

תוכן עניינים

1.	הקדמה: נושא העבודה	3
3.	מבוא (רקע תיאורטי)	3
3.1	ריבוי תפקידים	3
3.2	דחק	4
3.2	השלכות של ריבוי תפקידים	4
4.	השיטה	8
4.1	משתתפים	8
4.2	כלים	8
4.3	הליך המחקר	10
4.4	ניתוח סטטיסטי	10
5.	ממצאים	10
6.	דיון	11
	רשימת מקורות	13
	נספחים	14

1. הקדמה: נושא העבודה

בעבודה זו אבחן את הקשר בין ריבוי התפקידים שנוטל בהם חלק הפרט (תפקידים כגון: בן זוג, הורה, עובד, סטודנט) לבין מידת תחושת הדחק שחש בגין תפקידיו. הסיבה לכך שנושא זה מעניין אותי, היא כי נחשפתי במשפחה שלי לכמה מקרים שבהם אנשים ששילבו עבודה, הורות ועוד תפקידים הרגישו עומס ניכר בחייהם שהוביל למשברים – בעבודה, במשפחה ועוד. תופעה זו אליה נחשפתי גרמה לי לחשוב, האם ככל שמספר התפקידים הולך ועולה, כך אדם מרגיש יותר דחוק ולחץ? לדעתי, תשובה לשאלה זו אינה מובנת מאליה, שכן יכול להיות שדווקא מספר התפקידים מלמד את האדם להיות בעל מיומנויות של ביצוע מספר משימות בו זמנית, ולכן לחוש פחות לחץ. מאחר ועניין אותי להבין האם קשר זה בין תפקידים ללחץ בעבודה מתקיים או לא, בחרתי לעשות עליו עבודה זו. שאלת המחקר הינה האם יש קשר בין ריבוי התפקידים שממלא אדם (עבודה, הורות, סטודנטיות, טיפול בקשישים, טיפול בנכדים, פנאי) לבין תחושת הדחק שחש? והאם משתנה גיל האדם מהווה משתנה מתווך בקשר זה.

3. מבוא (רקע תיאורטי)

3.1 ריבוי תפקידים

ברוב מדינות המערב חלו במהלך העשורים האחרונים תמורות משמעותיות בחיי הפרט (שי ובראונשטיין-ברקוביץ, 2018). אנשים רבים החלו לחוות שינוי במערך התפקידים שלהם, מבחינת מספר תפקידים המתרחב ושינוי בחשיבותם של תפקידים קיימים (קוליק, 2017). לדוגמה, תפקיד העבודה הפך למשמעותי יותר בחייהם של גברים ונשים כאחד, בעוד שתפקיד המשפחה המשיך להיתפס בעיקר כנשי (קוליק וליברמן, 2016). תופעה זו של שינוי תפקידי מתבטאת למשל בעלייה במספר המשפחות בעלות שני המפרנסים (שי ובראונשטיין-ברקוביץ, 2018) ובעלייה במספר סוגי המשימות החברתיות שאדם נוטל על עצמו במהלך החיים הבוגרים (קוליק, 2017).

בישראל, מאז כניסת הנשים לשוק העבודה במחצית השנייה של המאה העשרים, הורחב מגוון התפקידים של רוב הגברים והנשים. גם הגבר וגם האישה החלו לשמש בתפקידים מרובים: בתור בני זוג, בתור הורים ובתור עובדים בשכר. עם זאת, לרוב מנשים מצופה להיות אלו שמשקיעות יותר מזמןן עבור התפקיד המשפחתי, בעקבות הציפיות המגדריות המסורתיות (קוליק וליברמן, 2016). כמו כן, מאחר ובמערב בכלל ובישראל בפרט תוחלת החיים מתארכת, אנשים רבים בשנות עבודתם גם נאלצים לקבל את תפקיד הסיעוד של הוריהם הקשישים, ולעתים, הורים נאלצים לקחת על עצמם גם את הטיפול בנכדיהם הצעירים (קוליק, 2017). בנוסף, בעקבות שינויים כלכליים-חברתיים ברוח ניאו ליברלית בעשורים האחרונים, שהובילו לצמצום הסיוע הציבורי, מערך הרווחה מסתמך יותר על מתנדבים – כך שגם התפקיד הקהילתי נכנס למערך התפקידים המקובל במערב (קוליק וליברמן, 2016). יתר על כן, כיום רבים פונים לרכוש השכלה על תיכונית, על מנת לשפר את מצבם הכלכלי-חברתי, וחלקם אף עושים זאת בעודם בעלי משפחה. לכן מתווסף עוד תפקיד לשלל התפקידים האפשריים – סטודנט (קוליק וליברמן, 2016). כמו כן, אנו חיים בתרבות המקדשת את הפנאי, כך שאנשים רבים גם אווזים בתחביבים בנוסף לעבודה, למשפחה וללימודים – תחביבים שמצריכים תכנון, זמן, השקעת מאמץ ועוד. כך, גם תפקיד הפנאי מצטרף לריבוי התפקידים של האדם המודרני (קוליק וליברמן, 2016).

3.2 דחק

אחת ההגדרות המקובלות לדחק הינה הפרת שיווי המשקל בין האדם לבין הסביבה בה הוא נתון, בעטיה נוצר איום על תחושת הרווחה הכללית שלו. לפי הגישה הקוגניטיבית אינטראקציונית, שמתמקדת במשמעות הסובייקטיבית שהאדם נותן לגירויים וללחצים פנימיים וחיצוניים. הבדלים בין אישיים באדפטציה לדחק נובעים בהיבט סובייקטיבי זה. מידת האיום הנתפס חשובה יותר מערכו האובייקטיבי של מחולל הדחק. דרכי ההתמודדות גם הם משתנים כפועל יוצא מן הנסיבות. גורם משמעותי נוסף הוא מערכת יחסי הגומלין בין האדם וסביבתו, זו נובעת מהערכה (Appraisal) והתמודדות (Coping). הערכה כוללת שני שלבים: הערכה ראשונית, שהיא הערכת האיום על ידי האדם והערכת מצב אישית המבוססת על מאפיינים אישיים ואישיותיים. תוצאת הערכה יכולה להיות: המצב לא רלוונטי, המצב חיובי ולא מסוכן, האירוע מסוכן או מאיים עבורו. בהעדר איום או סכנה אין צורך לפעול והרגש לא יתעורר. אם האירוע מעורר רגש כלשהו, האדם צריך להעריך את דרכי הפעולה האפשריות והשלכותיהן. השלב השני הוא הערכה משנית. האדם מעריך עד כמה קיימים

באמתחתו משאבים להתמודדות עם המצב, ובהם גם מאפיינים אישיותיים ואישיים. כפועל יוצא של שתי הערכות לעיל תופק התנהגות והתמודדות עם המצב תוך בחירת אסטרטגית התמודדות. בשלב התוצאה מופיעה תגובה רגשית: חרדה, כעס, עקה ותגובות פיזיולוגיות שונות כמו הזעה, יובש בפה ועליה בלחץ הדם. השלב השלישון בהערכה היא בדיקה בדיעבד של התוצאה על ידי האדם. הערכה של המצב כמאיים מעוררת תגובות רגשיות המותאמות לפער שבין הדרישות מהאדם לבין יכולות להגיב אליהן (Lazar, 2012). נמצא קשר בין דחק כרוני לבין הערכה אירוע מעורר דחק כמאיים. זו קשורה בדיכאון, לעומת זאת הערכת גורם הדחק כאתגר, נמצאה לצמיחה ולהתפתחות מדחק (Moos, Bernnan, Schutte, & Moos, 2006).

3.2 השלכות של ריבוי תפקידים

התפקידים השונים עלולים לעמוד בסתירה אחד כנגד רעהו, כך שעלול להיווצר קונפליט בין דרישות התפקידים השונים. ניתן להבחין בשלושה מקורות עיקריים לקונפליקט ומכאן שלושה תתי סוגים של קונפליקטים (Namazi et al., 2019): מקור אחד הינו קונפליקט הוא הזמן ועל כן מדובר בקונפליקט מבוסס זמן, שהינו מתאר קונפליקט שהוא פועל יוצא ממצב בו מילוי הצפיות והדרישות של מערכת תפקידים אחת, מקשה על מילוי דרישותיה של המערכת האחרת, וזאת בעקבות העובדה שאותה מסגרת זמן אמורה להיות מוקדשת לשתי המערכות, כך שהן מתחרות ביניהן על מסגרת זו. השני הינו קונפליקט מבוסס מתח, שנובע ממצב שמאמץ רגשי ונפשי שנדרש לצורך ביצוע מערכת תפקידים אחת, מקשה על התפקוד במערכת התפקידים האחרת או גורם לשינוי התפקוד באופן שאינו מותאם בהכרח לאותה מערכת. האחרון, הינו קונפליקט מבוסס התנהגות, שהינו מצב בו ההתנהגות האופיינית במערכת תפקידים אחת עומדת בסתירה ואינה סתגלתנית בתפקוד במערכת האחרת. יש הטוענים לקשר דו כיווני בין משפחה לעבודה. אשר על כן, חשוב להבחין בין קונפליקט הנגרם על ידי עבודה המפריע למשפחה (קונפליקט עבודה משפחה) לבין זה הנגרם על ידי המשפחה ותוצאתו היא השפעה על העבודה (קונפליקט משפחה עבודה) (Neto, Sequeira, Massano-Cardoso, & Chambel, 2020). מחקר קלאסי (Frone,