

תקציר

אנשי חינוך נחשפים לאירועי לחץ שונים במסגרת עבודתם השוטפת בבית הספר. מחקרים קודמים על אנשי מקצוע מתחום הבריאות והעזרה מצאו, שחשיפה מתמשכת ללחץ עלולה להוביל לסיכון מוגבר לפתח תסמינים קליניים ושחיקה. עדויות הולכות ומצטברות מצביעות על כך, שגמישות קוגניטיבית; היכולת לעדכן אמונות, קוגניציות והתנהגויות בהתאם לדרישות ההקשר, וגמישות רגשית; היכולת להסתגל ולעבור בין אסטרטגיות רגשיות שונות בהתאם לשינויים במצב, עשויות למתן את הקשר בין חשיפה ללחץ לבין תוצאותיה המזיקות האפשריות. העבודה הנוכחית כוללת שלושה מחקרים, שמטרתם לבחון את ההשפעה הממתנת של שני סוגי הגמישות הללו על הקשר בין חשיפה ללחץ בבית הספר לבין התסמינים הרגשיים של אנשי החינוך.

מחקר 1 נועד לבחון את ההשפעה האינטראקטיבית של חשיפה לאירועי לחץ בבית הספר וגמישות קוגניטיבית על הנטייה לפתח תסמיני הפרעת דחק פוסט-טראומתית ועל כישורי ההתמודדות עם לחץ. מאה וחמישים אנשי חינוך התנדבו להשתתף במחקר זה. מצאנו, כי עבור בעלי גמישות קוגניטיבית נמוכה, קיים קשר חיובי מובהק בין חשיפה ללחץ ותסמינים ובין חשיפה ללחץ וכישורי התמודדות בלתי מסתגלים. לא נמצאו קשרים כאלה בקרב אנשי חינוך עם גמישות קוגניטיבית גבוהה.

מחקר 2 בחן את ההשפעה האינטראקטיבית של חשיפה לאירוע לחץ בבית הספר וגמישות קוגניטיבית על הנטייה לפתח תסמיני שחיקה בקרב אוכלוסייה ייחודית של יועצות בתי ספר. ארבעים וחמש יועצות התנדבו להשתתף במחקר והשלימו פרדיגמה מבוססת ביצועים שמוודדת גמישות קוגניטיבית, ומילאו שאלוני דיווח עצמי. הממצאים הוסיפו לתוצאות המחקר הראשון, שכן התמקדנו בתסמיני השחיקה של היועצות. בדומה למחקר הראשון, נמצא כי בקרב בעלי גמישות קוגניטיבית נמוכה, קיים מתאם חיובי בין חשיפה ללחץ ושחיקה. קשר זה לא נמצא עבור בעלי גמישות קוגניטיבית גבוהה.

מחקר 3 בחן את ההשפעה האינטראקטיבית של חשיפה לאירועי לחץ בבית הספר וגמישות רגשית על הנטייה לפתח תסמיני שחיקה בקרב אנשי חינוך. שמונים ותשעה אנשי חינוך השלימו פרדיגמה מבוססת ביצועים שמוודדת גמישות רגשית ומילאו שאלוני דיווח עצמי. בהתאם לתחזיות שלנו, מצאנו כי עבור אנשי חינוך עם גמישות רגשית נמוכה, קיים קשר חיובי מובהק בין חשיפה ללחץ ושחיקה. גם במחקר זה הקשר לא נמצא עבור אנשי חינוך בעלי גמישות גבוהה.

ממצאי שלושת המחקרים נמצאים בהלימה זה לזה ומחזקים את ההכרה בהשפעה האינטראקטיבית שיש לחשיפה מתמשכת ללחץ בבית הספר ולגמישות (קוגניטיבית ורגולטורית), על הנטייה לפתח תסמינים קליניים ושחיקה. תוצאות אלו עשויות להעלות את המודעות לסיכון הרגשי של אנשי החינוך ולהדגיש את התפקיד המגן הקריטי של גמישות קוגניטיבית וגמישות רגשית בהפחתת העלות הכואבת של חשיפה ללחץ בעבודה החינוכית. הממצאים מצביעים על הצורך בפיתוח התערבויות ותוכניות הכשרה לחיזוק הגמישות, ומכאן לשפר התנהגות מסתגלת ולקדם רווחה אצל אנשי החינוך.