Jak pandemia zmieniła życie kobiet

data aktualizacji: 2020.07.02 autor:



W najnowszym raporcie „Szczęście i kobiecość w czasie zmian" przygotowanym na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. kobiety wskazały zarówno najbardziej dokuczliwe ich zdaniem zmiany wynikające z pandemii, ale również to, co ich zdaniem czas z covid-19 zmienił w ich życiu na lepsze. Za największe plusy obecnej sytuacji Polki uznały spokój dzięki przebywaniu z bliskimi i wolniejsze tempo życia, zaś do największych wad - mniej stabilny nastrój.

Sytuacja związana z panedmią zaskoczyła bez wyjątku każdego. Postawiła na porządku dziennym tematy, z którymi musieliśmy się zmierzyć. Nikt z nas nie był przygotowany na tak dużą zmianę, a tym bardziej tak nagłą i wprowadzającą wiele ograniczeń. Jako firma, której priorytetm jest ochrona zdrowia kobiet, postanowiliśmy zapytać Polki jak się odnajdują w zupełnie innej niż dotąd rzeczywistości – czy widzą poza oczywistymi wadami w niej również jakieś plusy, jak sytuacja wpłynęła na ich zdrowie, stabilizację i rozwój zawodowy. – powiedziała **Karolina Wojtczak**, kierownik Działu Public Relations w Gedeon Richter Polska.

Raport przygotowany na zlecenie Gedeon Richter Polska został opatrzony komentarzem Marty

Majchrzak z firmy Herstories, psycholożki i badaczki społecznej, autorki badań i raportów o polskich kobietach.

Wolniej żyć

48% Polek zauważa, że ich życie podczas pandemii zwolniło. To jedna z najważniejszych korzyści związanych z epidemią, jakie odczuły Polki. Wiele z nas odzyskało swój czas, a co za tym idzie umiejętność smakowania życia bez ciągłej zadyszki w kołowrocie codzienności.

Paradoksalnie dla wielu Polek pandemia to czas, w którym pojawiła się przestrzeń na cieszenie się życiem, większą uważność, docenienie tego, co mamy. Takie doświadczenia są dla wielu z nas dostępne wyłącznie w wakacje, a i to w ograniczonym zakresie. Uważam, że kombinacja: więcej czasu, większa uważność, ale też większa niż na co dzień świadomość śmiertelności sprawiły, że wielu z nas łatwiej było poczuć wdzięczność, za to co mamy, podkreśla Marta Majchrzak.

Polki przekonały się, że wolniejsze tempo życia to luksus, odpoczynek od presji wiecznego pośpiechu. Często chciałybyśmy, żeby ten wolniejszy rytm już z nami został, chciałybyśmy nieco wolniej żyć. Jak widać pandemia dla wielu Polek okazała się być skuteczną nauczycielką work-life balance.

Deficytowy czas

Dla 27% Polek efekt pandemii jest odwrotny – mają mniej czasu i są bardziej zajęte niż przed nią. W wielu domach konieczność zamknięcia zadziałała jak papierek lakmusowy, pokazała jak na dłoni nierówności podziału obowiązków domowych, z których większość przypada kobietom.

W danych odzwierciedla się obraz polskich gospodarstw domowych, w których kobiety mają prawie dwa razy więcej obowiązków domowych niż ich partnerzy. Warto je wyliczyć, proponuje Marta Majchrzak, rozmawiać o nich częściej, bo na co dzień wiele z nas mniej wyraźnie odczuwa niesprawiedliwość związaną z ich podziałem.

> W pierwszej piątce obowiązków, w których Polki czują się osamotnione i zajmują się nimi głównie same są: pranie (75%), prasowanie (71%), gotowanie (67%), zmywanie (64%), sprzątanie (63%), na dalszym miejscu plasuje się prowadzenie budżetu domowego (55%) czy organizacja życia rodzinnego (52%).

Szczególnie matki młodszych, niesamodzielnych dzieci poczuły, że na ich barkach spoczywa zbyt wiele. Dodatkowo muszą bowiem, znacznie częściej niż ich partnerzy, pomagać dzieciom w nauce (56%). Warto też dodać, że wiele z nas cierpi na syndrom superowmen, żonglujemy rolami, które pełnimy w życiu i staramy się być w nich jak najlepsze. Narzucamy sobie zadanie nieomal niemożliwe, bo przecież już samo bycie fantastyczną mamą i rewelacyjną pracownicą jednocześnie jest bardzo trudne, a my chcemy jeszcze być wspaniałymi partnerkami, córkami, przyjaciółkami. Mówiąc krótko: wiele z nas to wykańcza. 26%

Polek mówi, że nadmiar obowiązków je przytłacza. Jeśli w czasie pandemii zyskałyśmy tego świadomość, można uznać to za zysk, nie stratę – komentuje Marta Majchrzak.

Umiejętność stawiania granic i dogadywania z partnerem zmiany niekorzystnego dla nas status quo nie bierze się znikąd, najpierw trzeba zauważyć problem. Tu wielu z nas przymus pozostania w domach nie pomógł.

Schronić się w domu

Dom i rodzina też są źródłem ważnych korzyści jakie osiągnełyści w czasie pandemii. Ponad połowa Polek (52%) odnajduje spokój w przebywaniu z bliskimi w ciągu ostatnich miesięcy, a troska o dom pozwala im odzyskać poczucie kontroli. Dla Polek relacje z bliskimi są fundamentem poczucia szczęścia. Nadają życiu sens, porządkują rzeczywistość i są celem egzystencji.

To właśnie poprzez relacje kobiety w Polsce najczęściej budują swoją tożsamość, to dzięki nim osiągają harmonię. Są bezpośrednim źródłem spełnienia częściej niż sukces zawodowy czy samorozwój. Po stronie pozystywnych aspektów pandemii można więc zapisać pogłębienie, zacieśnienie relacji z domownikami. Z kolei w trosce o dom kobiety odnajdują poczucie sprawstwa, namiastkę kontroli, która w pandemicznym świecie jest towarem deficytowym. Dom to obszar kulturowo przynależny kobietom, zadbany dom podnosi samoocenę, bo jest namacalnym dowodem sukcesu w postaci wypełniania społecznego wzorca kobiecości. Kobiety zawsze chętnie deklarują, że spełniają się w dbaniu o relacje i dom.

T*ak jesteśmy wychowane, proces socjalizacji większości z nas skutecznie wpoił, że rodzina jest najważniejsza, a nasz dom świadczy o nas. Ważne tylko, żeby nie wypalić się w tej trosce i pamiętać o sobie, nie pozwolić na to, aby obok dumy jednocześnie rosła w nas frustracja związana z przeciążeniem obowiązkami płynącym z niesprawiedliwego podziału* - komentuje Marta Majchrzak.

Chwiejne emocje

Dla więcej niż 1/3 Polek poważna strata związana z pandemią to zwiększona labilność emocjonalna. Wiele kobiet skarży się na mniej stabilny niż przed pandemią nastrój. Doskwiera nam częściej irytacja, podenerwowanie, zły humor.

To skutki przeciążenia i stresu, który w naturalny sposób przekłada się na stan emocjonalny. Nieprzewidywalność życia i nagle wykształcona świadomość ograniczonego wpływu na to, co ono niesie są dla wielu trudne do zniesienia - mówi Marta Majchrzak.

Już sama niemożność zaplanowania czegokolwiek, od wakacji do pierwszego dnia szkoły wytrąca z równowagi i sprawia że Polki czują duże napięcie. Uczucie utraty porządku świata wywołuje negatywne emocje, potęgowane często poprzez brak ruchu. Wysiłek fizyczny, nawet lekki, który w innych okolicznościach byłby katalizatorem napięć i mógłby pomóc utrzymać się w dobrej kondycji psychicznej stał się trudniej dostępny. Zamknięcie w domach pozbawiło nas możliwości korzystania nawet ze spacerów i wysiłku na świeżym powietrzu, co dodatkowo utrudniło Polkom zadbanie o swój dobrostan.

Ja i moje pasje

31% kobiet w Polsce znalazło jednak czas i przestrzeń dla siebie - na realizowanie swoich pasji (np. szycie, malarstwo, fitness itd.). Chciałabym podkreślić, że kobiety w Polsce bardzo często myślą przede wszystkim o innych, a nie o sobie samych, mówi Marta Majchrzak. Bycie dobrym człowiekiem, z którym będzie się dobrze żyło innym to cenna dla Polek wartość. Stawianie na siebie postrzegane jest jako egoizm, znajdowanie czasu dla siebie często jest postrzegane jako zabieranie dla siebie czasu przynależnego bliskim. Oskarżenie o egoizm jest jednym z najgorszych możliwych oskarżeń dla bardzo wielu kobiet, tuż obok nieszczerości.

Postawienie na siebie, realizacja pasji często wymagają od kobiet odwagi. 1/3 z nas postawiła na siebie, na zdrowy egoizm i zaczęła właśnie teraz dążyć do spełnienia. Odnalazłyśmy czas, którego wcześniej nie udało się wygospodarować. Wspaniale, że tyle kobiet dało sobie taki prezent - komentuje Marta Majchrzak.

Rachunki pandemiczne

Bilans zysków i strat dla każdej z nas może być inny, ale jedno jest pewne. Warto zrobić podsumowanie i sprawdzić co nam dał, a co zabrał ten czas. Wnioski koniecznie zapisać. To mogą być ważne drogowskazy na następne miesiące, a może i na całe życie – podsumowuje Marta Majchrzak.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/36094-jak-pandemia-zmienila-zycie-kobiet