

# עד כמה כדאי לנו לרקוד? כלכלת האושר של פעילות גופנית ותרבותית

20 במרץ, 2016

סיבה ותוצאה | איזון | # ריקוד | # אושר | # ספורט | # תרבות

אומרים שכסף לא קונה אושר, אבל על פי מחקר שנערך בבריטניה הוא בהחלט יכול להיות אומדן למידת האושר. כשאנשי אקדמיה מנסים לבחון אושר, הם נתקלים בפער מובנה בין היותו רגש או תחושה ובין כלי המדידה המדעיים שמנסים לכמת כל תופעה. האושר שלנו הוא ללא ספק נושא שראוי לחקור אותו, ולכן חוקרים מתחומים שונים מנסים למצוא פתרונות יצירתיים לדירוג האושר. וכך עשו גם חוקרים מבית הספר לכלכלה של לונדון, כפי שמדווח ה-*Telegraph*.

כדי למצוא אילו גורמים מסבים לנו אושר, ובאיזו מידה, בדקו החוקרים מה ההשפעה של עיסוק בתרבות ובספורט על הרווחה המנטלית שלנו. לאחר מכן הם ערכו קנה מידה להשוואה בדמות תוספת שכר, כלומר - כמה כסף שווה כל פעילות ביחס למידת האושר. התמורה נועדה להעניק ערך מספרי, אבל מיקוד המחקר הוא דווקא בפעילויות פנאי, וליתר דיוק - טיפוח הגוף והנפש.

40,000 בתי אב מבריטניה השתתפו בסקר, והנתונים שעלו מרתקים. כך, למשל, נמצא כי הפעילות שמביאה עמה הכי הרבה אושר היא ריקוד. על פי המחקר, עיסוק בריקוד פעם בשבוע הוא פעילות שווה ערך להעלאת שכר של 1,671 ליש"ט, ובעברית כ-9,300 ₪ בשנה. שחייה נמצאה בעלת ערך דומה עם 1,630 ליש"ט, ואילו ביקור קבוע בספריות מוביל לעלייה במידת האושר בשיעור של 1,359 ליש"ט. עוד פעילויות שנמצאו כמעלות את מידת האושר הן ספורט ואמנות כמו מוזיקה, ששוות 1,127 ו-1,084 ליש"ט בהתאמה. בסך הכול, אם מחשבים את כל פעילויות הפנאי, הן עבור הגוף והן עבור הנפש, מידת האושר שלנו יכולה לעלות בדומה לתחושת הסיפוק מתוספת של כמעט 30,000 שקל בשנה.

למרבה ההפתעה, את המחקר הזמין משרד התרבות הבריטי. שר הכלכלה והמסחר, סג'יד ג'אויד, טען כי תוצאות המחקר מגלמות בנוסף גם "קשת רחבה של יתרונות חברתיים בחינוך, בריאות ורווחה כללית". לטענת דיוויד קמרון, ראש ממשלת בריטניה, התל"ג כבר אינו מדד מספק כדי לאמוד את בריאותה של אומה. המדדים המקבילים לשכר באים לידי ביטוי בפעילויות פנאי דוגמת ריקוד, ביקור במוזיאונים, יציאה לקונצרטים או השתתפות במשחקי ספורט - ויש להם חשיבות לא פחותה מההיבט הכלכלי.



שחייה תורמת לבריאות ולאוויר יותר מכל ספורט אחר.

במחקר שמו דגש על אופן הפעילות וגילו שהשתתפות אקטיבית מועילה באופן מובהק יותר בהרבה מהשתתפות פסיבית. כך, למשל, נגינה על פסנתר יותר אפקטיבית מיציאה לקונצרט, כפי שרציצה יותר אפקטיבית מצפייה במשחק רגבי. ועדיין, גם לפעילויות פסיביות נודעת תרומה להעלאת האושר: האזנה למוזיקה שווה 742 ליש"ט וביקור בתיאטרון שווה 999 ליש"ט.

עוד נמצא במחקר, כפי שטען שר הכלכלה, שאנשים שעוסקים באופן קבוע באמנות, בין אם באופן אקטיבי ובין אם כצופים, היו בעלי סיכוי גבוה ב-4.5 אחוז לבריאות תקינה. שלא במפתיע, אלה שדיווחו על פעילות גופנית היו בעלי סיכוי גבוה ב-1.14 אחוז לבריאות תקינה. נמצא גם כי העוסקים בתרבות ובספורט נטו יותר לתרום לצדקה וכן היו בעלי סיכוי מוטיבציה גבוהה יותר למצוא עבודה ממצב של אבטלה.

למען ההגנות, צריך לומר שהנתונים האחרונים מעלים חשד בסגנון הביצה והתרנגולת. האם כל הממצאים מצביעים בכלל על מגמה אחרת, שהעיסוק בספורט ותרבות הוא רק תופעת לוואי, אפקט נלווה שלה? במחקרים רבים המבוססים על סקרים ניתן להתבונן על הנתונים מזוויות נוספות. אפשרי מאוד שהמחקר משקף בכלל חתרן אוקולוסייה שהספורט והתרבות הן חלק מההווי המאפיין שלו. אושר, שכפי הנראה לא נבחן בצורה נירולוגית, אלא על בסיס דיווח סובייקטיבי, יכול לנבוע מהשתייכות לאותו חתרן ולא דווקא מהפעילויות הללו. אבל האמת היא שאין לנו דרך ודאית לדעת.

אז מה ערכו של המחקר בכל זאת? ראשית, החוקרים ניסו לבודד ככל הניתן משתנים כגון גיל, אמידות כלכלית, בריאות וחינוך - ויש בכך חיזוק ניכר בהשאת הספורט והתרבות "כאשמים" באושר, להבדיל ממצב של אפקט נלווה.

ועדיין, גם אם ייתכן בכל זאת שהאושר מאפיין מלכתחילה קבוצות אוקולוסייה שנוהגות לעסוק בספורט ובתרבות, כתוצאה ממשנתה סמוי כמו תפיסת עולם - האם לא כדאי לכולנו לאמץ אותה? במילים אחרות, ייתכן שלא הריקוד הוא שגורם לאושר, אלא ששתי התופעות קשורות באופן עקיף. אבל די בקיומן התיאורטי של קשר סיבתי - בין ריקוד, ספורט או מוזיקה, ובין אושר - כדי להותיר אותנו עם התהייה, למה לא לנסות?