

Złudny work-life balance Polek i Polaków

„Bez pracy nie ma kołaczy”. Polacy zdecydowanie zbyt mocno wzięli sobie do serca tę ludową mądrość i dzisiaj należą do jednych z najbardziej zapracowanych nacji świata. W pogoni za spokojną przyszłością, którą ma zapewniać stabilne zatrudnienie i ciężka praca, narażają zdrowie, a jednocześnie zaniedbują relacje społeczne i rodzinne. Coraz większej grupie trudno jest opuścić to błędne koło.

Co piąty badany Polak pracuje zawodowo więcej niż 8 godzin dziennie, a co dziesiąty dłużej niż 5 dni w tygodniu. Dlaczego poświęcamy o wiele więcej czasu na obowiązki zawodowe niż przedstawiciele innych nacji? Odpowiedź przynosi ubiegłoroczny [raport EY Future Consumer Index](#) – chcemy zarabiać więcej i zapewnić sobie spokój, bo jako naród dużo bardziej od reszty świata martwimy się o naszą sytuację finansową i karierę. Wielu Polaków pytanych o przyszłość, ocenia ją jako niepewną.

Pracować dłużej i ciężiej

Swój wpływ na ten stan rzeczy miały wydarzenia na świecie z ostatnich miesięcy. – *Pandemia koronawirusa, a następnie rosyjska inwazja na Ukrainę mocno zachwiały poczuciem, że wiemy, co stanie się jutro* – zauważa Piotr Paweł Wydrzyński, psycholog i superwizor. – *Mamy jeszcze mniejszą niż zwykle pewność życiowej stabilizacji, a to sprawia, że pracujemy jeszcze dłużej i ciężiej, choć niekoniecznie mądrzej* – dodaje.

Brak równowagi pomiędzy pracą i innymi obszarami żywotnymi przekłada się na rosnące poczucie niezadowolenia i negatywne emocje. W niedawnych badaniach CBOS-u respondenci ocenili lata 2020 i 2021 znacznie gorzej od wcześniejszych, zarówno pod względem własnej strefy prywatnej i zawodowej, jak i w odniesieniu do sytuacji w kraju. Przy tym zaledwie 30% ankietowanych wyraziło zadowolenie ze swoich zarobków. Nie tylko zatem jesteśmy zapracowani ponad przeciętną. Nie jesteśmy nawet zadowoleni z rezultatów, które w ten sposób osiągamy. A mimo to nie zwalniamy tempa.

- *Ciężko pracujemy, bo się boimy* – wyjaśnia Piotr Paweł Wydrzyński. – *Pracoholizm jest jednym ze sposobów ucieczki od trudności w innych obszarach życia. Obawiamy się utraty pracy, ale też sytuacji, w której nie wypełnimy swoich ról. Mamy do odrobienia pracę domową jako społeczeństwo i jako jednostki. Musimy zadbać o równowagę w życiu i sprawić, aby zarówno rodzina, jak i kariera oraz zaangażowanie w sprawy społeczne miały w nim równorzędną pozycję. Bez tego możemy pracować bez przerwy, możemy się nawet bogacić, a spokoju i bezpieczeństwa i tak nie odczuwamy.*

Ciężar na barkach kobiety

Co ciekawe, zamartwianie się o pracę nie jest neutralne płciowo. Badania [infuture.institute](#) wskazują, że okres pandemii negatywnie odbił się przede wszystkim na spokoju ducha Polek. Prawie 70% z badanych przyznało, że utraciło poczucie bezpieczeństwa i boi się o pracę, finanse oraz zdrowie swoich najbliższych. Dla porównania, w podobnym tonie wypowiadało się zaledwie 14% mężczyzn.

W pewien sposób wpływa na to fakt, że więcej kobiet niż mężczyzn jest zatrudnionych w sektorach bezpośrednio dotkniętych skutkami pandemii, a więc gastronomii, usługach czy hotelarstwie. Badania pokazują jednak, że równie duży wpływ na taki odbiór otaczającej rzeczywistości ma realizowany przez wiele kobiet „drugi etat” – ten domowy. Przeprowadzone w Unii Europejskiej badania wykazały, że poświęcają one o wiele więcej godzin w tygodniu na opiekę nad dziećmi i prace domowe. W tym pierwszym przypadku różnica wyniosła aż 26 godzin więcej. Mężczyźni z kolei spędzają statystycznie więcej czasu w biurach i firmach, w których zostają po godzinach. - *Widać tu jak w soczewce narzucane tradycyjnie role płciowe* – zauważa Piotr Paweł Wydrzyński. – *Rzeczą męską jest rola żywiciela rodziny,*

a kobietą dbanie o domowe ognisko. Mężczyźni mają poczucie, że praca powinna im wypełniać dzień, a kobiety próbują pogodzić kulturową rolę żony i matki z karierą.

Obie grupy przy tym równie nieskutecznie starają się zachować równowagę w swoim życiu pomiędzy poszczególnymi obszarami.

Co zaburza twoją równowagę?

Polacy dobrze poznali już pojęcie work-life balance i starają się utrzymywać równowagę pomiędzy obszarem życiowym i zawodowym. Zauważają braki w harmonii i potrafią sprzeciwiać się takim sytuacjom w pracy. Coraz częściej eksperci przekonują jednak, że model work-life balance jest zbyt uproszczony i nie stanowi remedium na problemy współczesnego świata. Zwraca na to uwagę również Piotr Paweł Wydrzyński:

- Kluczem do prawidłowego funkcjonowania i równowagi życiowej człowieka jest utrzymywanie równowagi między nie dwoma, a trzema obszarami: rodzinnym, zawodowym i społecznym. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają tu pole do poprawy. U pierwszych cierpią obszary zawodowy i społeczny, u drugich zaniedbywany bywa ten rodzinny.

Efektom błędnego postrzegania życiowej równowagi są rosnące stres i frustracja, które później znajdują swoje potwierdzenie w cytowanych na początku badaniach. Problem tylko pogłębia się w warunkach niestabilnej sytuacji zawodowej i ekonomicznej, która obecnie dotyka coraz większą liczbę Polek i Polaków. Mężczyźni żyją niejako obok swoich rodzin, kobiety poświęcają relacje społeczne i kariery dla domu. Wszystko to jest efektem zaburzonej równowagi i konsekwencją braku harmonii w życiu, której nie przywróci decyzja, by zacząć wychodzić z pracy po ośmiu godzinach.

Rozwiązania trzeba szukać dużo głębiej i będzie to wymagać o wiele więcej pracy już na etapie przyjmowania perspektywy na swoje życie. W 2022 roku staje się to tym ważniejsze, że dzięki nowym technologiom i zmianom w modelu pracy zacierają się dotychczas znane nam granice, oddzielające różne obszary życia. Łatwiejsza komunikacja, praca z dowolnego miejsca na świecie i o każdej porze – to wszystko wymaga również zmian w podejściu każdego człowieka. Czy w tym aspekcie świat nadąży za gnąącą naprzód technologią? Na to pytanie odpowiedź poznamy dopiero w nadchodzących latach.