobit pojedinaca, posebno onih koji balansiraju profesionalne obaveze s osobnim životom. Za zaposlene žene, ovi aspekti su često oblikovani kroz interakciju između profesionalnih zahtjeva i osobnih obveza, uključujući obitelj i brigu o vlastitom izgledu (Diener, 2009).

Istraživanja pokazuju da zaposlenost može imati dvostruki učinak na kvalitetu života; dok rad može pružiti osjećaj postignuća i financijsku sigurnost, može također uzrokovati stres i smanjiti vrijeme dostupno za osobnu njegu i obitelj (Hobfoll, 2001). Zaposlene žene često se suočavaju s izazovima u održavanju ravnoteže između karijere i osobnog zadovoljstva, što može utjecati na njihovu subjektivnu dobrobit (Hughes i Galinsky, 2010). Kvaliteta života, s obzirom na ove izazove, često ovisi o sposobnosti žena da integriraju svoje profesionalne obaveze s osobnim potrebama i interesima, što može utjecati na njihovo ukupno zadovoljstvo i osjećaj ispunjenosti (Ryff i Keyes, 1995).

Iako subjektivna dobrobit prema Eurostatu (2016) obuhvaća više različitih domena, kao što su materijalni uvjeti, društvene veze, zdravlje, zaposlenje, sigurnost, ravnoteža između poslovnog i privatnog života te opća percepcija zadovoljstva životom, u ovom radu razgovor sa sugovornicama pokazao je da su neke specifične domene subjektivne dobrobiti posebno važne, a to su bile poslovni uspjeh i napredak, balans između privatnog i poslovnog života te osobni rast.

Što se tiče profesionalnog života, ja bih rekla da sam ja jedna sretna žena koja radi i obožava svoj posao. Ja sam prije nego što sam radila u zdravstvenoj školi radila u

farmaceutskoj industriji na visokim pozicijama. I tu je razina stresa bila nemjerljiva. Jedan od razloga zašto sam nakon dugo godina staža ipak otišla je što mi je više jednostavno postalo preteško to balansiranje. Privatan život uopće više nisam ni imala. Ovaj sad moj poslovni život mi je sad relaksacija, ja na posao odlazim presretna. On je vjerojatno stresan ljudima koji nisu prošli prije ono što sam prošla ja. (Sugovornica 1)

Ali treba godina da se dođe do takvih saznanja, tako da je meni jednostavno to jedno iskustvo donijelo samopouzdanje i mogu reći da sam danas prilično samostalna žena koja živi svoj život s kojim sam zadovoljna. (Sugovornica 1)

Meni je trebalo puno vremena da dođem do toga, ali je bitno raditi na svom zadovoljstvu. Bitno je da ja kao osoba budem zadovoljna, naravno da to ne utječe na to da pate druge osobe oko mene. Znači ne da mora biti po mome pod svaku cijenu, nego da jednostavno prvo namirim sebe pa onda druge. Treba do toga doći. Nastojim to pričati i drugima. Ne možeš svima udovoljiti, moraš prvo udovoljiti sebi. Ja već imam godina i posložila sam si život kako sam htjela. Jako mi je lijepo i sretna sam. Uvijek ima prostora za napredak, ali ako ostane na ovome, nitko sretniji od mene. (Sugovornica 3)

Iako sam još relativno mlada, za sada sam zadovoljna kako sve ide... Pratim neki svoj osjećaj, šta volim, a šta ne volim. Imam neke ciljeve u glavi, ali se ne natječem ni sa kime, bar što se toga tiče. Sve u svoje vrijeme. (Sugovornica 6)

Pa generalno sam zadovoljna svojim životom. Koliko jedna mlada osoba može biti... Posao bi mogao biti bolji, ali plaća je redovita i dobra, financije su mi stabilne, svi oko mene su zdravi i imam puno prijatelja. Od stvari koje bih voljela promijeniti... Voljela bih da mogu otići u neki vrt meditirati. U smislu da samo malo razbistrim misli. Ne bih ja sad vodila ne znam ni ja kakve seanse, nego čisto da stanem sama sa sobom tih 15 minuta i napravim rekapitulaciju tog dana, šta se desilo, koje emocije sam proživjela, jesam li ih i kako procesuirala. Ako ih nisam procesuirala, da ih procesuiram u tih 15 minuta kad sam vani u vrtu. I tako, baš mi je žao da nemam vremena za tako neke bitne stvari. (Sugovornica 8)

Pa od kada sam se odselila od svojih je sve puno lakše. Sve se mijenjalo u skladu s mojom dobi i generalno financijama te načinu života. Mogu reći da od kada živim sama puno

više vremena i novaca posvećujem brizi o sebi jer nemam osjećaj da će me netko kontrolirati i kritizirati, samim time se bolje i osjećam. (Sugovornica 9)

Sugovornica 1 u svojoj izjavi naglašava kako je nakon dugogodišnje karijere na visokim pozicijama u farmaceutskoj industriji, prešla u manje stresno radno okruženje u obrazovanju, gdje sada uživa u svom poslu i doživljava ga kao relaksaciju. To iskustvo joj je donijelo samopouzdanje i omogućilo joj da živi život u skladu sa svojim vrijednostima. Sugovornica 3 govori o važnosti postizanja vlastitog zadovoljstva i ravnoteže u životu, ističući da je potrebno prvo brinuti o sebi kako bi bila sretna i zadovoljena, a zatim i o drugima. S druge strane, Sugovornica 6, iako mlađa, slijedi vlastiti osjećaj i postavlja ciljeve prema vlastitim uvjetima, bez uspoređivanja s drugima. Sugovornica 8 također izražava zadovoljstvo svojim životom, ali naglašava potrebu za više vremena za osobnu refleksiju i mentalni mir, dok Sugovornica 9 ističe kako joj samostalni život omogućava više slobode da se brine o sebi, bez vanjskog pritiska ili kritike. Sve sugovornice, iako u različitim fazama života, dijele zajednički fokus na samopouzdanje, balans i osobno zadovoljstvo kao ključne elemente sretnog i ispunjenog života.

Informacije dobivene od sugovornica koje govore o zadovoljstvu kvalitetom života ukazuju na nekoliko ključnih čimbenika koji utječu na njihovu subjektivnu dobrobit. Odgovori pokazuju da profesionalni uspjeh, osobni rast i promjene u životnom okruženju igraju značajnu ulogu u oblikovanju njihove sreće i zadovoljstva. Žene koje su doživjele promjene u svojoj karijeri često naglašavaju da su ove promjene, bilo da se radi o prelasku na manje stresne poslove ili pronalaženju većeg zadovoljstva u trenutnim ulogama, poboljšale njihov opći osjećaj ispunjenosti. Prelazak iz stresnih profesionalnih okruženja u one koje bolje odgovaraju osobnim potrebama često donosi osjećaj ravnoteže i sreće, ukazujući na važnost pronalaženja karijere koja usklađuje profesionalne ambicije s osobnim blagostanjem (Greenhaus, Collins, i Shaw, 2003).

Osobni razvoj i stjecanje samopouzdanja također su ključni za subjektivnu dobrobit. Žene koje su prošle kroz različite životne faze često ističu kako su iskustva i profesionalni uspjesi pridonijeli njihovoj samostalnosti i zadovoljstvu. Ovaj proces samopoboljšanja i prihvaćanja vlastitih potreba može značajno unaprijediti kvalitetu života i osjećaj unutarnje sreće (Deiner, 2009). Nadalje, naglasak na unutarnjoj motivaciji i postavljanju osobnih ciljeva pokazuje kako su unutarnje misli i osjećaji ključni za postizanje zadovoljstva. Ustrajnost u

osobnim ciljevima i održavanje osobne ravnoteže često su važniji od vanjskih uspjeha i usporedba s drugima (Diener, 2009). Na kraju, promjene u životnoj situaciji, poput preseljenja ili promjene radnog okruženja, često donose osjećaj slobode i kontrole, što dodatno poboljšava subjektivno blagostanje. Žene koje su uspjele prilagoditi svoje životne okolnosti kako bi bolje odgovarale njihovim potrebama često izvještavaju o povećanom zadovoljstvu životom i osjećaju slobode (Deiner, 2009).

Ovi odgovori potvrđuju da zadovoljstvo kvalitetom života kod zaposlenih žena često proizlazi iz sposobnosti prilagodbe, postavljanja osobnih granica i traženja ravnoteže između profesionalnog i privatnog života.

7. OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA I PREPORUKE

Unatoč mnoštvu korisnih uvida dobivenih ovim istraživanjem, kao i svako, ono ima svoja ograničenja. Jedno od ograničenja ovog istraživanja je usmjerenost na konceptualni okvir razvijen od strane Naomi Wolf u knjizi *Mit o ljepoti* (1991). Oslanjanje na koncept autorice Wolf oblikovalo je istraživačko pitanje kao i način na koji su podaci prikupljeni, analizirani i u konačnici interpretirani. Takav pristup usmjerio je istraživanje prema određenim temama, poput društvenih pritisaka vezanih uz ljepotu te njihov utjecaj na zaposlene žene. Uz to, s obzirom da se ovo istraživanje primarno oslanja na rad Naomi Wolf, postoji mogućnost da su zanemareni drugi relevantni aspekti koji nisu izravno povezani s konceptom autorice.

Rad autorice Wolf potaknuo je korištenje polustrukturiranog intervjua u ovom istraživanju kako bi se istražila osobna iskustva i percepcije žena o društvenim pritiscima vezanim uz ljepotu. Analizirajući dobivene podatke gledajući sve kroz koncept mita o ljepoti fokus je mogao biti na traženju primjera ili dokaza koji potvrđuju ideje iz knjige autorice Wolf što je također jedno od ograničenja ovog istraživanja.

Uzorak od 10 žena je relativno malen i ne omogućava generalizaciju rezultata na širu populaciju kao što bi to bilo moguće s većim uzorkom koji bi značio i veću raznolikost. Kod manjih uzoraka rezultati istraživanja mogu biti specifični za taj uzorak te postoji mogućnost da ne odražavaju iskustva svih zaposlenih žena. Također, u ovom istraživanju sugovornice su bile zaposlene žene s različitim socio-demografskim obilježjima koja su značajno utjecala na rezultate. Sugovornice su uključivale žene različitih profesionalnih pozadina, majčinskih statusa i životnih okolnosti.

Iako Naomi Wolf (1991) u svojoj knjizi govori generalno o ženama koje brinu o svom izgledu i održavanju istoga, nalazi ovog istraživanja vezani su uz zaposlene žene koje dolaze iz različitih sektora uključujući obrazovanje, trgovinu, zdravstvo, proizvodnju i računovodstvo. Na primjer, Sugovornica 1 radi u obrazovanju, dok Sugovornica 5 radi u proizvodnji. Ova raznolika profesionalna pozadina može značajno utjecati na način na koji žene pristupaju brizi o sebi i upravljanju svojim vremenom, s obzirom na specifične zahtjeve i pritiske u njihovim radnim okruženjima.

Dob djece sugovornica varira između sugovornica koje imaju djecu vrtićke dobi i sugovornica koje imaju odraslu djecu. Ograničenje ovdje je vidljivo po tome da u uzorku nedostaje sugovornica s djetetom tinejdžerske dobi i njezina perspektiva. Na primjer, Sugovornice 7 i 10 opisuju izazove s malom djecom, dok Sugovornice 1, 3 i 5 navode kako su promjene u životnoj fazi s odrastanjem djece utjecale na njihove navike i prioritete. Bitno je naglasiti kako različiti stadiji majčinstva imaju različite utjecaje na percepciju i upravljanje osobnom njegom.

Također, nisu sve sugovornice su iz Zagreba, što može značajno utjecati na njihove stavove i pristupe prema izgledu i njezi, s obzirom na specifične urbane norme i dostupne resurse. Uspoređujući dvije urbane sredinane: Zagreb i Split, odakle su tri sugovornice, dostupnost salona i tretmana te visoki društveni pritisak vezan uz izgled razlikuju se.

Zbog ovih obilježja, rezultati ovog istraživanja odražavaju specifične okolnosti žena koje žive i rade u urbanim sredinama kao što su to Split i Zagreb. Nalazi možda nisu univerzalni za sve žene, uključujući one iz ruralnih područja, niže obrazovne razine ili radničke klase. Kako bi se osiguralo sveobuhvatnije razumijevanje iskustava žena s različitim socio-demografskim obilježjima, preporučuje se uključivanje šireg spektra sudionica, uključujući žene iz različitih geografskih područja, socio-ekonomskih statusa i obrazovnih razina. Takav pristup omogućit će usporedbu i bolje razumijevanje kako različiti konteksti utječu na percepciju i upravljanje osobnom njegom.

Kvalitativni podaci dobiveni polustrukturiranim intervjuima zahtijevaju interpretaciju koja može biti podložna različitim tumačenjima, odnosno različiti istraživači mogu doći do različitih rezultata koristeći iste podatke, a to onda može utjecati na valjanost i pouzdanost rezultata (Creswell, 2013). Kvaliteta informacija može značajno varirati u zavisnosti od sposobnosti i iskustva istraživača u vođenju intervjua (Gill i sur., 2008). Također, kao što je naglašeno u teorijskom dijelu, samoprocjene subjektivne dobrobiti mogu biti podložne različitim faktorima, mnogim i različitim interpretacijama te pristranostima. Ovdje je bitno naglasiti i utjecaj istraživača koji u kvalitativnim metodama kao što je ta polustrukturiranog intervjua, može utjecati na način vođenja intervjua ili interpretaciju rezultata svojim stavovima i načelima.

S obzirom na mladu dob istraživačice i obilježja dotične, kao što su to stil odijevanja, šminkanja i opći izgled, mogli su utjecati na dinamiku intervjua kao i na same odgovore sudionica. Na primjer, istraživačica je tijekom intervjua izgledala dotjerano i naglašavala vlastiti stil oblačenjem i šminkom, a sugovornice su to mogle interpretirati na različite načine, što je moglo utjecati na njihove odgovore. One koje se manje bave vlastitim izgledom mogle su se osjećati manje opušteno u razgovoru o izgledu, ili su mogle biti motiviranije da objasne svoje stavove kako bi opravdale vlastite preferencije. Također, dob istraživačice mogla je utjecati na percepciju sudionica, osobito onih starijih, koje su je mogle doživjeti kao manjeiskusnu ili kao nekoga tko ne može u potpunosti razumjeti njihova životna iskustva. Sve od navedenog može rezultirati ograničenjima u otvorenosti i detaljnosti odgovora sugovornica.

U budućim istraživanjima bilo korisno uključiti istraživače s različitim dobnim, rodnim i kulturnim pozadinama kako bi se smanjila mogućnost pristranosti i pružio širi spektar perspektiva u interpretaciji podataka.

Složenost fenomena treće smjene možemo također smatrati svojevrsnim ograničenjem ovog rada s obzirom na to kako se pod treću smjenu podrazumijevaju aktivnosti vezane uz kućanstvo i obitelj nakon radnog dana. Sam fenomen zahtijeva analizu faktora kao što su to društveni (npr. društvena očekivanja od rodni uloga), kulturni (npr. tradicionalne norme i vrijednosti vezane uz ulogu žene u obitelji), ekonomski (npr. financijski pritisci koji utječu na potrebu za balansiranjem između plaćenog rada i kućanskih obaveza). Međutim, ovi faktori su izrazito kompleksni i povezani, zbog čega ih nije moguće u potpunosti obuhvatiti unutar ovog istraživanja korištenjem polustrukturiranog intervjua i protokola koji je napravljen za isti zbog postavljenih pitanja koja nedovoljno prodiru u samu srž svake od faktora istraživanog fenomena. Ovaj rad stoga može pružiti samo ograničen uvid u fenomen "treće smjene", bez mogućnosti da temeljito istraži sve društvene, kulturne i ekonomske dimenzije koje ga oblikuju.

Buduća istraživanja s istom ili sličnom temom trebala bi uključiti širi i raznovrsniji uzorak koji obuhvaća žene različitih dobnih skupina, obrazovnih razina, profesija i socioekonomskih statusa, kako bi se dobila sveobuhvatnija slika iskustava vezanih uz "treću smjenu". Također, kroz integraciju teorijskih okvira iz različitih disciplina (npr. psihologija, rodne studije, itd.) postigao bi se dublji i širi kontekstualni okvir za analizu podataka. Korisno bi bilo koristiti kombinaciju kvalitativnih metoda, poput dubinskih intervjua ili fokus grupa, za

istraživanje osobnih i emocionalnih doživljaja žena, uz kvantitativne metode, kao što su ankete s velikim uzorcima, kako bi se kvantificirali i analizirali opći trendovi i obrasci. Ovakav kombinirani pristup omogućio bi dublje razumijevanje dinamike i izazova s kojima se žene suočavaju u obavljanju neplaćenih kućanskih poslova uz plaćeni rad, te bi pružio širi uvid u društvene, kulturne i ekonomske čimbenike koji utječu na taj fenomen. Također, provođenje longitudinalnih istraživanja pomoglo bi u praćenju promjena u percepciji i ponašanju žena vezano uz izgled i brigu o sebi kroz različite faze života.

8. ZAKLJUČAK

Analiza podataka prikupljenih provođenjem polustrukturiranim intervjuima sa zaposlenim ženama u vezi s različitim aspektima njihovog svakodnevnog života, uključujući brigu o izgledu, upravljanje obavezama, utjecaj majčinstva, te zadovoljstvo kvalitetom života pružila nam je uvid u kompleksnost izazova i strategija koje žene koriste kako bi balansirale profesionalne i osobne obaveze dok održavaju svoje mentalno i fizičko zdravlje.

Analiza pokazuje da, unatoč ponekad ograničenim financijskim resursima i obavezama, žene često posvećuju značajnu pažnju svojem izgledu zbog osobnog zadovoljstva i mentalnog zdravlja, što također odgovara i na postavljeno istraživačko pitanje. Iako većina sugovornica ističe potrebu za pažljivim upravljanjem financijama, one ne odustaju od brige o sebi. Za njih, održavanje izgleda nije samo estetski cilj, već i važan dio samopouzdanja i svakodnevnog zadovoljstva. Ovo potvrđuje prethodna istraživanja koja ukazuju na povezanost između brige o izgledu i općeg osjećaja blagostanja (Diener, 2009; Ryan i Deci, 2000).

Zaposlene žene često koriste strategije organizacije vremena kako bi balansirale između profesionalnih i osobnih obaveza. Njihova sposobnost da unaprijed planiraju i postave prioritete omogućava im da odvoje vrijeme za brigu o sebi unatoč brojnim obavezama. Ove strategije uključuju planiranje, raspodjelu zadataka u kućanstvu i jasnu separaciju između profesionalnog i osobnog života. Ova organizacija vremena ključna je za očuvanje njihove kvalitete života i mentalnog zdravlja, što se podudara s teorijama o važnosti upravljanja stresom i ravnotežom između posla i privatnog života (Greenhaus, Collins, i Shaw, 2003).

Majčinstvo se pokazalo kao značajan faktor koji utječe na sposobnost žena da održavaju brigu o svom izgledu. Iako majčinstvo često donosi dodatne obaveze koje mogu ograničiti vrijeme dostupno za osobnu njegu, mnoge žene uspijevaju pronaći načine za balansiranje svojih uloga kao majke i profesionalne osobe. Promjene u obavezama i prioritetima ovisno o dobi djece ukazuju na potrebu za fleksibilnim pristupom brizi o sebi, koji se mijenja s obiteljskim dinamikama.

Razgovori s prijateljicama i članovima obitelji također igraju ključnu ulogu u održavanju brige o izgledu. Žene često razmjenjuju savjete i preporuke, što ukazuje na važnost društvenih veza u oblikovanju njihovih estetskih normi i strategija njege. Ova socijalna dimenzija ne samo da pruža podršku, već i doprinosi osjećaju zajedništva i razmjeni iskustava, što može poboljšati njihovo ukupno zadovoljstvo kvalitetom života (Diener, 2009).

Tinejdžerske brige o izgledu često se razlikuju od onih u odrasloj dobi, pri čemu se ističe kako mladi često pridaju veća važnost fizičkom izgledu i modnim trendovima. Međutim, kako žene odrastaju, njihovi prioriteti se mijenjaju, a fokus se pomiče s vanjskih normi prema osobnom zadovoljstvu i unutarnjoj ravnoteži. Ovo pokazuje evoluciju u percepciji ljepote i važnosti koja se pridaje osobnom osjećaju blagostanja u odnosu na vanjske standarde (Ryan i Deci, 2000).

Analiza prikupljenih informacija također pokazuje da su zaposlene žene uspješne u balansiraju svojih profesionalnih i osobnih obaveza, unatoč izazovima s kojima se suočavaju. Njihova sposobnost da upravljaju vremenom, traže podršku u društvenim krugovima i prilagode svoje prioritete, ključna je za očuvanje njihove kvalitete života i zadovoljstva. Briga o izgledu i mentalnom zdravlju ostaje važan dio njihove svakodnevne rutine, čime se ističe potreba za održavanjem ravnoteže između osobnih želja i profesionalnih zahtjeva.

Istraživanje dijela aktivnosti treće smjene zaposlenih žena koje se odnose na brigu i održavanje izgleda, koja obuhvaća aktivnosti vezane za održavanje izgleda i njegu, pokazalo je da vrijeme i trud uloženi u ove aktivnosti ima dvojak učinak na njihovu subjektivnu dobrobit. S jedne strane, ove aktivnosti mogu pridonijeti osjećaju zadovoljstva, samopouzdanju i pozitivnoj slici o sebi, jer se žene često osjećaju bolje i spremnije suočiti s društvenim i profesionalnim izazovima kada su zadovoljne svojim izgledom. S druge strane, pritisak da se posveti značajna količina vremena i energije ovim aktivnostima može dovesti do osjećaja stresa, iscrpljenosti i frustracije, posebno kada se to doživljava kao dodatna obveza uz već postojeće profesionalne i obiteljske zahtjeve i obaveze. U konačnici, možemo zaključiti kako utjecaj na subjektivnu dobrobit ovisi o individualnom balansu između pozitivnih efekata ovih aktivnosti, organizacije obaveza i stresa koji može proizaći iz potrebe da se ispune društvena očekivanja vezana uz izgled.

9. LITERATURA

Bericat, E. (2016). The subjective well-being of working women in Europe. U M. L. Connerley & J. Wu (Eds.), *Handbook on well-being of working women* (pp. 633). Springer Science+Business Media Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9897-6_35

Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford University Press.

Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. University of California Press.

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

Cash, T. F., Cash, D. W., i Butters, J. W. (1983). Mirror, mirror, on the wall...? Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351-358. <https://doi.org/10.1177/0146167283093004>

Cohen, S., i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Craig, L., i Mullan, K. (2010). Parenthood, gender and work-family time in the United States, Australia, Italy, France, and Denmark. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1344-1361. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00769.x>

Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.

Dakanalis, A., i Riva, G. (2013). Current considerations for eating and body-related disorders among men. In S. C. Olivardia (Ed.), *Handbook of body image in men and boys* (pp. 136-150). Wiley-Blackwell.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 167-172). Oxford University Press.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., i Suh, E. (Eds.). (1997). *Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators*. The MIT Press.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Drury, B. J., i Kaiser, C. R. (2014). Gender stereotypes and the dynamics of social interaction. In E. Borgida & J. A. Bargh (Eds.), *Handbook of Personality and Social Psychology* (pp. 254-279). American Psychological Association.

Eurostat. (2016). Quality of life indicators - measuring quality of life. Retrieved from https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators

Fahs, B., i Swank, E. (2016). The Other Third Shift?: Women's Emotion Work in Their Sexual Relationships. *Feminist Formations*, 28(3), 46-69. <https://doi.org/10.1353/ff.2016.0043>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Friganović, A., Ledinski Fičko, S., Hošnjak, A. M., Kovačević, I., Kurtović, B. i Smrekar, M. (2022). Instruments used in assessment of health-related quality of life. *Croat Nurs J*, 6(2), 153-159. <https://doi.org/10.24141/2/6/2/6>
- Fredrickson, B. L., i Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(1), 17-206
- Gerstel, N. (2000). The Third Shift: Gender and Care Work Outside the Home. *Qualitative Sociology*, 23(4), 467–483. <https://doi.org/10.1023/A:1005530909739>
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., i Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: Interviews and focus groups. *British Dental Journal*, 204(6), 291-295.
- Glick, P., i Fiske, S. T. (1999). Sexism and prejudice: Historical and contemporary issues. U D. M. Messick & K. M. Kramer (Eds.), *The social psychology of good and evil* (pp. 106-129). Guilford Press.
- Gordon, L. (2008). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. HarperCollins.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., i Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Groesz, L. M., Levine, M. P., i Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Haskin, J. (2015). *Third shift appearance work: Experiences of career-oriented mothers* (Doctoral dissertation, Wayne State University). Wayne State University Digital Commons.
- Hearn, J., Sheppard, D. L., Tancred-Sheriff, P., i Burrell, G. (Eds.). (1989). *The Sexuality of Organization*. SAGE Publications.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Hughes, D. M., i Galinsky, E. (2010). Work-life balance: The impact of work and home demands on employee wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 25(4), 259-280. <https://doi.org/10.1108/02683941011035379>
- Huppert, F. A., Baylis, N., i Keverne, B. (Eds.). (2005). *The Science of Well-Being*. Oxford University Press.
- International Wellbeing Group. (2013). *Indeks osobnog blagostanja: 5. izdanje*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. Preuzeto s <http://www.acqol.com.au/instruments#measures>
- Jones, M. (2019). *Beauty, fashion, and the modern woman: How trends shape our perception of self*. Routledge.

- Jones, D. C., i Buckingham, J. T. (2005). Body image and self-esteem in adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(3), 315-335. <https://doi.org/10.1177/0272431605275890>
- Johnston, D. D., i Swanson, D. H. (2003). Invisible mothers: A content analysis of motherhood ideologies and myths in magazines. *Sex Roles*, 49(1-2), 21-33. <https://doi.org/10.1023/A:1023967519565>
- Johnston, D. D., i Swanson, D. H. (2007). Cognitive acrobatics in the construction of work-family balance. *Journal of Social Issues*, 63(4), 707-725. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00531.x>
- Kuhar, M. (2005). Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medijska istraživanja*, 11 (1), 97-112. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/22995>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson.
- Korichi, R., Pelle-de-Queral, D., Gazano, G., i Aubert, A. (2008). *Why women use makeup: Implication of psychological traits in makeup functions*. *Journal of Cosmetic Science*, 59(2), 127-137.
- Kvale, S., i Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. SAGE Publications.
- Leary, M. R. (1995). *Self-perception: The role of social comparison and self-affirmation*. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 597-621). Guilford Press.
- Lee, C. (2015). The impact of early childcare on mothers' health and well-being. *Parenting: Science and Practice*, 15(3), 139-157. <https://doi.org/10.1080/15295192.2015.1047243>
- Ledinski Fičko, S., Smrekar, M., Hošnjak, A.M., Kurtović, B., Kovačević, I. i Friganović, A. (2022). Instruments Used in Assessment of Health-Related Quality of Life. *Croatian Nursing Journal*, 6 (2), 153-159. <https://doi.org/10.24141/2/6/2/6>
- Levine, M. P., i Murnen, S. K. (2009). "Not just a pretty face": The role of the media in body dissatisfaction and disordered eating. *Eating Disorders*, 17(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/10640260802562241>
- Nelson, T. D., i Quick, J. C. (2001). Professional women's wellness: Theoretical applications and innovative directions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(2), 91-104.
- Niinimäki, K., & Hassi, L. (2011). Emerging design strategies in sustainable fashion. *Journal of Design Research*, 9(3), 234-245. <https://doi.org/10.1504/JDR.2011.041724>
- O'Connor, K. A., i Sullivan, M. C. (2014). *Beauty treatments: Time use and women's perceptions of the value of their grooming routines*. *Time & Society*, 23(2), 239-266. <https://doi.org/10.1177/0961463X13495750>
- Orešković, S. (1994). Koncepti kvalitete života. *Socijalna ekologija*, 3 (3-4), 263-274. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/139414>
- Pateman, C. (2000). *Spolni ugovor*. Zagreb: Ženska infoteka.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pliško, A. (2017). *Predodžbe o ljepoti kroz analizu konstrukta seks simbol* (Master's thesis). University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:265638>

- Pritchard, M. E., i Cramblitt, B. (2011). Social comparisons and body image in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.01.003>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D., i Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Rubin, H. J., i Rubin, I. S. (2012). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. SAGE Publications.
- Salk, R. H., i Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!" Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28.
- Sanchez, M. (2015). The Third Shift: Paid Work, Care Work and Education. Academia.edu. Retrieved from https://www.academia.edu/101946903/The_Third_Shift_Paid_Work_Care_Work_and_Education?uc-sb-sw=6532241
- Smith, J. A., i Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). SAGE Publications.
- Stice, E. (2002). Weight gain, dieting, and disordered eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1032-1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1032>
- Stice, E., i Shaw, H. E. (2002). Adolescent body dissatisfaction: A longitudinal study of the role of peer influences and media exposure. *Journal of Adolescent Health*, 30(1), 50-56. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00352-1](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00352-1)
- Tiggemann, M., i Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1002/eat.22304>
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being: A tribute to Ed Diener* (pp. 44-61). Guilford Publications.
- Wiesner, G. (2016). *Sociology of Health and Illness*. Wiley-Blackwell.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. Chatto & Windus.
- Wolfe, A. (2015). The rise of fashion trends: *How cultural shifts influence style*. Fashion Press.

10. SAŽETAK

U ovom diplomskom radu istražuju se aktivnosti „treće smjene“, dodatan rad koji žene obavljaju izvan svojih formalnih zaposlenja i kućanskih obaveza te njegova povezanost sa konceptom subjektivne dobrobiti, društvenim standardima ljepote te vremenom koje žene provode kako bi postigle određen izgled. Spomenuti rad obuhvaća emocionalni, psihološki i fizički napor koji žene obavljaju kako bi se prilagodile društvenim očekivanjima i standardima, uključujući brigu o vlastitom izgledu. Istraživanje je provedeno 2024. godine na uzorku od deset zaposlenih žena. Podaci su prikupljeni kvalitativnom metodom polustrukturiranog intervjua te su kasnije tematski analizirani i kodirani. Dobiveni rezultati pokazuju kako žene pristupaju organizaciji vremena s naglaskom na balansiranje između profesionalnih obaveza i osobnog života. U kontekstu subjektivne dobrobiti, žene su svjesne važnosti brige o sebi i pronalaženja vremena za osobne potrebe, poput šminkanja, vježbanja ili jednostavnog opuštanja. Istraživanje naglašava kako je za većinu žena kvaliteta života povezana s osjećajem kontrole nad svojim vremenom i mogućnošću da se posvete aktivnostima koje im donose osobno zadovoljstvo. Iako se suočavaju s brojnim izazovima u balansiranju različitih uloga, uspijevaju pronaći načine za očuvanje svoje subjektivne dobrobiti i održavanje kvalitetnog života. Ovi nalazi mogu poslužiti kao osnova za buduća istraživanja i razvoj podrške za zaposlene žene u njihovim svakodnevnim obavezama i izazovima.

Ključne riječi: treća smjena, subjektivna dobrobit, društveni standardi ljepote, zaposlene žene, briga o izgledu

ABSTRACT

This thesis explores the activities of the "third shift", an additional work that women undertake outside their formal employment and household duties, and its connection to the concept of subjective well-being, societal beauty standards, and the time women invest to achieve a certain appearance. This work encompasses the emotional, psychological, and physical efforts women make to conform to societal expectations and standards, including the care of their own appearance. The research was conducted in 2024 on a sample of ten employed women. Data were collected using a qualitative method through semi-structured interviews and later thematically analyzed and coded. The results indicate how women approach time management with an emphasis on balancing professional responsibilities and personal life. In

the context of subjective well-being, women are aware of the importance of self-care and finding time for personal needs, such as makeup, exercise, or simple relaxation. The research highlights that, for most women, quality of life is linked to a sense of control over their time and the ability to engage in activities that bring them personal satisfaction. Despite facing numerous challenges in balancing different roles, they find ways to maintain their subjective well-being and preserve a good quality of life. These findings can serve as a foundation for future research and the development of support for employed women in their daily duties and challenges.

Key words: third shift, subjective well-being, societal beauty standards, employed women, appearance care

PRILOG 1 - PROTOKOL INTERVJUA

AKTIVNOSTI TREĆE SMJENE ZAPOSLENIH ŽENA

„Kako vrijeme i trud koji zaposlene žene ulažu u aktivnosti treće smjene utječu na njihovu subjektivnu dobrobit?“

Prije postavljanja prvog pitanja, intervjuerka u diktafon/mobitel treba izgovoriti sljedeće podatke:

Ime i prezime intervjuerke:

Datum provedbe intervjua:

Sukladno navedenom u dokumentu *Informacije o istraživanju*, potreban mi je Vaš pristanak za sudjelovanje u istraživanju “Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti“ koji trebam snimiti. Pristajete li sudjelovati u ovom istraživanju?

PODACI O SUGOVORNICI

Uvodno:

Molim vas, recite mi malo o sebi: koliko imate godina, koja je najviša razina obrazovanja koju ste dostigli, jeste li zaposleni, što radite i kakvo vam je radno vrijeme?

Imate li djece (koliko i koliko imaju godina, žive li s vama?), živi li još netko s vama u kućanstvu?

Imate li muža ili partnera, koliko ste dugo zajedno, živite li zajedno?

Kako biste opisali svoj privatni život? (slobodno vrijeme, hobiji...) A kako profesionalni? (razina stresa, radni sati, obaveze...)

Kako biste opisali svoje interese i hobije te njihovu ulogu u vašem životu?

1. Briga o sebi

- a. Što biste rekli, na koji način se brinete o sebi i svom izgledu?
- b. Na koji način brinete o svom tijelu?
- c. Posjećujete li salone za uljepšavanje? Koliko često? Zašto je to važno za Vas?
- d. Šminkate li se? Ako da, koliko često i zašto je to važno za Vas?
- e. S koliko godina ste se počeli šminkati i uljepšavati i na koji način?
- f. Koliko vremena i novca ulažete u održavanje svog izgleda?
- g. Kako se osjećate nakon što ste posvetili vrijeme i novac na brigu o svom izgledu? Koje emocije osjećate nakon toga?
- h. Postoje li trenuci kada ste spriječeni brinuti se o svom izgledu na bilo koji način? Zbog čega se dešavaju takvi trenuci?
- i. Kako se osjećate kada nemate vremena ili mogućnosti brinuti se o svom izgledu? (Kako se osjećate ako ste iz nekog razloga spriječeni brinuti se o svom izgledu?)
- j. Kako utječe na vaše samopouzdanje, i općenito raspoloženje, kada se suočite s situacijama koje vam ne dopuštaju posvetiti se brizi o svom izgledu, poput nedostatka vremena, financijskih ograničenja ili drugih obveza?
- k. Kako se nosite s tim emocionalno i kako to utječe na vaše svakodnevno funkcioniranje i odnose s drugima?
- l. Primjećujete li na koji način se druge žene oko Vas (mama, sestra, prijateljice ...) brinu o vlastitom izgledu?
- m. Razgovarate li s njima o tome? O čemu konkretno i koliko često?
- n. Koliko je Vaš izgled važan za Vaš posao?
- o. Kako Vaše kolegice brinu za vlastiti izgled? Razgovarate li s njima o tome?

2. Standardi ljepote/ ljepota kroz oči sugovornice

- a. Što je za Vas ljepota? Što za Vas znači lijepa žena?
- b. Što utječe na Vašu percepciju vlastitog izgleda? U kojoj mjeri? Na koji način?
- c. Postoje li trendovi vezani uz ljepotu i izgled za koje smatrate da se od Vas očekuje da pratite?
- d. Postoje li specifični izazovi ili trenuci u kojima osjećate pritisak vezan uz izgled? Kako im pristupate?
- e. Kako održavanje vlastitog izgleda usklađujete s majčinstvom (samo za majke) i poslom?

- f. Kako su se Vaši prioriteti u vezi s izgledom i vremenom koje trošite na izgled mijenjali tijekom različitih faza Vašeg života? Postoje li neki ključni trenuci kad ste vidjeli najveću promjenu?

3. Koncept vremena

- a. Kako organizirate svoje vrijeme između obaveza na poslu, obiteljskih dužnosti i vremena za sebe?
- b. Postoji li određeno vrijeme koje posvećujete samo sebi? Koliko vremena po danu/tjednu uspijete posvetiti sebi?
- c. Kako to vrijeme najviše volite iskoristiti?

Postoje li još neke stvari vezane za teme o kojima smo danas razgovarali, a koje vas nisam pitala ili biste mi željeli još nešto istaknuti?

Hvala vam puno na razgovoru, puno ste mi pomogli!

PRILOG 2 - POZIV U ISTRAŽIVANJE

Drage dame,

Moje ime je Ema Pugar, studentica sam diplomskog studija sociologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. 😊

Želim Vam ponuditi jedinstvenu priliku da budete dio istraživanja o ljepoti i njenoj raznolikosti. Tražim inspirativne, zaposlene žene koje su spremne podijeliti svoje priče i iskustva o održavanju i postizanju ljepote - od omiljenih kozmetičkih proizvoda do tajni šminkanja i tretmana koje volite. 📱💡📊

Vaša priča bit će srž mog diplomskog rada, a naš razgovor bit će ugodan i informativan. Predviđeno trajanje intervjua je sat vremena, a ja ću Vas rado počastiti kavom kao zahvalu za vaše dragocjeno vrijeme. 😊☕

Ako ste spremne podijeliti svoje dragocjeno iskustvo i doprinijeti mojoj istraživačkoj avanturi, slobodno se javite na mail ema.pugar@gmail.com ili na mobitel _____.

Radujem se vašim pričama koje će obogatiti moje istraživanje i dati mu posebnu notu kao kruna mog obrazovanja. ☐

PRILOG 3 - INFORMACIJE O ISTRAŽIVANJU

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za sociologiju

Informacije o istraživanju

U svrhu pisanja diplomskog rada provodim istraživanje pod nazivom „*Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti*“ pod mentorstvom dr.sc. Ksenije Klasnić, izv. prof. na Odsjeku za sociologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Ovim putem Vas pozivam da sudjelujete kao sugovornica u intervjuu u kojem ćemo razgovarati o Vašim iskustvima i stavovima o ljepoti, postizanju i održavanju ljepote, te vremenu koje ulažete u to.

Kako nam je u planu razgovarati o Vašim iskustvima i stavovima, za ovaj razgovor Vam nije potrebna priprema, a svaka informacija će nam biti od koristi.

Planirano trajanje intervjua je oko sat vremena. Intervju se provodi licem u lice na mjestu gdje se dogovorimo u vrijeme kada Vama odgovara. Isključivo u slučaju da nismo u mogućnosti dogovoriti intervju uživo, isti se može odraditi i virtualno, preko platforme koju odaberete. Tijekom virtualnog razgovora kamera će biti upaljena, ali će se snimati isključivo zvuk.

Vaše sudjelovanje je dobrovoljno; imate pravo odbiti odgovoriti na bilo koje pitanje ako osjećate nelagodu te možete u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica i obrazloženja prekinuti sudjelovanje u istraživanju. Intervju će biti zvučno sniman mobitelom u svrhu vođenja kvalitetnijeg razgovora, bez opterećivanja vođenjem bilješki. Snimka intervjuja će potom biti transkribirana, odnosno anonimizirana i lišena svih identificirajućih podataka koje drugi mogu povezati s Vama.

Kroz proces analize i prezentacije podataka istraživanja zajamčena Vam je anonimnost, kao i povjerljivost svih eventualno izrečenih povjerljivih ili identificirajućih informacija. Pristup snimci intervjuja imat će isključivo istraživačica, Ema Pugar. Uvid u anonimne transkripte intervjuja imat će mentorica i istraživačica, uz mogućnost da drugi znanstvenici koriste iste materijale isključivo u znanstvene svrhe. U slučaju interesa drugih znanstvenika za prikupljene podatke, bit će im prosljeđeni anonimizirani transkripti intervjuja ako potvrde da će se spram prikupljenih podataka i njihovog korištenja voditi u skladu s najvišim etičkim standardima. Istraživanje ne donosi direktnu korist sudionicima, niti nosi potencijalnu štetu ili rizik za njih.

Podaci iz intervjuja koji će se koristiti za potrebe pisanja diplomskog rada neće sadržavati Vaša imena niti bilo koje druge informacije koje bi mogle upućivati na Vaš identitet ili identitet trećih osoba (partnera, djece, poslodavaca ili sl.). Transkribiran intervju bit će pohranjen na sigurnom mjestu (osobnom računalu istraživačice) na primjeren način i bez mogućnosti pristupa treće osobe, dok će audio snimke biti izbrisane nakon što obranim svoj diplomski rad.

Pristankom na sudjelovanje u ovom istraživanju doprinosite razvoju istraživačkih kompetencija istraživačice kao i produbljivanju razumijevanja povezanosti subjektivne dobrobiti zaposlenih žena sa standardom ljepote, konceptom vremena i društvenog konteksta.

Sukladno gore navedenom, potreban mi je Vaš usmeni pristanak za sudjelovanje u istraživanju „*Aktivnosti treće smjene zaposlenih žena u kontekstu vremena i subjektivne dobrobiti*“ koji će biti snimljen na početku našeg razgovora.

Ema Pugar

E-mail adresa: ema.pugar@gmail.com

Tel. _____