

# טיפולוגיה חדשנית של המושג שעמום והשלכותיה על ייעוץ תעסוקתי

ענת רפפורט

במאמר זה תוצג טיפולוגיה תאורטית מקורית של מהות השעמום, המבירה את המושג ומסווגת את השעמום לסוגיו. סוגים אלו של שעמום יודגמו בהקשר של אנשים שפנו לייעוץ תעסוקתי והתלוננו על שעמום מן הלימודים או העבודה. דרך תיאורי המקרים יוצגו הצעות זמניות ראשוניות ליישומים מעשיים של הטיפולוגיה. החידוש במאמר זה הוא הקישור בין מושג השעמום לבין תחום הייעוץ התעסוקתי. קישור זה נחוץ משני טעמים עיקריים: האחד הוא הרלוונטיות של חוויית השעמום לתחום התעסוקה, והאחר הוא התקופה הנוכחית, הפוסט-מודרנית, שבה חוויית השעמום שכיחה ומודעת לאינדיווידואל ביתר שאת.

מילות מפתח: שעמום, ייעוץ תעסוקתי, פסיכולוגיה אקזיסטנציאליסטית, חקר רגשות, שביעות רצון בעבודה

“השעמום אינו אלא הציפייה לעצמי” (Phillips, 1993, p. 1).

מה הוא למעשה השעמום? האם נכון להשתמש במונח “השעמום”, בה”א הידיעה, בהנחה אונטולוגית שמדובר בחוויה אחידה העשויה מקשה אחת, או שמא מוטב לדבר על סוגים רבים ומגוונים של שעמום, המהווים אוסף של חוויות שונות ברפרטואר האנושי? האם השעמום הוא ניגודו של הרגש, כפי שסברו בן זאב (1998) ויובל (2001) וכפי שמקובל בחשיבת ההדיוט? ואולי הוא רגש או מצב רגשי מורכב וייחודי (רפפורט, 2010;

ד”ר ענת רפפורט, החוג לפילוסופיה, אוניברסיטת חיפה.  
דואר אלקטרוני: anat.rappoport@gmail.com

(Fisher, 1993), שחלק מסוגיו טעונים ברגשות חזקים, המוסווים תחתיו (1953 Fenichel)? האם שעמום הוא תופעה שיש להתייחס אליה ברובד ההתנהגותית-תעסוקתית בלבד או שמקורה ברבדים עמוקים יותר של ההוויה?

שאלות אלו על השעמום לא נחקרו עד כה באופן מקיף ומעמיק, ולכן הן בבחינת אדמה בלתי ידועה המזמנת הגות יצירתית. שאלה מטה-קוגניטיבית, מתחום הפילוסופיה של המדע, היא מדוע הנושא כמעט לא נחקר אם החוויה שהוא מייצג כה שכיחה בחיי היום-יום ובלשון. הטענה במאמר זה, היוצא מהנחות יסוד אקזיסטנציאליסטיות, היא כי העדר המחקר בנושא אינו מקרי, גם אם סיבותיו בלתי מודעות. הכוונה היא שהשעמום מעורר בנו רתיעה כמעט אוטומטית, משום שהוא מייצג, בדרגותיו החמורות, סוג של קרבה ודיאלוג עם מוות נפשי. כחלק מתופעת הכחשתו של המוות הפיזי (Becker, 1973) אנו מעדיפים להתעלם גם מחוויית המוות הנפשי.

העדר התייחסות מספקת ומעמיקה למושג השעמום בולט בתחומי דעת אקדמיים רבים, ביניהם גם תחום הקריירה והייעוץ התעסוקתי. בתחום זה נכתבו מאמרים על השעמום כגורם בעייתי, היוצר לחץ פסיכו-סוציאלי ומקשה על הפרט בתהליך קבלת החלטות הנוגעות לקריירה (Goldblum & Kohlenberg, 2005), כסמן לאי-שביעות רצון מן הלימודים (Slaney, 1980), כסמן לאפקט דיכאוני בקרב בני נוער (Zimmer-Larson et al., 2006) וכחוויה רגשית המנוגדת לפחד או לחרדה (Gembeck & Mortimer, 2010). ומפריעה לתחושות של הנאה, יצירתיות וזרימה בתוך פעילות מקצועית (Csikszentmihalyi, 2000). מבין כל אלו, רוב החוקרים ראו בשעמום תופעה שולית. ציסטנטמיאלי (Csikszentmihalyi, 2000) הוא החוקר היחיד שהתייחס לשעמום כמושג מרכזי בתאוריה. עם זאת, גם הוא הציב במוקד מחקרו תופעה אחרת (זרימה), ועיסוקו בשעמום לא נבע מהכרה בחשיבות השעמום, אלא מכך שראה בו אמצעי לחקר מצבי זרימה. ציסטנטמיאלי טען כי האדם הוא במיטבו כשהוא מצוי במצב של זרימה: מצב שבו הוא מרוכז בפעילות כלשהי ומודע לה, אך אינו מודע לעובדת מודעותו אליה. במצב זה האדם חווה מיקוד אנרגטי ופרץ של יצירתיות והתלהבות, הגורמים לו הנאה רבה. לדבריו, מצב של זרימה מתרחש כאשר היכולות של הפרט תואמות את רמת הקושי של המשימה. מצב זה מנוגד למצבים שבהם יכולת זו נמוכה מן הנדרש במשימה, מצבים שהוא חווה בהם חרדה, או למצבים שיכולת הפרט גבוהה מן הנדרש במשימה והוא חווה בהם שעמום.

מטענתו של ציסטנטמיאלי (Csikszentmihalyi, 2000) נובע כי השעמום תלוי בקשר שבין יכולות הפרט לבין דרישות הסביבה החיצונית, ולא באישיותו של הפרט. לעומת זאת, צוקרמן (Zuckerman, 1971) ראה בסף הרגישות לשעמום גורם הקשור לתכונת אופי המכונה "צורך בריגושים". לדידו, הנטייה לשעמום היא תכונת אופי של אנשים בעלי צורך גבוה בריגושים.

חשוב להדגיש כי מוקד העניין התאורטי של צוקרמן (Zuckerman, 1971) היה הצורך בריגושים, ולא השעמום. גם כיום מתנהלים מחקרים שבמרכזם תכונות אופי הקשורות

לצורך בריגושים, כגון מידת ההתנגדות לשינוי והקשר בין תכונות אלו לבין ייעוץ תעסוקתי (Oreg, 2003; Oreg, Nevo, Metzger, Leder, & Castro, 2009). במחקרים אלו בולטת בהיעדרה ההתייחסות המתבקשת לקשר בין מידת ההתנגדות לשינוי לבין השעמום. האדם המושעם מחפש תדיר שינויים וחידושים, ועל כן הוא צפוי להיות בעל התנגדות נמוכה לשינויים. כך מוצא מן הדיון משתנה רלוונטי ונפוץ בשיח של ימינו, שצפוי להיות בעל מתאם שלילי עם הנטייה להתנגדות לשינוי (שעמום). ייתכן שהתייחסות כזאת חסרה במחקר, משום שאין כיום תאוריה פסיכולוגית סדורה על מהות השעמום.

עד כאן תואר חסרונה התאורטי של ההתייחסות למושג השעמום בפסיכולוגיה התעסוקתית. בעקבות כך אין התייחסות לשעמום בכלי המדידה המעשיים, המשמשים את היעוץ התעסוקתי בארץ. בשני שאלוני הנטיות העיקריים שתורגמו לעברית, שאלון הולנד (Holland, 1959) ושאלון רמ"ק (מאיר, 1973, 1975), האדם שפנה לייעוץ נשאל מה מעניין אותו ומה אינו מעניין אותו, אך הוא אינו נשאל מה משעם אותו. כלומר, החסך בהתייחסות לשעמום בתחום הפסיכולוגיה התעסוקתית קיים בשני רבדים, העיוני והמעשי כאחד.

לאחר סקירת החסך האקדמי בתחום חקר השעמום תתואר הטיפולוגיה התאורטית המוצעת. בתיאור סוגי השעמום השונים יישזרו מקרים של אנשים שהתלוננו על שעמום ופנו לייעוץ תעסוקתי. מן הטיפולוגיה עולה שקיימת הפיפה בין סוגי השעמום השונים, ולעתים התלונה מתייחסת לכמה סוגים גם יחד.

### טיפולוגיה אקזיסטנציאליסטית־רגשית לתופעת השעמום

טיפולוגיית השעמום החדשנית מתבססת על שני תבחינים: תבחין אקזיסטנציאליסטי (פילוסופי) ותבחין רגשי (פסיכולוגי). רפפורט (2005) הציגה טיפולוגיה המנסה להשיב על השאלות האלה: האם השעמום הוא יש אקזיסטנציאלי והכרחי בעולם ללא משמעות או שמא הוא אשליה ומסמל תופעות רגשיות אחרות? לפי התבחין האקזיסטנציאליסטי, קיומו של השעמום הוא הכרחי וקשור לשאלת משמעות החיים. לפי התבחין הפסיכולוגי, המתבסס על מושג ההגנות, הפרט משתמש בשעמום כהגנה מפני רגשות שליליים (תוקפנות, תסכול, דיכאון וחרדה). במילים אחרות, השעמום הוא סמל לתופעות רגשיות.

לפי רפפורט (2005), השעמום מחולק לארבעה סוגים: השעמום האקזיסטנציאליסטי, השעמום כמצב רוח, השעמום היום־יומי־מצבי והשעמום ההגנתי. השעמום כביטוי עקיף לחוויות רגשיות אחרות, שהפרט שואף להתגונן מפניהן, מתחלק לתת־קטגוריות: שעמום המכסה על תוקפנות, על תסכול, על דיכאון או על חרדה. מבין הקטגוריות האלה, השעמום האקזיסטנציאליסטי מתבסס על התבחין הפילוסופי, והשאר על התבחין הפסיכולוגי.

### השעמום האקזיסטנציאליסטי

האם יש בעולם שעמום קיימים בפני עצמו, כקטגוריה נפרדת, או שמא השעמום אינו אלא קטגוריה פרשנית שאנו משליכים על המציאות, לעתים בלי להבין שזו דרכנו לבטא רגשות אחרים או להסתירם? האם השעמום הוא תופעה אוניברסלית, הנובעת מעצם הקיום האנושי בדומה לחרדה קיומית, או שמא מדובר בתופעה תרבותית, תלוית זמן והקשר? המושג שעמום אקזיסטנציאליסטי מניח כי קיים סוג אחד לפחות של שעמום, שאינו בגדר השלכה או תופעה חברתית, אלא הוא נגזר באופן הכרחי ועקרוני מעצם הקיום האנושי.

הטענה היא כי שעמום אקזיסטנציאליסטי הוא בעל אופי אוניברסלי ועומד בפני עצמו בעולם, משום שהוא חלק מהותי מן הקיום האנושי. זו טענה המקבילה לטענות אקזיסטנציאליסטיות באשר לחרדה הקיומית, כמו, למשל, טענותיו של הפסיכולוג האקזיסטנציאליסטי מאי (May, 1950). לדבריו, החרדה קיימת מעצם הקיום האנושי, המכיל מוות, דבר המעורר חרדה שאין להכחידה. באותו אופן, הטענה במאמר זה היא כי שעמום אקזיסטנציאליסטי הוא חוויה רגשית עמוקה, הנוכחת מעצם הקיום האנושי. בקיום זה יש פער בין הצורך של האדם במשמעות, מחד גיסא, לבין העובדה שאנו חיים בעולם שאין בו משמעות מובנית ומהותית, מאידך גיסא. פער זה זכה לשמות שונים בפי פילוסופים אקזיסטנציאליסטים: סארטר (Sartre, 1959) תיאר אותו כחיק המוביל לבחילה, ואילו קאמי (1957) טען שהוא מתבטא בחוויה של אבסורד. הטענה במאמר זה היא ששעמום אקזיסטנציאליסטי הוא חוויה רגשית הנגזרת על כל בן-אנוש, מעצם העובדה שכל אדם באשר הוא אדם זקוק למשמעות (פרנקל, 1981), ואילו העולם כשלעצמו אינו מספק צורך זה.

מעבר לפן האוניברסלי של שעמום אקזיסטנציאליסטי יש גם גורמים תרבותיים ותקופתיים המשפיעים עליו. במאה ה-21, הפוסט-מודרנית, קיימים תהליכים ותנאים המסייעים לשעמום האקזיסטנציאליסטי להפוך לחוויה שכיחה יותר בקרב רוב בני האדם. הכוונה היא לעלייה ברמת החיים, להתפתחות הטכנולוגיה והעלייה במספר שעות הפנאי של הפרט הנובעת ממנה (קריב, 2003), לעלייה בתוחלת החיים עקב התפתחות הרפואה ולמשבר הערכים והכאוס הערכי המאפיין את התקופה: הדת, המדע או המשפחה אינם נתפסים עוד כערכים שולטים (לנדאו, 1999).

דברים אלו עולים בקנה אחד עם הטענה ששעמום אקזיסטנציאליסטי מייצג עיסוק בשאלות של משמעות החיים. האדם הטיפוסי במדינה מערבית במאה ה-21, שאינו נתון עוד במאבק הישרדות קיומי ומתקשה לאמץ לחיקו אידאולוגיית חיים כזו או אחרת (כגון אמונה נחרצת בעקרונות המדע, הדת או המשפחה כבסיס לחיים "נכונים" וראויים), מוצא את עצמו פעמים רבות משועמם. שעמום זה הוא שעמום אקזיסטנציאליסטי, כפי שעולה גם מן הציטוט שבפתח המאמר. ניתן לראות בציטוט ביטוי לרעיון שגרעין העצמי מכיל את הערכים הסובייקטיביים, המקנים לאדם תחושת משמעות. כלומר, השעמום הוא מעין חלל ריק, המצפה להתגבשות ערכים אישיים, וכל אדם צריך לבחור

לעצמו איך למלאו בחווייה של משמעות. כדי להדגים שעמום קיומי ממין זה, כפי שהוא מתבטא בתהליך של ייעוץ תעסוקתי, יוצג תיאור מקרה 1.1

### תיאור מקרה 1

רקע כללי: בת 22, שהגיעה לייעוץ תעסוקתי בתלונה שאינה מצליחה בתחום המחשבים, אף על פי שבחרה ללמוד אותו באוניברסיטה.

רקע תעסוקתי: בעלת ציון פסיכומטרי גבוה ורקע לימודי רלוונטי (למדה במגמה ראלית בתיכון וסיימה את לימודיה בציונים טובים). היא נכשלה פעמיים בקורס מתמטיקה (חשבון אינפיניטסימלי), המהווה תנאי למעבר משנה א לשנה ב בתחום המחשבים. כנערה התעניינה בארכאולוגיה מתוך ערכים של ציונות ואהבת הארץ. בצבא שירתה ביחידה משמעותית וחשה שייכת ונאמנה אליה, אך לא הרגישה כך בתחום המחשבים.

הייעוץ התעסוקתי: מדידת הנטיות העלתה נטיות מתאימות לתחום המחשבים (I), חקרנות כנטייה בולטת). עם זאת, בייעוץ אמרה הפונה שחוסר הצלחתה בקורס נובע משעמום. היא אמרה ליועצת כי אינה מעוניינת לגשת שוב למבחן במועד ג, ובמקום זאת בחרה לפנות לייעוץ תעסוקתי במטרה לשנות את תחום לימודיה. המחשבים נתפסו בעיניה כקרים ונטולי ערכים. כאשר הוצע לה לעבור להנדסה ביו-רפואית, היא התלהבה, החלה ללמוד והשעמום פג. מתברר שאת המחשבים בחרה בעיקר בשל היותו מקצוע פופולרי מבחינה חברתית, ולא בשל צרכיה. היה חשוב לה לבחור מקצוע שתרגיש בו משמעותית ותורמת לקהילה. הנדסה ביו-רפואית ענתה על דרישות אלו, משום שעוסקים בה במחקר הקשור בהצלחת חולים ובשיפור איכות חייהם.

סוג השעמום: לפי התבחין הפסיכולוגי, ניתן לאפיין את השעמום כהגנה מפני חרדה, שמא תיכשל במקצוע יוקרתי. במילים אחרות, סוג השעמום הוא הגנתי. עם זאת, ברור שהיא מתפשת מקצוע שיעניק לה תחושת משמעות ותרומה לקהילה. הגישה האקזיסטנציאליסטית מציבה במוקד את חוויית השעמום, הקשורה למשמעות החיים, ולכן ייתכן שמדובר בשעמום אקזיסטנציאליסטי. כדי להבחין בין שני סוגי השעמום – הפילוסופי והפסיכולוגי – השתמשה היועצת במטפורה ושאלה את הפונה אם כאשר למדה מחשבים חשה תחושה של ריק, מעין חלל פנימי, השואף להתמלא. שימוש במטפורה זו הבהיר לפונה את מצבה ועזר לה לזהות את הבעיה. הטיפולוגיה של השעמום סיעה בבחירת הפרשנות המדויקת המתאימה לה, ותרומתו של התבחין הפילוסופי לייעוץ תעסוקתי באה בו לידי ביטוי.

### השעמום כמצב רוח

במה מתבטא מצב רוח משועמם? נראה שזו חווייה יום-יומית שכיחה, המתבטאת בקושי להתרכז ולהתמקד בדבר מסוים ולמצוא בו עניין לאורך זמן. במישור המוחשי-התנהגותי

ניתן לצפות בתופעות יום-יומיות מגוונות המעידות על מצב רוח זה, כגון תופעת השלטוט בין ערוצי הטלוויזיה, תופעת השיטוט בין אתרי האינטרנט וכן הלאה. מדוע יש לכנות תופעה זו בשם מצב רוח? בן זאב (1998, עמ' 128–129) טבע את ההגדרה למושג "מצב רוח", שלפיה מצב רוח הוא תופעה רגשית המתאפיינת בדרגת מיקוד נמוכה (העדר מכוונות לאובייקט מסוים) ובאופי אקטואלי (ביטוי התופעה הרגשית בהווה, בפועל). יש גישות שונות המתייחסות לשאלה מה הוא מצב רוח ומה הם מקורותיו. גישתו של בן זאב (1998) אמנם מגדירה מצב רוח, אך אינה עוסקת בסיבות המולידות אותו. גישה הבוחנת את הסיבות האלה היא גישתו של בולס (Bollas), פסיכואנליטיקאי בריטי בן-זמננו, השייך לזרם המעמיד במרכז את יחסי האובייקט. לפי בולס (2000, עמ' 116), "כאשר אדם נכנס למצב רוח, הוא מתקרב, באמצעות פעילות נפשית כזאת, לדרך אחרת של יצירה ופיתוח של יסודות העצמי הילדי שלו... מצבי רוח מסוימים יוצרים קטעים של מצבי עצמי קודמים." בולס היה בוודאי טוען שמצב רוח משועמם משחזר מצבי ילדות, שבהם בחר הילד להראות להוריו שהוא משועמם כדי להתמודד עמם (למשל, כדי שלא לאפשר להם לשלוט בו ולהכתיב לו פעילויות). כיום, כבוגר, אותו סובייקט בוחר להיות משועמם במצבים המשחזרים סצנות אלו מילדותו. גישתו של בולס (שם) מסבירה יפה מצבי רוח חוזרים ונשנים של סובייקט כזה או אחר, אך קשה להסביר באמצעותה מצבי רוח הנפוצים בתקופה מסוימת ומאפיינים קבוצה רחבה של אנשים. מן הסיבה הזאת נסתמך במאמר זה על גישתו של בן זאב (1998).

מנקודת מבט פילוסופית ניתן לטעון כי תופעת מצב הרוח המשועמם ניתנת לרדוקציה לכדי שעמום אקזיסטנציאליסטי. הכוונה לכך שמצב רוח של שעמום אינו אלא סימפטום למצב אנושי עמוק יותר, המאפיין כל אדם באשר הוא: השעמום האקזיסטנציאליסטי, שהוא תחושה של העדר משמעות, המקננת לעתים ברבים מאתנו. המצב מאיים, ולכן רוב האנשים משתדלים לברוח ממנו על-ידי עשייה ועיסוקים שונים ומצליחים בכך חלק ניכר מן הזמן. עם זאת, כיוון שמדובר בחוויה אנושית קיומית בסיסית, לא ניתן לחמוק ממנה לחלוטין. בקרב אנשים רבים היא מוצאת אפוא ביטוי במצב רוח משועמם, המאיים פחות על הסובייקט, משום שהאדם רואה במצב רוח אפיוודה רגשית חולפת ולא מצב של קבע. בן זאב (1998) כינה זאת אופי אקטואלי, בניגוד לאופי פוטנציאלי. האשליה פה, יטענו האקזיסטנציאליסטים, היא שמדובר כביכול ב"מצב" ולא בתופעה קיומית בלתי נמנעת, שהיא ההבנה שהעולם הוא חסר משמעות כשהוא לעצמו וכך גם חייו של כל אדם בו.

כנגד הרדוקציה הזאת אפשר לטעון כי יש מצבי רוח של שעמום, שאינם מבטאים מודעות לחוסר המשמעות של החיים. לדוגמה, סביר להניח שילד קטן, המצוי במצב רוח משועמם, אינו עסוק בשאלות של משמעות. גם אנשים מבוגרים רבים יטענו בוודאי כי כאשר הם מצויים במצב רוח משועמם, הם אינם חווים חוסר משמעות קיומי גלובלי. מבחינת החוויה הסובייקטיבית אין אפוא מקום לרדוקציה, ויש להפריד בין שעמום כמצב רוח לבין שעמום אקזיסטנציאליסטי. במילים אחרות, ייתכן שיש מצבים מסוימים שבהם מצב הרוח המשועמם מבטא שעמום אקזיסטנציאליסטי, אך אין הדבר הכרחי.

השעמום כמצב רוח הוא חוויה היכולה לבוא לידי ביטוי במפגש כזה או אחר במהלך הייעוץ התעסוקתי. הפונה או היועץ יכולים להיות מצויים בהלך רוח של שעמום (להרבות בפיהוקים, לנטות להירדם וכדומה). עם זאת, תהליך של גיבוש החלטות ארוכות טווח בנוגע לתחום לימודים או לבחירה מקצועית אינו יכול להיות מוסבר באמצעות שעמום שמקורו במצב רוח, משום שהוא גורם אקראי ולא יציב. היועץ יכול להניח שמדובר במצב רוח, אם ההתנהגות המשועממת אינה טיפוסית לפונה, אלא מופיעה אך ורק באופן חד־פעמי. אם התנהגות זו חוזרת ונשנית לעתים תכופות, סביר להניח שמדובר בשעמום ממין אחר (למשל, שעמום אקזיסטנציאליסטי או שעמום הגנת־תוקפני, המבטא תוקפנות כלפי היועצת או כלפי תהליך הייעוץ).

#### השעמום היום־יומי־מצבי

השעמום היום־יומי־מצבי הוא בעל עוצמה קלה יחסית ברמת החוויה המודעת, והוא נובע לרוב משגרה, ממצב של גירוים קבועים החוזרים על עצמם או מחוסר מעש. לעומת סוגים אחרים של שעמום, תרומתם של גורמים תוך־נפשיים בשעמום מסוג זה גדולה יותר מתרומתם של גורמים תוך־נפשיים. שעמום מסוג זה הוא פעמים רבות מה שהאדם ההדיוט מכיר באופן אינטואיטיבי כשעמום. הכוונה למצבים שיש בהם רכיב גדול של חזרתיות או העדר עשייה, העומדים בניגוד לצורך של כל אדם בגירוים מסקרנים ובסביבה פעילה.

נדון עתה במקרה של אדם שהתלונן על שעמום מן הסוג הזה.

#### תיאור מקרה 2

רקע כללי: גבר בן 65, נשוי+2 ילדים

רקע תעסוקתי: עבד שנים רבות כבולוג במעבדה. הגיע לייעוץ תעסוקתי עקב יציאה לפנסיה.

הייעוץ התעסוקתי: עקב גילו ועקב התנגדותו לא נערכה בדיקת כישורים במהלך הייעוץ. בשאלון הנטיות עלו תחומי החקרנות והמנהל (IC) כתחומים שהוא מוצא בהם עניין. מקצועו הקודם תאם את נטיותיו אלו.

כשתיאור את חייו לאחר הפרישה השתמש הפונה מפורשות במילה "שעמום" וטען כי "אין לי מה לעשות בבית... והזמן אינו עובר". במקרה זה חשוב לציין שהפונה נטה לעיסוקים שבשגרה, דבר העולה הן מטיב העבודה שעסק בה לאורך זמן והן מנטיותיו (C). אם כך, תלונתו התייחסה בעיקר לריק שבחייו החדשים, הנובע מאי־מעש, ולא מחזרתיות.

כיועצת התרשמתי כי באישיותו נטה אדם זה למופנמות, לפסיביות, לנוקשות ולמידה של חוסר ביטחון, שגבר בהעדר מסגרת תעסוקתית יציבה ובטוחה, כפי שהיה רגיל במהלך חייו. ניסיונות לענייניו בהצטרפות למסגרת התנדבותית לא עלו יפה. אפשר כי הדבר נובע מכך שהתנדבות אינה מייצרת שגרה קבועה יום־יומית. אפשרות אחרת

היא שהדבר נובע מנטייתו לנוקשות, המקשה עליו להסתגל לחיים מסוג אחר, הכוללים רכיב גדול של פנאי. ראוי לציין כי לאיש לא היו חברים רבים, שעמם יוכל לעסוק יחדיו בתחביבים או ללכת לחוגים שונים. הוא היה נשוי ובקשר טוב עם אשתו, אך היא בילתה את זמן הפנסיה בעיסוקים שונים עם חברותיה והסתגלה היטב לפרישה מן העבודה, ולכן הוא לא ראה בה חברה שיוכל לבלות עמה את מרבית הפנאי. לאחר בדיקה והצעה של אפשרויות שונות לתעסוקה, שאותן דחה, אפשר להגדירו כבעל התנגדות גבוהה לשינוי וצורך נמוך בריגושים. תכונות אלו באו לידי ביטוי קונקרטי בתלונות על שעמום, שלא היו חלק מחייו כל עוד עבד. במהלך הייעוץ התמקדנו אפוא במציאת מסגרת יום-יומית יציבה ושגרתית, שתענה על צרכיו ועל נטיותיו התעסוקתיות. בסופו של דבר, דרך קשרים מקצועיים מן העבר מצא האיש עבודה לפנסיונרים בחברת תרופות, שהייתה כרוכה בתיעוד התרופות וברישומן בצורה מסודרת בתוכנת מחשב. עבודה זו תאמה את נטיותיו (IC) ואת אופיו (היא לא דרשה אינטראקציה בין-אישית רבה, אלא ישיבה לבד מול צג המחשב).

סוג השעמום: המקרה מדגים את מושג השעמום הברור ביותר להדיוט: שעמום כהעדר מעש ותעסוקה מתאימה, כלומר שעמום יום-יומי מצביע. שעמום מן הסוג הזה נובע מהעדר די גירויים ועיסוקים המתאימים לרמתו של הפונה (Zuckerman, 1971). השימוש במושג שעמום, הן בפי הפונה והן בפי היועצת, אפשר לו לחוש כי היועצת מבינה אותו ואמפתית כלפיו, דבר שהיה משמעותי לו במיוחד לאור מופנמותו. ללא הטיפולוגיה של השעמום היה מהלך הייעוץ דומה בוודאי, אך התחושה שיש שפה משותפת ליועצת ולפונה הייתה פחותה. לתחושה זו יש חשיבות לשביעות הרצון מן הייעוץ התעסוקתי.

### השעמום ההגנתי

בסעיף זה נתייחס לפונקציה ההגנתית של השעמום ונראה שהוא משמש דרך לבטא רגשות אחרים, שליליים בעיקרם, כמו תוקפנות, תסכול, דיכאון וחרדה. הסובייקט מעדיף לבטא שעמום במקום לבטא ישירות רגשות אלו בשל שתי סיבות מרכזיות: ביטוי ישיר של הרגשות השליליים שהוזכרו נתפס כבלתי לגיטימי מבחינה חברתית וזוכה לתגובות שליליות מצד החברה. הפרט מעדיף אפוא לבטא רגשות אלו בעקיפין. טענה זו מזכירה את טענתו של פרויד (אצל גיי, 1998, עמ' 256), שלפיה החברה אוסרת על גילוי ישיר של תוקפנות (ומיניות), כך שלסובייקט מותר לבטא דחפים אלו רק בעקיפין (סובלימציה). אין להתפלא אפוא שממשיכו של פרויד, כדוגמת פנישל (Fenichel, 1953), טענו שהשעמום אינו אלא סובלימציה של תוקפנות.

האיסור החברתי על ביטוי רגשות שליליים אלו מופנם אצל הסובייקט בתהליכי הזדהות וקיום של מבנה נפשי השומר על המוסר, הלוא הוא הסופר אגו. ההתחברות של הסובייקט לרגשות שליליים, כגון תוקפנות, תסכול, דיכאון וחרדה, מאיימת עליו ויוצרת אצלו אי-נוחות. האדם מעדיף להכחיש את הרגשות השליליים ולכסות



אותם בכסות של שעמום ואדישות, מנגנון שנועד לשמר תפיסת עצמי חיובית. אנשים מעדיפים אפוא להגיד לעצמם ש"אינם מרגישים דבר" (שעמום) מאשר להתמודד באופן ישיר עם רגשות קשים בעלי עוצמה. נדון עתה בדוגמאות של השעמום ההגנתי בהקשר של הגנה מפני תוקפנות, תסכול, דיכאון וחרדה. לשם הקיצור והשמירה על רלוונטיות יהיו תת־דוגמאות של כל אחד מן הרגשות הללו שלא יפורטו. בחלק מן הסעיפים יבוצע קישור בין ייעוץ תעסוקתי לבין שעמום ההגנתי מתת־סוג מסוים באמצעות תיאורי מקרה.

שעמום המגן מפני רגש של תוקפנות. כאמור, הפרט בוחר לבטא שעמום במקום לבטא תוקפנות כהגנה מפני החברה, שאינה מקבלת ביטוי תוקפנות. בשל כך הוא מכסה על תוקפנותו בשעמום. דוגמה לכך מצויה בתיאור המקרה שלפנינו.

### תיאור מקרה 3

רקע כללי: בחר צעיר, כבן 25, בעל חזות אטרקטיבית.

רקע תעסוקתי: הצעיר הצליח בעבודתו כמדריך בפנימיית נוער, ואף על פי כן התלונן על שעמום מקצועי ועל תחושה כללית של העדר משמעות.

הייעוץ התעסוקתי: הצעיר סיפר כי הוא אוהב את עבודת ההדרכה, ואף נמצא מתאים לה מבחינת הנטיות (SA): חברה ואמנות, היכולה לבוא לידי ביטוי בבניית הפעולות יצירתיות) ומבחינת האופי (אדם פתוח, רגיש, תקשורתי ובעל אמפתיה ורצון לעזור לזולת). עם זאת, הוא נתון למרותו של ממונה ריכוזי ונוקשה, איש צבא בדימוס, המתקשה לאצול סמכויות. הפונה הצעיר התקשה להזדהות עם גישתו של הממונה עליו, אך התקשה גם לעמוד על עמדותיו שלו ולנהוג באסרטיביות מולו. עקב כך מצא הפונה את עצמו מבצע את עבודתו בהתאמה לדרישות המנהל, בלי שהוא יכול להטביע את חותמו האישי על התפקיד. הוא חווה אפוא רגשות של שעמום בתפקידו, אף על פי שתפקיד זה הלם, כאמור, את נטיותיו ואת כישוריו בתחום החברתי (S).

היועצת העלתה בפני הצעיר את האפשרות כי שעמומו מן העבודה מבטא, למעשה, אגרסיה, התנגדות ומרד עקיף כלפי המנהל. אפשרות זו תואמת את הגדרתו הפסיכואנליטית של פנישל (Fenichel, 1953), הרואה בשעמום סובלימציה של תוקפנות. לטענתו, השעמום נובע מתסכול על כך שדבר מה שציפינו שיקרה אינו מתרחש. השעמום אינו אלא תגובה לעולם מתסכל, הכרוכה בהדחקת התגובה האינסטינקטיבית לתסכול, שהיא התוקפנות (Fenichel, 1953, p. 301). היועצת עודדה את הפונה לעמוד על שלו ברגישות ובנחישות מול המנהל, על מנת שיוכל להותיר את חותמו האישי בעבודת ההדרכה. הוא אכן עשה כך ולאחר מכן דיווח כי הוא חש הקלה.

סוג השעמום: לכאורה, נראה כי השעמום של הצעיר שימש לו הגנה מפני תוקפנותו. עם זאת, בפגישות ההמשך של הייעוץ עבר הצעיר לדבר על כמיהתו לאהבה רומנטית כחוויה שתספק לו משמעות קיומית ועל הקושי למצוא אהבה כזו על אף יופיו הפיזי והיותו מחוזר ואהוב על נשים. כיועצת עמדתו כאן בפני דילמה: האם

פרשנותי לשעמומו כאגרסיה כלפי דמות סמכות הייתה נכונה, או שמא מדובר בכל זאת בשעמום אקזיסטנציאליסטי, המחליף סימפטומים מתחום העבודה בסימפטומים מן התחום הרומנטי? מסקנתי היא כי ייתכן ששעמומו של הפונה נבע משני הגורמים גם יחד. העובדה שהוא עבר לדבר על חוויית ריק באהבה מצביעה על כך שהשעמום האקזיסטנציאליסטי רלוונטי לפרשנות שתוצג בפניו. כדי שיהיה לפונה מקום לדבר לעומק על חווייתו בתחום האהבה ועל הקושי למצוא בהן משמעות, הוא הופנה לטיפול קליני. אילולא הייתה באמתחתי כיועצת ההמשגה של שעמום אקזיסטנציאליסטי, הייתי נעזרת אך ורק בתבחין הפסיכולוגי (השעמום כהגנה) וייתכן שהייתי מסתפקת בשיקוף האגרסיה שחוה הפונה כלפי המנהל ומחמיצה בכך את חוויית הריק המלווה אותו גם בשאר תחומי חייו, מעבר לתחום התעסוקתי.

שעמום המגן מפני רגש של תסכול. תסכול הוא רגש המתעורר כאשר יש מחסום, שאינו מאפשר לפרט להשיג את צרכיו ואת רצונותיו. זו תחושה בלתי נעימה, ולכן יש מצבים שבהם הפרט מעדיף לחוש שעמום ולא להתמודד עמה. לטענתי, השעמום שהוזכר קודם לכן, שאליו התייחסו ציסטנטמיאלי (Csikszentmihalyi, 2000) וציסטנטמיאלי ולה פוורה (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), הוא למעשה שעמום שמקורו בתסכול, הנובע מהעדר גרייה מיטבית. כאמור, מדובר בשעמום הנובע מפער או מחוסר איזון בין רמת הגרייה שבסיטואציה לבין צורכי הסובייקט. יש שני מצבים אפשריים: במצב אחד הפער הוא לטובת הסובייקט, כלומר צרכיו וכישוריו של הסובייקט עולים על מה שניתן בסיטואציה מסוימת, וסיטואציה זו מולידה שעמום. במצב ההפוך הפער הוא לרעת הסובייקט, ומצב זה מוליד חרדה. לטענתי, המצב שאמור להוליד חרדה לא יוכל להוליד שעמום הגנתי, המכסה על רגשות תסכול, כפי שעולה מתיאור המקרה שלפנינו.

#### תיאור מקרה 4

רקע כללי: נערה כבת 14, הבכורה מבין שלושה ילדים. אמה עוסקת בתחום הטיפול, ואביה מובטל.

רקע תעסוקתי: הפונה למדה בכיתת מחוננים והופנתה אליי לייעוץ עקב הישגיה הנמוכים בבית הספר ואיחוריה הרבים לשיעורים בשעות הבוקר. היא התלבטה אם להמשיך את לימודיה בכיתת המחוננים או לעבור לכיתה רגילה. הנערה אובחנה בעבר כבעלת הפרעת קשב וריכוז, כך שהייתה בעלת חריגות כפולה: מחוננת ולקוית למידה. היא לא נטלה תרופות כגון ריטלין, כיוון שהוריה התנגדו לכך.

הייעוץ התעסוקתי: בשיחות עם הנערה היא ציינה כי בית הספר משעמם אותה והיא מתקשה לקום בבוקר מן המיטה. כמו כן היא ציינה כי מפריע לה שאינה פופולרית, והיא מרגישה שתלמידי הכיתה לועגים לה ואינם מעריכים אותה. יש לה כמה חברות, אך היא אינה מרגישה בטוחה בחיבתן אליה.

במהלך השיחות עם הנערה ניסיתי לבדוק אם היא סובלת מדיכאון ואם יש לה מחשבות אבדניות, אך היא שללה זאת. ניסיתי אפוא להבין מה המשמעות הסובייקטיבית של המילה "שעמום" בעיניה, משום שמדבריה עלה בבירור שהשעמום מבטא את תסכוליה בבית הספר. למיטב הבנתי, התסכול נובע משני מקורות עיקריים. האחד הוא מקור לימודי: הפער בין היותה מחוננת ועצם מודעותה לכך שהיא מוכשרת מאוד, מצד אחד, לבין הישגיה הנמוכים יחסית בבחינות ובתעודה, מן הצד האחר. מקור נוסף לתסכול הוא חברתי: הפער בין רצונה של הנערה להשתייך ולהיות מקובלת בחברה לבין חווייתה בפועל, שאינה אהודה דיה על חברותיה. התרשמתי כי התסכול מן המקור החברתי היה קשה יותר לנערה מן התסכול הלימודי. הנחה זו נראית סבירה, משום שהנערה מצויה בגיל ההתבגרות ועליפי דבריה, אחת הסיבות שבגללן הייתה רוצה לעבור כיתה היא להתחיל מחדש את דרכה החברתית. בהקשר זה כדאי לציין כי קשייה החברתיים של הנערה הם טיפוסיים לבעלי לקויות למידה, שכן נהוג לקשור בין קשיים חברתיים לבין קשיים לימודיים.

על מנת לסייע לנערה לרכוש חברים חדשים נתתי לה "שיעורי בית": לפנות לחברים של חבריה בפייסבוק ולנסות להתיידד עמם. הנערה אכן ניסתה לעשות זאת, והדבר צלח חלקית. כדי לסייע לה להתמודד עם תסכוליה בלימודים הסתייעתי ביועצת בית הספר, שהציעה לשלבה כמורה-סייעת לתלמידים מכיתות נמוכות. כך גבר ביטחונה העצמי והחברתי, שכן היא זכתה לקיים קשר בין-אישי שבו היא נמצאת במקום החזק והמוערך. נוסף על כך, היועצת ביקשה ממחנכת הכיתה לתת לנערה אפשרות לכתוב עבודות במקום בחינות במקצועות מסוימים כדי לשפר את ציוניה.

סוג השעמום: מקרה זה מדגים שעמום הגנתי הנובע בעיקרו מתסכול, אך ייתכן שמדובר גם בשעמום הגנתי המכסה על דיכאון. המקרה הוא מקרה מורכב וייחודי, שכן מדובר בנערה מחוננת הסובלת מלקויות למידה. עם זאת, נראה כי המקרה טיפוסית מבחינת חוויית השעמום ההגנתי הצפויה לתלמידים לקויי למידה. תלמידים אלו אינם זוכים לרוב לטיפול מתאים וסובלים מתסכול יום-יומי רב בבית הספר, במישור הלימודי והחברתי כאחד.

שני ונבו (2006) ציינו כי על מנת לאבחן תלמיד כלקוי למידה צריכים להתקיים שני תנאים:

1. קיים פער ניכר בין הישגיו הלימודיים של התלמיד לבין ההישגים המצופים ממנו על-פי גילו ועל-פי רמת כיתתו.
2. קיים פער ניכר בין הישגיו הלימודיים של התלמיד לבין כישוריו האינטלקטואליים, כפי שנמצאו במבחני משכל אובייקטיביים.

פערים מסוג זה צפויים להתבטא בתלונות של תלמידים וסטודנטים לקויי למידה על שעמום שמקורו ההגנתי. במילים אחרות, הם מתלוננים על שעמום, המכסה על הגנה

מתסכול ומחרדה מפני כישלון. בקרב לקויי למידה, שאינם מחוננים, סביר שהשעמום יכסה על חרדה, בפרט כאשר מדובר במקצועות הנוגעים ישירות ללקות. אפשר כי תלמיד הטוען כי משעמם לו במתמטיקה (בפרט אם הוא סובל מדיסקלקוליה) מתכוון למעשה לכך שהוא מרגיש חרדה מפני המקצוע. אם זאת, לביסוסה של טענה זו נדרש מחקר אמפירי.

שעמום שמקורו בחוויה של עמימות. סוג נוסף של שעמום הגנתי, המכסה על תסכול, הוא שעמום שמקורו בחוויה של עמימות. לטעמי, יש להציגו במאמר בשל הגדרתו של הפסיכואנליטיקאי גרינסון (Greenson, 1953, p. 7): "מצב של געגוע (longing) אך ללא יכולת להסביר למה בדיוק מתגעגעים. מצב של העדר סיפוק והעדר נטייה לפעול. גישה פסיבית, המצפה ומקווה שהעולם החיצוני הוא שיביא את הסיפוקים. תחושת זמן מעוותת, שלפיה מרגישים שהזמן עמד מלכת."

החוויה של העדר סיפוק מתקשרת ישירות לחוויה של תסכול, אם כי בהקשר של שעמום. לפי הגדרתו של גרינסון (Greenson, 1953) לתסכול אין אובייקט ברור, ואי-בהירות זו גורמת אף היא לתסכול ("מצב של געגוע, אך ללא יכולת להסביר למה בדיוק מתגעגעים"). דווקא משום שהגורם המתסכל אינו ברור, אי-אפשר לפעול עליו או לפרוק עליו כעסים. הדבר מותיר את הפרט בתחושה של "העדר נטייה לפעול". תחושת הזמן, שנחווה כבלתי חולף, קשורה אף היא ליסוד זה של עמימות הכרוך בשעמום. מכיוון שאי-אפשר לבטא את הרגש בעשייה (doing), האדם נשאר ללא פעילות (being). כך יש לו יותר פנאי לשים לב לזמן (הזמן חולף מהר לתפיסתנו דווקא כאשר אנו שקועים בדבר אחר וממקדים בו את תשומת לבנו). המעניין בהגדרה זו הוא הקישור בין שעמום לבין תחושת געגוע, תחושה של חסר. להשקפתי, החסר הוא המשמעות, וההגדרה קשורה לשעמום קיומי.

שעמום המגן מפני רגש של דיכאון. אבן שושן (1996) הגדיר את השעמום בשתי דרכים שונות:

1. שיממון, רפיון חושים, עצבות ואדישות, בייחוד כתוצאה של אפס מעשה, חוסר תוכן מעניין וכדומה.
2. דיכאון נפשי, מרה שחורה.

הגדרה מילונית זו מצביעה על קשר בין שעמום לבין דיכאון. היא אינה מלמדת על אמת הכרחית, אלא מבקשת לבאר כיצד הפרט בחברה משתמש במונח, חושב עליו וחווה אותו. מן ההגדרה עולה אי-בהירות קונספטואלית: לא ברור אם קיימים שני סוגים שונים ומופרדים של שעמום, שאחד מהם אינו אלא דיכאון, או שמא מדובר בתהליך הדרגתי, שבו השעמום הופך לדיכאון מעל רמה מסוימת. השאלה העקרונית מתייחסת לטיב הקשר בין שעמום לבין דיכאון ולמידת ההפרדה בין שתי התופעות.

בעקבות העיסוק בטיב הקשר בין שעמום לבין דיכאון יש לשאול אם קיים קשר סיבתי בין שתי התופעות, ואם כן – מה כיוונו? האם נכון לטעון כי השעמום, כאשר הוא מתמשך די זמן או עולה מעל רמה מסוימת, מוביל לדיכאון? לפי פרשנות זו, השעמום הוא המוליך דיכאון והוא שמקדימו. פרשנות אפשרית אחרת היא מצב סיבתי הפוך, שבו הדיכאון, הכרוך בפסיביות, בהעדר עשייה ובמחשבות טורדניות, מוביל לשעמום. שתי הפרשנויות עשויות להיות נכונות במצבים מסוימים. עד כה לא נעשה מחקר אמפירי שבדק את הקשר של סיבה ומסובב בין שתי התופעות, כך שכיוון הסיבתיות אינו ברור. אפשרות נוספת, שלישית, היא שהשעמום הוא לעתים דרך לבטא באופן סובלימטיבי רגשות של דיכאון, שהאדם מעדיף שלא לבטאם באופן ישיר. במקום להודות בפני עצמו ובפני החברה שהוא סובל מדיכאון, דבר המתויג כפתולוגי וכרוך בסטיגמה, הסובייקט מעדיף לקרוא לרגשותיו "שעמום".

בלי תלות בשאלה איזו משלוש האפשרויות שהוצגו היא הנכונה, הן האינטואיציה והן ההיגיון מלמדים על כך ששעמום ודיכאון עולים פעמים רבות בקנה אחד. מכאן עולה השאלה מה ההבדל העקרוני בין שתי החוויות? מחקרו האמפירי של ברגדיל ניסה לספק תשובה לשאלה זו (Bargdill, 2000), אך העיסוק בו חורג מגבולותיו של מאמר זה. עם זאת, מזווית פילוסופית-אקזיסטנציאליסטית ראוי לציין כי ברגדיל האמין כי באופן כללי הבושה היא שמולידה שעמום מן החיים, ואילו הרכיב הדומיננטי בדיכאון הוא דווקא רגשות אשם.

מבחינה מעשית, מכל מה שנאמר עולה כי בהקשר של ייעוץ תעסוקתי, על היועץ להיות מודע לכך כי אחת האפשרויות הקיימות כאשר הפונה מתייחס לחייו כאל "משעממים" היא האפשרות של קיומו של דיכאון קל או דיכאון קליני ולפעול בהתאם. היועצים התעסוקתיים העובדים בשדה יודעים מניסיונם שבחלק מן המקרים אדם פונה לייעוץ תעסוקתי, כיוון שהוא חושש לפנות לטיפול קליני. הפנייה לייעוץ תעסוקתי נתפסת כלגיטימית יותר ומקובלת יותר מן הפנייה לטיפול פסיכולוגי קליני. לאחר המפגש הבלתי מאיים עם פסיכולוג תעסוקתי הפונה מרגיש פעמים רבות מאוים פחות מן הפנייה לפסיכולוגים. במקרה זה ניתן להפנותו בעדינות להתייעצות קלינית.

שעמום המגן מפני רגש של חרדה. ראשית, חשוב להבהיר כי בסעיף זה נתייחס לחרדה שהיא פונקציה של סיטואציה מסוימת, ולא לחרדה קיומית. את החרדה הקיומית הגדיר ילום (2012, עמ' 159) כתוצאה של התמודדות מעמיקה עם ארבעה נושאים בסיסיים, המהווים ארבע עובדות יסוד של הקיום: מוות, בידוד, חוסר משמעות וחירות. עם זאת, בהקשר של מאמר זה הכוונה היא לחרדה העולה בסובייקט עקב התמודדות עם דבר-מה מסוים, המתרחש בעולם הקונקרטי. השעמום מבטא חרדה במצבים קונקרטיים, שבהם קיים איום על הדימוי העצמי של הסובייקט, אך הוא מעדיף להתכחש לאיום זה ולהתנתק ממנו רגשית. דוגמה לכך היא שעמום בתוך הקשר טיפולי, כאשר הטיפול נוגע בתכנים מאיימים. במצב כזה, טען גולדברג (Goldberg, 2002), המטפל או המטופל

תלוי אצל מי מהם הופעלה נקודה רגישה) מעדיפים, במודע או שלא במודע, לטעון כי הם משועממים כהגנה מפני התמודדות עם התכנים שעלו. התהליך הוא לעתים אינטר-סובייקטיבי, כלומר המטפל מזדהה עם תכנים מאיימים מסוימים שהמטופל מעלה, ועקב כך הוא חווה שעמום. לפי גולדברג, במקרה כזה על המטפל לנבור פנימה אל תוך עצמו כדי לחפש את ההזדהויות המשמרות את השעמום במרחב הטיפולי.

כל זאת עומד בניגוד לטענתם של ציסטנטמיאלי ולה-פוורה (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989) שהוצגה קודם לכן: אם האתגר שבמצב גדול מכישורי הסובייקט, המצב מוליד ביטוי ישיר של חרדה. הטענה במאמר זה היא שלעתים הדבר מוליד שעמום, המשמש ביטוי עקיף והגנתי של החרדה, כלומר מכסה עליה. הניגוד מעלה את השאלה מתי מצב של העדר זרימה, שבו כישוריו של הסובייקט נמוכים מן האתגר שבמצב, יוביל לביטוי ישיר של חרדה ומתי יוביל המצב לביטוי עקיף שלה, כלומר לשעמום? התשובה לשאלה זו מצריכה מחקרים אמפיריים, שטרם בוצעו, וייתכן שהדבר תלוי בהבדלי אישיות: לדוגמה, השערה אפשרית היא שאנשים שונים זה מזה במידת שימושם במנגנוני ההגנה, ואלו מביניהם שנוטים להשתמש שימוש מוגבר במנגנוני הגנה, כדוגמת הכחשה, יבטאו את החרדה באופן עקיף והגנתי על-ידי שעמום. לעומת זאת, מי שנוטים להשתמש פחות במנגנוני הגנה יבטאו את החרדה ישירות. השערה אחרת יכולה להיות שהדבר תלוי בציפיות החברה ובמידת הלגיטימיות שהיא מייחסת לביטויי חרדה. לדוגמה, נשים יבטאו חרדה במישרין, ואילו גברים יבטאו אותה בעקיפין, כי כך מקובל בחברה.

כפי שנאמר בסעיף שעסק בשעמום הגנתי המכסה על תסכול, ניתן לטעון כי תלמידים שאינם מצליחים בתחום מסוים, מסיבות של לקות למידה או מסיבות אחרות (העדר כישרון, העדר השקעה ועוד), ישתמשו במילה שעמום במקום במילה חרדה, והם יעשו זאת מתוך בושה. טענה זו מתקשרת לטענתו של ברגדיל (Bargdill, 2000), שההבדל בין דיכאון לבין שעמום נעוץ, בין היתר, בכך שהדיכאון נובע מרגשות של אשמה, ואילו השעמום נובע מרגשות של בושה. כאמור, טענות אלו זקוקות בשלב זה לביסוס מחקרי ויש להתייחס אליהן בהתאם.

### סיכום והשלכות תאורטיות ומעשיות

מאמר זה הציג טיפולוגיה חדשנית פסיכולוגית-פילוסופית של השעמום לסוגיו וקשר אותה לתחום הייעוץ התעסוקתי באמצעות תיאורי מקרה ותאוריות. המאמר תרם תרומה תאורטית להגדרה ברורה יותר של המושג העמום שעמום ולמילוי החסך במחקר האקדמי של התופעה. כמו כן הוא גישר בין גישות פסיכולוגיות תאורטיות שונות הנוגעות לתופעה זו: גישות פסיכודינמיות מחד גיסא (Fenichel, 1953; Goldberg, 2002; Greenson, 1953) וגישות הנשענות על בסיס קוגניטיבי-התנהגותי מאידך גיסא (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). הגישות בעלות

הבסיס הפסיכו־דינמי התייחסו לשעמום אך ורק כאל שעמום הגנתי, הנובע מבסיס פנימי־אישיותי, ואילו הגישות הקוגניטיביות־התנהגותיות ראו בו תופעה הנובעת ממצב מסוים. הטיפולוגיה המוצעת במאמר זה מתייחסת לכל תופעות השעמום המתועדות בספרות ומוסיפה עליהן פן חדשני – תופעת השעמום האקזיסטנציאליסטי, המבוססת על הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ותואמת את רוח הזמן של המאה ה־21. ההשלכה התאורטית של מאמר זה מתייחסת לצורך במחקרים נוספים, שיבדקו את הקשר בין שעמום לבין מושגים הקשורים אליו בקשר חיובי או שלילי (למשל, התנגדות לשינוי, לקויות למידה ואופן השימוש במושג). זאת ועוד, נחוץ מחקר שיקשר בין גישת הבניית הקריירה (Savickas, 2005) לבין שעמום אקזיסטנציאליסטי. קישור זה מתבקש, משום שהן גישת הבניית הקריירה והן המושג שעמום קיומי יוצאים מהנחת יסוד זהה, שהאדם מונע על־ידי הצורך לחפש משמעות. כמו כן ראוי לבדוק את ההיבט ההתפתחותי של השעמום, כלומר אם השעמום משתנה עם הגיל. לפי סוויקס (Savickas, 2005), שהתייחס להיבט ההתפתחותי בגישת הבניית הקריירה, צפוי כי השעמום ישתנה עם הגיל, שכן הנטיות התעסוקתיות משתנות במהלך החיים. אם בגיל צעיר נטיותינו ותחומי העניין שלנו הם מסוג מסוים, סביר להניח כי במהלך החיים הם ישתנו, ובהתאמה ישתנו גם הנושאים המשעממים אותנו. מחקרים כאלו יסייעו לעדן את ההגדרות המופיעות בטיפולוגיה המוצעת ולקדם את המחקר בתחום השעמום על מנת שידביק את הפנומנולוגיה של השעמום המדווחת בספרות.

מבחינה מעשית, ההשלכות של מאמר זה הן כי רצוי וניתן להתייחס לשעמום במישורין במהלך פגישות הייעוץ, בפרט אם תלונת הפונה והסיבה שהגיע לייעוץ מתוארות כשעמום. היועץ יוכל להראות לו כך שהוא אינו כבול בטאבו המקובל, שלפיו חל איסור לדבר על שעמום, אלא להפך: הוא פתוח לשמוע ולקבל כל חוויה שהפונה חווה במסגרת תעסוקתית. סוג זה של הדגמה יתרום להתפתחותו של קשר פתוח, כן ואותנטי בין היועץ לבין הפונה, והוא עשוי להגביר את תחושת הפונה כי היועץ מבין אותו ומדבר בשפתו. לפי שעה, זו המלצה שיש לתקפה במחקר אמפירי.

## מקורות

- אבן שושן, א' (1996). המילון החדש. ירושלים: קריית ספר.
- בולס, כ' (2000). צלו של האובייקט (תרגום: מרים קראוס). תל אביב: דביר.
- בן זאב, א' (1998). ישר מהלב. תל אביב: זמורה ביתן.
- גיי, פ' (1998). פרויד (תרגום: עדי גינצבורג הירש). תל אביב: דביר.
- יובל, י' (2001). סערת נפש. תל אביב: קשת.
- ילום, א"ד (2012). מתנת התרפיה (תרגום: כרמית גיא). אור יהודה: כנרת זמורה ביתן.
- לנדאו, ע' (1999). מדוע עלתה שאלת משמעות החיים במאתיים וחמישים השנים האחרונות. בתוך א' כשר (עורך), משמעות החיים (עמ' 69-77). תל אביב: הקיבוץ המאוחד ועמותת יהודו.
- מאיר, א' (1973). רמ"ק: שאלון נטיות מקצועיות. מגמות, יט, 384-397.
- מאיר, א' (1975). מדידה של מקצועות לפי המיון של רו. מגמות, כא, 194-201.
- פרנקל, ו' (1981). האדם מחפש משמעות (תרגום: חיים איזק). תל אביב: דביר.
- קאמי, א' (1957) הזר (תרגום: אילנה המרמן). תל אביב: עם עובד.
- קריב, א' (2003). זהירות - פנאי! אור יהודה: כנרת, זמורה ביתן ודביר.
- רפפורט, ע' (2005). מהות השעמום בראי האקזיסטנציאליזם ובראי חקר הרגשות (עבודת דוקטורט). חיפה: אוניברסיטת חיפה, החוג לפילוסופיה.
- רפפורט, ע' (2010). טיפולוגיה חדשנית של מהות השעמום בכלל והשעמום בקרב קשישים בפרט. גרונטולוגיה, לז(4), 23-41.
- שני, ד' ונבו, ב' (2006). סוגיות מרכזיות באבחון פסיכולוגי של לקויי למידה. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, 24, 59-87.
- Bargdill, R. W. (2000). The study of life boredom. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31, 188-219.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York, NY: Free Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Fenichel, O. (1953). The psychology of boredom. In O. Fenichel (Ed.), *The collected papers of Otto Fenichel* (first series, pp. 292-302). New York, NY: Norton.
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work. *Human Relations*, 48(3), 395-417.
- Goldberg, C. (2002). An exploration of the analyst's impeded curiosity. *Contemporary Psychoanalysis*, 38, 141-151.



- Goldblum, P., & Kohlenberg, B. (2005). Vocational counseling for people with HIV: The client-focused considering work model. *Journal of Vocational Rehabilitation, 22*(2), 115-124.
- Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of American Psychoanalytic, 1*, 7-21.
- Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology, 6*, 35-45.
- Larson, L. M., Wu, T. F., Bailey, D. C., Gasser, C. E., Bonitz, V. S., & Borgen, F. H. (2010). The role of personality in the selection of a major: With and without vocational self efficacy and interests. *Journal of Vocational Behavior, 76*(2), 211-222.
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. New York, NY: Roland.
- Oreg, S. (2003). Resistance to change: Developing an individual differences measure. *Journal of Applied Psychology, 88*(4), 680-693.
- Oreg, S., Nevo, O., Metzger, H., Leder, N., & Castro, D. (2009). Dispositional resistance to change and occupational choice. *Journal of Career Assessment, 17*(3), 312-323.
- Phillips, A. (1993). *On kissing, tickling and being bored*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sartre, J. P. (1959). *Nausea*. Norfolk, CN: New Directions.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Slaney, R. B. (1980). An investigation of racial differences on vocational variables among college women. *Journal of Vocational Behavior, 16*(2), 197-207.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Mortimer, J. T. (2006). Adolescent work, vocational development and education. *Review of Educational Research, 76*(a), 537-566.
- Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. *Journal of consulting and clinical psychology, 36*(1), 45-52.