

**שם המחקר :** האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם

אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית?

**שנה :** 2016

**מס' קטלוגי :** 127

**שמות החוקרים:** ד"ר גדעון עמנואל אנהולט וגב' נטלי מויאל

**רשות המחקר:** המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

**תקציר המחקר:**

**מחקר זה נעשה בסיוע קרן שלם.**

עבודה עם אוכלוסייה עם מוגבלות שכלית התפתחותית עלולה להיות מאתגרת, ובמחקר נמצא כי כשליש מהעובדים סובלים מדחק ברמה המהווה מצוקה נפשית. דחק זה כרוך בפגיעה בבריאות העובדים, היעדרות תכופה מהעבודה, וצריכת סיגריות ואלכוהול מוגברת. נמצא גם כי עובדים הסובלים משחיקה נמנעים מאינטראקציות ומגעים חיוביים עם האנשים תחת חסותם. כמו כן, נמצא כי בקרב אוכלוסיות טיפוליות אחוז השחיקה עומד על כ-20%. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין ויסות רגשי, שחיקה, ומצוקה נפשית, ואת התועלת באימון קצר בשתי אסטרטגיות ויסות רגשי (הערכה מחדש ושיום) להפחתת מצוקה זו. שאלוני דיווח עצמי למדידת שחיקה, מצוקה נפשית וויסות רגשי, הועברו ל-189 עובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית. כצפוי, נמצא כי עובדים הסובלים מסימפטומי שחיקה גבוהים מפגינים גם רמות גבוהות של חרדה, דיכאון, ושימוש באסטרטגיות ויסות רגשי לא אדפטיביות, וכן מפגינים שימוש נמוך באסטרטגיות ויסות רגשי אדפטיביות. עובדים עם תחושת הישג אישי גבוהה בעבודה מפגינים שימוש גבוה באסטרטגיות ויסות רגשי אדפטיביות, וכן סימפטומים נמוכים של חרדה, דיכאון, ושימוש באסטרטגיות ויסות רגשי לא אדפטיביות. כמו כן, נמצא כי אחוז הדיווח על שחיקה נמוך מהידוע בספרות, ועל כן יעילות האימון באסטרטגיות ויסות רגשי להפחתת סימפטומי שחיקה לא נבדקה כמתוכנן.





- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)