

## **תוצאות של השקעה ניכרת בעבודה: דו"ח מסכם**

פרופ' יצחק הרפז

אוניברסיטת חיפה  
המכללה האקדמית עמק יזרעאל

ד"ר רפאל שניר

המכללה האקדמית ת"א-יפו

מוגש למוסד לביטוח לאומי

נובמבר 2017

חשון תשע"ח

## תמצית

פרויקט מחקר זה, על שלושת חלקיו, הוא הראשון אשר עוסק בבדיקת התוצאות של השקעה ניכרת (הן של זמן והן של מאמץ) בעבודה, תוך הבחנה בין כל ארבעת תת-סוגיה השונים, בהתבסס על המודל התיאורטי שהוצע ע"י Snir and Harpaz (2014).

בפרויקט המחקר הנוכחי נותחו נתונייהם של 1753 נבדקים בסה"כ. כל שלושת חלקי פרויקט המחקר עסקו בהערכה עצמית של מצב בריאות. אולם, קיים בידול ברור ביניהם: החלק הראשון התמקד בעיקר בתוצאות פסיכולוגיות אפשריות (לחץ, הפרעה של עבודה למשפחה, הרגשות חיוביות, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. החלק השני התמקד בעיקר בתוצאותיה הרפואיות האובייקטיביות (רמת שומנים בדם, מדד פרמינגהם, וכדומה). לבסוף, החלק השלישי של פרויקט המחקר התמקד בעיקר בהרגלי אכילה, מחלות/בעיות רפואיות, שימוש בתרופות, ביקור אצל רופאים/במרפאות וכדומה.

התמונה האינטגרטיבית העולה משלושת חלקי פרויקט המחקר היא כדלקמן:

א. השקעה ניכרת בעבודה היא תופעה גברית בעיקרה. דבר זה איננו מפתיע, מעצם הגדרת השקעה זו בין השאר על בסיס שעות עבודה שבועיות בשכר.

ב. כאשר משווים בין משקיעים כבדים בעבודה (כמקשה אחת, ללא התייחסות לתת-סוגיהם) לבין עובדי משרה מלאה רגילים, להשקעה ניכרת בעבודה ישנן תוצאות שליליות בעיקרן. דבר זה נמצא בהלימה לספרות המחקרית.

ג. השערות המחקר אוששו באופן חלקי:

1. כאשר מתמקדים בתוצאות פסיכולוגיות של השקעה ניכרת בעבודה ובמדדי דיווח עצמי לגביה, תוך הבחנה בין ארבעת תת-סוגיה השונים ושימוש בעובדי משרה מלאה רגילים כקבוצת ביקורת, נלהבים לעבודה (כבעלי מניע פנימי ונשלט) מסתמנים כבעלי התוצאות החיוביות ביותר, בעוד שמשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים מצביים (בעיקר אילוצים כלכליים), מסתמנים כבעלי התוצאות השליליות ביותר. דבר זה מדגיש את חשיבות ההתייחסות גם להשקעה בעבודה בשל אילוצים מצביים, בייחוד לנוכח העובדה שבספרות המחקרית ההתמקדות היא בעיקר בתוצאות השליליות של וורקהולזים, או בהשוואה בין מכורים לעבודה ובין נלהבים לעבודה, כשני תת הסוגים הדיספוזיציוניים העיקריים של משקיעים כבדים בעבודה.

2. בבדיקה של תוצאות רפואיות אובייקטיביות אין ממצאים מובהקים רבים, כנראה בשל העובדה שבדיקות רפואיות תקופתיות הינן כלליות מטבען. הממצא לפיו משקיעים כבדים נלהבים לעבודה קשורים דווקא לסיכון גבוה לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים - זאת במידה רבה יותר מאשר משקיעים כבדים מכורים לעבודה, הוא ממצא חשוב ומפתיע, אשר רצוי לבדוק האם הוא מאושש במחקרי רפליקציה עתידיים. מכל מקום, ממצא זה מלמד שהנחה לפיה להשקעה ניכרת בעבודה בשל מניע חיובי יש רק תוצאות חיוביות היא פשטנית, ואפשר שדווקא בגלל התגובתיות העזה של נלהבים לעבודה לאירועי עבודה (חיובים או שליליים) הם עלולים להיות בסיכון בריאותי גבוה יותר לחלות במחלות לב.

ממצאי פרויקט המחקר מאוששים את חשיבות ההבחנה בין תת הסוגים השונים של השקעה ניכרת בעבודה. מחקרים עתידיים של התוצאות הרפואיות האובייקטיביות של השקעה ניכרת בעבודה צריכים להתמקד במשתנים רפואיים ספציפיים שיכולים להיות רלוונטיים לגביה.

## תקציר כללי

מטרת פרויקט המחקר הייתה לבדוק את הקשר בין דפוס השקעה בעבודה לבין תוצאות הקשורות לבריאות ותוצאות פסיכולוגיות. ע"פ (Snir and Harpaz (2014), יש ממצאים לגבי הקשר בין שעות עבודה ארוכות לבין סיכוי מוגבר לשחיקה וחולי, אך אין התייחסות מספקת לממד המאמץ של השקעה ניכרת בעבודה. כמו כן, יש ממצאים רבים לגבי התוצאות (ע"פ מדדי דיווח עצמי) של וורקהולזם, ובמידה (פחותה באופן יחסי) גם של התלהבות לעבודה. אולם, כמעט שאין ממצאים השוואתיים לגבי ההבדלים בין כל ארבעת הסוגים העיקריים של השקעה ניכרת בעבודה (השקעה בשל אילוצים כלכליים, השקעה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, וורקהולזם, והתלהבות לעבודה) בתוצאות אפשריות (מתח, שחיקה, בריאות וחולי ע"פ מדדים אובייקטיביים, שביעות רצון בעיסוק ובחיים בכלל, ואיזון בין עבודה ומשפחה). זאת, משום שעצם ההמשגה שלנו את ההשקעה הניכרת בעבודה כתופעה בעלת תת סוגים שונים הוא חדשני.

מכורים לעבודה, בניגוד לנלהבים לעבודה, אינם בשליטה על מידת השקעתם בעבודה. ההשלכות השליליות של היעדר שליטה בצורך לעבוד שעות עבודה רבות על רווחת הפרט ידועות. לפיכך, המשקיעים הכבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, אשר דומים למכורים לעבודה בהיעדר השליטה על מידת השקעתם בעבודה, צפויים גם הם להיות בעלי רמה נמוכה באופן יחסי של שביעות רצון, רווחה פסיכולוגית, ובריאות. המשקיעים הכבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית (עובדי היי-טק, רופאים בבתי חולים) מהווים לדעתנו מקרה מיוחד. מחד גיסא, הם דומים למכורים לעבודה ולמשקיעים הכבדים בשל אילוצים כלכליים בהיעדר השליטה על מידת השקעתם בעבודה. מאידך גיסא, הם עובדים בעלי סטאטוס גבוה הנהנים מיוקרה ותגמולים גבוהים יותר בהשוואה לעובדים בעלי סטאטוס נמוך - עובדה שיכולה לפצות על היעדר השליטה במידת השקעתם בעבודה ולמתן את השלכותיו השליליות.

פרויקט מחקר זה, על שלושת חלקיו, הוא **הראשון** אשר עוסק בבדיקת התוצאות של השקעה ניכרת (הן של זמן והן של מאמץ) בעבודה, תוך הבחנה בין כל ארבעת תת-סוגיה השונים, בהתבסס על המודל התיאורטי שהוצע ע"י (Snir and Harpaz (2014). מחקרים קודמים עסקו בהשוואה בעיקר בין וורקהוליסטים לבין נלהבים לעבודה. שיערנו כי ימצאו הבדלים בתוצאות של השקעה בעבודה בין הסוגים השונים של המשקיעים הכבדים בעבודה ועובדי משרה מלאה רגילים:

**השערה 1:** תוצאות חיוביות (כגון בריאות טובה, שביעות רצון בעיסוק ובחיים) תהיינה גבוהות בקרב נלהבים לעבודה, בינוניות בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית ועובדי משרה מלאה רגילים, ונמוכות בקרב מכורים לעבודה ומשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים.

לעומת זאת:

**השערה 2:** תוצאות שליליות (כגון מתח, שחיקה, וחולי) תהיינה גבוהות בקרב מכורים לעבודה ומשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, בינוניות בקרב משקיעים כבדים בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית הארגון ועובדי משרה מלאה רגילים, ונמוכות בקרב נלהבים לעבודה.

בפרויקט המחקר הנוכחי נותחו נתונייהם של 1753 נבדקים בסה"כ. כל שלושת חלקי פרויקט המחקר עסקו בהערכה עצמית של מצב בריאות. אולם, קיים **בידול** ברור ביניהם: החלק הראשון התמקד בעיקר בתוצאות **פסיכולוגיות** אפשריות (לחץ, הפרעה של עבודה למשפחה, הרגשות חיוביות, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. בחלק זה של פרויקט המחקר הנבדקים גויסו למענה על סקר מקוון באמצעות חברת הסקרים באינטרנט איי-פאנל. בסקר השתתפו 510 עובדים בגיל 26 ומעלה (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה). מתוכם - 405 משקיעים כבדים בעבודה (העובדים 50 שעות שבועיות ומעלה), וקבוצת ביקורת של 105 עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות).

החלק השני התמקד בעיקר בתוצאותיה **הרפואיות האובייקטיביות** (רמת שומנים בדם, מדד פרמינגהם, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. חלק זה של פרויקט המחקר נערך במכון לסקר רפואי במרכז הרפואי שיבא תל-השומר. 593 עובדים בגיל 24 ומעלה (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה) שבאו לביצוע בדיקות תקופתיות במכון ענו על שאלון מודפס, במטרה להצליב את תשובותיהם עם נתוני בדיקותיהם הרפואיות. מתוכם - 131 משקיעים כבדים בעבודה לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה. לפי קריטריון מקל יותר של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה, מספר המשקיעים הכבדים בעבודה היה 341. כקבוצת ביקורת שימשו עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות).

לבסוף, החלק השלישי של פרויקט המחקר התמקד בעיקר **בדיווח עצמי לגבי: הרגלי אכילה, מחלות/בעיות רפואיות, שימוש בתרופות, ביקור אצל רופאים/במרפאות וכדומה**. בחלק זה של פרויקט המחקר **שוב** גויסו נבדקים למענה על סקר מקוון באמצעות חברת הסקרים באינטרנט איי-פאנל. בסקר השתתפו 650 עובדים בגילאים 26-65 (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה). 175 נבדקים היו משקיעים כבדים בעבודה לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה. לפי קריטריון מקל יותר של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה, מספר המשקיעים הכבדים בעבודה היה 514. כקבוצת ביקורת שימשו 136 עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות).

התמונה **האינטגרטיבית** העולה משלושת חלקי פרויקט המחקר היא כדלקמן:

**א.** השקעה ניכרת בעבודה היא תופעה גברית בעיקרה. דבר זה איננו מפתיע, מעצם הגדרת השקעה זו בין השאר על בסיס שעות עבודה שבועיות בשכר.

**ב.** כאשר משווים בין משקיעים כבדים בעבודה (כמקשה אחת, ללא התייחסות לתת-סוגיהם) לבין עובדי משרה מלאה רגילים, להשקעה ניכרת בעבודה ישנן תוצאות שליליות בעיקרן. דבר זה נמצא בהלימה לספרות המחקרית.

**ג.** השערות המחקר אוששו באופן חלקי:

**1.** כאשר מתמקדים בתוצאות פסיכולוגיות של השקעה ניכרת בעבודה ובמדדי דיווח עצמי לגביה, תוך הבחנה בין ארבעת תת-סוגיה השונים ושימוש בעובדי משרה מלאה רגילים כקבוצת ביקורת, נלהבים לעבודה (כבעלי מניע פנימי ונשלט) מסתמנים כבעלי התוצאות החיוביות ביותר, בעוד שמשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים מצביים (בעיקר אילוצים כלכליים), מסתמנים כבעלי התוצאות השליליות ביותר. דבר זה מדגיש את חשיבות ההתייחסות **גם** להשקעה בעבודה בשל אילוצים מצביים, בייחוד לנוכח העובדה שבספרות המחקרית ההתמקדות היא **בעיקר** בתוצאות השליליות של וורקהולזים, **או** בהשוואה בין מכורים לעבודה ובין נלהבים לעבודה, כשני תת הסוגים הדיספוזיציוניים העיקריים של משקיעים כבדים בעבודה.

2. בבדיקה של תוצאות רפואיות אובייקטיביות אין ממצאים מובהקים רבים, כנראה בשל העובדה שבדיקות רפואיות תקופתיות הינן כלליות מטבען. הממצא לפיו משקיעים כבדים נלהבים לעבודה קשורים דווקא לסיכון **גבוה** לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים - זאת במידה רבה יותר מאשר משקיעים כבדים מכורים לעבודה, הוא ממצא **חשוב ומפתיע**, אשר רצוי לבדוק האם הוא מאושש במחקרי רפליקציה עתידיים. מכל מקום, ממצא זה מלמד שהנחה לפיה להשקעה ניכרת בעבודה בשל מניע חיובי יש רק תוצאות חיוביות היא פשטנית, ואפשר שדווקא בגלל התגובתיות העזה של נלהבים לעבודה לאירועי עבודה (חיובים או שליליים) הם עלולים להיות בסיכון בריאותי גבוה יותר לחלות במחלות לב.

ממצאי פרויקט המחקר מאוששים את חשיבות ההבחנה בין תת הסוגים השונים של השקעה ניכרת בעבודה. **מחקרים עתידיים** של התוצאות הרפואיות האובייקטיביות של השקעה ניכרת בעבודה צריכים להתמקד במשתנים רפואיים **ספציפיים** שיכולים להיות רלוונטיים לגביה (לדוגמא, אינדיקטורים פיזיולוגיים של לחץ, Heart rate variability (HRV), והתסמונת המטבולית). לפרויקט המחקר יש גם מגבלות. שניים מחלקיו (הראשון והשלישי) מתבססים על מדדי דיווח עצמי, **בשונה** ממה שתוכנן מראש - לא נערך מחקר בקרב מטופלים של רופאי משפחה (או החלופה של מחקר בקרב עובדי שירותי בריאות כללית ועובדי ארגונים שהינם מבוטחי שירותי בריאות כללית), כמו גם מחקר בקרב מטופלים במרפאת השינה. זאת, בשל קשיים בירוקרטיים רבים, מגבלות סודיות רפואית, והיענות מועטה של נבדקים. גם איסוף הנתונים בחלק השני של פרויקט המחקר, שנערך במרכז הרפואי שיבא תל-השומר, ארך זמן רב בהרבה מן המתוכנן. מומלץ כי מחקרים עתידיים לגבי תוצאות רפואיות אובייקטיביות של השקעה ניכרת בעבודה ייערכו בארגוני בריאות בהם יש גיבוי ותמיכה מובהקים של מכלול הגורמים הרלוונטיים בארגון.

## מבוא כללי

במונח וורקהוליסט, מתייחס (1971) Oates לאדם שהדחף שלו לעבוד הפך להיות כה מוקצן, עד שהוא מהווה סכנה לבריאותו, רווחתו, ותפקודו החברתי. ב-46 השנים שחלפו, פורסמו מאמרים רבים בנושא (לדוגמא, Clark, Michel, Zhdanova, Pui, & Baltas, 2016). אולם, על פי טענתם של (2014) Snir and Harpaz, אשר טבעו את המושג של השקעה ניכרת בעבודה (HWI), וורקהוליסט הוא רק תת סוג אחד של השקעה ניכרת בעבודה. השקעה ניכרת בעבודה היא בעלת שני ממדי ליבה: עבודת שעות ארוכות והשקעת מאמץ (פיזי ו/או מנטלי) ניכר בעבודה. ישנן עדויות לכך שלרוב ממדי הזמן והמאמץ קשורים בקשר חיובי זה לזה. לדוגמא, על פי מחקר בשיטת דגימת החוויות (ESM), בו התבקשו נבדקים לדווח על מעשיהם, מחשבותיהם, ותחושותיהם ארבע פעמים ביום, במועדים אקראיים, במשך שבוע; נמצא קשר חיובי חזק בין מספר שעות עבודה יומיות לבין דיווח עצמי על עיסוק בפעילויות של עבודה וחשיבה על נושאי עבודה (2008) Snir & Zohar.

### תרשים 1: הגדרת המושג 'השקעה ניכרת בעבודה'

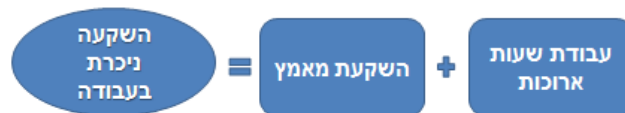
#### **השקעה ניכרת בעבודה**

(Heavy Work Investment)

המושג: 'השקעה ניכרת בעבודה' כולל שני ממדי ליבה:

**עבודת שעות ארוכות**

**השקעת מאמץ (פיזי ו/או מנטלי)**



(2014) Snir and Harpaz מבחינים בין שני סוגים עיקריים של השקעה ניכרת בעבודה. הסוג העיקרי הראשון הוא מצבי, הנובע מגורמים חיצוניים לאדם ובלתי-נשלטים על ידו. לפחות בטווח הקצר, גורמים חיצוניים כמו צרכים כלכליים בסיסיים (פרנסת המשפחה, תשלום חובות, וכדומה) ודרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית (לדוגמא, תרבות שעות העבודה הארוכות בארגוני היי-טק ובקרב רופאים בבתי החולים) הם בלתי-נשלטים. (2014) Snir and Harpaz מבחינים בין שני תת-סוגים של השקעה דיספוזיציונית ניכרת בעבודה. לדוגמא, וורקהוליסט, המתבסס על דחף בלתי נשלט לעבודה (גורם פנימי, שלילי, בלתי-נשלט, ויציב); והתלהבות לעבודה, המתבססת על הנאה מעבודה (גורם פנימי, חיובי, נשלט, ויציב). סיכומו של דבר, ארבעת תת הסוגים העיקריים של משקיעים כבדים בעבודה הם (ראו תרשים 2, מן הצד השמאלי העליון, נגד כיוון השעון): (1) משקיעים כבדים בשל אילוצים כלכליים (2) משקיעים כבדים בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית (3) מכורים לעבודה ו-(4) נלהבים לעבודה.

תרשים 2 : ארבעת תת הסוגים העיקריים של משקיעים כבדים בעבודה

Situational	Dispositional
<p><b>Needy</b></p> <p><i>External circumstantial status beyond individual's control</i></p>	<p><b>Work Devoted</b></p> <p><i>Dispositional internal controllable &amp; positive state</i></p>
<p><b>Overworked</b></p> <p><i>Situational external state regulated by organizations</i></p>	<p><b>Workaholic</b></p> <p><i>Dispositional internal uncontrollable &amp; negative condition</i></p>

External to individual      Internal (within) individual

Source

מכורים לעבודה, בניגוד לנלהבים לעבודה, אינם בשליטה על מידת השקעתם בעבודה. ההשלכות השליליות של היעדר שליטה בצורך לעבוד שעות עבודה רבות על רווחת הפרט ידועות (לדוגמא: Golden & Wiens-Tuers, 2005; Sparks et al., 1997; van der Hulst & Geurts, 2001). לפיכך, המשקיעים הכבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, אשר דומים למכורים לעבודה בהיעדר השליטה על מידת השקעתם בעבודה, צפויים גם הם להיות בעלי רמה נמוכה באופן יחסי של שביעות רצון, רווחה פסיכולוגית, ובריאות. המשקיעים הכבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית ותובענית (עובדי היי-טק, רופאים בבתי חולים) מהווים לדעתנו מקרה מיוחד. מחד גיסא, הם דומים למכורים לעבודה ולמשקיעים הכבדים בשל אילוצים כלכליים בהיעדר השליטה על מידת השקעתם בעבודה. מאידך גיסא, הם עובדים בעלי סטאטוס גבוה הנהנים מיוקרה ותגמולים גבוהים יותר בהשוואה לעובדים בעלי סטאטוס נמוך – עובדה שיכולה לפצות על היעדר השליטה במידת השקעתם בעבודה ולמתן את השלכותיו השליליות.

**לסיכום**, שיערנו כי יימצאו הבדלים בתוצאות של השקעה בעבודה בין הסוגים השונים של המשקיעים הכבדים בעבודה ועובדי משרה מלאה רגילים:

**השערה 1:** תוצאות חיוביות (כגון בריאות טובה, שביעות רצון בעיסוק ובחיים) תהיינה גבוהות בקרב נלהבים לעבודה, בינוניות בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית ותובענית ועובדי משרה מלאה רגילים, ונמוכות בקרב מכורים לעבודה ומשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים.

לעומת זאת:

**השערה 2:** תוצאות שליליות (כגון מתח, שחיקה, וחולי) תהיינה גבוהות בקרב מכורים לעבודה ומשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, בינוניות בקרב משקיעים כבדים בשל דרישות

מעסיק/תרבות ארגונית תובענית הארגון ועובדי משרה מלאה רגילים, ונמוכות בקרב נלהבים לעבודה.

### פרויקט המחקר

באופן כללי, מטרת פרויקט המחקר הייתה לבדוק את הקשר בין דפוס השקעה בעבודה לבין תוצאות הקשורות לבריאות ותוצאות פסיכולוגיות. ע"פ (Snir and Harpaz (2014), יש ממצאים לגבי הקשר בין שעות עבודה ארוכות לבין סיכוי מוגבר לשחיקה וחולי, אך אין התייחסות מספקת לממד המאמץ של השקעה ניכרת בעבודה. כמו כן, יש ממצאים רבים לגבי התוצאות (ע"פ מדדי דיווח עצמי) של וורקהוליים, ובמידה (פחותה באופן יחסי) גם של התלהבות לעבודה. אולם, כמעט שאין ממצאים השוואתיים לגבי ההבדלים בין כל ארבעת הסוגים העיקריים של השקעה ניכרת בעבודה (השקעה בשל אילוצים כלכליים, השקעה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, וורקהוליים, והתלהבות לעבודה) בתוצאות אפשריות (מתח, שחיקה, בריאות וחולי ע"פ מדדים אובייקטיביים, שביעות רצון בעיסוק ובחיים בכלל, ואיזון בין עבודה ומשפחה). זאת, משום שעצם המשגה שלנו את ההשקעה הניכרת בעבודה כתופעה בעלת תת סוגים שונים הוא חדשני. בפרויקט המחקר הנוכחי נותחו נתונים של 1753 נבדקים בסה"כ. כל שלושת חלקי פרויקט המחקר עסקו בהערכה עצמית של מצב בריאות. אולם, קיים **בידול** ברור ביניהם: החלק הראשון של הפרויקט התמקד בעיקר בתוצאות **פסיכולוגיות** אפשריות (לחץ, הפרעה של עבודה למשפחה, הרגשות חיוביות, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. החלק השני של הפרויקט התמקד בעיקר בתוצאותיה **הרפואיות האובייקטיביות** (רמת שומנים בדם, מדד פרמינגהם, וכדומה). לבסוף, החלק השלישי של פרויקט המחקר התמקד בעיקר **בדיווח עצמי לגבי: הרגלי אכילה, מחלות/בעיות רפואיות, שימוש בתרופות, ביקור אצל רופאים/במרפאות וכדומה**. הדו"ח מתייחס לשלושת חלקי הפרויקט **באופן כרונולוגי, לפי סדר ביצועם בפועל**. דו"ח כספי מלא של הוצאות פרויקט המחקר, חתום ע"י רואה חשבון, מצורף **בנספח 1**.



## חלק ראשון

החלק הראשון של פרויקט המחקר התמקד (בנוסף להערכה עצמית של מצב הבריאות) בעיקר בתוצאות **פסיכולוגיות** אפשריות (לחץ, הפרעה של עבודה למשפחה, הרגשות חיוביות, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. זהו למעשה נדבך בסיסי של פרויקט המחקר, שעוסק במשתנים 'רכים' שרלוונטיים לרווחת הפרט ומצב בריאותו.

### שיטה

#### א. הליך

בחלק זה של פרויקט המחקר הנבדקים גויסו למענה על סקר מקוון באמצעות חברת הסקרים באינטרנט איי-פאנל בתחילת חודש יולי 2014. **עלות גיוס 510 הנבדקים ע"י איי-פאנל הייתה 12,865 ₪ לפני מע"מ.**

#### ב. מדגם

בסקר השתתפו 510 עובדים בגיל 26 ומעלה (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה). מתוכם - 405 משקיעים כבדים בעבודה (העובדים 50 שעות שבועיות ומעלה) וקבוצת ביקורת של 105 עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות). הנתונים דמוגרפיים של משתתפי הסקר: 76.5% גברים, גיל ממוצע - 39.9 שנים, מספר שנות לימודים ממוצע - 15.2.

#### ג. כלים

השאלון המקוון כלל מדדי משתנים פסיכולוגיים רלוונטיים, ביניהם:

##### 1. השקעה בעבודה:

- השקעת זמן ומאמץ:

Brown and Leigh (1996)

- דחף בלתי נשלט לעבודה והנאה מעבודה:

McMillan, Brady, O'Driscoll, and Marsh (2002)

- דרישות המעסיק/תרבות ארגונית תובענית:

Maume and Bellas (2001)

- אילוצים כלכליים:

MOW - International Research Team (1987)

בכמה אנשים אתה תומך מבחינה כלכלית (כולל בעצמך)? \_\_\_\_\_

האם אתה נאלץ לעבוד שעות נוספות בגלל לחצים כלכליים: כן / לא.

##### 2. בריאות פיזית ונפשית:

פריטים נבחרים מתוך ה-SF-36 (מדד דיווח עצמי, בגרסה העברית של בנטור ואפשטין, 2001).

##### 3. מתח:

Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983)

##### 4. כשלים קוגניטיביים בעבודה:

Wallace and Chen (2005)

##### 5. שביעות רצון בעיסוק:

Tusi, Egan, and O'Reilly (1992)

## 6. שביעות רצון בחיים :

Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985)

השאלון המקוון המלא מצורף **בנספח 2**.

### תוצאות

**א. השקעת זמן ומאמץ בעבודה :**

קיים קשר חיובי מובהק ( $r=0.32, p<0.001$ ) בין השקעת זמן (כפי שנמדדה במדד TC) לבין השקעת מאמץ בעבודה (כפי שנמדדה במדד WI). השקעה כוללת בעבודה (הן של זמן והן של מאמץ) נמצאה קשורה בקשר חיובי ומובהק למשתנים הבאים :  
הנאה מעבודה ( $r=0.27, p<0.001$ ), דחף בלתי-נשלט לעבודה ( $r=0.42, p<0.001$ ), דרישות תפקיד ( $r=0.39, p<0.001$ ), וחוללות עצמית מקצועית ( $r=0.36, p<0.001$ ).

**ב. משקיעים כבדים בעבודה ועובדי משרה מלאה רגילים :**

במבחן  $X^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז הגברים בקרב המשקיעים הכבדים בעבודה (82) גבוה באופן מובהק ( $X^2(1)=33.1, p<0.001$ ) מאחוז הגברים בקרב עובדי משרה מלאה רגילים (55).  
במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים גבוהים ( $M=3.80$ ) באופן מובהק ( $t(508)=5.5, p<0.001$ ) בהשקעה כוללת בעבודה בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=3.40$ ).

**ג. השוואות בין ארבעת הסוגים של משקיעים כבדים בעבודה ועובדי משרה מלאה רגילים :**

**1. הסבר כללי :**

510 נבדקי המחקר סווגו באופן בסיסי למשקיעים כבדים בעבודה לעומת עובדי משרה מלאה רגילים. סיווג המשקיעים הכבדים בעבודה התבצע באלימינציה הדרגתית כדלקמן : 86 איש סווגו כ- (1) משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, 126 איש כ- (2) משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, 102 איש כ- (3) משקיעים כבדים מכורים לעבודה, ו-58 איש כ- (4) משקיעים כבדים נלהבים לעבודה (את שאר 33 הנבדקים שהינם משקיעים כבדים בעבודה לא היה ניתן לסווג באופן ברור לאחד תת מארבעת הסוגים הנ"ל). 105 איש סווגו כ- (5) עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות). **ההשוואות המובאות בהמשך נערכו בין חמש הקבוצות שפורטו מעלה.**

**2. לחץ (טווח 1-5) :**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק ברמת הלחץ בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=8.6, p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, הנלהבים לעבודה היו בעלי רמת לחץ נמוכה ( $M=2.53$ ) בהשוואה למשקיעים הכבדים בשל אילוצים כלכליים, למשקיעים הכבדים בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, ולעובדי המשרה המלאה הרגילים (בהתאמה :  $M=2.82, M=2.92, M=2.95$ ).

**3. הפרעה של עבודה למשפחה (טווח 1-5) :**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בהפרעה של עבודה למשפחה בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=25.4, p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, המשקיעים הכבדים בשל אילוצים כלכליים והמשקיעים הכבדים בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית היו בעלי רמה

גבוהה של הפרעה של עבודה למשפחה (בהתאמה:  $M=3.51$ ,  $M=3.70$ ) בהשוואה למשקיעים כבדים נלהבים לעבודה, לעובדי משרה מלאה רגילים, ולמשקיעים כבדים מכורים לעבודה (בהתאמה:  $M=2.61$ ,  $M=2.80$ ,  $M=3.00$ ).

**4. מצב בריאות נוכחי (טווח 1-5):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק במצב בריאות נוכחי בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=3.1$ ,  $p<0.05$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת הבריאות המדווחת הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=3.81$ ), בעוד שרמת הבריאות המדווחת הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=4.24$ ).

**5. הגבלה בביצוע פעילויות בשל מצב בריאות נוכחי (טווח 1-5):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בהגבלה בביצוע פעילויות (לדוגמא, עליה של מספר קומות במדרגות) בשל מצב בריאות נוכחי בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=3.7$ ,  $p<0.01$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, ההגבלה המדווחת הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=2.35$ ), בעוד שההגבלה המדווחת הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=1.69$ ).

**6. בעיות בשל מצב בריאות פיזי (טווח 1-5):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בבעיות (לדוגמא, הפחתת כמות הזמן שמוקדש לעבודה או לפעילויות אחרות) בשל מצב בריאותי פיזי בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=5.2$ ,  $p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת הבעיות המדווחת הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=2.20$ ), בעוד שרמת הבעיות המדווחת הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=1.49$ ).

**7. הרגשת כאבים גופניים (טווח 1-5):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בדיווח על הרגשת כאבים גופניים בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=5.3$ ,  $p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת הכאבים הגופניים המדווחת הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=2.66$ ), בעוד שרמת הכאבים הגופניים המדווחת הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=1.90$ ).

**8. הפרעה בביצוע עבודות רגילות בשל כאבים (טווח 1-5):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בדיווח על הפרעה בביצוע עבודות רגילות (הכוונה הן לעבודה מחוץ לבית והן לעבודות בית) בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=6.0$ ,  $p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת ההפרעה המדווחת הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=2.31$ ), בעוד שרמת ההפרעה המדווחת הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=1.53$ ).

**9. הרגשות חיוביות (טווח 1-5):** בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בדיווח על הרגשות חיוביות (רוגע ושלווה, מרץ ואנרגיה, עצב ודכאון (בהיפוך סקלה)) בין חמשת הקבוצות הנ"ל

( $F(4,472)=5.7, p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת ההרגשות החיוביות הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=3.40$ ), בעוד שרמת ההרגשות החיוביות הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=3.90$ ).

**10. מסת גוף (BMI):** בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק במסת גוף בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,464)=4.0, p<0.01$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, רמת מסת גוף הגבוהה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=27.54$ ), בעוד שרמת מסת גוף הנמוכה ביותר הייתה בקרב משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $M=25.24$ ).

**11. אכילת ארוחות מסודרות (טוח 1-4):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בדיווח על אכילת ארוחות מסודרות בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=3.2, p<0.05$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים נלהבים לעבודה דיווחו על אכילת ארוחות מסודרות במידה רבה יותר ( $M=3.74$ ) בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים ( $M=3.33$ ).

**12. מספר שעות שינה בלילה שאיננו בסוף השבוע:**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בדיווח על מספר שעות שינה בלילה שאיננו בסוף השבוע בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=5.0, p<0.005$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים דיווחו על שעות שינה מעטות יותר בלילה ( $M=5.97$ ) בהשוואה למשקיעים כבדים נלהבים לעבודה, עובדי משרה מלאה רגילים, ומשקיעים כבדים מכורים לעבודה (בהתאמה:  $M=6.42, M=6.46, M=6.62$ ).

**13. הרגשת עייפות/נמנום במהלך היום בגלל בעיות שינה (טוח 1-4):**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בהרגשת עייפות/נמנום במהלך היום בגלל בעיות שינה בין חמשת הקבוצות הנ"ל ( $F(4,472)=5.7, p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים נלהבים לעבודה הרגישו עייפות/נמנום במהלך היום במידה פחותה יותר ( $M=1.93$ ) בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, ועובדי משרה מלאה רגילים (בהתאמה:  $M=2.39, M=2.44, M=2.44$ ).

**14. רמת כולסטרול:**

רוב הנבדקים לא ידעו מהי רמת הכולסטרול שלהם. בקרב אלה שדיווחו על רמת הכולסטרול, המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה היו בעלי הרמה הנמוכה ביותר של כולסטרול ( $M=156.12$ ), בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים, משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, משקיעים כבדים מכורים לעבודה, ומשקיעים כבדים בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית (בהתאמה:  $M=195.62, M=187.00, M=172.77, M=162.00$ ).

היות וידיעת רמת הכולסטרול יכולה להוות אינדיקציה לרמת המודעות למצב הבריאותי, נערך מבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות לצורך ניתוח אחוזי **הערכים החסרים** בחמשת הקבוצות הנ"ל. נמצא

הבדל מובהק באחוזי הערכים החסרים בין הקבוצות השונות ( $X^2(4)=11.1, p<0.05$ ) - אחוז הערכים החסרים הנמוך ביותר (70.7) היה בקרב המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה.

### דיון

**א.** החלק הראשון של פרויקט המחקר מתייחס **הן** להשקעת זמן **והן** להשקעת מאמץ בעבודה. להיבט של השקעת מאמץ בעבודה הייתה עד כה פחות התייחסות במחקרים אמפיריים העוסקים בהשקעה ניכרת בעבודה.

**ב.** חלק זה של פרויקט המחקר מתייחס **לא** רק למשקיעים כבדים דיספוזיציוניים (נלהבים לעבודה, מכורים לעבודה), אלא גם למשקיעים כבדים **מצביים** (בשל אילוצים כלכליים, דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית). יש בכך חשיבות רבה, כי אחוז המשקיעים הכבדים המצביים בכלל (ובעולם השלישי בפרט) הוא גבוה.

**ג.** מבין חמשת הקבוצות הנ"ל, קבוצת המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה וקבוצת המשקיעים הכבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים מסתמנות כקבוצות קיצון - כאשר הראשונה היא בד"כ בעלת התוצאות הפסיכולוגיות והבריאותיות הטובות ביותר, והשנייה היא בד"כ בעלת התוצאות הגרועות ביותר. הסבר אפשרי לכך הוא שהתלהבות לעבודה נובעת ממניע **פנימי ונשלט**, בעוד שהשקעה ניכרת בעבודה בשל אילוצים כלכליים נובעת ממניע **חיצוני ובלתי נשלט**. מכל מקום, אלה ממצאים חדשניים בספרות המחקרית, אשר מדגישים את:

1. ההבנה שמשקיעים כבדים בעבודה **אינם** עשויים מקשה אחת, וראוי להבחין ביניהם.
2. הצורך **בטיפול**, ובמידת האפשר **במניעה**, של התוצאות השליליות של השקעה ניכרת בעבודה בקרב משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים.

\* ממצאי המחקר **במלואם** פורסמו במאמר הבא (ראו **נספח 3**):

הרפז, י. ושניר, ר. (2016). השקעה ניכרת בעבודה והשלכותיה על רווחה ובריאות: תוצאות מחקר ראשוניות. **רבעון לחקר ארגונים וניהול המשאב האנושי**, 1(1), 6-24.

## חלק שני

החלק השני של הפרויקט התמקד (בנוסף להערכה עצמית של מצב הבריאות) בעיקר בתוצאותיה **הרפואיות האובייקטיביות** (רמת שומנים בדם, מדד פרמינגהם, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. מתוקף התמקדותו במשתנים אובייקטיביים/קשים, מהווה חלק זה של הפרויקט נדבך משלים לחלק הראשון.

### שיטה

#### א. הליך

חלק זה של פרויקט המחקר נערך במכון לסקר רפואי במרכז הרפואי שיבא תל-השומר בהנהלתו של ד"ר שלמה שגב. למחקר שותף ד"ר גדי סגל מנהל מחלקה פנימית ט'. הוגשה בקשה לקבלת אישור וועדת הלסינקי של תל השומר (SMC 1167/14) לעריכת סקר מקוון (הכולל משתנים פסיכולוגיים) בקרב עובדי ארגונים שמגיעים לבדיקות תקופתיות במכון לסקר רפואי, והצלבת תשובותיהם עם נתוני בדיקותיהם הרפואיות, ועם תשובותיהם לשאלון הסטנדרטי של המכון. הבקשה אושרה, ולצורך הסיוע בעריכת הבקשה ושליפת נתוני הבדיקות הרפואיות **הועבר לקרן למחקרים רפואיים של תל-השומר סכום בסך של 10,500 ₪**. איסוף הנתונים בחלק זה של הפרויקט היה כרוך בקשיים, כגון היענות נמוכה של נבדקים במענה לסקר המקוון. לפיכך, הצבנו שני נציגים מטעמנו במכון, אשר גייסו את הנבדקים באמצעות בקשה לענות על שאלון מודפס של המשתנים הפסיכולוגיים. בנוסף, חלו עיכובים בירוקרטיים בשליפת נתוני בדיקותיהם הרפואיות. איסוף הנתונים החל בחודש יוני 2014 וארך 21 חודשים.

#### ב. מדגם

בסקר השתתפו 593 עובדים בגיל 24 ומעלה (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה). מתוכם - 131 משקיעים כבדים בעבודה לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה. לפי קריטריון מקל יותר של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה, מספר המשקיעים הכבדים בעבודה היה 341. האחוז הגבוה של משקיעים כבדים בעבודה מובן לנוכח העובדה שהנבדקים המגיעים למכון לסקר רפואי הם ברובם מנהלים ועובדים בכירים. כקבוצת ביקורת שימשו 109 עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות). עובדים שמספר שעות עבודתם השבועיות היה גדול מ-43 אך קטן מ-50 **לא** נכללו בהשוואות בין שתי הקבוצות, על מנת ליצור הבחנה ברורה בין משקיעים כבדים בעבודה לבין עובדי משרה מלאה רגילים. הנתונים דמוגרפיים של משתתפי הסקר: 71.7% גברים, גיל ממוצע - 51.44 שנים (ס.ת=9.17), מספר שנות לימודים ממוצע - 16.24 (ס.ת=2.72). רשומות של בדיקות רפואיות אותרו **רק** עבור **327** מתוך 593 הנבדקים.

\* לנוכח האחוז הנמוך יחסית של המשיבים על הסקר שאותרו רשומותיהם הרפואיות (55%), נערך סקר **נוסף**, הפעם במכון שיב"ת לבדיקות תקופתיות במרכז הרפואי שיבא תל-השומר בהנהלתו של ד"ר יוסף שמש. למחקר שותף ד"ר גדי סגל מנהל מחלקה פנימית ט'. הוגשה בקשה לקבלת אישור וועדת הלסינקי של תל השומר לעריכת סקר באמצעות שאלון מודפס הכולל משתנים פסיכולוגיים (ראו **נספח 4**) בקרב עובדי ארגונים שמגיעים לבדיקות תקופתיות במכון שיב"ת, והצלבת תשובותיהם עם נתוני בדיקותיהם הרפואיות. הבקשה אושרה, ולצורך הסיוע בעריכת הבקשה ושליפת נתוני הבדיקות הרפואיות הועבר לקרן למחקרים רפואיים של תל-השומר סכום **נוסף** בסך של 10,500 ₪. גיוס הנבדקים באמצעות נציגה מטעמנו במכון החל בחודש אוקטובר 2016, וארך שנה. גויסו 470 נבדקים, ולא ברור עדיין מתי ולכמה מהם יאותרו נתוני בדיקותיהם

הרפואיות. בניית קובץ הנתונים, וניתוח הנתונים יכולים לארוך חודשים. לפיכך, פרק התוצאות מתייחס למשתתפי הסקר במכון לסקר רפואי בלבד.

#### ג. כלים

השאלון המודפס כלל מדדי משתנים פסיכולוגיים רלוונטיים, ביניהם:

##### 1. השקעה בעבודה:

- השקעת זמן ומאמץ:

Brown and Leigh (1996)

- דחף בלתי נשלט לעבודה והנאה מעבודה:

McMillan, Brady, O'Driscoll, and Marsh (2002)

- דרישות המעסיק/תרבות ארגונית תובענית:

Maume and Bellas (2001)

- אילוצים כלכליים:

MOW - International Research Team (1987)

בכמה אנשים אתה תומך מבחינה כלכלית (כולל בעצמך)? \_\_\_\_\_

האם אתה נאלץ לעבוד שעות נוספות בגלל לחצים כלכליים: כן / לא.

##### 2. בריאות פיזית ונפשית:

פריטים נבחרים מתוך ה-SF-36 (מדד דיווח עצמי, בגרסה העברית של בנטור ואפשטין, 2001).

##### 3. שביעות רצון בעיסוק:

Tusi, Egan, and O'Reilly (1992)

##### 4. שביעות רצון בחיים:

Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985)

השאלון המודפס המלא של המשתנים הפסיכולוגיים שהועבר במכון לסקר רפואי מופיע בנספח 5. נתוני הבדיקות הרפואיות הם של הבדיקות הסטנדרטיות שנערכות במכון לסקר רפואי.

#### תוצאות

##### א. השקעת זמן ומאמץ בעבודה:

קיים קשר חיובי מובהק ( $r=0.41, p<0.001$ ) בין השקעת זמן (כפי שנמדדה במדד Time Commitment, טווח 1-5) לבין השקעת מאמץ בעבודה (כפי שנמדדה במדד Work Intensity, טווח 1-5). השקעה כוללת בעבודה (הן של זמן והן של מאמץ, טווח 1-5) נמצאה קשורה בקשר חיובי מובהק למספר שעות עבודה שבועיות ( $r=0.35, p<0.001$ ).

ב. השוואות בין משקיעים כבדים בעבודה (לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה) לבין עובדי משרה מלאה רגילים

##### 1. מגדר:

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז הגברים בקרב המשקיעים הכבדים בעבודה (80) גבוה באופן מובהק ( $\chi^2(1)=17.13, p<0.001$ ) מאחוז הגברים בקרב עובדי משרה מלאה רגילים (54.1). קרי, בהלימה לספרות המחקרית הקיימת, השקעה ניכרת בעבודה הינה תופעה גברית בעיקרה.

## 2. השקעה כוללת בעבודה (הן של זמן והן של מאמץ)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה גבוהים יותר ( $M=4.13$ ) באופן מובהק ( $t(238)=-7.83, p<0.001$ ) בהשקעה כוללת בעבודה, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=3.42$ ).

## 3. רמת שומנים בדם

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז המשקיעים הכבדים בעבודה אשר מאובחנים כבעלי עודף שומנים בדם (45.8 - 33 מתוך 72 נבדקים) גבוה באופן מובהק ( $\chi^2(1)=3.82, p<0.05$ ) מאחוז עובדי משרה מלאה רגילים (26.9 - 14 מתוך 52 נבדקים).

ג. השוואות בין ארבעת הסוגים של משקיעים כבדים בעבודה (לפי קריטריון של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה) ועובדי משרה מלאה רגילים

### 1. הסבר כללי:

593 נבדקי המחקר סווגו באופן בסיסי למשקיעים כבדים בעבודה לעומת עובדי משרה מלאה רגילים. סיווג המשקיעים הכבדים בעבודה התבצע באלימינציה הדרגתית כדלקמן: 74 איש סווגו כ- (1) משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, 77 איש כ- (2) משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, 130 איש כ- (3) משקיעים כבדים מכורים לעבודה, ו-60 איש כ- (4) משקיעים כבדים נלהבים לעבודה. 138 משקיעים כבדים בעבודה שלא היה ניתן לסווג אותם באופן ברור לאחד מארבעת תת הסוגים הנ"ל, כמו גם עובדים שמספר שעות עבודתם השבועיות היה גדול מ-43 אך קטן מ-50, לא נכללו בהשוואות בין חמש הקבוצות של משקיעים בעבודה - ארבע הקבוצות של משקיעים כבדים בעבודה, ועובדי משרה מלאה רגילים. **בהמשך**

### מוצגים ממצאי ההשוואות:

#### 2. שביעות רצון בעיסוק (טוח 1-5)

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק ברמת שביעות הרצון בעיסוק בין חמש הקבוצות הנ"ל ( $F(4,445)=7.69, p<0.001$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים בעבודה נלהבים לעבודה היו בעלי רמה גבוהה יותר של שביעות רצון בעיסוק ( $M=4.37$ ), בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל איצולים כלכליים, עובדי משרה מלאה רגילים, משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, ומשקיעים כבדים מכורים לעבודה (בהתאמה:  $M=3.76, M=3.87, M=3.99, M=4.03$ ).

#### 3. שביעות רצון בחיים (טוח 1-5)

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק ברמת שביעות הרצון בחיים בין חמש הקבוצות הנ"ל ( $F(4,445)=4.48, p<0.005$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים בעבודה נלהבים לעבודה היו בעלי רמה גבוהה יותר של שביעות רצון בחיים ( $M=4.03$ ), בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל איצולים כלכליים ועובדי משרה מלאה רגילים (בהתאמה:  $M=3.52, M=3.66$ ).

#### 4. מדד פרמינגהם

מדד פרמינגהם הינו כלי המאפשר להעריך את מידת הסיכון של אדם לחלות במחלת כלי הדם של הלב על סמך גורמי הסיכון לטרשת עורקים. הגורמים הנכללים בחישוב הסיכון הנם: גיל, מין, רמת סוכר בדם, רמת כולסטרול בדם, רמת HDL (הכולסטרול ה"טוב") בדם, לחץ דם, ועישון.



היות והתפלגות השכיחויות במשתנה זה במדגם **לא** הייתה התפלגות נורמלית, נעשה שימוש במבחן הסטטיסטי Multinomial Logistic Regression ב-SPSS. נורמות הסיכון במדד פרמינגהם **שונות** בין גברים לבין נשים. על מנת לבצע ניתוח סטטיסטי משולב לגברים ולנשים, ציוני הנבדקים במדד חולקו לשלוש קבוצות (בעלי סיכון נמוך, סיכון ממוצע, וסיכון גבוה, כאשר קבוצת בעלי הסיכון הנמוך משמשת כקבוצת ההתייחסות) **ע"פ הנורמות הספציפיות לכל מין**. נמצא הבדל מובהק במדד פרמינגהם בין חמש הקבוצות הנ"ל ( $\chi^2(8)=15.92, p<0.05$ ). משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $Wald(1)=10.76, p<0.005$ ) ומשקיעים כבדים מכורים לעבודה ( $Wald(1)=4.09, p<0.05$ ) נמצאו קשורים לסיכון גבוה לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים. יתרה מכך, כאשר בוצע הניתוח הסטטיסטי הנ"ל **עם תיקון** למשתני וותק בתפקיד הנוכחי וסטטוס תעסוקתי, הממצאים היו **חזקים** יותר כדלקמן: נמצא הבדל מובהק במדד פרמינגהם בין חמש הקבוצות הנ"ל ( $\chi^2(12)=44.35, p<0.001$ ). משקיעים כבדים נלהבים לעבודה ( $Wald(1)=15.67, p<0.001$ ) ומשקיעים כבדים מכורים לעבודה ( $Wald(1)=8.57, p<0.005$ ) נמצאו קשורים לסיכון גבוה לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים.

## דין

**א.** גם חלק זה של פרויקט המחקר (כחלקו הראשון) מתייחס **הן** להשקעת זמן **והן להשקעת מאמץ** בעבודה.

**ב.** גם חלק זה של פרויקט המחקר (כחלקו הראשון) מתייחס **לא** רק למשקיעים כבדים דיספוזיציוניים (נלהבים לעבודה, מכורים לעבודה), אלא גם למשקיעים כבדים **מצביים** (בשל אילוצים כלכליים, דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית).

**ג.** חלק זה של פרויקט המחקר **זה הינו הראשון** שכולל השוואה בין חמש הקבוצות הנ"ל **גם במשתנים רפואיים**, ולא רק במשתנים פסיכולוגיים.

**ד.** **בהתאם להנחת היסוד בהצעת המחקר**, הנבדקים שענו על הסקר היו בריאים באופן יחסי, זאת משום לבדיקות תקופתיות מגיעים בד"כ אנשים בעלי בריאות תקינה (ביטוי לתופעה שידועה בשם ה-Healthy worker effect - אנשים עובדים בד"כ בריאים יותר מכלל האוכלוסייה, משום שאנשים שמצבם הבריאותי גרוע **אינם** עובדים). לפיכך, שוער שאפשר יהיה לראות את הקשר בין דפוס השקעה בעבודה לבין ממצאים רפואיים כרוניים **מוקדמים**.

**ה.** הממצא לפיו יש בקרב משקיעים כבדים בעבודה אחוז גבוה יותר אשר מאובחנים כבעלי עודף שומנים בדם, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים נמצא בהלימה לספרות המחקרית לגבי ההיבטים הרפואיים השליליים של עבודת שעות רבות.

**ו.** מבין חמש הקבוצות הנ"ל, קבוצת המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה וקבוצת המשקיעים הכבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים מסתמנות כקבוצות קיצון בנוגע **למשתנים הפסיכולוגיים** של שביעות רצון בעיסוק ושביעות רצון בחיים. - כאשר הראשונה היא בעלת התוצאות הפסיכולוגיות הטובות ביותר, והשנייה היא בעלת התוצאות הפסיכולוגיות הגרועות ביותר. הסבר אפשרי לכך הוא שהתלהבות לעבודה נובעת ממניע **פנימי ונשלט**, בעוד שהשקעה ניכרת בעבודה בשל אילוצים כלכליים נובעת ממניע **חיצוני ובלתי נשלט**. עם זאת, **באשר למשתנים הרפואיים התגלה ממצא חשוב ומפתיע**, לפיו משקיעים כבדים נלהבים לעבודה

קשורים לסיכון גבוה לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים - זאת במידה רבה יותר מאשר משקיעים כבדים מכורים לעבודה. הסבר אפשרי לממצא זה הוא שנלהבות לעבודה הינה אגו-סינטונית (קרי, נלהב לעבודה מתייחס לתכונה זו כחלק מעצמו, מקבל אותה, ורואה בה כהולמת את אישיותו ורצונותיו). לפיכך, ייתכן שנלהבים לעבודה נוטים לחוות באופן עוצמתי יותר אירועים רגשיים שקשורים לעבודה (בין אם שליליים כגון עיכוב בפרויקט, ובין אם חיוביים כגון קידום), וכפועל יוצא רמת הסיכון שלהם לחלות במחלת כלי הדם של הלב היא דווקא גבוהה יותר בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים, שמרגישים תיחום ברור יותר בין עצמם לבין עבודתם.

**לסיכום**, ממצאים אלה הינם חדשניים בספרות המחקרית, אשר מדגישים את :

1. ההבנה שמשקיעים כבדים בעבודה אינם עשויים מקשה אחת, וראוי להבחין ביניהם.
2. הצורך בטיפול, ובמידת האפשר במניעה, של התוצאות השליליות של השקעה ניכרת בעבודה.

## חלק שלישי

החלק השלישי של פרויקט המחקר התמקד (בנוסף להערכה עצמית של מצב הבריאות) בעיקר בדיווח עצמי לגבי: הרגלי אכילה, מחלות/בעיות רפואיות, שימוש בתרופות, ביקור אצל רופאים/במרפאות וכדומה. בכך היווה חלק זה של פרויקט המחקר נדבך משלים לשני חלקיו הראשונים. מן הראוי להדגיש כי ההתבססות על נתוני דיווח עצמי בהקשר זה היוותה חלופה ריאליה להשגת נתונים דומים לגבי מטופלים במסגרת ארגוני בריאות (קופות חולים וכדומה), דבר שכרוך בקשיים בירוקרטיים רבים ובמגבלות סודיות רפואית.

### שיטה

#### א. הליך

בחלק זה של פרויקט המחקר שוב גויסו נבדקים למענה על סקר מקוון באמצעות חברת הסקרים באינטרנט איי-פאנל בחודשים מרץ ואפריל 2017. עלות גיוס 650 הנבדקים ע"י איי-פאנל הייתה 12,550 ₪ לפני מע"מ.

#### ב. מדגם

בסקר השתתפו 650 עובדים בגילאים 26-65 (תוך התמקדות במשקיעים כבדים בעבודה). כקבוצת ביקורת שימשו עובדי משרה מלאה רגילים (עובדי 35-43 שעות שבועיות). 175 נבדקים היו משקיעים כבדים בעבודה לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה. לפי קריטריון מקל יותר של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה, מספר המשקיעים הכבדים בעבודה היה 514. מספר עובדי המשרה המלאה הרגילים היה 136. הנתונים דמוגרפיים של משתתפי הסקר: 62.5% גברים, גיל ממוצע - 43.04 שנים (ס.ת.=11.20), מספר שנות לימודים ממוצע - 15.29 (ס.ת.=2.67).

#### ג. כלים

השאלון המקוון כלל מדדי משתנים רלוונטיים, ביניהם:

##### 1. השקעה בעבודה:

- השקעת זמן ומאמץ:

Brown and Leigh (1996)

- דחף בלתי נשלט לעבודה והנאה מעבודה:

McMillan, Brady, O'Driscoll, and Marsh (2002)

- דרישות המעסיק/תרבות ארגונית תובענית.

Maume and Bellas (2001)

- אילוצים כלכליים:

MOW - International Research Team (1987)

בכמה אנשים אתה תומך מבחינה כלכלית (כולל בעצמך)? \_\_\_\_\_

האם אתה נאלץ לעבוד שעות נוספות בגלל לחצים כלכליים: כן / לא.

##### 2. בריאות פיזית ונפשית:

פריטים נבחרים מתוך: ה-SF-36 (מדד דיווח עצמי, בגרסה העברית של בנטור ואפשטין, 2001),

סקר בריאות 2009 של הלמ"ס, וסקר בריאות לאומי בישראל 2007-2010.

##### 3. שביעות רצון בחיים:

Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985)

השאלון המקוון המלא מופיע בנספח 6.

### תוצאות

א. השקעת זמן ומאמץ בעבודה :

קיים קשר חיובי מובהק ( $Spearman's\ rho=0.40, p<0.001$ ) בין השקעת זמן (כפי שנמדדה במדד Time Commitment, טווח 1-5) לבין השקעת מאמץ בעבודה (כפי שנמדדה במדד Work Intensity, טווח 1-5). השקעה כוללת בעבודה (הן של זמן והן של מאמץ, טווח 1-5) נמצאה קשורה בקשר חיובי מובהק למספר שעות עבודה שבועיות ( $Spearman's\ rho=0.26, p<0.001$ ).

ב. השוואות בין משקיעים כבדים בעבודה (לפי קריטריון של עבודת 60 שעות שבועיות ומעלה)

לבין עובדי משרה מלאה רגילים

1. מגדר :

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז הגברים בקרב המשקיעים הכבדים בעבודה (66.3) גבוה באופן מובהק ( $\chi^2(1)=24.24, p<0.001$ ) מאחוז הגברים בקרב עובדי משרה מלאה רגילים (38.2). קרי, בהלימה לספרות המחקרית הקיימת, השקעה ניכרת בעבודה הינה תופעה גברית בעיקרה.

2. השקעה כוללת בעבודה (הן של זמן והן של מאמץ)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה גבוהים יותר ( $M=3.96$ ) באופן מובהק ( $t(309)=-6.36, p<0.001$ ) בהשקעה כוללת בעבודה, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=3.46$ ).

3. שביעות רצון בחיים (טווח 1-5)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה נמוכים יותר ( $M=3.10$ ) באופן מובהק ( $t(309)=1.96, p<0.05$ ) ברמת שביעות רצון בחיים, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=3.27$ ).

4. פעילות ספורט אתגרי (טווח 1-5)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה גבוהים יותר ( $M=1.27$ ) באופן מובהק ( $t(263.5)=-3.25, p<0.001$ ) בעיסוק בפעילות ספורט אתגרי (כגון צלילה, גלישת גלים, צניחה, רחיפה, וכדומה), בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=1.07$ ).

5. אכילת מצרכי מזון מן הצומח (טווח 1-6)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה נמוכים יותר ( $M=4.15$ ) באופן מובהק ( $t(309)=1.73, p<0.05$ ) במידת אכילת מצרכי מזון מן הצומח (פירות וירקות, מוצרים מדגנים מלאים), בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=4.37$ ).

6. הערכת מצב בריאות פיזי, נפשי, וכללי (טווח 1-5)

- במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה נמוכים יותר ( $M=3.62$ ) באופן מובהק ( $t(308.99)=2.98, p<0.005$ ) בהערכת מצב בריאותם הפיזי, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=3.92$ ).

- במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה נמוכים יותר ( $M=4.07$ ) באופן מובהק ( $t(309)=1.79, p<0.05$ ) בהערכת מצב בריאותם הנפשי, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=4.26$ ).

- במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים בעבודה נמוכים יותר ( $M=3.85$ ) באופן מובהק ( $t(306.39)=2.95, p<0.005$ ) בהערכת מצב בריאותם הכללי, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים ( $M=4.11$ ).

#### 7. הרגשת עצבות, דכדוך או דיכאון (כ/לא)

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז המשקיעים הכבדים בעבודה אשר דיווחו על הרגשת עצבות, דכדוך, או דיכאון למשך שבועיים או יותר ברציפות במהלך 12 החודשים האחרונים (24.6 - 43 מתוך 175 נבדקים) גבוה באופן מובהק ( $\chi^2(1)=3.26, p<0.05$ ) מאחוז עובדי משרה מלאה רגילים (16.2 - 22 מתוך 136 נבדקים).

#### 8. אבחנה של אולקוס (כיב בקיבה)

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז המשקיעים הכבדים בעבודה אשר דיווחו על אבחנה של אולקוס (6.3 - 11 מתוך 175 נבדקים) גבוה באופן מובהק ( $\chi^2(1)=4.43, p<0.05$ ) מאחוז עובדי משרה מלאה רגילים (1.5 - 2 מתוך 136 נבדקים).

ג. השוואות בין ארבעת הסוגים של משקיעים כבדים בעבודה (לפי קריטריון של עבודת 50 שעות שבועיות ומעלה) ועובדי משרה מלאה רגילים  
1. הסבר כללי:

650 נבדקי המחקר סווגו כאמור באופן בסיסי ל-514 משקיעים כבדים בעבודה לעומת 136 עובדי משרה מלאה רגילים. סיווג המשקיעים הכבדים בעבודה התבצע באלימינציה הדרגתית כדלקמן: 69 איש סווגו כ- (1) משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים, 82 איש כ- (2) משקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, 89 איש כ- (3) משקיעים כבדים מכורים לעבודה, ו-98 איש כ- (4) משקיעים כבדים נלהבים לעבודה. 176 משקיעים כבדים בעבודה **שלא** היה ניתן לסווג אותם באופן ברור לאחד מארבעת תת הסוגים הנ"ל **לא** נכללו בהשוואות בין חמש הקבוצות של משקיעים בעבודה - ארבע הקבוצות של משקיעים כבדים בעבודה, ועובדי משרה מלאה רגילים. **בהמשך מוצגים ממצאי ההשוואות:**

2. הרגשת עייפות/נמנום במשך היום בגלל בעיות שינה במהלך ארבעת השבועות האחרונים  
(טווח 1-4)

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק בהרגשת עייפות/נמנום במשך היום בגלל בעיות שינה בין חמש הקבוצות הנ"ל ( $F(4,469)=2.94, p<0.05$ ). ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים בעבודה נלהבים לעבודה היו בעלי רמה נמוכה יותר של הרגשת עייפות/נמנום במשך היום בגלל בעיות שינה ( $M=1.97$ ), בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית ( $M=2.35$ ).

### 3. שביעות רצון בחיים (טווח 1-5)

בניתוח שונות חד-כיווני נמצא הבדל מובהק ברמת שביעות רצון בחיים בין חמש הקבוצות הנ"ל  $(F(4,469)=5.29, p<0.001)$ . ע"פ תוצאות מבחן שפה, משקיעים כבדים בעבודה נלהבים לעבודה היו בעלי רמה גבוהה יותר של שביעות רצון בחיים  $(M=3.56)$ , בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית  $(M=2.97)$ .

### 4. השוואות ממוקדות: משקיעים כבדים נלהבים לעבודה לעומת משקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים

#### - אכילת מצרכי מזון שעלולים להזיק בצריכה מופרזת (טווח 1-6)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים נלהבים לעבודה נמוכים יותר  $(M=3.09)$  באופן מובהק  $(t(165)=2.82, p<0.005)$  במידת אכילת מצרכי מזון שעלולים להזיק בצריכה מופרזת (שומן באופן כללי, סוכר, מלח, מוצרים מקמח לבן), בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים  $(M=3.58)$ .

#### - אכילת מצרכי מזון המכילים חלבון מן החי (טווח 1-6)

במבחן  $t$  למדגמים בלתי-תלויים נמצא כי משקיעים כבדים נלהבים לעבודה נמוכים יותר  $(M=3.67)$  באופן מובהק  $(t(165)=2.42, p<0.05)$  במידת אכילת מצרכי מזון המכילים חלבון מן החי (בשר אדום ומוצריו, בשר עוף ומוצריו, דגים, ביצים), בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים  $(M=4.09)$ .

#### - עישון (כן/לא)

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה עבודה אשר מעשנים  $(12.2 - 12$  מתוך 98 נבדקים) נמוך באופן מובהק  $(\chi^2(1)=3.48, p<0.05)$  מאחוז המשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים  $(23.2 - 16$  מתוך 69 נבדקים).

#### - מיגרנה או כאבי ראש (כן/לא)

במבחן  $\chi^2$  לבדיקת אי-תלות נמצא כי אחוז המשקיעים הכבדים הנלהבים לעבודה עבודה אשר דיווחו על מיגרנה או כאבי ראש לעיתים קרובות  $(16.3 - 16$  מתוך 98 נבדקים) נמוך באופן מובהק  $(\chi^2(1)=3.07, p<0.05)$  מאחוז המשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים  $(27.5 - 19$  מתוך 69 נבדקים).

### דין

**א.** גם החלק השלישי של פרויקט המחקר (כחלקיו הראשון והשני) מתייחס הן להשקעת זמן והן להשקעת מאמץ בעבודה.

**ב.** גם חלק זה של פרויקט המחקר (כחלקיו הראשון והשני) מתייחס לא רק למשקיעים כבדים דיספוזיציוניים (נלהבים לעבודה, מכורים לעבודה), אלא גם למשקיעים כבדים מצביים (בשל אילוצים כלכליים, דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית).

**ג.** משקיעים כבדים בעבודה (כמקשה אחת, ללא התייחסות לתת-סוגיהם) מסתמנים כ- (1) בעלי תוצאות פסיכולוגיות גרועות יותר (רמה נמוכה יותר של שביעות רצון בחיים, הערכות עצמיות נמוכות יותר של מצב בריאות פיזי, גופני, נפשי, ושכיחות גבוהה יותר של הרגשת עצבות, דכדוך או דיכאון), (2) מאופיינים במידה מעטה יותר של אכילת מצרכי מזון מן הצומח, ו- (3) ומדווחים

בשכיחות **גבוהה** יותר על אבחנה של אולקוס, בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים. את הממצא לפיו הם **גבוהים** יותר בעיסוק בפעילות ספורט אתגרי בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים, ניתן לפרש כעיסוק בפנאי בעל מאפייני עבודה (ממוקד מטרה, דורש מאמץ, וכדומה).

ד. כאשר מבחינים בין תת-הסוגים השונים של משקיעים כבדים בעבודה, מסתמן כי משקיעים כבדים נלהבים לעבודה הם בעלי התוצאות **הטובות ביותר** - (1) בעלי רמה **נמוכה** יותר של הרגשת עייפות/נמנום במשך היום בגלל בעיות שינה, ורמה **גבוהה** יותר של שביעות רצון בחיים, בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, ו-(2) בעלי הרגלי אכילה **טובים** יותר (אוכלים במידה מעטה יותר מצרכי מזון שעלולים להזיק בצריכה מופרזת ומצרכי מזון המכילים חלבון מן החי), ומדווחים בשכיחות **נמוכה** יותר על עישון ועל מיגרנה או כאבי ראש, בהשוואה למשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים כלכליים. לנוכח ממצאים אלה, אפשר שהתמונה השלילית המתוארת בסעיף קטן 3 לגבי משקיעים כבדים בעבודה כמקשה אחת נובעת בשל היותם של הנלהבים לעבודה (שהמניע להשקעתם הניכרת בעבודה הוא פנימי ונשלט) **מיעוט** מקרב כלל המשקיעים הכבדים בעבודה.

**לסיכום**, ממצאים אלה הינם חדשניים בספרות המחקרית, אשר מדגישים את:

1. חשיבות ההבחנה בין תת הסוגים השונים של משקיעים כבדים בעבודה.
2. הצורך בטיפול, ובמידת האפשר במניעה, של התוצאות השליליות של השקעה ניכרת בעבודה.

## דיון כללי

ע"פ (Snir and Harpaz, 2014), יש ממצאים לגבי הקשר בין שעות עבודה ארוכות לבין סיכוי מוגבר לשחיקה וחולי (לדוגמא, Davila et al., 2011), אך אין התייחסות מספקת לממד המאמץ של השקעה ניכרת בעבודה. כמו כן, יש ממצאים רבים לגבי התוצאות (ע"פ מדדי דיווח עצמי) של וורקהולזים, ובמידה (פחותה באופן יחסי) גם של התלהבות לעבודה. אולם, כמעט שאין ממצאים השוואתיים לגבי ההבדלים בין כל ארבעת הסוגים העיקריים של השקעה ניכרת בעבודה (השקעה בשל אילוצים כלכליים, השקעה בשל דרישות מעסיק/תרבות ארגונית תובענית, וורקהולזים, והתלהבות לעבודה) בתוצאות אפשריות (מתח, שחיקה, בריאות וחולי ע"פ מדדים אובייקטיביים, שביעות רצון בעיסוק ובחיים בכלל, ואיזון בין עבודה ומשפחה). זאת, משום שעצם ההמשגה שלנו את ההשקעה הניכרת בעבודה כתופעה בעלת תת סוגים שונים הוא חדשני. מחקרים קודמים (לדוגמא, van Beek, Taris, Schaufeli, & Brenninkmeijer, 2013) עסקו בהשוואה בעיקר בין מכורים לעבודה לבין נלהבים לעבודה.

פרויקט מחקר זה, על שלושת חלקיו, הוא הראשון אשר עוסק בבדיקת התוצאות של השקעה ניכרת (הן של זמן והן של מאמץ) בעבודה, תוך הבחנה בין כל ארבעת תת-סוגיה השונים, בהתבסס על המודל התיאורטי שהוצע ע"י (Snir and Harpaz, 2014). בפרויקט המחקר הנוכחי נותחו נתוניהם של 1753 נבדקים בסה"כ. כל שלושת חלקי פרויקט המחקר עסקו בהערכה עצמית של מצב בריאות. אולם, קיים בידול ברור ביניהם: החלק הראשון התמקד בעיקר בתוצאות פסיכולוגיות אפשריות (לחץ, הפרעה של עבודה למשפחה, הרגשות חיוביות, וכדומה) של השקעה ניכרת בעבודה. החלק השני התמקד בעיקר בתוצאותיה הרפואיות האובייקטיביות (רמת שומנים בדם, מדד פרמינגהם, וכדומה). לבסוף, החלק השלישי של פרויקט המחקר התמקד בעיקר בדיווח עצמי לגבי: הרגלי אכילה, מחלות/בעיות רפואיות, שימוש בתרופות, ביקור אצל רופאים/במרפאות וכדומה.

התמונה האינטגרטיבית העולה משלושת חלקי פרויקט המחקר היא כדלקמן:

א. השקעה ניכרת בעבודה היא תופעה גברית בעיקרה. דבר זה איננו מפתיע, מעצם הגדרת השקעה זו בין השאר על בסיס שעות עבודה שבועיות בשכר.

ב. כאשר משווים בין משקיעים כבדים בעבודה (כמקשה אחת, ללא התייחסות לתת-סוגיהם) לבין עובדי משרה מלאה רגילים, להשקעה ניכרת בעבודה ישנן תוצאות שליליות בעיקרן. דבר זה נמצא בהלימה לספרות המחקרית (לדוגמא, Caruso, 2014).

ג. השערות 1 ו-2 אוששו באופן חלקי:

1. כאשר מתמקדים בתוצאות פסיכולוגיות של השקעה ניכרת בעבודה ובמדדי דיווח עצמי לגביה, תוך הבחנה בין ארבעת תת-סוגיה השונים ושימוש בעובדי משרה מלאה רגילים כקבוצת ביקורת, נלהבים לעבודה (כבעלי מניע פנימי ונשלט) מסתמנים כבעלי התוצאות החיוביות ביותר, בעוד שמשקיעים כבדים בעבודה בשל אילוצים מצביים (בעיקר אילוצים כלכליים), מסתמנים כבעלי התוצאות השליליות ביותר. דפוס ממצאים זה נמצא בהלימה לחשיבות הרבה שמייחס החוקר (Karasek, 1979) לטווח ההחלטה שיש לעובד בעבודתו בהשפעה על בריאותו. כמו כן, דפוס זה מדגיש את חשיבות התייחסות גם להשקעה בעבודה בשל אילוצים מצביים, ביחוד לנוכח העובדה שבספרות המחקרית ההתמקדות היא בעיקר בתוצאות השליליות של וורקהולזים, או



בהשוואה בין מכורים לעבודה ובין נלהבים לעבודה, כשני תת הסוגים הדיספוזיציוניים העיקריים של משקיעים כבדים בעבודה. דוגמא להשוואה מוגבלת זו מהווה מחקרם העדכני של Shimazu, , Schaufeli, Kamiyama, and Kawakami (2015).

2. בבדיקה של תוצאות רפואיות אובייקטיביות אין ממצאים מובהקים רבים, כנראה בשל העובדה שבדיקות רפואיות תקופתיות הינן כלליות מטבען. הממצא לפיו משקיעים כבדים נלהבים לעבודה קשורים דווקא לסיכון גבוה לחלות במחלת כלי הדם של הלב בהשוואה לעובדי משרה מלאה רגילים - זאת במידה רבה יותר מאשר משקיעים כבדים מכורים לעבודה, הוא ממצא חשוב ומפתיע, אשר רצוי לבדוק האם הוא מאושש במחקרי רפליקציה עתידיים. מכל מקום, ממצא זה מלמד שהנחה לפיה להשקעה ניכרת בעבודה בשל מניע חיובי יש רק תוצאות חיוביות היא פשטנית, ואפשר שדווקא בגלל התגובתיות העזה של נלהבים לעבודה לאירועי עבודה (חיובים או שליליים) הם עלולים להיות בסיכון בריאותי גבוה יותר לחלות במחלות לב. אישוש לגישה, לפיה להתלהבות לעבודה עלולות להיות גם תוצאות שליליות, מהווה המחקר של (2017) Sharma, בו נמצא קשר חיובי בין התלהבות לעבודה לבין קונפליקט עבודה-משפחה (הן הפרעה של עבודה למשפחה והן הפרעה של משפחה לעבודה) וקונפליקט עבודה-פנאי.

ממצאי פרויקט המחקר מאוששים את חשיבות ההבחנה בין ארבעת תת הסוגים העיקריים של השקעה ניכרת בעבודה. (2014) Snir and Harpaz אף מרחיבים את היריעה, ומציינים שני תת סוגים נוספים של משקיעים כבדים בעבודה, אשר השקעתם נובעת ממניעים שאינם מתחום העבודה - נמנעים מאינטימיות, ובעלי עניין מועט בפנאי. מן הראוי ששני תת סוגים נוספים אלה ייכללו אף הם במחקרים השוואתיים של תוצאות השקעה ניכרת בעבודה.

פרויקט המחקר הנוכחי הוא ראשוני במהותו. מחקרים עתידיים של התוצאות הרפואיות האובייקטיביות של תת הסוגים של השקעה ניכרת בעבודה צריכים להתמקד במשתנים רפואיים ספציפיים שיכולים להיות רלוונטיים לגביה (לדוגמא, אינדיקטורים פיזיולוגיים של לחץ ושחיקה, Heart rate variability (HRV), והתסמונת המטבולית), כהשלמה חשובה למשתנים הרפואיים הנמדדים בבדיקות תקופתיות, אשר מטבע הדברים הם כלליים יותר. בהינתן תמונה מקיפה ומעמיקה יותר לגבי התוצאות של תת הסוגים השונים של השקעה ניכרת בעבודה, אפשר יהיה לגבש המלצות לגבי התייחסות ארגונית למשקיעים כבדים בעבודה, בהיבטים של מיון מועמדים לעבודה, קידום עובדים, ובמידת צורך גם הדרכה וטיפול.

לפרויקט המחקר יש גם מגבלות. שניים מחלקיו (הראשון והשלישי) מתבססים על מדדי דיווח עצמי, בשונה ממה שתוכנן מראש - לא נערך מחקר בקרב מטופלים של רופאי משפחה (או החלופה של מחקר בקרב עובדי שירותי בריאות כללית ועובדי ארגונים שהינם מבוטחי שירותי בריאות כללית), כמו גם מחקר בקרב מטופלים במרפאת השינה. זאת, בשל קשיים בירוקרטיים רבים, מגבלות סודיות רפואית, והיענות מועטה של נבדקים. גם איסוף הנתונים בחלק השני של פרויקט המחקר, שנערך במרכז הרפואי שיבא תל-השומר, ארך זמן רב בהרבה מן המתוכנן. מומלץ כי מחקרים עתידיים לגבי תוצאות רפואיות אובייקטיביות של השקעה ניכרת בעבודה ייערכו בארגוני בריאות בהם יש גיבוי ותמיכה מובהקים של מכלול הגורמים הרלוונטיים בארגון.

## ביבליוגרפיה

- בנטור, נ. ואפשטיין, ש. (2001). SF-36: כלי למדידת איכות חיים הקשורה לבריאות ולהערכתה. *גרונטולוגיה: כתב עת בנושאי הזיקנה*, כ"ח (3-4), 187-216.
- הלמ"ס (2009). *סקר בריאות 2009*. ירושלים: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.
- המרכז הלאומי לבקרת מחלות (2012). *סקר בריאות לאומי בישראל 2010-2007 INHIS-2 ממצאים נבחרים*. פרסום 331. ירושלים: המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות.
- Brown, S.P. and Leigh, T.W. (1996). A new look at psychological climate and its relationship to job involvement, effort, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 358-368.
- Caruso, C.C. (2014). Negative impacts of shiftwork and long work hours. *Rehabilitation Nursing*, 39(1), 16-25.
- Clark, M.A., Michel, J.S., Zhdanova, L., Pui, S.Y., and Baltes, B.B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836-1873.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (December), 385-396.
- Davila, E.P., Florez, H., Trepka, M.J., Fleming, L.E., Niyonsenga, T., Lee, D.J., and Parkash, J. (2011). Long work hours is associated with suboptimal glycemic control among US workers with diabetes. *American Journal of Industrial Medicine*, 54(5), 375-383.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Golden, L. and Wiens-Tuers, B. (2005). Mandatory overtime work: Who, what, and where? *Labor Studies Journal*, 30(1), 1-23.
- Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- Maume, D.J. Jr., and Bellas, M.L. (2001). The overworked American or the time bind? Assessing competing explanations for time spent in paid labor. *American Behavioral Scientist*, 44, 1137-1156.
- McMillan, L.H.W., Brady, E.C., O'Driscoll, M.P., and Marsh, N.V. (2002). A multifaceted validation study of Spence and Robbins' (1992) Workaholism Battery. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75, 357-368.
- MOW - International Research Team. (1987). *The meaning of work: An international view*. London: Academic Press.
- Oates, W. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World Publishing.

Sharma, A. (2017, January). Is work engagement always good? A look at negative personal outcomes. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2017, No. 1, p. 16677). Academy of Management.

Shimazu, A., Schaufeli, W.B., Kamiyama, K., and Kawakami, N. (2015). Workaholism vs. work engagement: the two different predictors of future well-being and performance. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22(1), 18-23.

Snir, R. and Harpaz, I. (2014). A general model of heavy work investment. In I. Harpaz and R. Snir (Eds.), *Heavy work investment: Its nature, sources, outcomes, and future directions* (pp. 3-30). New York: Routledge [This chapter is an updated version of the paper: Snir, R. and Harpaz, I. (2012). Beyond workaholism: Towards a general model of heavy work investment. *Human Resource Management Review*, 22 (3), 232-243].

Snir, R. and Zohar, D. (2008). Workaholism as discretionary time investment at work: An Experience-Sampling Study. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (1), 109–127.

Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y., and Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 391-408.

Tusi, A.S., Egan, T.D., and O'Reilly III, C.A. (1992). Being Different: Relational demography and organizational attachment. *Administrative Science Quarterly*, 37, 549-579.

van Beek, I., W. Taris, T., B. Schaufeli, W., and Brenninkmeijer, V. (2013). Heavy work investment: its motivational make-up and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 29(1), 46-62.

van der Hulst, M. and Geurts, S. (2001). Associations between overtime and psychological health in high and low reward jobs. *Work and Stress*, 15(3), 227-240.

Wallace, J.C., and Chen, G. (2005). Development and validation of a work-specific measure of cognitive failure: Implications for occupational safety. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 615-632.