

מחפשים ריגושים או שוקעים בכורסא

נמרוד גלית

ד"ר גלית נמרוד מן המחלקה לתקשורת ועיתונאות, האוניברסיטה העברית

המחקר המובא כאן משרטט את התמונה הכללית של דפוסי הפנאי לאחר הפרישה בישראל. הגימלאי מביא את אל הפנאי את הכלים שרכש במשך חייו, ומסתבר שבשביל יותר ממחצית מהגמלאים בישראל, הפנאי הוא בבחינת משאב שאין בו חפץ רב, והכלים שלהם להשתמש בו מוגבלים למדי.

במאה ה-20 חברו זה לזה כמה תהליכים ששינו במידה ניכרת את מאפייני הגיל השלישי בחברה המערבית. העלייה בתוחלת החיים מצד אחד, והירידה המתמדת בגיל הפרישה מצד אחר, הביאו לכך שמספר השנים שהאדם חי מרגע יציאתו לגמלאות ועד מותו גדל בהתמדה. גם התקדמות הרפואה, העלייה המתמדת ברמת ההשכלה וההכנסה, והשיפור במערכת הפנסיה, עשו את הקשישים לבעלי יכולות פיזיות, מנטליות וכלכליות גבוהות יותר משהיו בדורות קודמים. תוצאה ישירה של תהליכים אלה היא, שיחד עם התארכות תקופת הפרישה גדלות הציפיות ממנה, והיום מצפים הגמלאים לחיי פנאי עשירים ומלאי עניין. עם זאת, לא תמיד נהיר להם כיצד לממש את הציפיות, ובמקרים רבים נוצר לאחר הפרישה חלל מעשי ונפשי, המצריך הסתגלות ושינוי באורח החיים.

יהיו העמדות כלפי הפרישה חיוביות או שליליות, רוב הפורשים לגמלאות צריכים לפתור מגוון גדול של בעיות (Reichard, Livson & Peterson, ;Rapoport & Rapoport, 1975 ;Atchley, 1976):

* בעיות כלכליות: במקרים רבים משמעות הפרישה היא ירידה ניכרת בהכנסות, ונדרשות הסתגלות והתאמת רמת החיים לתנאים החדשים. לחלופין, נדרשת יצירה של מקורות הכנסה אחרים.

* בדידות: הניתוק מהחברים לעבודה עלול להיות דרמטי בשביל פורשים, והמעבר מתחושה של "חלק מארגון" לתחושה של "נפרד" עלול להביא עמו בדידות קשה. גם מותם של הורים, חברים ובני זוג הם חלק בלתי נמנע מהחיים בגילאים אלה, כך שתחושת הבדידות עלולה להתעצם ולהוות בעיה מרכזית.

* מתחים במשפחה: במקרים רבים נוצרים בתקופת הפרישה ולאחריה מתחים רבים בין בני זוג המוצאים עצמם זה עם זה הרבה יותר שעות. פערים ביכולת ההסתגלות לשינויים ויציאת הילדים מהבית, המתרחשת בדרך כלל בשנים שלפני הפרישה, עלולים ליצור תחושה של העדר מכנה משותף.

* פגיעה בדימוי עצמי: למי שהעבודה היתה מרכיב מרכזי בהערכה העצמית שלו, עלולה הפרישה להיות הרסנית ביותר. במקרים רבים הוא יחוה מעבר מדימוי של "יצרן" חיוני ותורם, לדימוי של "לא יצרן", נטל על החברה. ההתמודדות עם שינוי זה בתפיסה העצמית עלולה להיות קשה.

* חרדות: במקרים רבים, רק לאחר הפרישה מתחילים אנשים לתפוס את הזדקנותם ואת המוות המצפה להם. בתקופה זו נוטות להתעצם חרדות ממחלות, מניתוק מאנשים קרובים ומהאפשרות להפוך לנטל.

* בעיות תעסוקה: אחד האתגרים הגדולים הקשורים בפרישה הוא אתגר התעסוקה. השעות הרבות המתפנות ביום עלולות להיות נטל של ממש, ובהיעדר תחליפים הולמים לעבודה עלולים להיווצר שעמום, דיכאון והרגשה של חוסר תכלית. כל אלו יוצרים, במקרים רבים, משבר לאחר הפרישה. לפעמים, בטרם הופעת המשבר, יש תקופה של התלהבות ויוזמות חדשות, אבל בסופו של דבר מגיע שלב ההתמודדות עם האובדן.

המשבר הזה תוקף גברים יתר מאשר נשים, כי לנשים רבות, המחזיקות ב"קריירה כפולה" (ניהול הבית + קריירה בעבודה), הפרישה מהעבודה היא שחרור מעול כבד (סדן, 2002). גם שיעור הנשים העובדות במשרה חלקית גבוה משיעור הגברים במשרה כזו, כך שלנשים רבות יש עיסוקי פנאי מפותחים לפני הפרישה.

ואולם כך או כך, הפרישה מעבודה בשכר היא טראומטית מאוד. העדר כלים להתמודד עם השינוי עלול להביא לסגנון חיים אובדני, שבו הפרט מזניח את עצמו, שוקע בייאוש ומסיים את חייו בתחושה של חוסר חשיבות. ממחקרים עולה, ששיעור גבוה מאוד של קשישים, כ-20%, מאובחנים כסובלים מדיכאון קליני (סדן, 2002). הצורך בהסתגלות ובכיוון חדש הוא, לפיכך, מכריע לחיים בעלי ערך ומשמעות בתקופה זו.

בספרות הגרונטולוגית מקובל לראות בפעילויות פנאי אמצעי מרכזי בהסתגלות לגיל המבוגר, המסייע להתמודד עם השינויים המאפיינים את השנים הללו. הסיוע, לפי Kelly (1999), נעשה בשתי

דרכים: ראשית, הפנאי מספק מסגרת חברתית שעוזרת להתמודד עם השינויים; ושנית, הוא מספק אפשרויות לפעילות שמממשת הגדרה וערך עצמי, ומפצה על האובדנים המלווים את התקופה. רוב המחקרים שעסקו בתועלות הפנאי בגילים מבוגרים, התמקדו בתרומת הפנאי לשביעות הרצון מהחיים. ככולם נמצא קשר חזק בין ההשתתפות בפנאי לשביעות הרצון מהחיים. הוכח כי הפנאי הוא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר להסבר רמת שביעות הרצון מהחיים בגילאים אלו. כדוגמה ניתן להביא את המחקר של Kelly (1987), שמצא כי פנאי הוא גורם מרכזי בהסבר רמת שביעות הרצון מהחיים בגיל מבוגר, וכי הפעילות בעלת התרומה המשמעותית ביותר לשביעות הרצון מהחיים משתנה בשלבים השונים של תקופת חיים זו. דוגמה נוספת היא המחקר של Fernandez- Ballesteros, Zamarron & Ruiz (2001), שמצא כי השפעת הפעילות על רמת שביעות הרצון היא ישירה וגם עקיפה, היא משפיעה גם על מצב הבריאות ועל הבריאות הנתפסת. דוגמאות נוספות הן מחקרים שהתמקדו בפעילות ספציפית ובדקו את תרומתה, כגון המחקר של Cooper & Thomas (2002) שהראה כיצד השתתפות קבוע בערבי ריקודים תרמה למשתתפים לא רק הזדמנות לפעילות גופנית, אלא גם קשרים חברתיים ותחושת קהילה, תחושת ערך עצמי והישגיות, ודימוי גוף זקוף, אסתטי, גמיש ומלא חן; המחקר של Yau & Packer (2002) הראה כי השתתפות קבועה של מבוגרים באימוני טאי צ'י תרמה לאיכות החיים שלהם בדרכים רבות (שיפור הבריאות, יכולת הריכוז והזיכרון, שלוה פנימית, קשרים חברתיים, ותחושת מבנה, שיגרה ומשמעות לחיים); והמחקר של Heliker, Chadwick & O'Connell (2000) דיווח על עלייה מובהקת בתחושת הרווחה הפסיכולוגית של קשישים שהשתתפו בשיעורי ג'ינו.

*

אף כי הפנאי שלאחר הפרישה מעסיק חוקרים בעולם זה עשרות שנים (לסקירה מורחבת ראה: נמרוד, 2003) נראה שדווקא בישראל, שתוחלת החיים בה היא מהגבוהות בעולם, לנושא הזה ניתנת לתשומת לב מינימלית, אם בכלל.

הממצאים שיובאו להלן הם חלק ממחקר ראשון בהיקפו, שנועד לשרטט את התמונה הכללית של דפוסי הפנאי לאחר הפרישה בישראל. המחקר נעשה באמצעות סקר כמותי כלל-ארצי מייצג, עם 400 מראיינים, שנדגמו באופן מקרי מאוכלוסייה של יהודים, בני 50 ויותר, המתגוררים בביתם (ולא במוסדות או בדוור מוגן), שנהגו לעבוד במשרה מלאה או חלקית באופן קבוע, ופרשו לגמלאות בחמש השנים האחרונות. הראיונות נעשו פנים אל פנים בחודשים מאי-אוגוסט 2002, ותואמו טלפונית מראש.

כדי לתאר את תמונת המצב של הפנאי שלאחר הפרישה בישראל, נלקחו בחשבון שני היבטים מרכזיים. ההיבט ההתנהגותי: בהקשר זה נבחנו היקף ההשתתפות בפעילויות הפנאי ותדירות ההשתתפות בהן. בהמשך נבחנו קשרי הגומלין בין הפעילויות (באמצעות ניתוח פקטורים), ואלו שימשו כבסיס לבחינת האופן שבו מתחלקת אוכלוסיית המדגם לפלחים, לפי ההשתתפות בקבוצות הפעילות. בנוסף לזה, נבחן ההיבט הפסיכולוגי של הפנאי - כלומר, נבחנו ההבדלים בין הפלחים השונים בכל הנוגע לעמדות כלפי פנאי ולשביעות הרצון מהחיים.

קשרי הגומלין בין פעילויות הפנאי

פעילויות שיש ביניהן קשרי גומלין הן פעילויות שיש מתאם גבוה (חיובי או שלילי) בתדירות ההשתתפות בהן. כדי לבדוק את קשרי הגומלין בין הפעילויות של הגמלאים בישראל, נעשה ניתוח גורמים (factor analysis) של נתוני ההשתתפות ביותר מ-40 פעילויות הפנאי שנבדקו. ממצאי הבדיקה העלו 13 קבוצות פעילויות שיש ביניהן קשרי גומלין. שלוש מהן מורכבות מפעילויות תרבות והעשרה, שרובן גם מתקיימות מחוץ לבית: "תרבות גבוהה וחיים טובים", "תרבות פופולרית", ו"רוח והעשרה".

"תרבות גבוהה וחיים טובים" היא הקבוצה הכוללת את מספר פעילויות הגדול ביותר, לרבות: פעילויות תרבות כתיאטרון, קולנוע, תערוכות וקונצרטים; פעילויות המזוהות עם "החיים הטובים" כמו נסיעות לחו"ל וביולי במסעדות ובתי קפה; השתתפות בהרצאות ובחוגים וקריאת ספרים. "תרבות פופולרית" כוללת גם היא פעילויות תרבות חוץ-ביתיות מובנות, אך כאן מדובר בפעילויות הנתפסות כ"קלות" או "עממיות" יותר, כמו מופעי זמרים או מופעי בידור. "רוח והעשרה" כוללת, מצד אחד, ביקור בבית כנסת ולימודים במתאם חיובי, ומצד אחר צפייה בטלוויזיה והאזנה לרדיו במתאם שלילי. שני קבוצות פעילויות הן קבוצות משפחתיות: "משפחת המוצא", הכוללת מפגשים עם בני המשפחה המקורית (הורים ואחים) של המראיינים ו/או של בני זוגם, ו"דור ההמשך", הכוללת מפגשים עם בני המשפחה שהקימו המראיינים (בנים ונכדים).

שתי קבוצות נוספות הן קבוצות חברתיות: "חבר'ה", הכוללת מפגשים עם חברים וצפייה בתחרויות ספורט, ו"שכנים" הכוללת פעילות אחת בלבד והיא מפגשים עם שכנים.

שלוש קבוצות אחרות קשורות בפעילויות הנעשות על פי רוב בבית או בסביבתו: "עיתונות", הכוללת את כל הפעילויות הקשורות לעיתונות המודפסת (עיתונים יומיים, מגזינים ומקומונים); "מחשב", הכוללת גלישה באינטרנט ומשחקי מחשב; ו"פעילות עצמאית בבית", הכוללת תחביבים והאזנה

למוסיקה.

הקבוצה "פעילויות חוץ לא מובנות" כוללת פעילויות שנעשות בדרך כלל מחוץ לבית ומאופיינות בהיעדר מסגרת פורמלית, כמון קניות או טיולים בארץ. קבוצה זו כוללת גם פעילות גופנית, הנעשית אף היא בדרך כלל מחוץ לבית, ועשויה להיות עצמאית או בתוך מסגרת קבוצתית. יוצאת מהכלל היא הצפייה בתוכניות מוקלטות, שהיא פעילות ביתית במובהק.

הקבוצה "משחקי שולחן" נקראת על שם הפעילות המרכזית המרכיבה אותה, והיא קשורה גם לנופש בארץ. ייתכן שפעילויות אלה שייכות לאותה קבוצה, בשל הנטייה הגדולה יותר להשתתף במשחקי שולחן בעת יציאה לנופש - על חוף הים, בלובי של בית המלון.

נמצאה גם קבוצה שזכתה לכינוי "צעירים לנצח", שכן הפעילויות המרכיבות אותה (צפייה בסרטים מושכרים, בילוי בפאבים ובמועדונים) מזוהות, בדרך כלל, עם אורח חיים של צעירים.

התפלגות אוכלוסיית הגמלאים בישראל לפלחים לפי ההשתתפות בפעילויות הפנאי

כדי לזהות פלחים באוכלוסיית המדגם, לפי תדירות ההשתתפות שלהם בפעילויות השונות, בוצע cluster analysis של כל המשתתפים במדגם לפי תדירות ההשתתפות בתחומי הפעילות, כפי שהוגדרו בניתוח הגורמים שהוצג לעיל. הניתוח העלה כי בקרב אוכלוסיית הגמלאים יש ארבעה פלחים שונים מאוד זה מזה בהשתתפות בפנאי. מהצלבה בין ההשתייכות לפלח לבין כל אחד ממשתני הרקע שנבדקו במחקר, עלה כי הפלחים שונים מאוד זה מזה גם במאפיינים הסוציו-דמוגרפיים שלהם. משתני הרקע, שנמצאו קשורים באופן מובהק להשתייכות לפלח ($\alpha < 0.05$) במבחן Chi-square), הם: מין, השכלה, הכנסה, עיסוק לפני הפרישה, מצב תעסוקה נוכחי, אופן הפרישה, מוצא, אזור מגורים ומצב הבריאות.

הפלחים שזוהו הם כלהלן:

פלח 1 - "החברתיים"

המראיינים השייכים לפלח זה משתתפים בתדירות גבוהה יחסית בפעילויות הקשורות במפגשים עם חברים, בפעילויות המזוהות עם פעילויות חוץ לא מובנות, כגון קניות, טיולים וספורט, ובפעילויות ביתיות עצמאיות כגון תחביבים או האזנה למוסיקה. לעומת זאת, הם משתתפים בתדירות נמוכה מהממוצע בפעילויות הקשורות לתרבות גבוהה, בקריאת עיתונים ובשימוש במחשב. בסך הכל הם פעילים למדי, ולפעילויות שהם משתתפים בהן יש שני מכנים משותפים: ראשית, רובן פעילויות פנאי עצמאיות (לא במסגרת פורמלית), ושנית, ברוב הפעילויות ההון התרבותי הנדרש להשתתפות אינו גבוה, היינו: פעילויות אקטיביות פשוטות יחסית.

פלח זה מאופיין בייצוג גבוה, יחסית לאוכלוסייה, של גברים, של בעלי השכלה נמוכה (יסודית או תיכונית חלקית), של בעלי הכנסה נמוכה (הכנסה חודשית נטו של משק הבית נמוכה מ-4,000 שקל), של מי שהועסק לפני הפרישה כעובד מקצועי בתעשייה ושל מי שמוצאו מאסיה-אפריקה (בעצמו או ההורים).

פלח 2 - "צרכני התקשורת"

הפלח השני מאופיין בהשתתפות גבוהה בפעילויות המזוהות עם "עיתונות", ומכיוון שקבוצת הפעילויות "רוח והעשרה" מופיעה אצלו בסימן שלילי חזק, הוא גם נוהג לצפות בטלוויזיה ולהאזין לרדיו בתדירות גבוהה מהממוצע. בפעילויות אחרות הוא משתתף כמו הממוצע, או בתדירות נמוכה מהממוצע. במיוחד אמורים הדברים בפעילויות של תרבות גבוהה, פעילויות דת ולימודים, פעילויות ביתיות עצמאיות ומפגשים עם שכנים. למעשה, פלח זה מזוהה יותר מכל עם הפעילויות שזוהו כפעילויות היומיומיות של הגמלאים בישראל. פלח זה אינו מפתח פעילויות בנוסף לפעילויות אלו, והוא מאופיין ברמת אקטיביות נמוכה יחסית.

פלח "צרכני התקשורת" מאופיין בייצוג גבוה, יחסית לאוכלוסייה, של בעלי השכלה יסודית, של בעלי הכנסה נמוכה (הכנסה חודשית נטו של משק הבית נמוכה מ-4,000 שקל), של מי שהועסק לפני הפרישה בעבודה פקידותית או כעובד לא-מקצועי, של ילידי אסיה-אפריקה, של תושבי הדרום (אזור חיג 08), של מי שמעריכים את מצבם הבריאותי כ"ככה ככה" וטוענים כי מצבם הבריאותי מאפשר להם להשתתף רק במעט מהפעילויות שהם רוצים להשתתף בהן, ושל כאלו שפרשו לגמלאות לפני הגיל הרשמי עקב בעיות בריאות.

פלח 3 - "שוחרי התרבות"

המראיינים השייכים לפלח השלישי משתתפים בתדירות גבוהה יחסית בפעילויות המזוהות עם תרבות גבוהה ועם "החיים הטובים", בפעילויות המזוהות עם תרבות פופולרית ובפעילויות של רוח והעשרה. הם משתתפים בתדירות נמוכה מהממוצע רק בפעילויות הקשורות לשימוש במחשב, לצריכת תקשורת המונים (בעיקר טלוויזיה ורדיו) או ל"חבר'ה".

בסך הכל זהו פלח פעיל מאוד, שנבדל מפלח "החברתיים" במידת המובנות והתחכום המאפיינים את הפעילויות שהוא בוחר להשתתף בהן. מכל הפלחים זהו הפלח הכי "רעב לריגושים". הוא מסמל, יותר מכל, את אותם גמלאים שפרשו והחליטו למצות כמעט את כל האפשרויות שחיי הפנאי יכולים להציע.

בכל הנוגע למאפיינים סוציו-דמוגרפיים, פלח זה מאופיין בייצוג גבוה, יחסית לאוכלוסייה, של נשים, של בעלי השכלה גבוהה (על-תיכונית ואקדמית), של בעלי הכנסה גבוהה (הכנסה חודשית נטו של משק הבית גבוהה מ-8,000 שקל), של מי שעסק לפני הפרישה בהוראה, חינוך או הדרכה, של כאלה שפרשו לגמלאות לפני הגיל הרשמי מרצונם, של ילידי ישראל דור שני ושל יוצאי אירופה-אמריקה (בעצמם או ההורים), של תושבי ירושלים והסביבה (אזור חיג 02), של מי שמעריכים את מצבם הבריאותי כ"טוב" וטוענים כי מצבם הבריאותי מאפשר להם להשתתף ברוב הפעילויות שירצו להשתתף בהן.

פלח 4 - "המתוחכמים"

הפלח האחרון מאופיין בהשתתפות גבוהה בהרבה מהממוצע בפעילויות המזוהות עם תרבות גבוהה ובפעילויות הקשורות למחשב (משחקי מחשב או גלישה באינטרנט), שניתן גם להתייחס אליהן כאל דפוס של צריכת תקשורת מתקדמת, חדשנית ואליטיסטית. בשאר פעילויות הפנאי הוא משתתף בתדירות דומה לתדירות הממוצעת. שלא כמו פלח "שוחרי התרבות", המשתתף במגוון גדול מאוד של פעילויות, פלח זה ממוקד מאוד, וההעדפות שלו הן בדרך כלל פעילויות מתוחכמות יותר, הדורשות הון תרבותי רב יחסית. ניתן, אפוא, להתייחס אליו כאל ה"אליטה" של הגמלאים בכל הנוגע לפנאי.

פלח זה מאופיין בייצוג גבוה, יחסית לאוכלוסייה, של גברים, של בעלי השכלה גבוהה (על-תיכונית ואקדמית), של בעלי הכנסה גבוהה (הכנסה חודשית נטו של משק הבית גבוהה מ-8,000 שקל), של מי שעסק לפני הפרישה במקצוע אקדמי-מדעי או בעיסוק ניהולי, יזמי או מנהיגותי, של מי שעדיין עוסק בפעילות כלשהי בשכר, ושל כאלה שפרשו לגמלאות לפני הגיל הרשמי מרצונם, של ילידי אירופה-אמריקה, של תושבי המרכז וירושלים (אזור חיג 02 ו-03), של מי שמעריכים את מצבם הבריאותי כ"טוב מאוד" וטוענים כי מצבם הבריאותי מאפשר להם להשתתף בכל פעילות שירצו להשתתף בה.

ארבעת הפלחים אינם זהים בגודלם. כפי שניתן לראות בתרשים 1 שלהלן, הפלח הגדול ביותר הוא פלח "צרכני התקשורת", שהוא גם הפלח הפסיבי ביותר. הפלח הקטן ביותר הוא פלח "המתוחכמים".

תרשים 1: התפלגות המדגם לפלחים לפי ההשתתפות בפעילויות הפנאי

מיפוי אוכלוסיית המדגם לפי ההשתתפות בפעילויות הפנאי

discriminant Analysis של ארבעת הפלחים לפי 13 קבוצות הפעילות שנמצאו, מלמד שקיימים שלושה צירים, שכל פלח ממוקם על פניהם במקום אחר.

הציר הראשון קשור למידת המורכבות או התחכום היחסי שדורשת ההשתתפות בפעילויות שנמצאות במתאם גבוה עם ציר זה. תחומי הפעילות, הנמצאים במתאם הגבוה ביותר עם ציר זה, הם "מחשב" ו"תרבות גבוהה". ציר זה מבדיל בין פלח "המתוחכמים" לבין שאר הפלחים שנמצאו.

הציר השני קשור להשתתפות בתדירות גבוהה בפעילויות תרבות פורמליות (לרבות "תרבות גבוהה", "תרבות פופולרית" ו"רוח והעשרה"). ציר זה יוצר אבחנה בין הפלחים "צרכני התקשורת" ו"החברותיים", לבין הפלחים "שוחרי התרבות" ו"המתוחכמים".

הציר האחרון קשור בעיקר למידת האקטיביות שמפגין כל אחד מהפלחים, בפעילויות הכרוכות ביציאה אל מחוץ לבית. תחומי הפעילות, הנמצאים במתאם הגבוה ביותר עם ציר זה, הם "חבר'ה" ו"חוץ לא מובנה". ציר זה מבדיל בין פלח "שוחרי התרבות", הפלח האקטיבי ביותר, לבין שאר הפלחים. ציר זה הוא גם הציר שהביא לאבחנה בין פלח "צרכני התקשורת" לפלח "החברותיים", כשפלח "החברותיים" הוא מעט יותר אקטיבי בפעילויות חוץ-ביתיות מפלח "צרכני התקשורת".

הייצוג הגרפי המתקבל מניתוח זה מוצג בתרשים 2 שלהלן ומבטא, למעשה, את מפת הפנאי של הגמלאים בישראל, לפי סוג הפעילויות שהם משתתפים בהן. למפה זו שלושה צירים. פלח "צרכני התקשורת" ממוקם נמוך על שלושתם. פלח "החברותיים" ממוקם מעט גבוה ממנו על ציר החוץ-ביתיות. פלח "שוחרי התרבות" נמצא במקום הגבוה ביותר על הצירים תרבות וחוץ-ביתיות, ובאזור ביניים על ציר התחכום. פלח "המתוחכמים" ממוקם גבוה ביותר על ציר התחכום, במיקום גבוה אך נמוך מאשר פלח "שוחרי התרבות" על ציר התרבות, ובמיקום נמוך (בין "צרכני התקשורת" לבין "החברותיים") על ציר החוץ-ביתיות.

תרשים 2: מיפוי אוכלוסיית הגמלאים בישראל לפי ההשתתפות בפנאי

ההבדלים בין ארבעת הפלחים בעמדות כלפי הפנאי ובשביעות הרצון מהחיים

ההבדלים בין הפלחים באים לידי ביטוי לא רק בהיבט ההתנהגותי של הפנאי ובמאפיינים הסוציו-דמוגרפיים של כל פלח, אלא גם בכל הנוגע לעמדות כלפי פנאי ולשביעות הרצון מהחיים. בארבע מתוך תשע העמדות כלפי עבודה ופנאי שנבדקו במחקר, נמצא קשר מובהק בין ההשתייכות לפלח לעמדות ($\alpha < 0.05$ במבחן Chi-square). מדובר בעמדות המתייחסות לשביעות רצון מהפנאי בהווה, לשביעות רצון מהפנאי בתקופה שקדמה לפרישה ולהשוואה בין שתי התקופות.

הממצאים, המוצגים בלוח 1, מלמדים כי פלח "שוחרי התרבות" נהנה מן העמדות החיוביות ביותר כלפי האופן שבו הוא משתמש בפנאי, הן באופן כללי והן בהשוואה לתקופה שלפני הפרישה. מעט אחריו נמצא פלח "המתוחכמים", שנראה כי הגורם העיקרי שפוגע בשביעות רצון מן הפנאי הוא תחושה של מעט מדי זמן פנוי (מה שניתן להסבר בשיעור הגבוה, יחסית, של מי שעדיין עובדים בהיקף כלשהו בקרב פלח זה). שביעות הרצון הנמוכה ביותר מן הפנאי היא זו של שני הפלחים הנותרים, והם מאופיינים בשיעור גבוה, יחסית, של מי שמרוצים מהפנאי בהווה פחות מאשר בתקופה שקדמה לפרישה. פלח "צרכני התקשורת" מאופיין גם בשיעור הגבוה ביותר של מי שחשים שיש להם יותר מדי זמן פנוי.

בנוסף להבדלים בעמדות, נבדק אם יש הבדלים בין הפלחים ברמת שביעות הרצון מהחיים. הכלי שבו נעשה שימוש כדי לבחון את שביעות הרצון מהחיים של המרווינים הוא שאלון (Life Satisfaction Index) של Neugarten, Havighurst & Tobin (1961). שאלון זה כולל 20 היגדים, הנוגעים להיבטים שונים של שביעות רצון מהחיים בגיל המבוגר, ולכל היגד שלוש אפשרויות תשובה: "מסכים", "לא מסכים" ו"לא בטוח". מתן הציון לשביעות הרצון מהחיים נעשה בשיטת ניקוד דיכוטומית, שבה מקבל המרוויין נקודה אחת על הסכמה להיגד חיובי או על אי הסכמה להיגד שלילי, וכל שאר התשובות אינן מזכות אותו בנקודות. לפיכך, טווח הציונים נע בין 0 ל-20, המסמל את שביעות הרצון הגבוהה ביותר מהחיים.

מבחן One-way Anova, שבו נבדקו ממוצעי הציונים לכל טיפוס ונבדקו ההבדלים ביניהם, העלה כי יש הבדלים מובהקים בין הפלחים ברמת שביעות הרצון מהחיים ($\alpha < 0.05$). הממצאים, המוצגים בלוח 2 שלהלן, מלמדים כי "שוחרי התרבות" ו"המתוחכמים" נהנים משביעות הרצון הגבוהה ביותר מהחיים (ללא הבדל מובהק ביניהם). אחריהם מדורג פלח "החברותיים" ולבסוף ממוקם פלח "צרכני התקשורת", עם שביעות הרצון הנמוכה ביותר מהחיים.

לוח 1: עמדות שבהן נמצאו הבדלים מובהקים בין הטיפוסים השונים (ב%- מכל טיפוס)

העמדה	החברותיים	צרכני התקשורת	שוחרי התרבות	המתוחכמים	המדגם
שביעות רצון כללית מאופן השימוש בזמן הפנוי בהווה	(80)	(127)	(109)	(62)	(378)
מרוצים מאד	27.5	27.6	50.5	38.7	36.0
מרוצים (מרוצים מאד + די מרוצים)	63.8	63.0	91.8	82.2	74.6
שביעות רצון מכמות הזמן הפנוי בהווה	(79)	(127)	(106)	(61)	(373)
יותר מדי זמן פנוי	22.8	27.6	5.7	6.6	16.9
מספיק זמן פנוי	46.8	53.5	62.3	50.8	54.2
פחות מדי זמן פנוי	30.4	18.9	31.1	42.6	28.7
שביעות רצון כללית מאופן השימוש בזמן הפנוי לפני הפרישה	(81)	(129)	(110)	(61)	(381)
מרוצים מאד	29.0	33.0	25.0	13.0	36.0

74.6	65.6	76.3	71.3	83.9	מרוצים (מרוצים מאד + די מרוצים)	
(379)	(60)	(110)	(129)	(80)	(N)	שביעות רצון מאופן השימוש בזמן הפנוי בהווה בהשוואה לתקופה שלפני הפרישה
57.5	61.7	75.5	45.7	48.8	מרוצים היום יותר	
20.8	10.0	5.5	31.8	32.5	מרוצים היום פחות	
18.7	23.3	17.3	19.4	16.3	מרוצים באותה מידה	

לוח 2: הבדלים בציוני שביעות רצון מהחיים בין ארבעת הפלחים

Std. Error	Std. Deviation	ציון ממוצע	(n)	הפלח
0.50	4.48	12.15	(81)	החברותיים
0.41	4.61	10.78	(129)	צרכני התקשורת
0.28	2.89	14.24	(110)	שוחרי התרבות
0.42	3.27	13.55	(62)	המתוחכמים

כדי להסביר את ההבדלים ברמת שביעות הרצון של הפלחים השונים נעשתה רגרסיה מרובת משתנים, שבדקה את ההשפעה המצטברת של כל המשתנים שנבדקו במחקר על שביעות הרצון מהחיים. הבדיקה העלתה, כי שביעות הרצון מהפנאי בהווה היא המשתנה המסביר החזק ביותר של שביעות הרצון מהחיים של הגמלאים בישראל (היא לבדה תורמת לשונות המוסברת 11.9% ומדורגת ראשונה עם $\beta=0.377$).

הקשר בין הפנאי לבין שביעות הרצון מהחיים (קשר שנמצא, כפי שנאמר לעיל, פעמים רבות בעבר), הוכח, אם כן, גם במחקר זה. קשר זה מסביר גם מדוע שני הפלחים, שהפנאי שלהם מפותח ועשיר, וששביעות הרצון שלהם ממנו גבוהה, נהנים משביעות רצון רבה מהחיים. לעומתם, שני הפלחים האחרים, שחיי הפנאי שלהם מנותבים לפעילויות הפשוטות והנגישות ביותר, מרוצים פחות מן האופן שבו הם משתמשים בפנאי, וכפועל יוצא מכך הם גם פחות מרוצים מן החיים בכלל.

אם מטרת המחקר היתה לשרטט את התמונה הכללית של דפוסי הפנאי לאחר הפרישה בישראל, הרי שהתמונה העולה מממצאי המחקר מסתמנת כתמונה קודרת למדי. על פי תמונה זו, הפלח הגדול ביותר באוכלוסיית הגמלאים הוא הפלח שלא מפתח את חיי הפנאי שלו לאחר הפרישה, מעבר להשתתפות בפעילויות הבסיסיות המשותפות לכולם. אל פלח זה, שכונה "צרכני התקשורת" בשל ההתמקדות שלו בצריכת תקשורת המונים, שייכים כשליש מהגמלאים, והוא מאופיין בפאסיביות, יחסית לפלחים אחרים, ובייצוג גבוה של האוכלוסייה המאופיינת בהשכלה נמוכה, בהכנסה נמוכה ובבריאות לקויה. אם נצרף לפלח זה את פלח "החברותיים", הנבדל ממנו בכך שהוא פעיל מעט יותר בפעילויות חוץ-ביתיות לא מובנות, כגון קניות, טיולים וספורט, נגלה שבשביל יותר ממחצית מהגמלאים בישראל, הפנאי הוא בבחינת משאב שאין בו חפץ רב, והכלים שלהם להשתמש בו מוגבלים למדי. לכן הם מנווטים את עצמם לפעילויות מוכרות ופשוטות, אל "ברירות מחדל" כמו טלוויזיה או ביקור בקניון, שנבחרות כי הן הפעילויות הזמינות ביותר והמוכרות ביותר. בהבדל משני פלחים אלה, יש שני פלחים שנראה שיש להם גם הכישרים וגם המוטיבציה להשתמש במשאב הפנאי לאחר הפרישה. שני הפלחים אלה מורכבים מאוכלוסייה המאופיינת בהשכלה גבוהה ובהכנסה גבוהה, והם נבדלים זה מזה בעיקר באופן שהם משתמשים בפנאי: בעוד פלח "שוחרי התרבות" פועל לפי גישה של מיצוי כל ההזדמנויות, פלח "המתוחכמים" פועל בגישה ממוקדת יותר ונוטה להעדיף את המחשב ופעילויות של תרבות גבוהה ושל "החיים הטובים".

ההבדלים בין פלחי האוכלוסייה בשביעות הרצון מהפנאי בפרט ומהחיים בכלל, מלמדים שיש מקום להעלות את נושא הפנאי שלאחר הפרישה על סדר היום הציבורי. חלק גדול מאוכלוסיית הפורשים

מהווה שכבה פגיעה בכל הנוגע לאיכות החיים לאחר הפרישה, והוא זקוק לתמיכה ולסיוע בהתמודדות עם אתגר הפנאי שלאחר הפרישה. פיתוח תוכניות של הכנה לפרישה והכוונה לפנאי, מחד גיסא, ותוכניות של היצע פנאי מסובסד, מאידך גיסא, עשויים לתרום להצלחה של החברה הישראלית באחד המבחנים החשובים ביותר העומדים לפניה במאה הקרובה - מבחן ההתמודדות עם המשקל הגדל והולך של הגיל השלישי ועם הפנאי הרב העומד לרשותו.

המחקר נעשה במימון הארגונים הבאים (לפי סדר הא"ב):
אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל
ג'וינט - מכון ברוקדייל לגרונטולוגיה והתפתחות אדם וחברה
החברה למתנ"סים

המוסד לביטוח לאומי
המחלקה לתקשורת ועיתונאות ע"ש נח מוזס, האוניברסיטה העברית
המכון לקומוניקציה ע"ש משפחת סמארט
המרכז ע"ש שיין למחקרים במדעי החברה
המרכז ע"ש הרזוי ל. סילברט ללימודי ישראל
מכון לוי אשכול לחקר החברה, הכלכלה והמדיניות בישראל
משרד העבודה והרווחה
קרן קמ"ה ע"ש מרדכי הורביץ
קבוצת שטראוס

ביבליוגרפיה

- נמרוד ג. (2003). מיפוי וסקירה של המחקרים בתחום הפנאי לאחר הפרישה. גרונטולוגיה, ל' (1-2), עמ' 29-46.
- סדן א. (2002). העצמה, זיקנה ואנשים זקנים. ב: י. בריק (עורך), הפוליטיקה של הזיקנה, עמ' 51-76. ישראל: הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- Atchley R. (1976). *The sociology of retirement*. New York: Schenkman.
- Cooper L. & Thomas H. (2002). Growing old gracefully: social dance in the third age. *Aging and Society*, 22, 689-708.
- Fernandez-Ballesteros R., Zamarron M. & Ruiz M. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Aging and Society*, 21(1), 25-43.
- Heliker D., Chadwick A. & O'Connell T. (2000). The meaning of gardening and the effects on perceived well being of a gardening project on diverse population of elders. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 35-56.
- Kelly J.R. (1999). *Leisure and retirement*. Retrieved: march 14, 1999, from Illinois University, The Academy of Leisure Sciences web site: <http://www.eas.ualberta.ca/elj/als/alswp7.html>.
- Kelly J.R. (1987). *Peoria winter: styles and resources in later life*. Illinois: Lexington Books.
- Neugarten B.L., Havighurst, R.J. & Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Rapoport R. & Rapoport R.N. (1975). *Leisure and the family life cycle*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Reichard S., Livson F. & Peterson P.G. (1962). *Aging and personality*. New York: Wiley.
- Yau M. K & Packer T.L. (2002). Health and well-being through T'ai-Chy: perceptions of older adults in Hong Kong. *Leisure Studies*, 21, 163-178.