

Dementor: dojeżdżanie do pracy

Wpisany przez Piotr Michoń

poniedziałek, 21 marca 2016 07:45 - Poprawiony poniedziałek, 21 marca 2016 08:27

W opowieściach o Harrym Potterze pojawiają się dementory: szkaradne postacie wysysające szczęście z ludzi. W prawdziwym życiu nikt raczej nie obawia się spotkania z trzymetrowym humanoidem przykrytym czarnym, postrzępionym płaszczem, ale szczęście jest z nas wysysane. W danych OECD możemy wyczytać, że Japończyk, który dojeżdża do pracy, przeznaczą na to średnio 82 minuty dziennie, Polak 61 minut, a Fin zaledwie 47 minut. Chociaż są też znaczące odstępstwa od reguły, „ja to proszę pana, mam bardzo dobre połączenie: wstaję rano, za piętnaście trzecia...[{youtube}fBfQgcLvg-c{/youtube}](#)

Szwedzkie badania ujawniły, że w prawdopodobieństwo rozwodu wrasta o 40 procent, gdy jeden z partnerów dojeżdża do pracy dłużej niż 45 minut. Dlaczego? Tego już badacze nie wyjaśnili. Może powodem jest to, iż jeden z partnerów czuje się nadmiernie obciążony obowiązkami rodzinnymi, podczas gdy drugi ugina się przeciążony pracą zawodową. A może ci, którzy mają dalej do pracy to osoby gorzej wykształcone i biedniejsze – a tacy rozwodzą się częściej. A może ... a może.. a może... Potencjalnych powodów może (a jakże) być bardzo dużo, ale jedno wydaje się być niezmiernie dobrze potwierdzone: dojeżdżanie do pracy potrafi skutecznie zatruwać nam życie, niszczyć zdrowie, relacje z bliskimi.

Daniel Kahneman i Alan Kruger już dekadę temu wskazali, że wśród codziennych czynności poranne dojeżdżanie do pracy jest tą, którą lubimy najmniej (uprawianie seksu jest na przeciwnym biegunie). Liczne badania wskazują, że dojeżdżanie do pracy łączy się ze stresem. U osób jeżdżących samochodem jest to bardzo częste. „Jeżeli prowadząc samochód nie przeklinasz to znaczy, że nie uważasz na drogę”. Z kolei brytyjscy badacze udowodnili, że najbardziej negatywnie wpływa na nas podróżowanie do pracy autobusem przez dłużej niż 30 minut w jedną stronę.

W skłaniającej do refleksji książce „Bowling Alone” Robert Putnam wskazał jak współcześnie oddaliśmy się od naszych rodzin, przyjaciół, sąsiadów. Podkreślił też, że każde dodatkowe 10 minut przeznaczone na dojazd do pracy, zmniejsza wszystkie formy [kapitału społecznego o 10%](#). Gdy zestawimy ten wynik z badaniami wskazującymi na to, że relacje z innymi ludźmi czynią nas szczęśliwymi, wniosek jest dość mroczny: dojeżdżanie do pracy pożera nasze szczęście. Im więcej spędzamy na dojazdach tym mniej czasu przeznaczamy nie tylko na budowanie i podtrzymywanie więzi, ale też na [ćwiczenia fizyczne](#)

Dementor: dojeżdżanie do pracy

Wpisany przez Piotr Michoń

poniedziałek, 21 marca 2016 07:45 - Poprawiony poniedziałek, 21 marca 2016 08:27

przygotowywanie jedzenia oraz sen. Do tego mamy skłonność do porzucania zdrowej diety na rzecz podgrzewanego w mikrofalówce fast-foodu, co częściowo tłumaczy, dlaczego długie dojeżdżanie do pracy jest silnie skorelowane z nadwagą. Najciekawsze jest jednak to, że wszystkie te zmiany w zachowaniu wydają się nie być wywołane po prostu długim dniem pracy, ale właśnie czasem poświęcanym na dojazd. Pracując nawet 12 godzin na dobę, będziemy mieli zdrowsze zwyczaje niż ktoś kto pracuje 10 godzin ale spędza 2 godziny dziennie na dojazd do i z pracy.

Dlaczego więc sami sobie to robimy? Przecież jesteśmy sapiens, a przy tym policzeni i odpowiedzialni. Skoro zgadzam się na to by spędzać więcej czasu na dojazd to muszę dostać coś w zamian. Zwykle decydujemy się na pracę w odległym miejscu z dwóch powodów: wyższe zarobki i/lub ceny nieruchomości. Na poważne luki w argumentacji typu: owszem mam daleko ale dużo zarabiam i/lub mieszkam w domu na wsi zamiast w kawalarni w środku miasta - wskazują [Alois Stutzer i Bruno Frey](#). Ci dwaj szwajcarscy ekonomiści obliczyli ile musielibyśmy zarabiać by nasza satysfakcja z życia na tym nie ucierpiała z powodu czasu przeznaczanego na dojazd. Ludzie, którzy dojeżdżają do pracy 23 minuty (w jedną stronę) tracą tyle satysfakcji z życia, że aby im się to opłacało musieliby zarabiać blisko 19% więcej. Nie wszystkie badania są tak jednoznaczne.

Wspomniałem już wcześniej, że stresujemy się stojąc w korkach albo jadąc autobusem do pracy. Ale są wyjątki. Badania rządu kanadyjskiego pozwoliły zidentyfikować grupę osób, dla których dojeżdżanie to, według ich własnych deklaracji, najlepszy czas w ciągu całego dnia. To rowerzyści (lub piesi – w drugim przypadku grupa była jednak zbyt mała by móc uzyskać wynik statystycznie istotny). Jest jeszcze jedna grupa, na którą badacze zwrócili uwagę: osoby spędzające na dojeździe do pracy 180 lub więcej minut dziennie. U wielu z tych osób nie zaobserwowano nic, o czym pisałem wcześniej. Powód wydaje się być niezwykle prosty, osoby te nauczyły się produktywnie wykorzystywać czas podróży. Czytają, słuchają muzyki, pracują. To ważne. Obok stresu i znużenia tym co szczególnie silnie ograbia nas ze szczęścia jest poczucie bezproduktywnego mijania czasu. Obok rowerzystów i długodystansowców jest jeszcze jedna grupa osób, które lubią drogę do pracy; to ci którzy naprawdę lubią swoją pracę. Wśród Kanadyjczyków dojeżdżających do pracy więcej jest takich, którzy lubią dojeżdżać niż tych, którzy jej nie lubią. Najważniejsza różnica pomiędzy tymi grupami to właśnie nastawienie do pracy. A zatem następnym razem, gdy zmienisz pracę pomyśl o tym, by pracować z domu, a jeżeli to niemożliwe, to wybierz taką, którą lubisz i możesz do niej dojechać rowerem, nawet jeżeli oznacza to niższe zarobki.