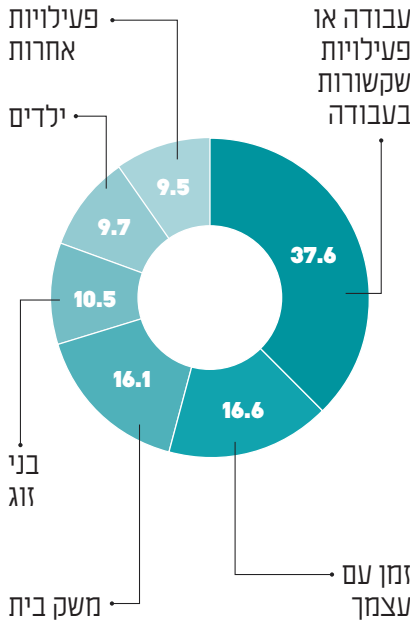


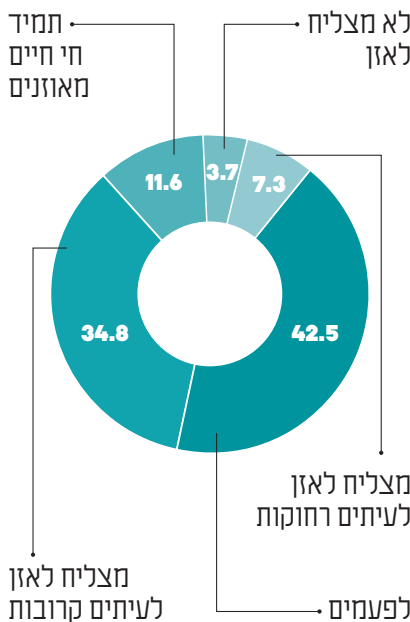
## נשאר לך זמן לעצמך?

התפלגות הפעילות היומית שלנו כשאנחנו ערים (באחוזים)



## כ־46% חיים באיזון

באיזון מידה אתה מצליח לאזן בין צורכי העבודה, המשפחה והצרכים האישיים? (באחוזים)



# עכשיו גם צריך לאזן?

גם אחרי ששריל סנדברג קבעה ש"אין דבר כזה איזון בין חיים לעבודה", רוב העובדים מרגישים שהם חייבים לעשות בדיוק את זה: למצוא את שביל הזהב בין משרה תובענית להצטיינות גם בשאר היבטי החיים. סקר של מכון פאולס במיוחד למגזין **TheMarker** מגלה כי הצורך לאזן הוא גורם לחץ נוסף על העובד הישראלי

מאת שני שילה

ברט לארונג, מייסד שותף בחדרת FullContact הרגיש שהעובדים שלו עובדים קשה מדי. באמצע יולי הוא פרסם בבלוג של החברה שעובדים שינצלו את מלוא 15 ימי החופשה השנתית שלהם יזכו בבונוס בסך 7,500 דולר. נשמע אטרקטיבי, אבל מתברר שלא קל לביצוע. כדי לזכות בבונוס נדרשו העובדים לשמור מרחק נגיעה מהטלפונים החכמים שלהם, לא לעלות פוסטים או סטטוסים שקשורים לעבודה ולא לענות למיילים. כן, הבנתם נכון, הבוס מציע לעובדים תשלום תמורת אי עבודה. למרבה האירוניה העידוד להינתק מגייע מחברה שעוסקת בפתרונות להתחברות מכל מקום ומציעה שירותי ענן ואחסון לחברות ולעסקים.

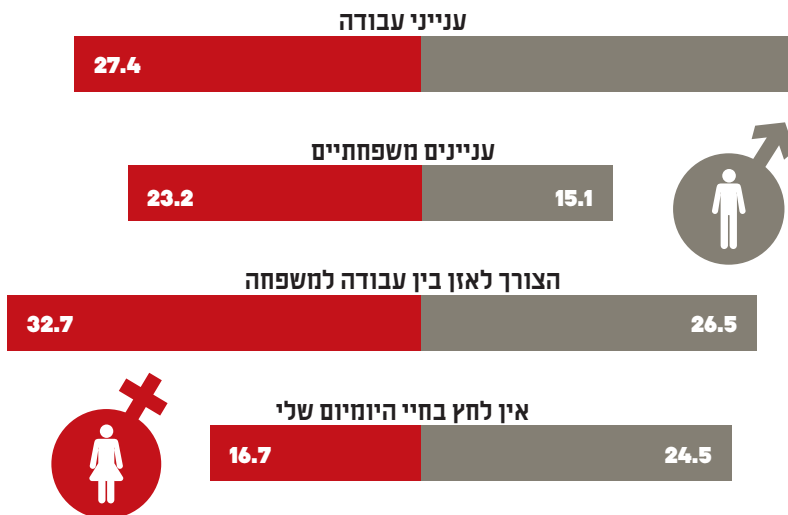
לארונג מאמין שהחברה שלו תתפקד טוב יותר אם העובדים יצליחו להתנתק מעבודתם בשעות הפנאי. הם יהיו מרוצים יותר, שמחים יותר וגם ישקיעו יותר בעבודתם. הרעיון ליוזמה עלה במוחו בירח הדבש, אז חשש שאשתו הטרייה תגלה עד כמה הוא עצמו מכור לעבודה. לארונג אינו לבד: בסקר שפורסם ב"ניויוויק" התברר כי 80% מהעובדים שיוצאים לנופש מביאים אתם את המחשב כדי להתערכך במיילים ובעבודה. האם תוכנית ההתנתקות של לארונג אכן

תסייע לעובדים לאזן בהצלחה בין דרישותיה של קריירה תובענית לבין שאר מרכיבי החיים? בשנה האחרונה נשמעים יותר ויותר קולות שאומרים שבצעם אי אפשר לאזן, צריך לוותר. את זה אמרה בקול רם וברור אן מארי סלוטר, בכירה לשעבר בממשל אובמה, שבמאמר השער של מגזין "אטלי נטיק" כתבה בהרחבה על הקשיים שבהם נתקלה כשניסתה לשלב בין משרה טובה ענית לבין הצטיינות בשאר תחומי החיים. המאמר שכותרתו "למה נשים עדיין לא יכולות שיהיה להן הכל" היה הנקרא בתור לדות המגזין וזכה למיליון קוראים בתוך שבוע. למרות שרבים בחרו לדון בנאמר בו מהוויות הפמיניסטיות, לא כדאי להתעלם ממה שהוא אומר על הקושי לעבוד במשרה בכירה (ללא קשר למגדר) ועדיין להצליח לחיות - לראות את הילדים, לעשות ספורט, לבלות ואפילו לנחם.

סלוטר, על פי עדותה, בחרה לוותר. היא עזבה את משרתה הנחשקת בממשל וחזרה למשרתה הקודמת באקדמיה (נחשקת ויוקד רתית בפני עצמה, למי שתהה). גם שריל סנדברג, סמנכ"לית התפי עול של פייסבוק ואחת הנשים המצליחות בעולם, הביעה את דעתה בסוגיה כשקראה לנשים לצאת ולכבוש את שוק העבודה. בראיון ל"הפינגטון פוסט" אמרה סנדברג ש"אין דבר כזה איזון בין חיים לעבודה. יש חיים ויש עבודה, ואין שום איזון ביניהם".

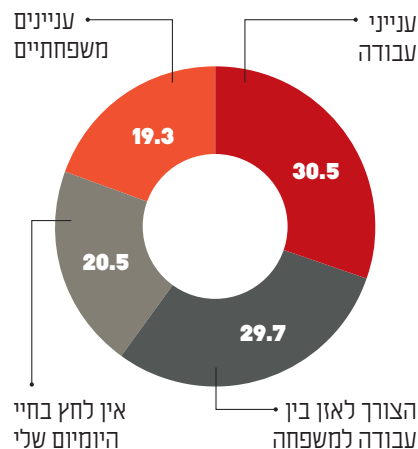
## נשים נלחצות יותר מעניינים משפחתיים

הגורם העיקרי ללחץ בחיי היומיום, לפי מין (באחוזים)



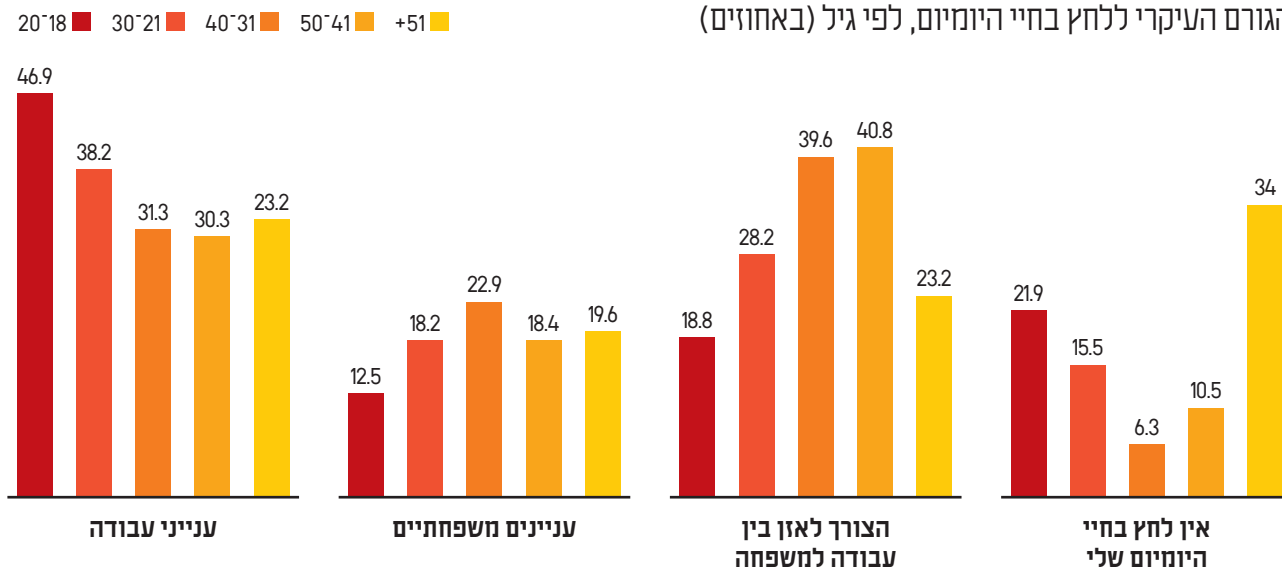
## האיזון מלחיץ

הגורם העיקרי ללחץ בחיי היומיום (באחוזים)



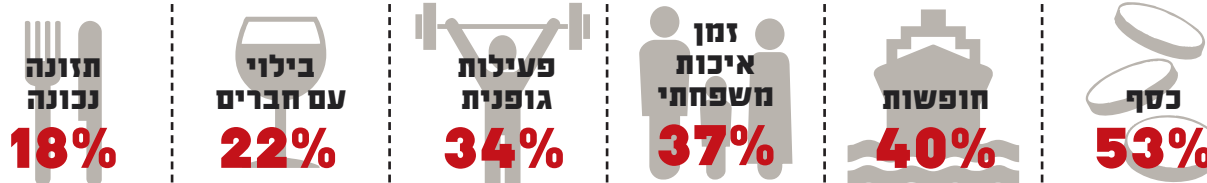
## ומגיל 50 כבר לא נלחצים

הגורם העיקרי ללחץ בחיי היומיום, לפי גיל (באחוזים)



## המאזן הנספי

דירוג הגורמים שהנשאלים ציינו כמסייעים לקדם את האיזון בחיים



## סוד האיזון בחברת הייעוץ נורת' היילנד הוא פיזור החברה על פני 53 סניפים, כך שכל עובד יכול למצוא את המשרד הקרוב אליו. העובדים אינם נאלצים לטוס בין הלקוחות ברחבי ארצות הברית ולשהות ימים ארוכים הרחק מהבית

היעילות של העובד ומייצרים תחושה של לחץ לעמוד במשימות.

### ניפגש בקפיטריה?

בסקר שערך אתר Glassdoor.com, שמ"תמקד בשיפור תנאי העבודה, דורגו 25 הח"רות שמצטיינות בתחום האיזון בין עבודה לחיים לדעת עובדיהן. במקום הראשון דורגו מלכ"ד בשם MITRA ופירמת הייעוץ North Highland, המעסיקה כ-1,000 עובדים. מי שמכיר את תחום הייעוץ או שצפה בסדרה "בית השקרים", יודע שמדובר בתחום תחרותי המתאפיין בשעות עבודה ארוכות ונסיעות רבות. אז איך חברת ייעוץ מצליחה לקבל ציון גבוה בדירוג כזה? הייחוד של נורת' היילנד הוא בכך שמדובר בחברה הנימצאת בבעלות העובדים ומכריזה על עצמה

אחת מההשפעות של הדיון ניכרת היטב בסקר שערך מגזין TheMarker בשיתוף מכון המחקר פאנלס. מתברר שעצם הדיון בצורך לאזן יוצר לחץ עצום על העובד הישראלי. בתשובה לשאלה מהו הגורם העיקרי שיוצר לחץ בחיי היומיום שלך דירגו הנ"שאלים את ענייני העבודה במקום הראשון (30.5% מהמשיבים) ומיד אחריו נמצא עצם הצורך לאזן (29.7% מהמשיבים).

במציאות של משבר כלכלי מאיים, נדרשים עובדים רבים להשקיע קצת יותר כדי לשמור על מקום העבודה שלהם. באווירה כזו ברור שהמשימה של איזון הופכת מורכבת אפילו יותר. לדברי מלי אלקובי, מנכ"לית דינמיקס, חברה המייצעת לעובדים איך לאזן בין חיים לעבודה, שוק העבודה הישראלי פוגע בתחושת האיזון בגלל שלוש גורמים: נטייה לחקות את שוק העבודה האמריקאי - סקר של מגזין INC.com מעלה כי העובד האמריקאי הממוצע עובד יום עבודה נוסף בכל שבוע, אחרי שהוא יוצא מהמשרד; תחושה הישרדותית שגורמת לעובדים לעבוד יותר קשה וההווי החברתי. "הישראלים מאוד חברותיים. אין ישיבה שלא מעלים בה חוויות מסוף השבוע. אלמנט שלא קיים באירופה או באוסטרליה למשל. כמו כן העמידה בלוחות זמנים נהי שבת ללא קולית". כל אלה משפיעים על

## ומה עם האיזון ההורמונלי?

לדברי מלי אלקובי, מנכ"לית דינמיקס, לשיח על איזון בין חיים לעבודה יש עוד זווית - הזווית ההורמונלית. האינטנסיביות בחיים המודרניים ובוודאי בקרב בעלי קריירה מתבטאת בעורף של הורמון קורטיזול, "הורמון הסטרס", שמשתחרר כשאנחנו מרגישים שאנו נמצאים במצב הישרדותי. "גם הצורך לעמוד בסטנדרטים גבוהים של הורות יכול להביא לעלייה ברמת ההורמון", אומרת אלקובי. "מנגד, ללא פעילות גוף פנית מספקת חסר בגופנו הורמון אחר - האנדורפיין המשתחרר בזמן פעילות גופנית וגורם לתחושת סיפוק ואופוריה. לאנדורפונים יש השפעה על מצב הרוח והם מעיין סם טבעי שחסרונו עלול להוביל לדיכאון".

הורמון נוסף שחסר לרוב העובדים בפרך הוא האוקסיטוצין, הורמון האהבה שמשתחרר בעת קיום יחסי מין, ועל פי מחקרים דואג לרגשות הקרבה בין נשים לגברים. במחקר שנערך באוניברסיטה של ציריך בשווייץ התבקשו 47 זוגות הטרוסקסואלים שהשתתפו בניסוי לשוחח על נושאים שבדרך כלל גורמים להם לריב. הנסיינים שהוזרק להם הורמון אוקסיטוצין, הצליחו לשוחח בצורה חיובית יותר ורמת הקורטיזול ברוק שלהם היתה נמוכה בהשוואה לקבוצת הביקורת שלה הוזרק פלצבו. זה לא המחקר היחיד שמצא קשר בין אוקסיטוצין לכמות הקורטיזול. במחקר שנערך באוניברסיטת אוסנברוק בגרמניה, נבדקו 36 גברים בריאים שקיבלו אוקסיטוצין ואחר כך העבירו הרצאה פומבית. אצל נסיינים אלה נמצאה ירידה ברמות הקורטיזול ברם, בהשוואה לקבוצת הביקורת שקיבלה פלצבו.

בעולם שמתחיל למחקרים האקדמיים - שם האוקסיטוצין ניתן בוריקה - הדרך להעלות את רמת ההורמון ברם היא לקיים יחסי מין. מה הקשר בין כתבה על איזון בין חיים לעבודה ליחסי מין? "בכמעט 60% מהמפגשות שבהן בני הזוג יש קריירה, בדרך כלל נרשמת ירידה בתדירות יחסי המין. הסיבה לכך היא ריבים ומתיחות בין בני הזוג, בין השאר, עקב מרידות בנוגע לחלוקת התפקידים ביניהם", אומרת אלקובי.

כחברה עם תרבות של שקיפות. מגזין הייעוץ Consulting Magazine העניק לה השנה, בפעם השישית ברציפות, את התואר "חברת הייעוץ שהכי טוב לעבוד בה". סוד האיזון בין עבודה לחיים בנורת' היילנד הוא הפיזור הנרחב של החברה על פני 53 סניפים, כך שכל עובד יכול למצוא את המשרד הקרוב לביתו ובהתאם לטפל בלקוחות הנמצאים בקרבת המשרד. בדרך זו העובדים אינם נאלצים לטוס ברחבי ארצות הברית בין הלקוחות ולשהות ימים ארוכים הרחק מהבית, אורח חיים שנחשב מקובל בענף. ואם למישהו היה ספק - תרבות העבודה המתחשבת בחברה לא פוגעת בה. ב-2011 צמחה החברה ב-38%, והציגה הכנסות של 300 מיליון דולר.

חברת אינטל מדורגת ברציפות בצמרת רשימת מקומות העבודה שהכי כדאי לעבוד בהם בישראל בסקר השנתי שמפרסם מגזין TheMarker בשיתוף BDI. אינטל היא חברה גלובלית שעובדת מסביב לשעון ויש בה מודעות רבה לצורך באיזון. העובדים יכולים לבחור לעבוד יום בשבוע מהבית, יש בחברה תוכניות מיוחדות שמאפשרות לנשים לאחר חופשת הלידה לחזור לעבודה בקצב המתאים להן. כמו כן יש עובדים שמחלקים את היום שלהם בצורה גמישה. בחברה מציעים לעובדי דים מעונות יום וקייטנות בחופשים, רק כדי שהם יגיעו בראש שקט לעבודה. העובדים גם יכולים לצאת לחופשה ארוכה בקיץ. כל שלוש שנים הם זכאים לשבתון, כלומר לחורף פשה ארוכה יחסית.

מתברר ששביעות הרצון של העובדים עולה אם במקום העבודה יש קפיטריה וחדר כושר, כך עולה מסקר של Glassdoor.com. ואולם מעסיקים שחושבים שזה הפתרון לאיזון - טועים. "מבחינת העובד ההליכה לחדר כושר בזמן העבודה אינה נתפסת כזמן פנוי, ולקפיטריה הוא לא יזמין את אשתו להציטרף אליו", מסביר ד"ר יאיר שרון, מנהל המרכז הבינתחומי לניתוח ולתחזית טכנולוגית באוניברסיטת תל אביב.

לתחושת חוסר האיזון תורמות הפעילויות שלנו מחוץ לעבודה. ד"ר שרון מחלק את הפ"נאי לשלושה: כל מה שצריך כדי להתקיים פרט לעבודה (כמו שינה למשל); כל מחויבות שאנחנו לוקחים על עצמנו מעבר לעבודה, כמו טיפול בילדים או פעילות גופנית; מה שנשאר - כלומר הפנאי האמיתי שבו אנחנו יכולים לעשות מה שאנחנו רוצים. "דק מע"טים באמת כל הזמן עובדים. השאר מרגישים את הנטל בגלל המחויבות שהם לוקחים על עצמם, כמו הטיפול בילדים ובמשפחה שהוא 'פנאי משועבד' וממלא הרבה מאוד מהזמן הפנוי שעומד לרשותנו". ■