

Dlaczego warto zadbać o swój work-life balance?

 rodzinaipraca.gov.pl/dla-pracownika/porady-i-informacje-praktyczne/dlaczego-warto-zadbac-o-swoj-work-life-balance/

Joanna Kotzian

Równowaga pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym jest jednym z warunków zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i satysfakcji z życia i pracy. Brak tej równowagi może prowadzić do frustracji, problemów rodzinnych, wypalenia zawodowego a nawet do poważnych chorób.

Warunek dobrostanu

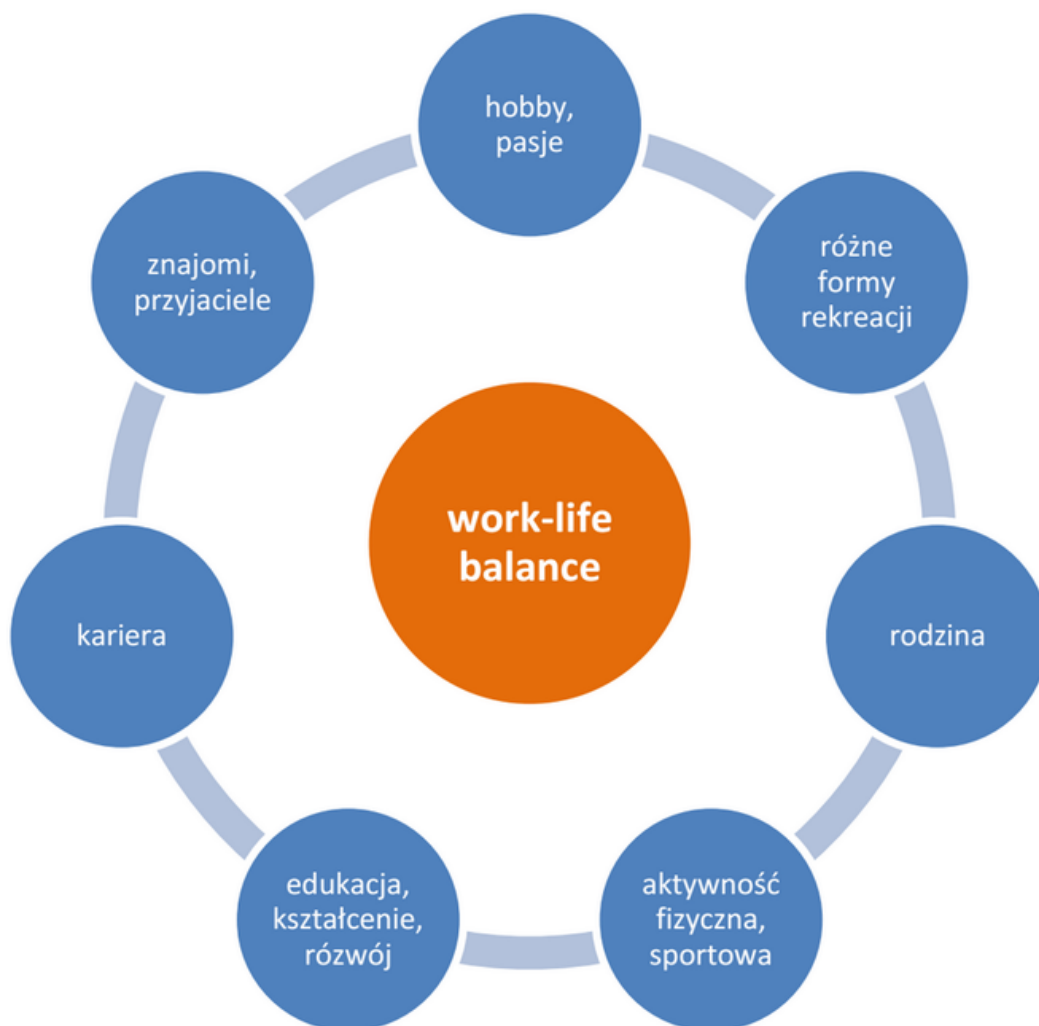
W codziennym życiu wszyscy musimy godzić wymagania związane z pracą zawodową z życiem rodzinnym, potrzebami utrzymywania relacji ze znajomymi, odpoczynku i rozrywki. Nie jest to proste ze względu na tempo i styl życia współczesnego człowieka, któremu wciąż na wszystko brakuje czasu. Ciągłe poszukiwanie równowagi pomiędzy różnymi sferami jest jednak konieczne, ponieważ jej brak prowadzi do spadku satysfakcji zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Osoby, które utraciły poczucie work-life balance mają coraz większe trudności z wypełnianiem zobowiązań rodzinnych, doświadczają poczucia winy, że nie są w stanie zapewnić dzieciom odpowiedniej opieki, w związkach takich osób pojawiają się konflikty, które często prowadzą do ich rozpadu. Jednocześnie osoby te nie mają czasu na rozwijanie swoich zainteresowań i pasji, zaniedbują podtrzymywanie relacji ze znajomymi, co pogłębia u nich poczucie osamotnienia.

Podporządkowanie całego życia pracy nie przekłada się też na pozytywne rezultaty dla kariery zawodowej. Początkowo praca jest dla nas źródłem satysfakcji i wartością nadającą sens naszemu życiu. Trudno jednak zbyt długo pracować na pełnych obrotach, zwłaszcza jeśli w innych sferach życia zaliczamy kolejne porażki. Z czasem w wyniku przepracowania następuje spadek efektywności i jakości naszej pracy, popadamy w konflikty z kolegami i klientami, odczuwamy utrudnienia w komunikacji interpersonalnej, popełniamy błędy w postrzeganiu i ocenie sytuacji społecznych. W nasze zachowanie wkrada się apatia, zniechęcenie, rozdrażnienie, tracimy zdolność koncentracji, pojawia się poczucie frustracji, że nasze poświęcenie nie zostało docenione przez pracodawcę. Prowadzi to do spadku poczucia własnej wartości i sprawia, że praca staje się dla nas źródłem dyskomfortu.

Problem ten dotyczy nas wszystkich. Na różnych etapach życia zmieniają się nasze role życiowe i społeczne, a wraz z nimi obowiązki. Osoby na starcie kariery zawodowej muszą często godzić pracę z edukacją, młodzi rodzice borykają się z problemem zapewnienia

opieki nad dziećmi, osoby w średnim wieku są często obciążone dodatkowymi obowiązkami opiekuńczymi nad starzejącymi się rodzicami, chorymi lub niepełnosprawnymi członkami rodziny.¹

Rys.1 Równowaga pomiędzy różnymi strefami życia



Zagrożenia dla zdrowia

Długotrwałe poczucie braku równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym nie jest obojętne dla psychicznej i fizycznej kondycji człowieka. Może prowadzić do nadmiernego stresu, wyczerpania emocjonalnego i pracobolizmu. Z badań wynika, że zaburzony work-life balance 12-krotnie zwiększa ryzyko wypalenia zawodowego, 6-krotnie zwiększa prawdopodobieństwo podlegania silnemu stresowi w pracy i 3-krotnie podnosi ryzyko wystąpienia stanów depresyjnych². Nadmierne obciążenia w pracy są także przyczyną zaburzeń łaknienia i sięgania po używki (nikotynę, alkohol, narkotyki).

Zaburzonemu poczuciu równowagi praca-życie prywatne najczęściej towarzyszy wysoki poziom stresu. Długotrwałe podleganie wysokim wymaganiom i napięciom w pracy może

utrudniać aktywność życiową i zawodową, a w konsekwencji prowadzić do poważnych zaburzeń i kłopotów ze zdrowiem. Długotrwały i silny stres może zwiększać naszą podatność na wirusy i bakterie, wrzody żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, chorobę wieńcową, zawał serca i depresję. Stres może prowadzić również do rozwoju chorób psychosomatycznych lub zaostrzyć objawy zaistniałej choroby. Najtrudniejszą i najgroźniejszą sytuacją jest ta, w której człowiek nie widzi możliwości zmiany warunków, w jakich się znalazł. W jego ocenie sytuacja jest bez wyjścia, a konsekwencją takiej postawy jest utrata poczucia sensu i chęci życia.³

Odpowiedzią organizmu na długotrwały stres, którego źródłem jest praca bywa także wypalenie zawodowe. Zagrożeni wystąpieniem tego zjawiska są zwłaszcza pracownicy, którzy stawiają sobie ambitne cele zawodowe i mają wysokie oczekiwania wobec pracy. Sama praca stanowi w ich życiu istotną wartość, identyfikują się z nią i pragną czerpać z niej poczucie sensu własnej egzystencji.⁴

Dla pracowników i ich rodzin

- stres,
- pogorszenie stanu zdrowia, w tym zdrowia psychicznego,
- alkoholizm,
- narkomania,
- uzależnienie od nikotyny,
- zaburzenia łaknienia,
- spadek własnej wartości jako pracownika,
- brak poczucia bezpieczeństwa rodzinnego i bezpieczeństwa pracy.

Tabela 1. Negatywne konsekwencje braku równowagi między pracą i życiem rodzinnym

Źródło: Borkowska S., „O równowagę między pracą i życiem: Unia Europejska-Polska” /w:/ Borkowska S., „Programy praca-życie a efektywność firm”, IPISS, Warszawa 2003.

To tylko praca

Praca jest procesem, który nigdy się nie kończy. Nawet jeśli w bardzo krótkim czasie zrealizujemy jedno zadanie, natychmiast pojawi się kolejne. Część firm dąży do ograniczania liczby etatów i realizacji jak największej liczby zadań przy zaangażowaniu jak najmniejszej liczby ludzi. Rośnie jednak także świadomość pracodawców, którzy zaczynają dostrzegać, że pozostawanie długo w pracy nie musi być oznaką pracowitości, lecz braku efektywności (pracownik nie potrafi zarządzać pracą w przewidzianym na nią czasie). Jeśli jednak trafimy do firmy, której kultura sprzyja pozostawaniu po godzinach i nadmiernej eksploatacji pracowników, warto pamiętać zdanie przypisywane prezydentowi Indii dr APJ Abdul Kalamowi: *„Kochaj swoją pracę, ale nie kochaj swojej firmy, bo nie wiesz, kiedy Twoja firma przestanie kochać Ciebie.”*

Nawet jeśli wykonujemy niezwykle pasjonujący zawód, praca nie powinna nam przesłaniać reszty świata. Musimy znaleźć czas na życie rodzinne, budowanie relacji społecznych, relaks i rozrywkę. Nie uczymy się przecież całe życie po to, by stać się maszyną do zarabiania pieniędzy. Tylko pod warunkiem właściwego rozłożenia sił i zaangażowania pomiędzy różne sfery życia mamy szansę na osiągnięcie dobrostanu, czyli poczucia zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia.

Zobacz także

[Sprawdź swój work-life balance, wykonując nasz test.](#)