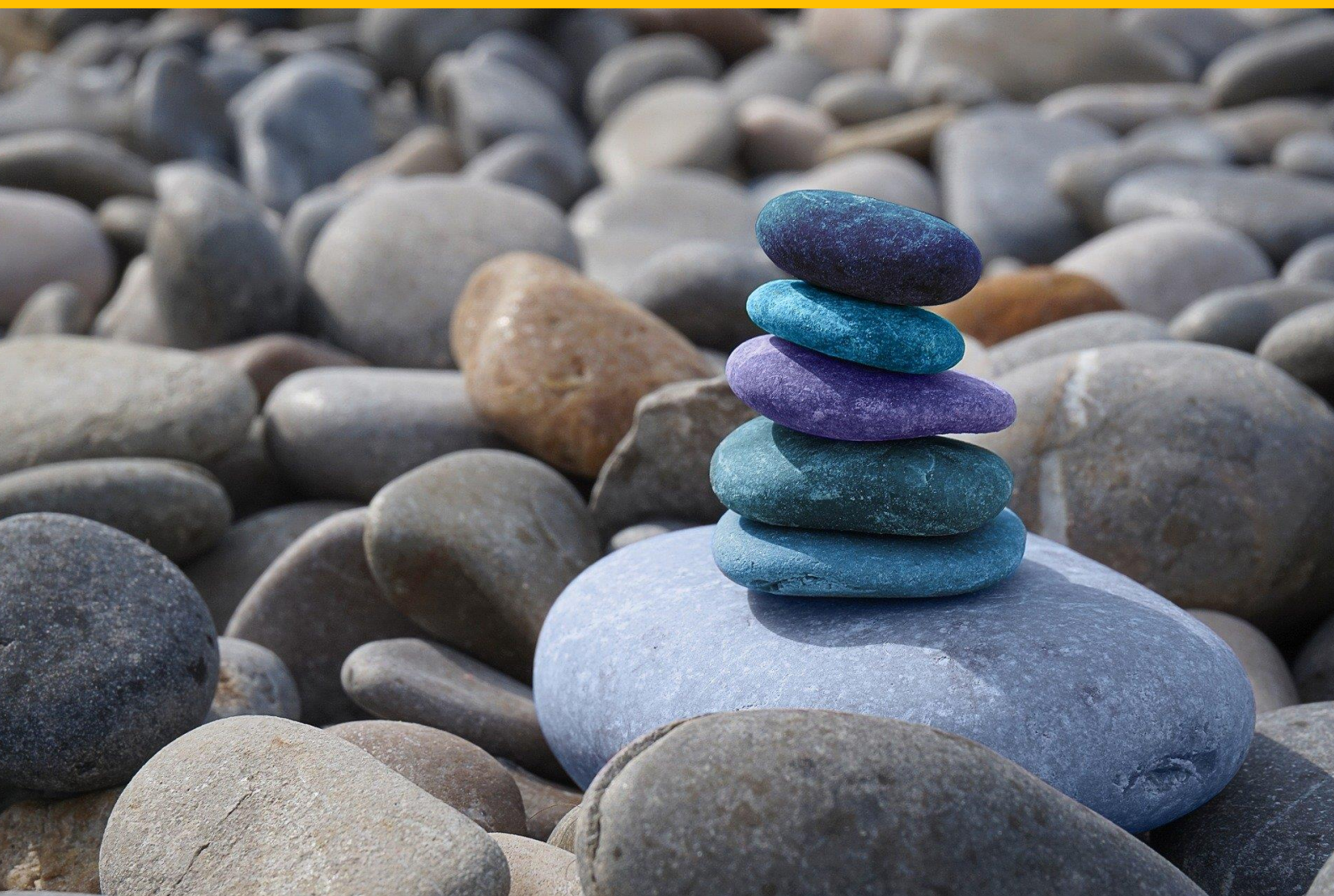


Między pracą a domem – work-life balance rodziny XXI wieku

Rodzina od zawsze stanowiła podstawowe środowisko, w którym człowiek kształtuje pierwsze więzi, buduje swój system wartości oraz znajduje poczucie bezpieczeństwa. Dorastanie oraz prawidłowy rozwój w tej przestrzeni wymaga uwagi i interakcji pomiędzy wszystkimi jej członkami. Nieobecność lub brak zaangażowania jednej osoby stwarza dziurę w tym systemie, którą bardzo trudno wypełnić. Dobro jednostki jest bowiem składową dobrą całej rodziny.

XXI wiek niesie ze sobą szereg dynamicznych zmian, które dotyczą każdego aspektu ludzkiego życia. Nie omija przy tym sposobu funkcjonowania rodziny, który zmienia się ciągle w sposób bezprecedensowy. Wymagania rynku, globalizacja, presja otoczenia, postawienie na efektywność i osiągnięcie sukcesu znacznie utrudniły jednak angażowanie się w codzienne życie rodzinne. Praca zawodowa oraz samorozwój bardzo często okazuje się odciągać uwagę od najbliższych, a co gorsza przenosić obowiązki służbowe do życia prywatnego. Granica pomiędzy tymi dwoma elementami codzienności zdaje się czasem coraz mocniej zacierać. Całkowicie zaburza to strukturę funkcjonowania systemu rodzinnego, który musi podporządkować się obowiązkom zawodowym jednego lub obu rodziców i spycha potrzeby pozostałych członków rodziny na dalszy plan. Wiele osób decyduje się zabierać swoją pracę do

Źródło: pixabay.com



domu, wraz ze swoim laptopem, telefonem oraz niezliczoną ilością maili czy powiadomień. Dochodzi często do sytuacji, w której rodzice odczuwają, że muszą wybrać pomiędzy obowiązkami służbowymi a obecnością w życiu swojej rodziny. Powstaje więc pytanie: jak zadbać w takiej rzeczywistości o dobrostan jednostki oraz rodziny, nie rezygnując przy tym z rozwoju zawodowego?

1. Czym jest work-life balance?

Korzeni pojęcia work-life balance należy poszukiwać w latach 70. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Pierwotnie odnosiło się ono do kobiet, które zaczęły aktywizować się zawodowo i musiały pogodzić pracę z życiem rodzinnym. Określenie to zostało jednak poszerzone po latach i obejmuje wszystkie osoby pracujące. Obecnie work-life balance rozumiane jest jako harmonia pomiędzy obowiązkami zawodowymi, nauką oraz rozwojem a rodziną, życiem towarzyskim i odpoczynkiem.

Równowaga pomiędzy różnymi aspektami życia jest kluczowa w codziennym funkcjonowaniu i stanowi bardzo istotny element dobrostanu jednostki. Harmonijna organizacja czasu stanowi podstawę profilaktyki stresu. Badania pokazują, że brak równowagi w codziennym życiu prowadzi nie tylko do wypalenia zawodowego (a co za tym idzie problemów tj. stres, stany lękowe, bezsenność czy depresja), ale także do nadszarpnięcia relacji rodzinnych.¹ Zachowanie odpowiedniego work-life balance pozwala czerpać większą satysfakcję z wykonywanej pracy oraz zwiększa produktywność. Sprzyjające warunki skutkują również wyższym stopniem lojalności pracownika. Z drugiej strony, dzięki połączeniu kilku ról społecznych (rodzica, partnera oraz osoby aktywnej zawodowo) możliwe jest budowanie głębszych i szczerych relacji z najbliższymi.

2. Praca zawodowa a życie rodzinne – główne napięcia.

Kiedy balans pomiędzy życiem rodzinnym a zawodowym zostaje zachwiany i obowiązki w pracy stają na pierwszym miejscu, to pojawiają się liczne napięcia w relacjach między członkami rodziny. Głównymi składowymi tego zjawiska są:

- Brak czasu – poświęcanie się pracy ponad siły, nadgodziny oraz presja wydajności czy sukcesu ograniczają czas, który powinien być poświęcony na życie rodzinne. Prowadzi to do sytuacji, w której dom staje się tylko sypialnią, a rodzic jest zbyt zmęczony, żeby spędzić czas ze swoimi dziećmi lub życiowym partnerem.
- „Bycie zawsze dostępnym” – nieraz obecność fizyczna nie równa się obecności faktycznej. Dorosły przynosi swoją pracę do domu i spędza większość swojego teoretycznie wolnego czasu na rozmowy telefoniczne czy odpowiadanie na korespondencję mailową. Stały dostęp do smartfona oraz komputera spowodował, że pracownik jest cały czas w pogotowiu do odpowiadania na polecenia przełożonych. Nawet po godzinach pracy.

¹ Borkowska S., *Równowaga między pracą a życiem pozazawodowym*. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Oeconomica*, s. 5–44 2010

- Brak odpoczynku – Ciągłe nadgodziny oraz bycie „pod telefonem” doprowadza do sytuacji, w której tak naprawdę cały czas myśli się o obowiązkach zawodowych, co uniemożliwia faktyczny wypoczynek oraz rozładowanie stresu.²

Te trzy aspekty odbierają rodzicowi możliwość pełnego uczestniczenia w życiu rodzinnym, co w połączeniu ze zmęczeniem, wynikającym z przepracowania, może prowadzić do frustracji, stresu oraz konfliktów. Doprowadza to do sytuacji, w której dzieci oraz partner czują się zaniedbani. Żyją oni razem, a jednak osobno. Dzieci oraz przepracowany rodzic są dla siebie tak naprawdę coraz bardziej obcy. Budzi to również poczucie winy wobec rodziny, z którą nie spędza się wystarczającej ilości czasu, co jeszcze bardziej odbija się na zdrowiu psychicznym.

3. Narodziny pracy zdalnej i hybrydowej.

Pandemia COVID-19 stawiała wiele nowych wyzwań, które wymagały szybkich i zdecydowanych działań. Jednym z nich było ograniczenie kontaktów międzyludzkich „twarzą w twarz”, aby ograniczyć szerzenie się choroby. Diametralnie przyspieszyło to upowszechnienie pracy zdalnej. W zjawisku tym można dopatrywać się zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów.

Z jednej strony znacznie wydłużyło to czas obecności rodziców w domu, co pozwoliło im na poświęcenie większej uwagi swoim dzieciom, wspólne spożywanie posiłków czy reagowanie na potrzeby innych domowników. Teoretycznie spędzanie praktycznie całej doby z domownikami mogło okazać się niesamowitą szansą na wzmocnienie i zacieśnienie więzi rodzinnych.

Z drugiej jednak praca zdalna niesie za sobą ryzyko zatarcia się granic. Biuro przeniosło się do sypialni, salonu, kuchni. Pracownik, będąc w domu, jest cały czas w trybie „online”, aby wykonać polecenia przełożonych. Pojawia się tutaj chaos, w którym miejsce odpoczynku oraz życia rodzinnego zostaje przejęte przez obowiązki zawodowe. Jeśli pracuje się w swoim domu to bardzo ciężko z tej pracy wyjść. Szczególnie młodsze dzieci mogą nie rozumieć, dlaczego rodzic zajmuje się spotkaniem ze współpracownikami, a nie poświęca mu czasu. W końcu jest tutaj, w domu. Szansa na bliskość okazuje się wtedy przepracowaniem i trudnością w oddzieleniu ról życiowych. Ostateczny bilans zysków i strat będzie zależeć od tego, czy rodzina będzie w stanie nakreślić zdrowe granice w codziennym funkcjonowaniu, a następnie ich przestrzegać.

4. Konsekwencje dla rodziny.

Brak równowagi pomiędzy życiem prywatnym a pracą niesie ze sobą wiele przykrych konsekwencji, do których zaliczyć można:

² Ratajczyk Z., Psychologia pracy i organizacji, Wydawnictwo Naukowe PWN 2007

- Psychiczne – przede wszystkim będą wynikały z wysokiego poziomu stresu oraz przepracowania. Mogą one objawić się wypaleniem zawodowym, stanami lękowymi, bezsennością czy depresją.
- Mażeńskie – ciągły brak obecności współmałżonka w domu może prowadzić do frustracji, gdy całe życie rodzinne i obowiązki domowe opierają się tylko na jednej osobie. Brak wspólnie spędzonego czasu oraz partnerstwa, a także zaniedbanie relacji będzie często prowadzić do napięć, które mogą eskalować w kłótnie.
- Wychowawcze – dzieci będą odczuwać brak rodzica w ich życiu, a także pozbawione zostaną jednego z ich naturalnych wzorców, którego potrzebują podczas dorastania. Brak uwagi, której potrzebują, może zaburzyć ich rozwój.
- Społeczne – nieobecność w życiu rodzinnym rozluźnia relacje z pozostałymi członkami rodziny, wspólne rytuały nie są tworzone. Z czasem może to doprowadzić do alienacji dzieci oraz rozluźnienia relacji partnerskiej czy nawet rozvodu.

Należy jednak podkreślić, że elastyczna forma pracy może okazać się bardzo pozytywnym elementem codzienności. Pozwala ona na partnerski podział obowiązków, w którym zarówno ojciec, jak i matka mogą rozwijać się zawodowo. Dzieci również mogą wyciągnąć lekcję z takiego życia, gdy obserwując swoich rodziców, uczą się niezależności oraz lepszego zarządzania swoim czasem. Aby to zadziałało, potrzebne jest jednak mądre podejście z wypracowaniem zdrowych granic, które pozwolą na branie udziału w każdym aspekcie życia. Bez poświęcania żadnego z nich.

Tab.1. Korzyści i zagrożenia work-life balance dla rodziny

Aspekt	Korzyści równowagi	Zagrożenia braku równowagi
Relacje rodzinne	Silniejsze więzi, wspólne rytuały, poczucie bliskości	Konflikty, poczucie zaniedbania, osłabienie relacji partnerskich i z dziećmi
Zdrowie psychiczne	Redukcja stresu, większa satysfakcja z życia, profilaktyka wypalenia	Przewlekły stres, depresja, wypalenie zawodowe
Zdrowie fizyczne	Więcej czasu na odpoczynek, sport i sen	Zmęczenie, brak regeneracji, problemy ze snem i odpornością
Rozwój dzieci	Większa obecność rodziców, wsparcie emocjonalne, poczucie bezpieczeństwa	Samotność, brak uwagi, osłabienie poczucia własnej wartości
Funkcjonowanie rodziny	Partnerski podział obowiązków, lepsza organizacja czasu, większa elastyczność	Chaos, przeciążenie jednej osoby, brak wspólnych aktywności
Sfera zawodowa	Wyższa lojalność i efektywność pracownika, satysfakcja z pracy	Spadek produktywności, niechęć do pracy, większa rotacja pracowników

Źródło: Opracowanie własne

5. Jak budować równowagę?

Aby zachować odpowiedni work-life balance, potrzebne są świadomy wysiłek oraz jasno wyznaczone granice. Do paru proponowanych rozwiązań, które pomagają zachować równowagę, należą:

- Wyznaczenie granic czasowych – np., nieodpieranie telefonu i maili służbowych po zakończeniu pracy lub po danej godzinie przy pracy zdalnej.
- Tworzenie rytuałów rodzinnych – wspólne posiłki, wieczorne rozmowy, wyjścia na spacer, rodzinne wyjazdy, a także weekendy spędzane z najbliższymi.
- Partnerstwo w obowiązkach domowych – odejście od modelu, w którym jedna osoba odpowiada za zajmowanie się domem.
- Elastyczna organizacja – korzystanie z urlopów rodzicielskich, pracy hybrydowej czy elastycznych godzin pracy

Badania pokazują, że stosowanie podobnych rozwiązań w życiu powoduje wzrost satysfakcji z życia zawodowego oraz rodzinnego, przy jednoczesnym lepszym radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami.³

Tab. 2. Praktyki wspierające równowagę praca–życie rodzinne

Obszar	Praktyki indywidualne	Praktyki rodzinne	Praktyki organizacyjne
Zarządzanie czasem	Wyznaczanie godzin pracy, planowanie przerw	Ustalanie wspólnych rytuałów (posiłki, weekendy offline)	Elastyczne godziny pracy, możliwość pracy hybrydowej
Granice pracy	Ograniczanie odbierania maili po pracy	Jasne ustalenia: „czas rodzinny bez telefonów”	Polityka „right to disconnect” (prawo do wyłączenia)
Zdrowie i regeneracja	Regularny sen, aktywność fizyczna	Wspólne formy odpoczynku: spacer, wyjazdy	Programy well-being (np. wsparcie psychologiczne)
Podział obowiązków	Świadome priorytetyzowanie zadań	Partnerskie dzielenie się obowiązkami domowymi	Urlopy rodzicielskie dostępne dla obojga rodziców
Komunikacja	Otwarte rozmowy o potrzebach i granicach	Cotygodniowe rozmowy rodzinne o planach i obowiązkach	Kultura dialogu i empatii w miejscu pracy

Źródło: Opracowanie własne

6. Podsumowanie i rekomendacje.

Wypracowanie odpowiedniego work-life balance to jedno z najważniejszych wyzwań współczesnej rodziny. Biorąc pod uwagę tempo otaczającego nas świata, wydaje się

³ Chirkowska-Smolak T., Równowaga między pracą a życiem osobistym, *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny* 70, 2008, z. 1, s 235-249

to koniecznością, aby relacje rodzinne oraz najmłodsi mogli się harmonijnie rozwijać. Brak tej równowagi będzie prowadzić to poważnych problemów zdrowotnych i społecznych. Utrzymanie balansu pomiędzy życiem rodzinnym oraz zawodowym wymaga działań na trzech poziomach:

- Osobistym – świadome zarządzanie czasem, stawianie granic i dbanie o odpoczynek.
- Rodzinnym – tworzenie wspólnych rytuałów, wspomnień i wzajemne wspieranie się.
- Instytucjonalnym – tworzenie polityki prorodzinnej czy oferowanie elastycznych form zatrudnienia.

Działania te pozwalają na zachowanie stabilności w relacjach rodzinnych, a praca zawodowa nie będzie konkurować o czas z życiem osobistym – stanie się jego uzupełnieniem.

Bibliografia:

1. Kossek E. E., Ozeki C., *Bridging the work-family policy and productivity gap: A literature review*, *Community, Work & Family*, 2(1), 7–32, 1999
2. Chirkowska-Smolak T., *Równowaga między pracą a życiem osobistym*, *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny* 70, 2008, z. 1, s 235-249
3. Ratajczyk Z., *Psychologia pracy i organizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2007
4. Borkowska S., *Równowaga między pracą a życiem pozazawodowym*. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Oeconomica*, s. 5–44 2010
5. CBOS, *Zadowolenie z pracy oraz oceny jej wpływu na inne sfery życia*, *Komunikat z badań nr 156/2021*, grudzień 2021



SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030