



**העברת רגשות (SPILLOVER)  
בין חיי המשפחה והעבודה, גיל  
פרישה והסתגלות לפרישה**

דקלה סגל-כרפס, החוג לגרונטולוגיה,  
אוניברסיטת חיפה

[dsegel@univ.haifa.ac.il](mailto:dsegel@univ.haifa.ac.il)

מיכאלה קנכט, המחלקה לפסיכולוגיה,  
אוניברסיטת ציריך, שוויץ



## רקע תיאורטי

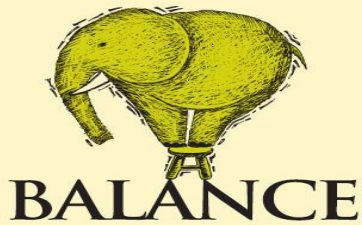
ישנה תלות בין הספירה הביתית וזו של העבודה, והשפעה הדדית - חיובית או שלילית.

פרישה פירושה העברת מוקד החיים מן העבודה לבית.

מטרת המחקר: לבדוק האם הנטייה לחוות השפעה של שתי הספירות זו על זו בעלת השפעה על גיל הפרישה ועל הסתגלות לפרישה.

ניתן לשער כאשר התפקוד בספירות נפגע בשל השפעה הדדית, תבחר פרישה מוקדמת יותר והפרישה תהיה בעלת השפעה חיובית על תחושות הרווחה.

מאידך, ניתן לשער שכאשר יש היסטוריה של איזון מוצלח של שתי הספירות, אז דווקא ההסתגלות לפרישה תהיה קלה יותר ובעלת קשר חיובי לרווחה.



## שיטה

נתונים: שני הגלים של ה Midlife in the US (גל I – 1995, גל II 2004-2005).

נבדקים: מי שעבדו בגל הראשון ופרשו בין הגל הראשון והגל השני (N=423). 56% נשים והגיל הממוצע בזמן II היה 67.

כלים:

רווחה בפרישה: שביעות רצון מהחיים, סימפטומים דיפרסיביים, בריאות פיזית סובייקטיבית ובריאות רגשית סובייקטיבית (נמדדו בזמן II תוך פיקוח סטטיסטי בזמן I).

העברה (spillover) – שני תתי סולמות שבחנו העברה חיובית ושלילית מהבית לעבודה ומהעבודה לבית. סטאטוס תעסוקתי נמדד בדיווח עצמי בזמן I.

משתנים מפקחים: גיל, מין, גזע, סטאטוס משפחתי, עיסוק בעבודת גשר, משך הפרישה, הכנסה, מצב בריאותי, השכלה ונוירוטיות.

ניתוח: רגרסיה לינארית.

## תוצאות

- העברת רגשות שלילית בעלת השפעה שלילית על גיל הפרישה: העברה רבה יותר גוררת גיל פרישה צעיר יותר.
- העברת רגשות שלילית קשורה בעלייה בסימפטומים הדיפרסיביים, וברמות נמוכות יותר של בריאות פיזית ונפשית נתפשת.
- העברת רגשות חיובית קשורה בשביעות רצון גבוהה יותר מהחיים.





## דין

- חוסר ההצלחה לאזן בין דרישות הבית ודרישות העבודה דוחף עובדים לפרישה בגיל מוקדם יותר. לכך עשויות להיות השלכות כלכליות ורגשיות משמעותיות.
- חוסר ההצלחה לאזן בין דרישות הבית ודרישות העבודה נקשר עם פגיעה בתחושות הרווחה בפרישה. העברה שלילית בין הבית והעבודה בעלת השפעות מתמשכות על רווחה בגיל מבוגר.
- העברה חיובית של רגשות בין חיי הבית וחיי העבודה בעלות השפעה חיובית על שביעות רצון מהחיים בפרישה.
- לסיכום: ראוי לעזור לעובדים מבוגרים למצוא איזון מיטבי בין חיי הבית והמשפחה. מציאת איזון עשויה להאריך את שנות עבודתם ולהיטיב עם הסתגלותם לפרישה