

W epoce szybkości łap flow

Dorota Witt
dorota.witt@polskapress.pl

Spoleczeństwo

Skończyłeś 40 lat? Naukowcy radzą, byś pracował trzy dni w tygodniu. I to z korzyścią dla szefa! Pracujesz po godzinach? Wszyscy za to płacimy! O leniuchowaniu mówi dr hab. Renata Tomaszewska, prof. UKW, autorka nagradzanej monografii „Praca zawodowa - życie osobiste. Dysonans czy synergia?”.

Po co pracodawcy pracownik, który za cel stawia sobie: dobrze odpocząć?

Może przekonają go wymierne skutki: nadmiar obowiązków i przemęczenie pracownika spowodują, że jego efektywność z biegiem czasu spadnie. Zaczynają się nieobecności, stres, spadnie zaangażowanie w pracę, koncentracja. Pogorszy się jakość pracy, produktywność, relacje z klientami (przemęczony pracownik częściej ich traci). Spadnie kreatywność i innowacyjność, a w konsekwencji - zyski i pozycja konkurencyjna firmy na rynku. Wyniki badania, które zostały opublikowane w Melbourne Institute Worker Paper Series, wskazują, że osoby które pracują maksymalnie 25 godzin w tygodniu osiągają najlepsze wyniki w pracy. Najmniejszą wydajnością charakteryzują się pracownicy, którzy pracują bez dni wolnych. Wiek oraz długie godziny pracy wpływają na zmęczenie oraz stres, co może obniżyć funkcje poznawcze. Dlatego też część naukowców formuje tezę, aby osoby po 40 roku życia pracowały tylko 3 dni w tygodniu.

A jeśli pracownik nie zastępuje się do mądrych rad?

W Polsce jak dotąd nie prowadzi się monitoringu kosztów stresu związanego z pracą. Można jedynie odwoływać się do wyników badań Instytutu Medycyny Pracy oraz danych publikowanych przez ZUS dotyczących nieobecności w pracy z powodu choroby. Przykładowo w 2013 roku koszty społeczne absencji spowodowanej stresem zawodowym można ostrożnie oszacować na niemal 7,45 mld zł rocznie, a wartość nieobecności z tytułu stresu w pracy w sektorze przedsiębiorstw to około 9,48 mld zł rocznie. Dane pozwalające szacować koszty zdrowotne i społeczne zawodowego stre-



Dr hab Renata Tomaszewska, prof UKW, naukowo zajmuje się, m.in., trudną sztuką leniuchowania

su związane z nadużywaniem substancji, w tym głównie alkoholu i tytoniu w reakcji na ten stres, są obecnie szkodliwe.

Stres bywa mobilizujący.

Tylko do pewnego punktu. Po jego przekroczeniu odwrotnie - efektywność zaczyna spadać. Nieradzenie sobie ze stresem, w tym ze stresującą pracą, jest jedną z podstawowych przyczyn sięgania po alkohol. Rozluźnia, zmniejsza niepokój i napięcia, dlatego spożywają go osoby aktywne zawodowo, w tym aktywne nadmiernie. U osób pracujących przez długie godziny częściej niż u pozostałych pracowników odnotowuje się również występowanie takich niezdrowych nawyków, jak: palenie papierosów, niewłaściwy sposób odżywiania się, brak aktywności sportowej, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Polacy umieją odpocząć?

Niech odpowiedzą dane: z badań przeprowadzonych przez firmę Regus, w których udział wzięło ponad 12 000 przedstawicieli biznesu z 85 krajów wynika, że: ponad 1/3 polskich pracowników zostaje w pracy po godzinach; ponad 35 proc. spędza w pracy

więcej niż 8 godzin dziennie, a ponad 40 proc. regularnie zabiera pracę do domu, aby dokończyć ją wieczorem. Badania przeprowadzone przez Regus wykazały także, że pracownicy zdalni i terenowi (pracujący w domu bądź blisko domu) choć ogółem pracują w większym wymiarze godzin, osiągają lepszą wydajność, są bardziej zadowoleni ze swojej pracy, odczuwają mniejszy stres i cieszą się lepszym zdrowiem. Z ostatniego pogłębionego badania „Czas wolny Polaków” wynika, że 40 proc. badanych pracujących zawodowo deklarowało, że w ciągu tygodnia nie ma dla siebie czasu i wypełnia jedynie konieczne obowiązki. Na odpoczynek pozostawał weekend, jednak jednocześnie 64 proc. pracujących respondentów przyznało, że podejmuje pracę zarobkową w soboty i niedziele. W innych badaniach wielu pracowników deklaruje, że takiego zaangażowania

Mózg potrzebuje faz beczynności, a przełączanie umysłu na jałowy bieg jest niezbędne dla zachowania duchowej i psychicznej równowagi

w pracę wymaga pracodawca.

Uczciwością i pracą ludzie się bogacą...

To ja na to tak: choć Polacy należą do jednych z największych pracujących narodów Unii Europejskiej, to wydajność pracy w naszym kraju jest prawie najniższa w Europie. Długi czas spędzany w pracy przekłada się również bezpośrednio na zamożność społeczeństwa. Krótszy czas pracy jest bowiem cechą charakterystyczną krajów o wysokim PKB per capita.

Za czym tak gonimy, skoro nie za pieniędzmi?

Gonimy za pędzącym światem, bo żyjemy w kulturze szybkości. Kiedy życie toczy się 24 godziny na dobę, to potrzeba szybkości staje się coraz silniejsza i wszechogarniająca, bo mamy do wyboru coraz więcej możliwości. Ta nowa kultura zmienia sposób wykonywania pracy zawodowej, kształt stosunków międzyludzkich i zasady komunikacji - krótko mówiąc: całe życie człowieka. Potrzebujemy szybkości nie dlatego, że nie można bez niej żyć, ale dlatego, że pozwala iść przez życie z poczuciem większego sensu. W epoce szybkości czas jest rzadkim zasobem i dlatego coraz więcej ludzi ma trudności z równowagą.

Mamy do dyspozycji tak wiele różnych form komunikacji, że praktycznie pozostajemy w nieustannym kontakcie z rodziną lub przyjaciółmi; możemy też - w wielu przypadkach - wykonywać czynności zawodowe z dowolnego miejsca na świecie: z pociągu, pokładu samolotu, łódka... Towarzyszące nam urządzenia technologiczne z dnia na dzień stają się coraz mniejsze, szybsze, tańsze i coraz bardziej przenośne, w związku z czym nawet siedząc w domu i odpoczywając, jesteśmy w coraz większym stopniu związani z pracą, z otaczającym światem. A nawet jeśli praca nie wymaga od nas przesiadywania za biurkiem czy przed ekranem komputera, to cały czas doświadczamy zjawiska „ciągłego czuwania”. Zacieranie się granic między życiem zawodowym i prywatnym sprawia, że mamy wrażenie, jakby zmniejszyła się ogólna ilość czasu, jaką mamy do dyspozycji, i że nie ma nad tym zjawiskiem żadnej kontroli.

To początek. A koniec?

Polacy pracują średnio 45 godzin w tygodniu - wynika z danych Eurofound (badanie „European Quality of Life Survey”). Średnia europejska jest o 4 godziny niższa. Ponadto pojedynczy etat przestaje być podstawową formą zatrudnienia: 54 proc. Polaków uważa, że w przyszłości będzie musiała pracować w kilku zawodach, aby się utrzymać. Już teraz Polacy częściej niż inne narody pracują na kilka etatów - robi tak ok. 7 proc. z 15,6 mln osób aktywnych zawodowo. W drugiej pracy spędza się w Polsce stosunkowo dużo czasu - 15 godz. tygodniowo. Średnia unijna wynosi zaś 12 godzin. Nadmierna aktywność zawodowa może prowadzić do zaburzeń w pełnieniu innych ról społecznych. Traktowanie pracy jako „konkurencji” dla innych ról, np. rodzinnych, może skutkować wieloma negatywnymi zjawiskami w sferze społecznego, psychicznego i fizycznego funkcjonowania człowieka, odpowiada też za pojawienie się nowych chorób cywilizacyjnych, takich jak np. FOMO (ang. fear of missing out).

Jak cierpi chory na FOMO?

To - jak tłumaczą psycholodzy - przymus „bycia ze wszystkim na bieżąco” i lęk przed tym, że „coś nas omija”, że „umykają nam ważne informacje, które powinniśmy znać”. W konsekwencji

tej przypadłości człowiek zaczyna podejmować mniej trafne decyzje i to we wszystkich obszarach życia.

Zatem warto poleniuchować. Ale czy to przystoi?

No tak, w końcu leniwość jest stawiana w jednym szeregu z innymi grzechami: pychą, chciwością, nieczystością, zazdrością, nieumiarkowaniem oraz gniewem i rozumiane zazwyczaj negatywnie - jako przesadna skłonność do odpoczynku i zaprzeczenie pracowitości. Okazuje się jednak, że jest ono niezbędnym elementem życia, koniecznym do regeneracji sił fizycznych i psychicznych. Nasz mózg potrzebuje faz beczynności, a przełączanie umysłu na jałowy bieg jest niezbędne dla zachowania duchowej i psychicznej równowagi. Jednak w „społeczeństwie przyspieszenia”, w którym poczucie zagonienia stało się czymś permanentnym, a osiągnięcia stawiane są ponad wszystko, „nienierobienie”, pozbawione jakiegokolwiek celu próżniactwo lub wypoczynek uważane są za nieproduktywne marnowanie życia. Racja, pod warunkiem, że za wypoczynek uznajemy leżenie na kanapie przed telewizorem. Prawdziwy wypoczynek ma z tym obrazkiem niewiele wspólnego. Nie można go sprowadzić wyłącznie do odprężonego nienierobienia. Wypoczywamy w trakcie różnych aktywności: podczas inspirujących rozmów, gry, która całkowicie nas pochłania, wędrówek lub muzykowania, a nawet pracy. Wypoczywamy, kiedy mamy poczucie, że jesteśmy panami swojego czasu i staramy się dotrzeć do samych siebie. W tym kontekście coraz częściej przytacza się za węgierskim psychologiem Mihaly Csikszentmihalyi określenie „flow”, czyli „płynięcie”, a może bardziej: „radość robienia czegoś”. Może to być pasja uprawiania ogrodu, taniec, śmiech czy rozmowa, czyli te czynności, w których zanurzamy się całkowicie, przeżywając lekkość bytu i zapominając o wszystkich innych (szczęśliwi czasu nie liczą). Autentyczny wypoczynek jest niezbędny. Dość wspomnieć o tragicznych następstwach życia i pracy bez uwzględniania perspektywy równoważenia sfer służbowej i prywatnej: przypadkach śmierci z przepracowania lub samobójstw w wyniku przeciążenia pracą. Nie są to wcale rzadkie przypadki... ©©