

תוכן עניינים

1.	נושא העבודה	3
2.	שאלת המחקר	3
3.	מבוא (רקע תיאורטי)	3
4.	השערות המחקר והגדרת משתנים	6
5.	רשימת מקורות	7
6.	נספחים: צילומי התקצירים	8

1. נושא העבודה

בעבודה זו אבחן 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 ולחוצ? 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 את המטלה הזו.

2. שאלת המחקר

האם יש קשר בין ריבוי התפקידים שממלא אדם (עבודה, הורות, סטודנטאיליות, טיפול בקשישים, טיפול בנכים, פנאי) לבין תחושת הדחק שחש?

3. מבוא (רקע תיאורטי)

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).

לא אחת מתעוררות סתירות בין הדרישות של התפקידים המרובים, דבר המעורר קונפליקטים בקרב הפרטים (קוליק, 2017). הקונפליקטים בגין התפקידים יכולים לנוע על פני שלושה ממדים: ממד הזמן (למשל, המשפחה והעבודה גוזלים זה מזה זמן ופוגמים בביצוע התפקיד האחר), ממד המתח (השקעת מאמצים יתרה במילוי כל התפקידים יוצרת מועקה), וממד התנהגותי (כל תפקיד דורש סט התנהגויות שונה) (קוליק וליברמן, 2016). אמנם, ריבוי תפקידים יכול לטמון בחובו תוצאות חיוביות עבור הפרט: הוא מגדיל לעצמו את מלאי המשאבים שלרשותו, כמו המשאבים הכלכליים (הכנסה) או האישיים (פיתוח זהות) (קוליק, 2017). אולם, הציפיות התפקידיות הסותרות לרוב נוטות ליצור מתח הנקרא "קונפליקט תפקידים". המתח עלול לדרוש כוחות מנטאליים שאין ברשות הפרט וכתוצאה מכך מתעורר בקרב הפרט דחק – תחושת דכדוך, טרדנות ומתח כרונית (קוליק וליברמן, 2016). כלומר, מי שמרגיש לטווח הארוך את קונפליקט התפקידים, עלול לסבול מדחק. תוצאותיו של הדחק ניכרות בבריאות ירודה מבחינה פיזית ונפשית, בתחושה רווחה נפשית נמוכה ובשביעות רצון מופחתת מהתפקידים שממלא (קוליק, 2017).

ראייה זו הבוחנת את התפקידים בחיי הפרט, מכונה "תיאורית התפקיד" (קוליק, 2017). תיאוריה זו מבוססת על גישת הפונקציונליזם המבני בסוציולוגיה, לפיה לכל פרט יש תפקיד (מערכת פעולות שאותה מבצע) שהוא ממלא בחברה ובכך תורם לשימור תפקודה התקין של המערכת. גישת הפונקציונליזם המבני הייתה דומיננטית למדי עד שנות ה-70 של המאה הקודמת. בנוסף לכל פרט יש שותפי תפקיד – אנשים שעומדים במגע, מקיים עימם יחסי גומלין ומעצב את תפקידו על סמך ציפיותיהם ממנו. עם זאת, הפרט לרוב לא ממלא רק תפקיד אחד, אלא מספר תפקידים במקביל, ולכן עומד בפני ציפיות רבות, מגוונות, שייתכנו סותרות (קוליק וליברמן, 2016).

תיאורית נוספת המסבירה מדוע מתפתח דחק בקרב אנשים בעלי ריבוי תפקידים, היא תיאורית "שימור משאבים" ולפיה דחק מתפתח כשאין די משאבים להתמודד עם דרישות תפקיד סותרים (קוליק וליברמן, 2016). משאבים יכולים להיות אובייקטים ממשיים, תנאים סביבתיים, מאפייני אישיות ואנרגיות פיזיות ונפשיות (שי ובראונשטיין-ברקוביץ, 2018). התיאוריה גורסת כי אל מול אנשים עומדים מגוון משאבים זמינים למילוי הפעילויות השונות בחייהם. מתח נחוזה כאשר על ידי פרטים המרגישים כי המשאבים שלהם הולכים לאיבוד או מאוימים, והרווחה נשמרת כאשר פרטים מסוגלים לחסוך במשאבים (Dugan & Barnes-Farrell, 2020). לכן מי שנאלץ ללהטט בין תפקידים, כמו אימהות עובדות, נידון לחוש את הלחץ הפסיכולוגי. למשל, הן חוששות לאבד המשאב המעמדי שלהן כעובדות בשל התנגשות הדרישות בין המשפחה לבין העבודה, מה שיוצר תחושת לחץ בקרבן (קוליק וליברמן, 2016). גם זמן הוא משאב חשוב ואף סופי. ללא מספיק זמן לביצוע פעילויות החיים, מתעורר לחץ. כמו כן, אנרגיה פיזית ונפשית מהווים משאבים הכרחיים לביצוע מחויבויות החיים, ומתח עלול להתעורר כאשר האנרגיה מתדלדלת. אך כאשר אנשים נחים ומתאוששים ממאמץ, האנרגיה מתחדשת ומתעוררת תחושת חיוניות, עוררות חיובית וערנות, כמו גם תחושת להיטות ויכולת לפעול. ואולם, כאשר הזדמנויות התאוששות אינן זמינות ועומסי העבודה מתמשכים, אנשים עלולים לחוות דחק וכתוצאה מכך פגיעה בביצועים, לחץ כרוני, נדודי שינה ועייפות. לכן, למשל, בשל זמן ומשאבי האנרגיה שהאימהות העובדות מקדישות אל עבודתן בתשלום ואל דרישות הבית, הרי שאימהות עלולות להרגיש נטולות משאבים להתמודדות עם קונפליקטים תפקידיים (Dugan & Barnes-Farrell, 2020).