**Pary w pandemii – jak radzić sobie, gdy oboje partnerów pracuje z domu?**

**Rządy na całym świecie nakazują osobom z objawami zakażenia koronawirusem poddanie się kwarantannie, a wszystkim innym praktykowanie dystansu społecznego. Dla wielu osób praca zdalna stała się nową, czasem trudną rzeczywistością. Nigdy dotąd nie byliśmy zmuszeni do tak intensywnego łączenia pracy z życiem rodzinnym**. **Dodatkowo, dla wielu par oznacza to konieczność wspólnej pracy zdalnej w jednej przestrzeni. W jaki sposób mogą skutecznie radzić sobie z tymi wyzwaniami? Temu zjawisku bliżej przyjrzał się zespół badaczek z Uniwersytetu SWPS.**

Do tej pory praca zdalna traktowana była jako benefit. Tymczasem przeniesienie życia zawodowego do domu może mieć negatywne strony. W sytuacji pracy zdalnej fizyczne połączenie strefy zawodowej i domowej może prowadzić do pojawienia się lub nasilenia dwóch konfliktów: praca-dom i dom-praca. Konflikt praca-dom zachodzi, gdy wymagania i napięcia związane z pracą oddziałują na zdolność pracownika do wywiązywania się z obowiązków rodzinnych. Natomiast konflikt dom-praca odzwierciedla sytuację, w której wymagania związane z życiem rodzinnym ograniczają możliwość wykonywania obowiązków zawodowych.

Aktualna sytuacja epidemiczna sprawia, że potencjalne trudności mają dynamiczną naturę. Dotyczą nas nie tylko indywidualnie, ale również związków, które tworzymy. Oboje partnerów zostało rzuconych na głęboką wodę, próbując połączyć swoje zobowiązania zawodowe, zadania w domu i (często) opiekę nad dziećmi. Ekspertki zbadały jak w czasie pandemii radzą sobie pary w Polsce. Jak zareagowały na nagłą konieczność pracy zdalnej? Co było w tej zmianie największym wyzwaniem? Jakie strategie wypracowały pary pracujące zdalnie, aby radzić sobie w rzeczywistości pandemii?

W pierwszym etapie projektu psycholożki przeprowadziły wywiady z 20 parami, które wiosną w wyniku pandemii zaczęły intensywnie pracować zdalnie z domu.

**Ciągle w pracy**

*Okazało się, że z tą nagłą i wymuszoną pracą zdalną wiąże się cały wachlarz psychospołecznych konsekwencji. Z jednej strony badani podkreślali jej korzystne aspekty, jak oszczędzanie czasu związanego z dojazdami do firmy, poczucie mniejszego pośpiechu w ciągu dnia, czy pogłębienie relacji z partnerem lub partnerką. Z drugiej strony okazało się, że praca w firmie ma też sporo korzyści. Naszym rozmówcom brakowało codziennych rytuałów, jak ubierania się i malowania się do pracy, czy kontaktów „na żywo” ze współpracownikami. Częstym problemem było poczucie ciągłego bycia w pracy i trudności w „odłączeniu się” od niej* – podsumowuje dr Anna Studzińska.

Ekspertki wskazują na dwie strategie radzenia sobie z konfliktem między pracą a domem: separacja oraz integracja. W pierwszej grupie badani wyznaczali ostre granice między pracą a domem. Sprowadza się to do zarówno fizycznego oddzielenia przestrzeni jak i do psychologicznego rozdzielenia tych światów, na przykład nieprzekraczalne rozpoczynanie i kończenie pracy o określonych godzinach.

*Jedna z badanych przyznała nawet, że postanowiła nie rozmawiać w domu o tematach związanych z pracą, z kolei inna osoba nie wychodziła z pokoju zaadaptowanego na domowe biuro nawet na obiad* –dodaje Ewa Makowska-Tlomak.

W grupie integratorów światy pracy i domu przeplatały się bardziej płynnie. Doceniali oni, że mogą planować działania zawodowe w czasie wykonywania obowiązków domowych (np. w trakcie sprzątania) lub zrobić przerwę w pracy i poświęcić ją na chwilę odpoczynku.

**Regenercja i optymalizacja obciążeń**

Wiele strategii dotyczyło tego, w jaki sposób skutecznie odpoczywać i regenerować się. Sport, kontakt z naturą (wtedy gdy pozwalały na to obostrzenia epidemiologiczne) czy hobby były sposobem na relaks, ale również odreagowaniem niepewności wywołanych zmieniającą się rzeczywistością. Podobną funkcję spełniało poszukiwanie wsparcia bliskich lub specjalistów, a także pogłębianie i rozwijanie relacji z partnerem lub partnerką. Częstą praktyką było także redukowanie nadmiaru obowiązków, np.: poprzez robienie zakupów przez internet, ograniczanie liczby spotkań czy zmniejszenie wymiaru etatu.

*Wymagania, z którymi musimy radzić sobie na co dzień – zarówno te zawodowe, jak i związane z obowiązkami domowymi – wymagają od nas wysiłku, dlatego wyczerpują nas fizycznie i psychicznie. Wypracowane przez pary strategie to sposoby na redukowanie obciążeń, zarówno wprost, przez zmniejszanie ich natężenia, jak i pośrednio – poprzez dostarczenie zasobów do lepszego radzenia sobie z nimi –* tłumaczy dr Ewelina Smoktunowicz.

Część badanych przyznała, że stosowanie strategii okazało się niemożliwe lub wymagało dużej elastyczności. Na przykład rodzice małych dzieci raczej reagowali niż planowali to, jak połączyć pracę z opieką nad nimi.

Udział par w badaniu pozwala przyjrzeć się temu, jak opracowane przez partnerów strategie dotyczące podziału obowiązków w parze pozwalają na radzenie sobie z wyzwaniem łączenia pracy z domem.

*Kobiety są bardziej obciążone zadaniami w domu niż mężczyźni. Dodatkowo rola pracy w ich życiu jest postrzegana jako mniej centralna. W naszym kolejnym badaniu przyjrzymy się temu, w jaki sposób strategie podziału obowiązków pomagają parom w radzeniu sobie z konfliktami ról, gdy obie osoby pracują z domu. Spodziewamy się, że to obciążenia zawodowe mężczyzn w związkach będą decydowały o podziale obowiązków domowych w większym stopniu niż obciążenia zawodowe kobiet. W efekcie oczekujemy, że kobiety, których partnerzy mają dużo obowiązków zawodowych, odczuwają silniejszy konflikt ról –* przewiduje dr Marta Roczniewska.

\*\*\*

Artykuł powstał na podstawie badań zrealizowanych w ramach projektu „Pary w pandemii: radzenie sobie z konfliktami praca-dom i dom-praca w warunkach dystansu społecznego. Intensywne badanie podłużne w diadach” realizowanego przez dr Martę Roczniewską, dr Ewelinę Smoktunowicz, Ewę Makowską-Tlomak  z Uniwersytetu SWPS oraz dr Annę Studzińską z Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.

*dr Marta Roczniewska, psycholog, Uniwersytet SWPS*