

עובדים ללא גבולות

הטלפון הפך אותנו לזמינים בכל מקום ובכל זמן, לא רק עבור בני המשפחה והחברים שרוצים לתקשר איתנו, אלא גם עבור הבוס ● באירופה כבר פועלים המחוקקים למען זכות העובד ל"התנתקות" מהעבודה בסופי שבוע ובשעות הערב ● הטלפון שלכם מצלצל מהעבודה - נו, אתם עונים? | **אריאל ויטמן**

יום שיש, המשפחה מתארגנת לארוחת ערב ופתאום הנייד מצפצף. בחלק העליון של המכשיר מופיע השם של הבוס ותחילת ההודעה: "מצטער להפריע לך בשעה כוז, אבל...". עכשיו מתחילה ההתלבטות: לפתוח את הוואטסאפ או לא? מצד אחד, אם הוא יראה וי כחול הוא יידע שראית את ההודעה, ואולי יבקש לקפוץ למשרד או לסגור איזו פינה באמי צעות המחשב. מצד שני, אפשר להתעלם ולה- או אפילו כועס.

הדילמה המרגיזה הוז נחסכה בשנה האחרון נה מרבים מאורחי צרפת. בתחילת 2017 נכנס לתוקפו חוק במדינה האירופית, לפיו חברות צרפתיות נדרשות לאפשר לעובדיהם את "הזכות להתנתק" מאמצעים טכנולוגיים. על פי החוק, חברות גדולות יקבעו יחד עם העובדים מתי מותר להתעלם מהטלפונים הסלולריים – בכל הנוגע לעבודה. למעשה, "הזכות להתנתק" מעניקה לעובדים שקט בשעות שלאחר העבודה – זמן שאותו הם יכולים להקדיש למשפחתם, לתחביבים או סתם לנוח. אם החברה ועובדיה הגיעו להסכמות, העובד יכול לצאת מהמשרד

ולהשאיר את העבודה מאחוריו – לא רק פיזית, אלא גם מנטלית. מי שירצה להיות זמין מעבר לכך – זו כבר החלטה שלו. "בזכות, ואולי בגלל הזמינות המלאה שלנו בטלפון, באימייל ובוואטסאפ, אנחנו לפעמים עוברים מרחב גיאוגרפי, אבל לא באמת מתנת- קים", מסבירה ד"ר אירן דיאמנט, מרצה לפסיי כולוגיה תעסוקתית באקדמית ת"א.יפו. "אנשים רבים 'לוקחים את העבודה' איתם הביתה, ולפי עמים היעדר הניתוק מתבטא בהמשך מחשבה או דאגה לעניינים שנשארו לא פתורים. המצב הזה, של גבולות מטושטשים, מייצר לחץ ושחיי קה, שגם גלווית אליהם תחלואה פיזית וגפשית ניכרת. על רקע זה בוחרים ארגונים רבים בעולם לעודד את עובדיהם לדעת להציב גבולות".

ארמון בזמן

יותר מ־80 שנה עברו מאז "מכתב הסטטוס קור" ששיגר דוד בן־גוריון ל"אגודת ישראל", ושבו ניסח את ההבנות בענייני דת לקראת הקמת המדינה. לדברי ד"ר עינת רמון, מרצה למחשבת ישראל ממכון שכטר למרעי היהדות, אף שמלכתחילה השבת היא עניין דתי, יש המון

"השבת היא בעצם תרגול רוחני. אלה 24 שעות של הדממה מכל הרעשים שהורסים לנו את איכות החיים".

אף ששבת הוא יום המנוחה הרשמי במשק, כ־620 אלף ישראלים (בהם כ־400 אלף יהודים) עובדים גם בסוף השבוע. רוב גדול של המועסי קים בשבת (68%) עובדים גם בימי שיש, ולמי עשה יש כ־92 אלף ישראלים שאינם זוכים ולו ליום מנוחה אחד בשבוע. ד"ר שוקי פרידמן, חבר סגל בפקולטה למשפטים במרכז האקדמי פרס, ערך ניתוח על בסיס נתונים של הלמ"ס ושל המכון הישראלי לדמוקרטיה, וגילה כי 41.3% מהמועסקים הישראלים בשבת העידו שאינם מרוצים מהאיוון בין הזמן שהם מקדישים לעי בודה בתשלום ובין הזמן שהם מקדישים לתחוי מים אחרים בחייהם. מבין המקצועות השכיחים, שיעור גבוה של מועסקים שאינם מרוצים מאיוון ביתי־עבודה נמצא בקרב רואי חשבון, כלכלנים,

יועצים פיננסיים ויועצי השקעות (53.7%), בקרב עובדי הייטק (51.9%) ובקרב מנהלים (48.6%). הנתונים מגלים עוד כי גברים עובדים בשבת בשיעור גבוה יותר מנשים: 18.2% מהגברים לעומת 14.3% מהנשים. בחלוקה לקבוצות הגיל מתברר מהנתונים שתעסוקה בשבת נפוצה יותר בקרב צעירים: כ־20% מהצעירים היהודים בני 20–29 עובדים בשבת.

לא רק לדתים

"כדי להעסיק עובד יהודי בשבת, צריך לקבל היתר ממשרד העבודה", מבהיר עו"ד שי בן־נתן, מנהל מחלקת דיני עבודה במשרד זיסמן, אהרונ, גייר ושות'. "עם זאת, יש ענפים שיש להם היתר כללי, בעיקר מעניקי שירותים ציבוריים לצורך גופש פנאי ועיגוגים, כמו מסעדות, בתי קולנוע ותיאטראות, או לחלופין לצורך ביטחון, כמו משי טרה וכבאות. מקורו של החוק, שנחקק בתחילת שנות ה־50, בתפיסות סוציאליות.

"על פי החוק, מעסיק לא יכול להכריח עובד לעבוד בשבת, והוא תלוי לחלוטין ברצון הוולוי לפעמים גם תפקידים נוספים, דורשים השקעה בלתי פוסקת של משאבי הזמן הכה יקרים שלנו.

המעסיק להכריחו לכך. לאחרונה הוראה זו בוי טלה, והיום גם עובד שאינו שומר שבת מסיבות דתיות יכול לסרב לעבוד בשבת. ואולם, מאחר היא החשובה והמשמעותית בחוויה הסובייקטיבית של האדם? הקצאת זמן רב לעבודה במקרה כזה – גם אם מוגזמת – תשרת את הצרכים הבסיי סיים העמוקים. מכאן שסוגיית ה'קונפליקט בין התפקידים' היא – כמו כל דבר אחר בעולם הפי שיכולים להרוויח יותר עבור אותו זמן עבודה".

רוצים גם וגם

הרעיון להתנתק מהעבודה בסוף השבוע או בשעות הערב נראה כמעט מתבקש, אבל לדברי ד"ר דיאמנט, לפעמים זה לא כל כך פשוט. "כאני שים בוגרים אנחנו בדרך כלל ממלאים כמה תפי קידים שונים. להיות איש משפחה זהו כמובן תפי קיד מרכזי, אבל גם עבודה וקריירה תופסות מקום של כבוד", היא מסבירה. "החיים בשני התפקידים האלו מייצרים את מה שהספרות המחקרית מזהה כ'קונפליקט בין תפקידים'. הספק, תפוקה, התי קרמות והישגיות הם אלמנטים שמאפיינים את העידן שלנו, ושני התפקידים האמורים, ולצידם לפעמים גם תפקידים נוספים, דורשים השקעה בלתי פוסקת של משאבי הזמן הכה יקרים שלנו מעידות על פריון גבוה, אך בשנים האחרונות



צילוי: GettyImages

אנחנו רואים שהקשר בין הרברים אינו מוחלט כלל. ישראל היא דוגמה לכך: שבוע העבודה בישראל הוא מהארוכים במדינות ה־OECD, אך הפרייון דווקא מהנמוכים".

זמן מסך מסוכן

ד"ר יעקב אופיר, פסיכולוג קליני מומחה, מסביר כי להתנתקות מהשגרה יש השפעה חיובית על מצבו הנפשי של האדם העובד, ולזה כדאי גם להוסיף התנתקות מהשגרה הדיגיטי לית. "ההתנתקות מהעבודה בשבת, ובעיקר מהמסכים, יכולה להעניק למשפחה זמן איכות ולהפחית זמן מסך מסוכן", הוא מסביר. "המילה 'מסוכן' אולי עשויה להישמע קצת מוגזמת בהי קשר הזה, אבל מחקרים עדכניים מצאו קשר בין שימוש יתר ברשתות חברתיות לבין השלכות שליליות על בריאות הנפש של המשתמשים, בייחוד על ילדים או מתבגרים.

"לפי סקרים עדכניים בארה"ב, 45 אחוז מבני הנוער האמריקנים מעידים על עצמם שהם מב לים את מרבית זמנם ברשת. חלק מהם מפתי חים תלות פסיכולוגית במכשיר, ואם במקרה אין להם גישה למכשיר – הם עלולים להרגיש תחושות גופניות של חוסר, כאילו נלקח מהם חלק ממשי מהגוף". לדברי ד"ר אופיר, לאחד רונה נדונה האפשרות להכניס את ההתמכרות לטלפונים הזאת לספר האבחנות הפסיכיאטרי, ואפילו המציאו לזה שם מעניין: Nomophobia, שזה קיצור של No-Mobile-Phobia.

"מי שסובל מהפוביה מרווח על סימפטומים שדומים להתמכרות לסמים: עלייה בשימוש לאורך זמן, חוסר מנוחה ולחץ כשנמנעת מהם גישה לרשת וצורך עז להשיג את ה'חומר', כלוי מר – לגלוש ברשתות החברתיות", מסביר ד"ר אופיר. "אז כמו שיש פוביה מעכבישים, יש כעת פוביה שהיא בעצם הפחד להיתקע בלי הטלפון".

ההכרה במציאות החדשה הובילה למהפכה משאירים אותה מאחור, כי מה קורה כשהקריירה היא התפקיד המרכזי יותר בחיינו? כשהעבודה חמים בסמארטפונים, שהשתלט על חיי הפנאי ועל יום הלימודים של התלמידים – וחוזרים לטלפונים ה"טיפשים". בשיתוף הורים אחרים, ולרוב גם בתי הספה, הם קוראים לדחות רכיי שת טלפון ככם לילדים ככל האפשר, על ידי רכישה קהילתית של טלפונים ללא אינטרנט. המיזם, שזכה לשם "תנו לגדול על שקט", החל לפני כשנה וחצי על ידי שתי אימהות – נעמה גלעדי וסיגל רובין־שהם.

עוד לפני שילדים בגילי 7–8 מתחברים לרשת חברתית, הם צריכים לפתח כישורים חברתיים בסיסיים", מסבירה רובין־שהם. "אני חושבת שחלק מהסיבה שההורים קונים טלפון ככם הוא כי הם לא רוצים שהילד יישאר 'בחוץ', ולכן ברגע שזה פרויקט קהילתי – זה מונע את הדילמה. המתנגדים טוענים שאנחנו הולכות נגד הקרמה, אבל זה בדיוק הפוך – אנחנו בחזית הקרמה ויודעות לזהות מה מוקדם מדי בגיל 8. את ההתמכרות לרשתות חברתיות אפשר לדי חות בשנתיים־שלוש"●.