

השקעה ניכרת בעבודה

1) כמה שעות בשבוע אתה עובד (בעבודה בשכר) בסה"כ (כולל עבודה הנלקחת הביתה)?

WH

סה"כ _____ שעות.

2) באיזו מידה אתה משקיע מאמץ, מנטאלי ו/או פיזי, בעבודתך?

WEF

7	6	5	4	3	2	1
במידה רבה			במידה בינונית			במידה מעטה

3) לפניך רשימת משפטים בנוגע לעבודתך. לגבי כל משפט, ציין עד כמה אתה מסכים או מתנגד

אלו. בתשובותיך, השתמש בסולם התשובות הבא:

7	6	5	4	3	2	1
מתנגד מאוד			לא בטוח			מסכים מאוד

1. אני ידוע בשעות העבודה הארוכות שלי.

WI 1

2. אני ידוע כאחד שתמיד מגיע מוקדם לעבודה ויוצא בשעה מאוחרת.

3. בהשוואה לעמיתי לעבודה, אני תמיד הראשון שמגיע לעבודה והאחרון שיוצא הביתה.

4. רק קומץ מעמיתי לעבודה עובדים יותר שעות בשבוע ממני.

to

5. אני עובד יותר שעות בשנה מאשר רוב עמיתי לעבודה.

6. כאשר יש עבודה שצריך לבצעה, אני מקדיש את כל ה"אנרגיה" שלי להשלמתה.

7. כאשר אני עובד, אני עושה זאת באופן אינטנסיבי.

8. אני עובד במלוא יכולתי בכל המטלות במסגרת תפקידי בעבודה.

9. אני משתדל ככל האפשר להצליח בעבודתי.

10. כאשר אני עובד, אני באמת מתאמץ באופן מרבי.

WI 10

סעיפים 1-5: סולם TC (השקעת זמן) סעיפים 6-10: סולם WI (השקעת מאמץ)

Brown, S.P. & 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.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

מתנגד מאוד לא בטוח מסכים מאוד

1. _____ עבודתי כל כך מעניינת, עד שלפעמים היא לא נראית כמו עבודה.
2. _____ עבודתי היא יותר תענוג מאשר עבודה.
3. _____ רוב הזמן עבודתי היא מאוד נעימה.
4. _____ לפעמים, כשאני קם בבוקר, אני בקושי יכול לחכות ללכת לעבודה.
5. _____ אני אוהב את עבודתי במידה רבה יותר מרוב האנשים.
6. _____ R _____ לעתים רחוקות אני מוצא משהו מהנה בעבודתי.
7. _____ אני עובד יותר מן המצופה ממני בגלל ההנאה שבדבר.
8. _____ נראה שיש לי דחף פנימי לעבוד קשה.
9. _____ חשוב לי לעבוד קשה, גם כשאינני נהנה ממה שאני עושה.
10. _____ לעתים קרובות אני מרגיש שיש משהו בתוכי, שדוחף אותי לעבוד קשה.
11. _____ אני מרגיש מחויב לעבוד קשה, אפילו אם אינני נהנה מזה.
12. _____ לעתים קרובות אני מוצא את עצמי חושב על עבודה, אפילו אם אני רוצה להתנתק מכך לזמן מה.
13. _____ בין עבודתי ובין פעילויות אחרות שאני מעורב בהן, אין לי הרבה זמן פנוי.
14. _____ אני מרגיש אשמה, כשאני לוקח הפסקה מעבודתי.

R - יש להפוך את הסקלה

McMillan, L.H.W., Brady, E.C., O'Driscoll, M.P., & Marsh, N.V. (2002). A multifaceted validation study of Spence and Robbins' (1992) Workaholism Battery. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75, 357-368.

שני המובאים המצביים להשקעה ניכרת בעבודה

א. צרכים כלכליים:

בכמה אנשים אתה תומך מבחינה כלכלית (כולל את עצמך)? _____ FN1
האם אתה נאלץ לעבוד שעות נוספות בגלל לחצים כלכליים: כן / לא (הקף בעיגול). FN2

ב. תרבות ארגונית תובענית/אקלים עבודת יתר:

לפניך רשימת משפטים בנוגע למקום העבודה. לגבי כל משפט, ציין באיזו מידה הוא מתאר את הנורמות במקום עבודתך. בתשובותיך, השתמש בסולם התשובות הבא:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
בכלל לא במידה רבה

1. _____ בארגון שבו אני עובד קיים כלל בלתי-כתוב, לפיו העובדים אינם יכולים לטפל בצורכי המשפחה במשך זמן העבודה. OC1
2. _____ במקום בו אני עובד, על העובדים לבחור בין התקדמות בעבודה לבין תשומת לב למשפחתם או חייהם האישיים. to
3. _____ הקריירה שלי תינזק, אם אני אפחית מזמן העבודה על מנת לבלות יותר זמן עם משפחתי.
4. _____ במקום עבודתי, ההנהלה מעודדת עבודת שעות נוספות.
5. _____ במקום עבודתי, זה נחשב למקובל לעבוד בסופי שבוע.
6. _____ R_ במקום עבודתי, עבודת שעות נוספות מתוגמלת באופן הוגן מבחינה כספית.
7. _____ R_ במקום עבודתי, עבודת שעות נוספות מתוגמלת באופן הוגן במתן זמן חופשי מן העבודה או בהטבות אחרות. OC7

R - יש להפוך את הסקלה

פריטים 1-3

Maume, D.J., & Bellas, M.L. (2001). The Overworked American or the time bind? *American Behavior Scientist*, 44(7), 1137-1156.

פריטים 4-7

Mazzetti, G., Schaufeli, W. B., Guglielmi, D., & Depolo, M. (2016). Overwork climate scale: Psychometric properties and relationships with working hard. *Journal of Managerial Psychology*, 31(4), 880-896.

מנובאים אפשריים של השקעה ניכרת בעבודה

א. שביעות רצון מהחיים (SWLS)

עד כמה אתה מתנגד או מסכים לכל אחד מן המשפטים הבאים:

מסכים במידה רבה	מסכים	די מסכים	לא מסכים אך גם לא מתנגד	די מתנגד	מתנגד	מתנגד במידה רבה	
7	6	5	4	3	2	1	1. במידה רבה חיי קרובים למצב האידיאלי מבחינתי.
7	6	5	4	3	2	1	2. תנאי החיים שלי הם מצוינים.
7	6	5	4	3	2	1	3. אני שבע רצון מחיי.
7	6	5	4	3	2	1	4. עד כה, השגתי את הדברים החשובים שאני רוצה בחיי.
7	6	5	4	3	2	1	5. אם הייתי יכול לחיות את חיי מחדש, כמעט שלא הייתי משנה דבר.

LES

to

LES

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

ב. שביעות רצון מהפנאי

עד כמה אתה שבע רצון מחיי הפנאי שלך בסך הכול?

7	6	5	4	3	2	1
במידה רבה			במידה בינונית			בכלל לא

LES

כאשר אתה חושב על השבועות האחרונים, עד כמה עבודתך גרמה לך להרגיש:

כל הזמן					בכלל לא	
6	5	4	3	2	1	1. נינוח
6	5	4	3	2	1	2. מודאג
6	5	4	3	2	1	3. מדוכא
6	5	4	3	2	1	4. רגוע
6	5	4	3	2	1	5. מסופק
6	5	4	3	2	1	6. עצוב/קודר
6	5	4	3	2	1	7. אופטימי
6	5	4	3	2	1	8. מתוח
6	5	4	3	2	1	9. נלהב
6	5	4	3	2	1	10. עליון
6	5	4	3	2	1	11. אומלל
6	5	4	3	2	1	12. חסר שקט

F1

to

F12

Mkikangas, A., Feldt T., & Kinnunen, U. (2007). Warr's scale of job-related affective well-being: A longitudinal examination of its structure and relationships with work characteristics. *Journal of work and stress*, 21 (3): 197-219.

ד. הפרעה של עבודה למשפחה (WIF)

לפניך רשימת משפטים. לגבי כל משפט, ציין עד כמה אתה מסכים או מתנגד אליו. בתשובותיך, השתמש בסולם התשובות הבא:

מסכים במידה מאוד	מסכים		מתנגד	מתנגד במידה רבה	
5	4	3	2	1	1. לאחר סיום העבודה, אני מגיע הביתה עייף מדי מכדי לעסוק בחלק מהדברים שאני נהנה לעשות אותם.
5	4	3	2	1	2. בעבודתי יש לי משימות כה רבות לבצע, עד כדי כך שזה מפחית את יכולתי לעסוק בתחומי העניין האישיים שלי.
5	4	3	2	1	3. משפחתי/חבריי לא נהנים מכך שלעיתים קרובות אני עסוק בנושאי עבודה כשאני בבית.
5	4	3	2	1	4. אני מקדיש לעבודתי זמן, אשר הייתי מעדיף לבלות אותו עם משפחתי/חבריי.

WIF1
to
WIF5

Gutek, B.A., Searle, S., & Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76(4), 560-568.

ה. השפעה חיובית של עבודה על משפחה (WFF)

תמיד		לפעמים		אף פעם	
5	4	3	2	1	1. דברים שאתה עושה בעבודה עוזרים לך להתמודד עם נושאים אישיים ופרקטיים בבית.
5	4	3	2	1	2. דברים שאתה עושה בעבודה הופכים אותך לאדם מעניין יותר בבית.
5	4	3	2	1	3. כאשר אתה חווה יום מוצלח בעבודה, הנך שותף טוב יותר בבית.
5	4	3	2	1	4. המיומנויות שהנך משתמש בהן בעבודה הינן משמשות אותך גם בביצוע הדברים בבית.

WFF1
to
WFF5

Wayne, J.H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108.

1. שביעות רצון בעיסוק

עד כמה אתה שבע רצון מן ההיבטים הבאים של תפקידך הנוכחי בעבודה:
בתשובותיך התייחס לסולם התשובות:

7	6	5	4	3	2	1
במידה רבה			במידה בינונית			בכלל לא

1. _____ אופי העבודה שאתה מבצע.
2. _____ הממונה שלך.
3. _____ היחסים עם העמיתים שלך במקום העבודה.
4. _____ השכר שאתה מקבל תמורת עבודתך.
5. _____ הזדמנויות הקידום שיש לך.

JS1
to
JS5

שביעות רצון בעיסוק (רב-ממדי):

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.

2. תשישות

(2) להלן מספר תיאורים של תופעות שעלולות לקרות מדי פעם. האם תופעות אלו קרו לך במהלך החודש האחרון? הקף עיגול סביב התשובה "כן" או "לא".

1. ירידה ביעילות בעבודה (כן / לא).
2. קושי בריכוז (כן / לא).
3. ירידה בתשוקות (כן / לא).
4. עצבנות (כן / לא).
5. חוסר התמדה (כן / לא).
6. קושי בארגון המחשבות שלי (כן / לא).
7. קושי במגע עם אנשים (כן / לא).
8. חוסר שאפתנות (כן / לא).
9. ריבוי שגיאות בעבודה (כן / לא).
10. ירידה בחשק המיני (כן / לא).

FAT1

to

11. עייפות עיניים (כן / לא).
 12. תחושת נוקשות בצוואר ובכתפיים (כן / לא).
 13. תשישות וישנוניות (כן / לא).
 14. כאב ראש (כן / לא).
 15. עצירות או שלשול (כן / לא).
 16. קשיי עיכול (כן / לא).
 17. כאב פיזי (כן / לא).
 18. סחרחורת או צלצול באוזניים (כן / לא).
 19. פעימות לב מהירות או חוסר נשימה (כן / לא).
 20. נטייה להצטננות (כן / לא).
- תשישות: (10 פריטים ראשונים - נפשית, 10 פריטים אחרונים - פיזית)

FAT20

Masuda, A., Nozoe, S., Matsuyama, T., & Tanaka, H. (1994). Psychbehavioral and immunological characteristics of adult people with chronic fatigue and patients with chronic fatigue syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 56, 512-518.

ח. מתח

באיזו מידה הרגשת / חשבת באופנים הבאים במהלך החודש האחרון?

תמיד					אף פעם	
6	5	4	3	2	1	1. רוגז בגלל משהו בלתי-צפוי שקרה.
6	5	4	3	2	1	2. תחושה שאינך יכול לשלוט על הדברים החשובים בחיך.
6	5	4	3	2	1	3. תחושת מתח ועצבנות.
6	5	4	3	2	1	4. תחושה שהתמודדת בהצלחה עם טרדות היומיום.
6	5	4	3	2	1	5. תחושה שאתה מתמודד באופן אפקטיבי עם שינויים שהתרחשו בחיך.
6	5	4	3	2	1	6. ביטחון ביכולתך לטפל בהצלחה עם בעיותיך האישיות.
6	5	4	3	2	1	7. תחושה שאירועים מתרחשים באופן הרצוי בבחינתך.
6	5	4	3	2	1	8. תחושה שאינך יכול להתמודד עם כל הדברים שעליך לעשות.
6	5	4	3	2	1	9. תחושה שביכולתך להתמודד בהצלחה עם אירועים מרגיזים בחיך.
6	5	4	3	2	1	10. תחושה שאתה "שולט בעניינים".
6	5	4	3	2	1	11. תחושת כעס בגלל אירועים שקרו, אשר לא היו בשליטתך.
6	5	4	3	2	1	12. מחשבה על דברים שעליך להשיג.
6	5	4	3	2	1	13. תחושה שאתה שולט על האופן שבו אתה מנצל את הזמן שעומד לרשותך.
6	5	4	3	2	1	14. תחושה שקשיים מצטברים במידה כה רבה, עד אשר אינך יכול להתמודד עימם.

Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (December), 385-396.

ט. לבסוף, מספר שאלות רקע:

1. מיין: 1. זכר 2. נקבה

2. גיל: _____ (בשנים)

3. ארץ לידה: 1. ישראל 2. אחר

4. לילידי ישראל: באיזו ארץ נולד אביך? 1. ישראל 2. אחר

5. לילידי ישראל: באיזו ארץ נולדה אמך? 1. ישראל 2. אחר

6. האם במשפחת הורייך-ילד יחיד? 1. כן 2. לא

7. במידה ולא, הינך: 1. הילד הבכור 2. ילד אמצעי 3. הילד הצעיר ביותר

9. דת: 1. יהודי 2. מוסלמי 3. נוצרי 4. דרוזי 5. אחר

← ארץ לידה: ישראל
← ארץ לידה: אחר

GENDER
AGE
OR1
OR2
OR3
BO1
BO2
REL1

10. רמת דתיות: 1. חילוני 2. מסורתי 3. דתי 4. חרדי
 11. האם בן/בת הזוג עובד/ת: 1. כן 2. לא 3. לא רלוונטי
 12. כמה שעות בשבוע בן/בת זוג עובד/ת (בעבודה בשכר) בסה"כ (כולל עבודה הנלקחת הביתה)?
 1. לא-רלוונטי (אין לי כרגע בן/בת זוג). 2. בן/בת הזוג שלי לא עובד/ת. 3. סה"כ שעות.

13. כמה שעות בשבוע, בממוצע, אתה משקיע לצורך מילוי משימות שקשורות לבית/משפחה: שעות.

14. כמה שעות אתה ישן בממוצע בלילה? שעות.

15. תאר לעצמך שזכית בהגרלה, או ירשת סכום כסף גדול, ויש באפשרותך לחיות חיי רווחה מבלי לעבוד. מה היית עושה בנוגע לעבודה?

1. הייתי מפסיק לעבוד.

2. הייתי ממשיך לעבוד שעות שבועיות בסך הכול.

16. צורד בהישג ופחד מכישלון

לפניך רשימת משפטים בנוגע לעצמך. לגבי כל משפט, ציין עד כמה אתה מסכים או מתנגד אליו. בתשובתך, השתמש בסולם התשובות הבא:

6	5	4	3	2	1
מסכים במידה רבה מאוד					מתנגד במידה רבה מאוד

1. אני אוהב מצבים, אשר בהם אני יכול לבחון עד כמה אני מוכשר.
 2. כאשר אני מתמודד עם בעיה שיש לי סיכוי לפתור אותה, יש לי רצון להתחיל לעסוק בה באופן מידי.
 3. אני נהנה ממצבים, אשר בהם אני יכול לעשות שימוש ביכולות שלי.
 4. אני נמשך למצבים המאפשרים לי לבחון את היכולות שלי.
 5. אני מעדיף משימות, אשר בהן מתאפשר לי להעריך את היכולות שלי.
 6. אני מפתח להיכשל במצבים בעייתיים, כאשר הרבה תלוי בי.
 7. אני לא חש בנוח לבצע דבר כלשהוא, אם אינני בטוח שאצליח בכך.
 8. אפילו אם איש לא יבחין שנכשלת, אני חושש ממשימות שאינני מסוגל לבצע.
 9. אפילו אם איש לא צופה בי, אני מרגיש חרדה מסוימת במצבים חדשים.
 10. אם אינני מבין בעיה כלשהיא באופן מידי, אני מתחיל לחוש חרדה.

Lang, J.W.B, and Fries, S. (2006). A revised 10-item version of the achievement motives scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 216-224.