



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.

מגבלות המחקר והמלצות למחקר המשך:

במחקר זה היו מספר מגבלות. ראשית, קיים פער משמעותי בין אחוז העובדים הסובלים משחיקה המדווח בספרות (Lasalvia et al., 2009), העומדות על כ-20%, לבין שיעור השחיקה במחקר הנוכחי העומד על 5%. ישנם מספר הסברים אפשריים לפער זה. ראשית, המחקר הנוכחי נערך על אוכלוסייה של עובדים שטרם נחקרה בארץ, ויתכן כי סוג העבודה, תחושת העובד כי הוא תורם לאחר ורמת הסיפוק האישי העולה ממנה גבוה במיוחד ומהווה גורם חוסן, ועל כן דיווחי השחיקה נמוכים. עם זאת, יש לקחת בחשבון כי גם במקצועות אחרים בהם יש תרומה לאחר ותחושת משמעות (כגון מקצועות בריאות הנפש, Lasalvia et al., 2009) אחוזי השחיקה גבוהים משמעותית. כמו כן, המחקר נערך עם שאלון בגרסתו העברית, אך עובדים רבים שהשתתפו במחקר לא דיברו וקראו עברית ברמה של שפת אם. על כן, יתכן שפערי השפה גרמו לדיווח חסר של המשתתפים במחקר. אפשרות נוספת היא הקושי לדווח על שחיקה וחוסר סיפוק במסגרת מחקר שנערך במקום העבודה או במקום הקשור למקום העבודה, בשל חשש להפרת סודיות. אמנם הובהר למשתתפים מספר פעמים כי המידע שנאסף במחקר חסוי, אך יתכן שדיווח על שחיקה במהלך יום עבודה, בסמוך לחברי צוות והנהלה, עורר תחושת אי נוחות וחשש לדווח על מצוקה, ועל כן צפינו בדיווח חסר. מגבלה זו הובילה לכך שלא התאפשר לנו להעביר את האימון באסטרטגיות ויסות רגשי לאוכלוסייה הזקוקה לכך, וכתוצאה מכך לא התאפשרה הערכת יעילות האימון בקרב אנשים הסובלים משחיקה. למגבלה זו מצטרפת מגבלה נוספת, שהיא הנשירה מהאימון. בקרב אנשים שהתאימו לאימון, 75% נשרו במהלכו. אחוז נשירה זה גבוה ביותר, ואינו מאפיין מחקרי התערבות. כמו כן, אימון דומה הועבר לאוכלוסיית סטודנטים הסובלים מנטייה לדאגנות, ולא הייתה בו נשירה. על כן, ניתן לשער שהנשירה

קשורה לאופי האוכלוסייה לה העברנו את האימון – אוכלוסייה שעובדת שעות ארוכות, עם גישה מוגבלת למחשב, ומוטיבציה נמוכה לבצע אימון שיעילותו לא ברורה עדיין. יתכן ובמחקרי המשך יהיה צורך להשקיע יותר זמן בהסבר על יעילות האימון וחשיבותו על מנת להגביר את המוטיבציה.

מגבלה נוספת של המחקר היא הקושי לגייס צוותים (ובעיקר מנהלים) להשתתף במחקר, ושינוי תהליך הגיוס במהלך המחקר. שינוי שיטת הגיוס גרמה לתנאים לא שווים בהעברת המחקר. עם זאת, לאור העובדה שלא היו הבדלים בין הקבוצות בניתוח הנתונים, ניתן להניח כי שינוי זה לא השפיע על אופן הדיווח.

מחקרי המשך יוכלו לבדוק את רמות השחיקה ואת האפשרות להתערבות בקרב עובדים הסובלים מרמות שחיקה גבוהה באמצעות ראיונות מובנים או חצי מובנים, וזאת כדי להימנע מפערי השפה בתחום הקריאה והכתיבה. כמו כן, נראה כי רצוי לבצע את המחקר במקום ניטרלי, שאינו מקושר לעבודה, על מנת להימנע מדיווח חסר.



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