



7 באוגוסט 2018

לכבוד
ח"כ טלי פלוסקוב
סגנית יו"ר הכנסת
יו"ר ועדת המשנה לעניין מעמד הקשיש

הנדון: נייר עמדה בנושא תעסוקת אזרחים ותיקים

אנו, הסתדרות הפסיכולוגים בישראל, מביעים בזאת את עמדתנו המקצועית ביחס להעסקת אזרחים ותיקים, מתוך הכרה בהשלכות החיוביות הפסיכולוגיות, הגופניות והקוגניטיביות שיש להמשך העסקת עובדים לאחר גיל הפרישה הרשמי (67 לגברים ו-62 לנשים - כל זכות, תשע"ח).

חשוב לנו לציין כי אנו מתייחסים בעמדתנו זו לעובדים ותיקים המעוניינים להמשיך לעבוד, ובריאותם הכללית ויכולתם לתפקד מאפשרים זאת, בין אם כשכירים או כעצמאים. איננו נוקטים עמדה ביחס להעלאת גיל הפרישה באופן גורף על פי חוק. במידה ועובדים הגיעו לגיל הפרישה ומבטאים רצון להפסיק לעבוד, חשוב לאפשר זאת, בהתאם למקובל כיום, בליווי של הכנה לחיי הפרישה.

יחד עם זאת, יש לציין כי גיל הפרישה הרשמי המעוגן בחוק נקבע בתקופה שבה תוחלת החיים ואיכות החיים הפיזית והמנטאלית היו נמוכות יותר עבור אנשים בגילאים אלו. היום, עם התקדמות הרפואה והטכנולוגיה, אדם שפורש מעבודתו הינו בריא, פיזית ומנטאלית ויש לו עוד בממוצע כשני עשורים ויותר של חיים פעילים וללא מחויבות לעבודה.

אף כי איננו נוקטים, כאמור, עמדה ביחס להעלאת גיל הפרישה במסמך זה, עולה ממנו כי גיל הפרישה הרשמי אינו מחובר דיו למציאות ולאורח החיים של המאה ה-21 ומתוך כך אנו מבקשים להביע עמדה ולהציע דרכי התמודדות עם מצב חדש זה.

על חשיבות העבודה בחיינו – הדגש על אהבה ועבודה קיים כבר מראשית הפסיכותרפיה, עוד מימיו של פרויד, שטען ש"בריאות נפשית משמעותה היכולת לעבוד ולאהוב". העבודה היא מעבר למקור פרנסה. היא מספקת לאדם מכלול צרכים חיוניים המשפיעים על איכות חייו. עבודה הינה אמצעי למימוש עצמי, למפגש חברתי, למסגרת שייכות, לסדר יום, והינה לרוב חלק משמעותי ביותר בזהותו העצמית של האדם. עבודה מהווה מקור מרכזי לתרומה ועשייה משמעותיים, לקידום הדימוי והערך העצמי

יושב ראש הפ"י :

מר יורם שליו

חברי הוועד המרכזי:

ד"ר אלונה רודד
גבי אסנת רייכמן אייזקוביץ
מר יהודה ניניו
מר יותם בן שץ
מר יחיאל אסולין
ד"ר לילית הלפמן
גבי מיכל דברת
מר עודד מאיו
גבי סתיו רווה
מר שי איתמר

יושבי ראש החטיבות:

גבי מיכל פוני-חבי-תע-ארי
ד"ר עומר פורת-שק'
מר עמוס ספיבק-קלי
גבי רותי ברנשטיין-פרץ-מת'
גבי רותי יבור-רפי
גבי תמר גרינוולד-חני

יושבי ראש הוועדות :

גבי יונת בורנשטיין בר יוסף-
אתיקה

בעלי תפקידים :

מר דני כפרי-מנכ"ל
עו"ד ברוך אברהמי-יועמ"ש
מר אריק דן – רו"ח



של האדם, לביסוס תחושת משמעות ותכלית ולהשגת סטטוס חברתי. האדם העובד נמצא במעגל קבוע של עשייה, התמודדות, עמידה ביעדים והתפתחות אישית ומקצועית. כיוון שהעבודה כל כך משמעותית בחיי האדם, אין זה פלא מדוע כה רבים חווים משבר עם סיום שנות העבודה והיציאה לגמלאות.

הפסקת העבודה והשלכותיה על מצבם הבריאותי והנפשי של הפורשים – מחקרים מצביעים על השפעה שלילית של הפרישה על המצב הבריאותי, הגופני והנפשי של האדם (Kim & Moen, 2001). היעדר המסגרת, חוסר המעש והאתגרים השכליים שסיפקה העבודה גורמים לעלייה בתחלואה, ירידה ביכולת הקוגניטיבית וכן הדרדרות במצב הנפשי. ישנם פורשים שחווים סביב אובדן תחושת השייכות שהייתה להם לארגון, עלייה בבדידות החברתית וחוסר משמעות בחיים. אלה מרכיבים המשפיעים על עלייה בדיכאון ובתחלואה הפסיכוסומאטית.

עם היציאה לגמלאות, הפורש מאבד את סדר יומו המוכר ונדרש לקבל החלטות על סדר יום חלופי. הוא מאבד באחת קשרים יציבים עם עמיתים בעבודה ועליו ליצור קשרים חדשים או להסב את אותם הקשרים באופן שונה. הפורש מאבד את מעמדו במסגרת העבודה, מעמד שהיווה חלק משמעותי מזהותו הכללית ומוצא את עצמו נדרש להשיב לשאלה:

"מה אני, מי אני עכשיו - כשאני עובד". אף כי יציאה לגמלאות יכולה להוות הזדמנות לביטוי צדדים באישיות שלא קיבלו ביטוי עד כה (Super, 1990), בהיעדר תשובה ברורה, האדם עלול לחוש בלבול ואובדן סביב הזהות המרכזית שלו, להיות נתון לתקופה ארוכה של התארגנות מחדש והסתגלות, תוך שהוא מתמודד עם רגשות קשים. אם הדבר אינו מטופל כראוי עשוי להתפתח דיכאון. מעבר לכך, פרישה מוקדמת ובלתי רצויה עשויה להביא לירידה בבריאות הגמלאים ולהביא להשלכות כלכליות שליליות משמעותיות ברמה הלאומית.

פגיעה קוגניטיבית – מחקרים מצביעים על כך שאנשים שדחו את גיל הפרישה לגמלאות נטו לחלות פחות באלצהיימר ומחלות אחרות הגורמות לדמנציה. בכך המחקר מחזק תיאוריה שקיימת מזה שנים רבות בחקר מחלות דמנציה, הגורסת כי הפעלת המוח בפתרון בעיות שומרת על תפקודי חשיבה שונים. מחקרים מראים כי העובדה שאנשים ממשיכים ללכת לעבודה במקום לצאת לפנסיה ולבלות את ימיהם בבית בחוסר מעש, דורשת מהם להיות פעילים פיזית ברמה קבועה ומסוימת, ולהפעיל יכולות של חשיבה ותקשורת בין אישית. הללו, מאטים באופן משמעותי את ההידרדרות הקוגניטיבית (Fisher et al., 2014; Roberts, Fuhrer, Marmot, & Richards, 2011).

תחושת האושר האישית – כאשר אדם מאבד את מקום העבודה, ישנה פגיעה משמעותית בתחושת המשמעות ומתרחש שינוי בזהותו כחלק מן האובדן המתלווה לתהליך הפרישה (Malette & Oliver, 2009; Osborne, 2006). כתוצאה מכך, נפגעות גם תחושת האושר וההגשמה האישית שלו. מחקרים שנערכו בנושא האושר, מצביעים על כך שאנשים שמגדירים עצמם מאושרים, הם אלו שמצליחים לבטא את הפוטנציאל והיכולות האישיות שלהם בסביבה שמעניקה להם אתגר ועניין. מסיבה זו הפרישה



מהעבודה יוצרת אצל רבים אובדן עניין ואתגר בחיי היום יום, ויכולה להוביל להידרדרות במצבם הבריאותי.

השלכות על יחסים במשפחה – גם היחסים בתוך המשפחה משתנים לאחר הפרישה, שכן הפורשים אינם מחזיקים יותר בתפקיד המפרנסים כפי שהיו לאורך השנים ועשויים לחוש שתרומתם למשפחה פוחתת. בנוסף, הדימוי העצמי של האדם הפורש עלול להיות פגיע יותר על רקע תחושת אובדן הערך האישי שסיפקו לו תפקידיו בעבודה. פגיעות זו, סביב הערך העצמי עשויה להביא לעלייה ברגישות הבין אישית במשפחה ולקונפליקטים.

הימצאות הפורשים שעות ארוכות בבית עלולה ליצור חיכוכים ומתחים עם בני המשפחה האחרים. גם במקרים שאחד מבני הזוג פורש והשני עדיין מועסק, מופר האיזון שנבנה עם השנים והרגלים שהסתגלו אליהם משתנים. הדבר יכול לעורר מתחים, עימותים ומאבקי כוחות חדשים. תחושת ה"מיותרות" גורמת לרבים לחוש כי ברגע בו פרשו, הם עברו משלב הבגרות לשלב הזקנה. זאת, על אף שעד לפרישה היו להם חלומות ושאיפות רבות. לאחר שנאלצו לפרוש, הם למעשה חווים תחושת דכדוך הפוגעת ברמת הכוחות להגשמת החלומות והשאיפות שנדחו "לפנייה".

תרומה כלכלית למשק – גמלאים שימשיכו לעבוד ייצרו הכנסה, ופחות יזדקקו לתמיכות של קצבאות שונות. במצב בו הם ימשיכו להתפרנס הם יתרמו לכלכלה של המשק ולפריון הלאומי. בנוסף, גוברים הסיכויים כי יפנו פחות לשירותי מערכת הבריאות, שנמצאת תחת עומס רב.

שילוב פסיכולוגים תעסוקתיים בהתוויית התוכנית ובמימושה – פסיכולוגים תעסוקתיים, מטבע הכשרתם ומומחיותם, עוסקים בצורה הוליסטית בפסיכולוגיה של עולם העבודה, בדגש על הממשק בין עולמו הפנימי של האדם (צרכים, מניעים, שאיפות, מאפייני אישיות ועוד) לבין הארגונים המהווים את הזירה לחיי העבודה (יפה- ינאי, 2015). במסגרת מומחיות זו, נדרש ידע רחב אודות התפתחות קריירה לאורך השנים והמעברים התעסוקתיים במהלך החיים. מכאן, כי למומחיות זו יש בכדי לתרום לחשיבה מקיפה בשלב התוויית התוכנית, ובליוי המעשי הנדרש במהלך הוצאתה לפועל. ליווי פסיכולוגי של תהליכי פרישה ו/או שילוב בתעסוקה, מגביר את הסיכויים להצלחת השילוב של האזרח הוותיק מחדש בעבודה ובחברה, ויש בו כדי לסייע בהכנת הארגונים השונים לקליטתם של עובדים אלה.

הצעות לבניית תכנית להמשך עבודה של אזרחים ותיקים

- הקמת תכניות שיסייעו לאזרחים ותיקים לפתח רעיונות וכישורים ליזמות אישית תוך שהם מתבססים על הניסיון המקצועי שרכשו לאורך השנים (לוטוין ודיין, 2016).
- יצירת מסלולי "מנטורינג" בהם האזרח הוותיק תורם מניסיונו המקצועי בהתנדבות או בשכר לבעלי תפקידים בארגונים הדומים לזה בו עבד.



- במקרים בהם ניתן, יש לאפשר את המשך העסקתם של אזרחים ותיקים במקומות העבודה שלהם. ארגונים יוכלו להפיק מכך רווחים שונים, כגון: שימור מומחיות, הזדמנות לחניכת עובדים זוטרים וחדשים ועוד.
- הקמת מרכזים להסבה מקצועית בהם יינתנו תמיכות רגשיות מתאימות והכנה לעולם העבודה המשתנה (כולל לימוד שימושי מחשב, הכנה לראיונות עבודה וקורות חיים), זאת בדומה לעשייתה של "קרן מעגלים" – הקרן למען בעלי מקצועות שוחקים" המציעה קורסי הסבה מקצועית עבור עובדים העוסקים בעבודות שוחקות מבחינה פיזית. הכשרות יינתנו בתחומים ובמקצועות בהם יש ביקוש לאזרחים ותיקים המעוניינים לעבוד.
- יש לעודד ולקדם חקיקה והסברה בנושא העסקת אזרחים ותיקים כמו גם לשריין אחוז מסוים של משרות ולהציע תמריצים חיוביים לארגונים המעסיקים עובדים אלו. זאת, בדומה למהלך שנעשה עבור הגברת ההעסקה של אנשים עם מוגבלות (תיקון 15 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, תשע"ו). עידוד שוק העבודה להמשך העסקתם של אזרחים ותיקים חשוב שיעשה הן במגזר הפרטי והן במגזר הציבורי.
- במקביל, פיתוח תכניות ברמה לאומית העוסקות בהכנה לפרישה. על תכניות אלו להיות עדכניות ומתאימות למציאות של המאה ה-21. במסגרת תכניות אלו ניתן לסייע לפורשים לפתח קריירות חדשות ופעילות, בין אם כשכירים בארגונים ובין אם כזמרים עצמאיים, וכן לשים דגש על העשרת חיי הפנאי. עבור כל פורש או ארגון ניתן יהיה לבנות תכנית פרישה בהתאם לצרכיו של האדם ומדיניות הארגון.
- לבסוף, יש להוסיף קורסים אקדמיים בנושא יסודות בגרונטולוגיה לתכניות הלימודים וההכשרה של פסיכולוגים תעסוקתיים.

סיכום

לאור העלייה בתוחלת החיים, הצורך הכלכלי הנלווה לכך ואתגרים נוספים העומדים בפני אזרחים ותיקים, קיימת חשיבות רבה לאפשר לקבוצת אוכלוסייה זו, שמהווה כוח עבודה משמעותי, לקחת חלק פעיל בעולם העבודה.

חשוב לבנות תכניות שיעזרו לאזרחים ותיקים שמעוניינים להמשיך לעבוד לרכוש את המיומנויות והכלים הנדרשים עוד בטרם פרשו באופן רשמי. יש לאפשר להם להתכונן לשלב הבא של חייהם מתוך עמדה של בחירה, זאת בנוסף לצורך במנגנונים שיעודדו ויחייבו מקומות עבודה להעסיק אזרחים ותיקים. חיבור המבוגרים לתהליכי צמיחה כלכלית וחברתית, לפעילות התנדבותית ובמקביל קידום פעילות חינוכית ופעילות בין דורית, ייצרו ציפייה אמיתית של החברה מכל מבוגר: להמשיך ולהיות פעיל, לתרום ככל יכולתו ורצונו לכלכלה לחינוך ולתרבות.



פסיכולוגיה תעסוקתית הינה פרופסיה המתמחה בתחום זה, וחשוב לשלבה באופן משמעותי בהתוויית הדרך ובלייווי המקצועי במימושה.

העתק :

ח"כ אלי אלאוף, יו"ר ועדת העבודה, הרווחה והבריאות
ח"כ איתן כבל, יו"ר ועדת הכלכלה

ביבליוגרפיה

יפה-ינאי, א. (2015). תרפיה בקריירה : קריירה על ספת המטפל. פסיכואקטואליה, יולי 2015, 25-28.

ליטוין, א' ודיין, ג' (2016). יזמות בגיל השלישי : עסקים קטנים לאנשים גדולים. הוצאת מדיה 10.

תיקון 15 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (תשע"ו, 2016). אוחזר מתוך :

<http://www.justice.gov.il/Units/NetzivutShivyon/publications/news/Pages/Amendment-15-Equal-Rights-Law-5-Percent-Quota.aspx>

Fisher, G. G., Stachowski, A., Infurna, F. J., Faul, J. D., Grosch, J., & Tetrick, L.E. (2014). Mental work demands, retirement, and longitudinal trajectories of cognitive functioning. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(2), 231-242..

Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being?. *Current Directions in Psychological Science, 10*(3), 83-86.

Malette, J., & Oliver, L. (2006). Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, and Health, 2*(1), 30-49.

Osborne, J. W. (2009). Commentary on retirement, identity, and Erikson's developmental stage model. *Canadian Journal on Aging/ La Revue canadienne du vieillissement, 28*(4), 295-301.

Roberts, B. A., Fuhrer, R., Marmot, M., & Richards, M. (2011). Does

Israel Psychological Association

Member of the International Union
of Psychological Science



הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

חברה באיגוד הבינלאומי למדע הפסיכולוגיה
עמותה רשומה

דרך מנחם בגין 42, רמת-גן • מען למכתבים: ת.ד. 3361, רמת-גן 5213601

טל' 03-5239393 • פקס' 03-5230763 • [E-mail: psycho@zahav.net.il](mailto:psycho@zahav.net.il) • www.psychology.org.il

retirement influence cognitive performance? The Whitehall II Study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 958-963.

Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, *The Jossey-Bass management series and The Jossey-Bass social and behavioral science series. Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (pp. 197-261). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.