



اگر فکر می‌کنید با ساعات کاری کمتر خوشحال‌تر می‌شوید؛ اشتباه می‌کنید!

شاید کمی عجیب به نظر رسد، اما کاهش ساعات کاری هفتگی باعث ناخوشنودی همه ما می‌شود.

شاید کمی عجیب به نظر رسد، اما کاهش ساعات کاری هفتگی باعث ناخوشنودی همه ما می‌شود. این خبر بیش از همه باعث خوشحالی کسانی خواهد شد که به کار کردن اعتیاد دارند.

زمانی که بحث ساعات کاری پیش می‌آید، ظاهراً کمتر بودن دیگر معنایی ندارد. احتمالاً کسانی که طرفدار کاهش ساعات کاری به 6 ساعت در روز هستند با شنیدن این خبر بیشتر از همه ناراحت می‌شوند: بر خلاف چیزی که به نظر می‌رسد، کاهش ساعات کاری احتمالاً باعث نمی‌شود هیچ کسی احساس شادی بیشتری بکند. حداقل این چیزی است که نتیجه تحقیق تازه منتشر شده در مجله Journal of Happiness Studies بیان می‌کند.

این مطالعه 10 ساله، تاثیر اصلاحات انجام شده سال 2004 / 1383 کره جنوبی را در خصوص ساعات کاری بر روی شادی و خوشحالی جامعه کاری کره مورد بررسی قرار داد. اگرچه رضایتمندی افراد بابت ساعات کاری‌شان افزایش یافته بود، اما هیچ نشانه‌ای از تاثیر قابل توجهی بر رضایتمندی کلی یا شغلی وجود نداشت.

طی سال‌هایی که این مطالعه آنها را در بر می‌گرفت، یعنی از سال 1998 تا 2008 / 1377 تا 1387، میانگین ساعات کاری این کشور 10 درصد کاهش یافت. سیاست پنج روز کاری کره جنوبی، ساعات کاری کل کشور را از 44 ساعت در هفته به 40 ساعت کاهش داده و رسماً یکشنبه‌ها را روز غیرکاری اعلام کرده است. هدف اصلی سیاست‌گذاری مذکور این بود که با نرخ بهره‌وری پایین و نرخ بالای صدمات حین کار ناشی از ساعات‌های کاری طولانی کره جنوبی مقابله کند؛ و همچنین از صنعت تفریحات این کشور پشتیبانی کند.

بخشی از عدم تاثیر کاهش ساعات کاری بر شادی و خوشحالی کلی ناشی از این است که اگرچه شرکت‌ها ساعات کاری کارمندان خود را کاهش دادند، اما در میزان کاری که آنها می‌باید انجام دهند تغییری ایجاد نکردند. رابرت رودولف، نویسنده این گزارش می‌نویسد: «بسیاری از شرکت‌ها با افزایش سختی کار و کاهش مرخصی‌های کارکنان خود به منظور پر کردن این شکاف مواجه شدند.«

میزان افزایش رضایت زنان از ساعات کاری جدید بیشتر بود؛ موضوعی که رودولف آن را حاصل تعارضی می‌داند که زنان کره‌ای با آن مواجهند: برقراری تعادل میان شغل خود و انجام وظایف خانگی سنتی مانند بچه‌داری و انجام کارهای خانه (این مطالعه تنها شامل زوج‌های متاهل دارای فرزند می‌شد). یکی از مطالعاتی که رودولف به آن استناد کرده است نشان می‌دهد در حالی که مردان زمان اضافی به دست آمده را به تفریح و سرگرمی اختصاص می‌دهند، زنان بخش اعظم این وقت صرف جبران عقب‌ماندگی کارهای خانه می‌کنند.

رودولف نتیجه‌گیری می‌کند که نه تنها بر خلاف تصور معمول، ساعات کاری طولانی ارتباط تنگاتنگی با احساس شادی فردی ندارد؛ بلکه تمام نکات مثبتی که کاهش ساعات کاری می‌تواند با خود به ارمغان بیاورد، به خاطر افزایش شدت و سختی کار ناشی از تلاش شرکت‌ها برای پر کردن میزان کار قبلی در ساعات کمتر کاملاً از بین می‌رود. در نهایت باید به این نکته نیز اشاره کرد از آنجایی که این مطالعه تنها زوج‌های دارای فرزند را در بر می‌گرفت، این امکان وجود دارد که نتایج آن را نتوان به همه افراد دنیا تعمیم داد.