

## עניינים תוכן

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| 2  | תוכן עניינים                                 |
| 3  | תקציר                                        |
| 3  | מבוא                                         |
| 3  | משתנה ראשון: אופטימיות                       |
| 5  | השפעת האופטימיות על תפוקה בעבודה             |
| 6  | משתנה שני מוטיבציוני בארגון: מוטיבציה בעבודה |
| 11 | משתנה שלישי: חוללות עצמית                    |
| 11 | מסוגלות עצמית                                |
| 12 | חוללות עצמית                                 |
| 13 | קשר שבין המשתנים                             |
| 15 | רציונל המחקר                                 |
| 15 | השערות המחקר                                 |
| 16 | פרק השיטה                                    |
| 16 | כלים - כלי המחקר (שאלונים)                   |
| 17 | נבדקים                                       |
| 17 | הליך – דרך הביצוע                            |
| 18 | ביבליוגרפיה                                  |
| 20 | נספחים                                       |

## מבוא

עבודה זו תעסוק בקשר שבין המשתנים אופטימיות, חוללות עצמית ומוטיבציה בעבודה. משתנה האופטימיות יתאר עבורנו תפיסת עולם מסוימת אשר המחזיק בה מגבש את העמדות שלו בנוגע לפעולות שונות ולדרכים ביטוי שונות בחייו. מושג החוללות העצמית קשור יותר לאמונות היומיומיות של האדם ולמידת האמונה שלו ביכולת שלו לעמוד במשימות אשר עומדות בפניו במהלך היום יום. המשתנה האחרון הוא מוטיבציה בעבודה ועבור משתנה זה אבדוק כיצד תפיסת האופטימיות וכיצד המשתנה של החוללות העצמית ויכול לבוא לידי ביטוי בקרב המוטיבציה בעבודה.

### משתנה ראשון: אופטימיות

אופטימיות היא השקפת עולם אשר רואה בעולם מקום חיובי באופן בסיסי, בניגוד להשקפת העולם הפסימית אשר רואה בו גורם שלילי. אנשים בעלי השקפת עולם אופטימיות במרבית המקרים יבחנו את האירועים אשר קורים להם במהלך חייהם בתור אירועים חיוביים או שניתן להפיק מהם את המיטב. הם יצפו כי דברים חיוביים יקרו להם בעתידם וכאשר יתקלו בקשיים ידעו להתמודד איתם באופן אשר יראה בהם דבר זמני בלבד. חוקרים מתחום הפסיכולוגיה הגדירו את האופטימיות ככלי תומך למען הסתגלות רגשית חיובית (מקור). כלומר, אדם אשר יהיה בעל אופטימיות רבה ידע להסתגל מבחינה רגשית לסיטואציות שונות אשר קורות לו במהלך חייו. לעומת האופטימיות הפסימיות נחקרה בתור אובייקט אשר קשור לדיכאון, חוסר אונים וירידה בחוסן האישי ובתפקוד הכללי.

כאשר אדם בעל אופטימיות רבה יתקל באירוע מסוים אשר ניתן להגדיר אותו בתור כישלון במרבית המקרים הוא ייחס את הכישלון לגורמים חיצוניים ולא לגורמים אימננטיים אשר קשורים אליו באופן אישי ומהותי. הוא יצדיק את הסיבות אשר גרמו לכישלון על ידי הסברים מקריים ואשר קשורים לסביבה ובאופן כזה הוא מגן על התפיסה העצמית שלו. בנוסף לדרך אשר רואה באופטימיות בתור מכשיר אשר אירועים שונים, ניתן לראות באופטימיות גם כלי אשר מהווה את יצירת הציפיות של האדם מן החיים. כלומר האופטימיות והפסימיות הם ציפיות כלליות אשר מצפות לתוצאות מסוימות. האופטימיות, בהקשר הזה, היא למעשה ציפייה חזקה כי הכול יסתדר בצורה הטובה ביותר והיא מגינה על האדם מפני הדרדרות לדיכאון ולשאר תופעות שליליות.

ההשפעה החיובית של האופטימיות נבחנה גם לגבי היכולת שלה לעצב את המצב הבריאותי והפיזי של האדם. מחקר אשר בחן את הסוגיה הזו בחן את ההשלכות של האופטימיות עבור הרווחה הפיזית של האדם (Scheier & Carver, 1987). הוא עסק גם בהתפתחות של מאפיינים פיזיים שונים בעקבות תפיסת העולם הזו וגם ביכולת ההתאוששות של בני אדם בעזרת תפיסת העולם האופטימית. ממצאי המחקר עולה כי האסטרטגיות השונות אשר לפיהן מתמודדים עם הלחצים של החיים הינם קריטיים גם למצב הבריאותי באופן כללי וגם עבור ההתאוששות מניתוחים או מצבים רפואיים מורכבים (המחקר בחן התאוששות מניתוחי מעקפים). התפיסה האופטימית של האדם, כך עולה מן המחקר, יכולה לסייע רבות ביכולת ההתאוששות ובשמירה על הבריאות באופן כללי. מחקרים אחרים איששו את מסקנות המחקר

הזה והראו כי קיימת התאמה בין אופטימיות ובין ההחלמה והתמודדות עם מחלות כרוניות ובעיות בריאותיות אחרות (Rasmussen, Wrosch, Scheier & Carver, 2006).

מחקר אחר בדק את ההשפעה של האופטימיות על תהליכי ההסתגלות עם מחלות כמו סכרת, דלקת פרקים וטרשת נפוצה. יש לציין כי הטיפול במחלות אלו הוא אינו יעיל באופן מלא והסובלים ממנו מתקשים להחלים ממנו באופן מלא, אם בכלל. במחקר נבדקו 104 חולים עם סכרת, 95 חולים עם דלקת פרקים (שיגרון) ו-98 חולים עם טרשת נפוצה (Fournier, de Ridder & Bensing, 2002). תוצאות המחקר הראו כי תפיסת האופטימיות מועילה במידה משתנה על מחלות אלו. כאשר אפשרויות הטיפול העצמי הינם מוגבלות האמונות האופטימיות מועילות במידה מסוימת. במחלות אשר ניתן לטפל בהם באופן עצמי במידה גדולה יותר, יורדת השפעת האופטימיות על ההחלמה מן המחלה (Fournier, de Ridder & Bensing, 2002).

כלומר, אם אדם סובל ממחלה כרונית אשר קיים קושי רב להחלים ממנה על ידי טיפול קונבנציונלי. השפעות הגישה החיובית, אחד מן הכלים של הפסיכולוגיה החיובית, על הבריאות עשויות להאריך את תוחלת החיים, ליצור שיעור נמוך של מצוקה, הפחתת דיכאון וליצור רווחה פסיכולוגית ופיזית טובה יותר (כהן, 2016). כמו כן, היא יכולה לעזור בהתמודדות עם מצבי לחץ בצורה טובה יותר וליצור יכולת עמידה מן קשיים באופן יעיל יותר (כהן, 2016).

לצד ההשפעות הפיזיות אשר נסקרו לעיל, המחקר עסק גם בשאלת האופטימיות כמשפיעה על