

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

ליאת קוליק ואייל קלונובר

המחקר בחן שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בשירותי הרווחה בישראל מתוך התייחסות לשני סטטוסים מרכזיים בחייהם: המגדר ומצב התעסוקה. במסגרת בחינת השחיקה הנפשית נבדקו במחקר שני משתנים נוספים, הקשורים על פי ספרות המחקר לתחושת השחיקה הנפשית בהתנדבות, והם: המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות. המדגם כלל 375 מתנדבים, גברים ונשים, בגילאים 16-80, במצבי תעסוקה שונים: תלמידים, עובדים, פורשים ובלתי מועסקים (מתנדבים מובטלים ומתנדבים שמעולם לא השתלבו בשוק העבודה). למחקר שלוש מטרות עיקריות: (1) לבחון אם קיימים הבדלים בין משתתפי המחקר על פי המגדר שלהם בעוצמת השחיקה הנפשית בהתנדבות, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות; (2) לבחון אם קיימים הבדלים בין משתתפי המחקר במשתנים אלו על פי מצב התעסוקה שלהם; (3) לבחון את עוצמת הקשר שבין השחיקה הנפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות בהתאם למגדר ולמצב התעסוקה של המתנדבים.

ממצאי המחקר העלו כי ההבדלים בין משתתפי המחקר על פי מצב התעסוקה בולטים יותר מאשר ההבדלים על פי המגדר. בנוסף, נמצאו הבדלים בין גברים לנשים ובין מתנדבים במצבי תעסוקה שונים במערך הקשרים שבין השחיקה הנפשית בהתנדבות ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות. עוד נמצא כי תלמידות וגברים בלתי מועסקים פגיעים במיוחד לשחיקה נפשית בהתנדבות.

מילות מפתח: שחיקה נפשית בהתנדבות, מניעים להתנדבות, קשיים נלווים להתנדבות, הבדלי מגדר, מצב תעסוקה

מבוא

מאז ומעולם מהווה ההתנדבות ערך חברתי מרכזי וביטוי של עזרה לזולת. על אף מאפיינים אלטרואיסטיים אלו, פעילות ההתנדבות טומנת בחובה קשיים לא מעטים, היכולים לעורר בקרב המתנדבים תגובות שליליות, כמו שחיקה נפשית. מחקר זה בחן

המחקר נעשה במימון המוסד לביטוח לאומי.

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחום הרווחה ושני משתנים נוספים היכולים להשפיע על תחושת השחיקה: מניעים להתנדבות וקשיים נלווים להתנדבות. בחינה זו נעשתה מנקודת מבט משווה, בהתאם לשני סטטוסים מרכזיים בחיי האדם הקובעים את זהותו החברתית: המגדר (גברים לעומת נשים) ומצב התעסוקה (תלמידים, עובדים, בלתי מועסקים ופורשים).

שחיקה נפשית היא חוויה סובייקטיבית של תשישות גופנית, רגשית וקוגניטיבית, הנגרמת בעקבות לחצים זעירים, טורדניים ומתמשכים (Maslach, Schaufell, & Leifer, 2001). הסברה הרווחת בקרב החוקרים היא ששחיקה נפשית נגרמת מאובדן אנרגיות בעקבות לחצים יום-יומיים זעירים, ולא בשל אירועי חיים קריטיים. בגלל הקושי לזהות לחצים אלו האדם אינו מנסה להתגונן מפניהם, וכשהם מצטברים השפעתם הרסנית וגורמת לשחיקה נפשית (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998).

מרבית המחקרים שעסקו מאז שנות ה-70 בנושא השחיקה הנפשית התמקדו בעיקר בעולם העבודה, ובייחוד במקצועות תובעניים, הדורשים השקעה רגשית וקוגניטיבית רבה (ראו סקירה אצל Pines, 1993). חוקרים אחדים בחנו את השחיקה הנפשית בנישואים במשך כל מעגל החיים הזוגי (Aryee, 1993; Pines, 1987) ובבגרות המאוחרת (Kulik, 2002). למרות חשיבות הנושא, לא נעשו עד כה מחקרים רחבי-היקף על השחיקה הנפשית בקרב מתנדבים. המחקרים המעטים שעסקו בנושא זה בחנו את התפתחות השחיקה הנפשית בקרב מתנדבים בהשוואה לשחיקה הנפשית בקרב אנשי מקצוע (Glass & Hastings, 1998). מחקרים אחרים התמקדו בשחיקה הנפשית של מתנדבים בתחום הבריאות הכללית (Cyr & Dowrick, 1991) ובתחום בריאות הנפש (Asante, 2000). נראה שמקור החסר במחקר בתחום זה נובע מהפרדוקס החבוי בצירוף המושגים "שחיקה נפשית" ו"התנדבות". בעוד ששחיקה נפשית מתפתחת במסגרות חיים תובעניות שבהן קיימת תחושת מלכוד גבוהה וההתנתקות מהן קשה או כרוכה בעלויות רבות, ההתנדבות – מעצם הגדרתה – היא פעילות לטובת האחר הנעשית מנדיבות לב ורצון חופשי ועל כן אין בה תחושת הכרח ותובענות וההתנתקות ממנה קלה (Wilson, 2000). עם זאת, לפעילות ההתנדבות נלווים מגוון לחצים וקשיים, אף שההתנתקות ממנה קלה יחסית, ואינה מלווה בתחושת מלכוד גבוהה או בעלויות רבות, המאפיינות על פי רוב התנתקות ממסגרות חיים תובעניות אחרות (Pines, 1993).

חלק מן הקשיים הגורמים לשחיקה נפשית בהתנדבות קשורים ליחסי הגומלין שבין המתנדב לארגון המפעיל, הארגון שמפנה את המתנדבים לפעילות ההתנדבות (Chau-wai Yan & So-kum Tang, 2003). במחקר מקיף, שבחן היבטים של חוויית ההתנדבות, מצאו פיישר ושפר (Fisher & Schaffer, 1993) שקשיים מסוימים ביחסי הגומלין שבין המתנדב לארגון המפעיל נובעים מתחושת עמימות שהמתנדב חש בפעילות ההתנדבות ומפערים בין האידיאולוגיה והמטרות של המתנדב לאלו של

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

הארגון המפעיל. קשיים אחרים נובעים מתחושת תסכול של המתנדב, הנגרמת מחוסר משאבים ארגוניים או מתחושה של "עמידה במקום" (Chau-wai Yan & So-kum, 2003). חוקרים אחרים התייחסו לקשיים הנוצרים מהצורך לעמוד בדרישות מנוגדות בריזומנית, כמו הצורך למלא את דרישות ההתנדבות בד בבד עם דרישות המשפחה (Blake & Jefferson, 1992; Omoto & Snyder, 1993).

מקור נוסף לקשיים בהתנדבות, פרט לקשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל, הוא הקשר שבין המתנדב למוטבים, לדוגמה, קושי הנגרם מחוויית הסבל של המוטבים, תחושה של תובענות מצדם או התמודדות עם סיום הקשר והפרידה. קשיים אלו יכולים לעורר במתנדב תחושות של ייאוש, חרדה ואף דיכאון ושחיקה נפשית (חסקי-לוונטל, 2001; לרמן-אברבנאל, 1994).

בצד הספרות העוסקת בקשר שבין הקשיים הנלווים להתנדבות ובין השחיקה הנפשית בהתנדבות, מחקרים מציגים קשת רחבה של מניעים להתנדבות, היכולים להשפיע גם הם על תחושת השחיקה הנפשית בפעילות זו. המניעים, לדוגמה, יכולים לעורר את המתנדב לפעול בכיוון מסוים ולהתמיד בו, ולפיכך להגביר את עמידותו בפני קשיים יוצרי שחיקה נפשית. המניעים האלטרואיסטיים הם המניעים השכיחים ביותר בקרב העוסקים בתחום ההתנדבות (Fisher & Schaffer, 1993), והם מאופיינים ברצון להועיל לזולת ובתחושה של אחריות חברתית (Francies, 1983; Smith, 1982). מניעים אחרים הם מניעים אידיאולוגיים, המבטאים אמונות ותפיסות עולם רחבות שסודן ערכי. למניעים אלו חשיבות מיוחדת מכיוון שהם משמשים קרקע לצמיחה של יתר המניעים (Wuthnow, 1990). סוג אחר של מניעים הם מניעים הנובעים מצרכי הפסיכולוגיים של המתנדב. לדוגמה, מניעים חברתיים יכולים לבטא רצון של המתנדב ליצור קשרים חברתיים, או להשתייך למסגרת חברתית (Chapman, 1985). קבוצה מרכזית נוספת של מניעים הם המניעים האינסטרומנטליים. מניעים אלו מאופיינים ברצון לזכות בתמורה ממשית כלשהי, לדוגמה, הכשרה ורכישת ניסיון מקצועי באמצעות הפעילות ההתנדבותית (Clary & Snyder, 1991).

הבדלים בהתנדבות על פי המגדר

המושג "מגדר" מבטא את המשמעות שהחברה מייחסת לקטגוריות הביולוגיות "זכר" ו"נקבה". המגדר מטביע את חותמו על העולם החברתי, מעצב את האופן שבו האדם רואה את עצמו, מכון את הגישות של האדם כלפי הזולת, ומשפיע על תפקידיו במשפחה ועל עיסוקיו (Bem, 1981). על פי התפיסה המסורתית את תפקידי המינים, תכונות האופי המצופות מן הנשים הן תמיכה, רכות ואמוציונליות, ואילו תכונות

האופי המצופות מן הגברים הן אסרטיביות, קשיחות ואיפוק (Broverman, 1970; Broverman, Clarkson, Rosenkrantz, & Vogel, 1970). למרות השינויים מרחיקי הלכת שחלו בעשורים האחרונים בתפיסה מסורתית זו את תפקידי המינים, המגדר עדיין משמש יסוד לריבוד חברתי בעבודה (ראו סקירה אצל יזרעאלי, 1999) ובמשפחה (ראו סקירה אצל פוגל-ביז'אווי, 1999). בשל מרכזיות המגדר בעיצוב חיי האדם והשפעתו על תחושותיו, ציפיותיו והתנהגותו, סביר להניח כי ימצאו הבדלים בין המינים בחוויית ההתנדבות, היכולים להתבטא בתחושת השחיקה הנפשית, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות.

סקירת ממצאי מחקרים שבחנו שחיקה נפשית בעבודה ובנישואים על פי הבדלי מגדר מגלה מגמה לא אחידה בנושא. חלק מהמחקרים שעסקו בשחיקה הנפשית בעבודה (מלאך-פינס, 1984; Dolan, Piaol, & Cannings, 2003) ובנישואים (Kulik, 2002; Pines, 1987) העלו שנשים מדווחות על רמות שחיקה גבוהות יותר מאשר גברים. לצד הטענה כי ממצא זה משקף את המציאות הקיימת, ובה חוויית השחיקה הנפשית בקרב הנשים חזקה יותר מאשר בקרב הגברים, ייתכן שממצא זה אינו מבטא אלא מוסכמה חברתית, הרואה בהבעת רגשות חולשה תגובה מקובלת בקרב נשים, ועם זאת תגובה לא הולמת בקרב גברים (Forbes & Martin, 1990; Zahn-Waxler, Cole, & Barnett, 1991). לעומת ממצאים אלו, במחקרים אחרים לא נמצאו הבדלים בין גברים לנשים ברמת השחיקה הנפשית שלהם (Alotaibi, 2003), ואילו במחקרים נוספים (Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2002) נמצא שקיים קשר מורכב בין מגדר לשחיקה נפשית, הכולל אינטראקציה של מגדר ומשתני רקע.

בהעדר מחקרים העוסקים בהבדלי מגדר בחוויית הקושי בהתנדבות בחנו ממצאי מחקרים מתחום התעסוקה, הדומה במאפיינים מסוימים לתחום ההתנדבות. ממצאים אלו מלמדים, באופן כללי, שנשים חוות קשיים בעבודה יותר מאשר גברים. כך, לדוגמה, קשיים הנובעים מהתנגשות בין דרישות המשפחה לדרישות העבודה יוצרים אצל הנשים על פי רוב קונפליקט תפקידי, ואילו אצל הגברים קשיים אלו נפתרים לרוב בדרך של שיתוף בין תפקידים. יתרה מזאת, גברים מפתחים מיומנויות חברתיות הסתגלותיות יותר להתמודדות עם קשיים בעבודה. לדוגמה, גברים מתמודדים טוב יותר מנשים עם ביקורת מצד ממונים, הם מגלים אסרטיביות גבוהה יותר, תכונות המקלות עליהם להתקדם בהיררכיה בארגון (Golombok & Fivush, 1994). כיוון שההתנדבות מתקיימת בארגונים הדומים במאפייניהם לארגוני עבודה, יש לשער שנשים יחוו קשיים הנובעים מיחסי הגומלין עם הארגון המפעיל יותר מאשר גברים. כמו כן, בשל רגישותן החברתית של נשים ובשל הגישה החברתית החזקה שלהן, המתועדת היטב בספרות הקלסית (Gilligan, 1982), סביר להניח שנשים יתנו ביטוי רב יותר לקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים.

באשר להבדלי המגדר ביחס למניעים להתנדבות, מחקרים שבחנו הבדלים בין המינים במניעים שלהם בעבודה (תחום הדומה, כאמור, במאפיינים מסוימים לתחום ההתנדבות) מציגים גישה מסורתית, ולפיה המניעים של גברים בעבודה הם מניעים אינסטרומנטליים, ואילו המניעים של נשים בעבודה הם מניעים חברתיים (Erez, Borochoy, & Mannheim, 1989). עם זאת, מחקרים מהשנים האחרונות בתחום ההתנדבות מעלים תמונה מורכבת מתפיסה זו: חלק מן המחקרים מדווחים שקיימים הבדלי מגדר במניעים להתנדבות, בדומה לגישה המסורתית (Dunlop, 2003); מחקרים אחרים, לעומת זאת, מעלים שלא קיימים כלל הבדלי מגדר במניעים להתנדבות (Fletcher & Major, 2004), ומחקרים נוספים מלמדים על הבדלי מגדר במניעים להתנדבות, הסותרים את הגישה המסורתית. לדוגמה, נמצא שגברים נוטים להתנדב מתוך מניעים אלטרואיסטיים, ואילו נשים נוטות להתנדב מתוך מניעים אינסטרומנטליים (Robinson, 1999).

הבדלים בהתנדבות על פי מצב התעסוקה

במהלך מעגל החיים יכול האדם להימצא במצבי תעסוקה שונים. בעוד מצבי תעסוקה מסוימים, כגון תלמיד, עובד בשכר או פורש, נחשבים נורמטיביים, מצבים של חוסר תעסוקה, כגון מובטל או בלתי מועסק, נחשבים מצבים לא רצויים, בשל הנורמה החברתית המייחסת חשיבות רבה לעבודה. למצב התעסוקה של האדם בחברה המודרנית נלוות משמעות רבות, היכולות להיות רלוונטיות להתנדבות, ולהשפיע על תחושת השחיקה הנפשית שלו, על חוויית הקושי שלו ועל מניעיו להתנדבות. כך לדוגמה מצב התעסוקה של המתנדב יכול לרמוז על זמינותו לפעילות ההתנדבות, או על יכולתו להיענות לדרישותיה. בקרב המתנדבים העסוקים, תלמידים או עובדים, דרישות רבות הנובעות מההתנדבות, מהתעסוקה או מהלימודים יכולות לגרום לתחושת עומס יתר, העלולה ליצור לחצים. הצטברות של לחצים מאיזה, כאמור, את התפתחות השחיקה הנפשית. מצב התעסוקה יכול להשליך גם על המניעים להתנדבות, הנובעים לא אחת ממחסור בתגמולים. לדוגמה, בני אדם שמצב התעסוקה שלהם אינו מספק להם תגמולים או הכרה חברתית, כגון מובטלים או פורשים, ישאפו למלא חסך זה באמצעות פעילות ההתנדבות. ככל שהחסך רב יותר, כך עוצמת המניע להתנדבות גבוהה יותר. מצב התעסוקה יכול לרמוז גם על קשיים בהתנדבות. לדוגמה, תלמידים ותלמידות מתנדבים, בשל גילם הצעיר וחוסר ניסיונם בפעילות גומלין תובענית ומתמשכת, יכולים לחוות קשיים רבים יותר ממתנדבים מבוגרים, שהתנסו

במעגל החיים האישי או המקצועי בדרישות דומות לאלו של ההתנדבות. כמו כן, תלמידים ותלמידות, המצויים בראשית מעגל החיים התעסוקתי, יכולים להיות מונעים על ידי הרצון לרכוש ניסיון תעסוקתי באמצעות פעילות ההתנדבות. מחקרים העוסקים בשחיקה נפשית בקרב מתנדבים, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות, מתמקדים על פי רוב במדגמים הומוגניים, כמו עובדים (Gillespie & King, 1985), סטודנטים (Trudeau & Devlin, 1996) ופורשים (Fisher & Schaffer, 1993). בתחום זה חסרים מחקרים שבוחנים מנקודת מבט משווה את ההשפעה של מצבי תעסוקה שונים על השחיקה הנפשית בהתנדבות. בשל מרכזיות מצב התעסוקה בחיי האדם ובשל המשמעויות הנלוות אליו בחנו את השחיקה הנפשית בהתנדבות, את המניעים להתנדבות ואת הקשיים הנלווים להתנדבות על פי ארבעה מצבי תעסוקה עיקריים: תלמידים, עובדים, בלתי מועסקים ופורשים.

המחקר

שאלות המחקר

בהתבסס על הרקע התיאורטי והאמפירי שהוצג, שאלות המחקר היו:

1. האם יימצאו הבדלי מגדר בשחיקה הנפשית בהתנדבות, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות?
2. האם יימצאו הבדלים בין מתנדבים שמצב תעסוקתם שונה בשחיקה הנפשית בהתנדבות, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות?
3. האם יימצאו הבדלים בין נשים לגברים על פי מצב התעסוקה שלהם בשחיקה הנפשית בהתנדבות, במניעים להתנדבות ובקשיים הנלווים להתנדבות?
4. האם יימצאו הבדלים בקשרים שבין השחיקה הנפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות על פי המגדר?
5. האם יימצאו הבדלים בקשרים שבין השחיקה הנפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות על פי מצב התעסוקה?

שיטת המחקר

המדגם

במדגם המחקר השתתפו 375 מתנדבים יהודים בתחומי רווחה שונים, מהם 97 גברים (24.5%) ו-278 נשים (75.5%). יחס המינים במדגם אינו מאוזן, אולם נראה כי הוא

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

מייצג את התפלגות המינים של המתנדבים בתחום הרווחה (מאחר שאין בנמצא נתונים סטטיסטיים מדויקים על התפלגות גברים ונשים בתחומי ההתנדבות בישראל, ובכלל זה על המתנדבים בתחום הרווחה, הטיעון באשר לייצוגיות המדגם מתבסס על הערכות רכזי המתנדבים בשטח). הגיל הממוצע של הגברים היה 54.8 (SD=22.4), והגיל הממוצע של הנשים היה 48.9 (SD=22.8). המשתנה מצב התעסוקה ייצג ארבע קטגוריות: תלמידים (n=101) (מתוכם 80 בנות ו-21 בנים) – בני נוער בכיתות י-יב, המשתתפים במיזמים התנדבותיים שונים; עובדים (n=62) (מתוכם 42 נשים ו-20 גברים) – המועסקים בשכר, ומשתתפים במיזמים התנדבותיים לטובת הקהילה; פורשים (n=175) (מתוכם 136 נשים ו-39 גברים) – מתנדבים שסיימו לעבוד בעקבות הגיעם לגיל פרישה, או בשל הסדר פרישה מוקדמת; בלתי מועסקים (n=37) (מתוכם 20 נשים ו-17 גברים) – מתנדבים שלא השתלבו במעגל העבודה (כגון מובטלים וכאלו שמעולם לא עבדו בשכר).

משתתפי המחקר התנדבו בקרב מגוון אוכלוסיות יעד, ובהן קשישים, ילדים, מוגבלים, בני נוער, עולים, נפגעי פעולות איבה, נפגעי תקיפה מינית ואוכלוסיות יעד נוספות. שאלוני המחקר נשלחו לרכזי המתנדבים בשירותי הרווחה ב-22 נקודות דגימה בכל רחבי הארץ. בעת בחירת נקודות הדגימה הוקפד שיקבלו ביטוי גם ערים מרכזיות וגם עיירות וערי פיתוח, כך שאפשר לטעון שדגימת היישובים שיקפה את ההרכב הדמוגרפי של ישראל. הפנייה של הרכזים למלא את השאלונים הייתה לכל המתנדבים שהיו בתחום אחריותם. התפלגות המדגם לפי משתני הרקע הייתה זו: ארץ לידה – 50.9% נולדו בישראל, 30.7% נולדו באירופה, 13.9% נולדו באסיה-אפריקה, ו-4.5% נולדו באמריקה. מצב משפחתי – 27.0% היו רווקים, 53.6% היו נשואים, 15.4% היו אלמנים, ו-4.0% היו גרושים. השכלה – ל-59.4% הייתה השכלה עד תיכונית, ל-18.6% הייתה השכלה על-תיכונית, ול-22.0% הייתה השכלה אקדמית. רמת דתיות – 42.4% הגדירו את עצמם חילוניים, 24.9% מסורתיים, 19.1% דתיים, ו-13.6% חרדים. מצב כלכלי – 11.0% הגדירו את מצבם הכלכלי כנמוך מהממוצע, 64.3% הגדירו את מצבם הכלכלי כממוצע, ו-24.7% הגדירו את מצבם הכלכלי כמעל לממוצע.

כלי המחקר

1. שחיקה נפשית. כלי המדידה פותח על ידי מלאך-פינס (1984), ובו 21 פריטים. טווח התשובות לכל שאלה היה מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד). ככל שהציון גבוה יותר, עוצמת השחיקה הנפשית גבוהה יותר. בבדיקת המהימנות לאורך זמן (test-retest) על ידי מחברת הכלי, נמצאו מהימנויות גבוהות למדי: לתקופה של חודש – $r=0.79$; לחודשיים – $r=0.76$; ולארבעה חודשים – $r=0.68$.

המהימנות הפנימית של הכלי, שנבחנה באמצעות מקדם אלפא של קרונבאך, נעה בין 0.91 ל-0.93. תוקף מבנה הכלי נבדק באמצעות ניתוח מתאמים עם משתנים אחרים בעלי שייכות תיאורטית שונה. כך לדוגמה שאלון השחיקה נמצא קשור במתאם שלילי עם סיפוק מהעבודה ($r = -0.63, p < 0.001$); סיפוק מהחיים ($r = -0.65, p < 0.001$); ותחושת שביעות רצון ($r = -0.62, p < 0.001$) (מלאך-פינס, 1984).

הנבדקים התבקשו לענות על שאלון שחיקה נפשית בהתייחס לפעילות ההתנדבות (לדוגמה: "באיזו תדירות אתה מתנסה בזמן פעילות ההתנדבות בתחושות המתוארות להלן: עייפות, אכזבה, מלכוד, חוסר תקווה וכדומה"). מפריטי השאלון הופק ציון כולל על ידי חישוב ממוצע הפריטים. מקדם האלפא של קרונבאך שנמצא היה 0.85.

2. קשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל. הכלי פותח על בסיס שאלון של גדרון וגריפל (1981). בשאלון 17 פריטים שבחנו היבטים שונים של קושי, שחוה המתנדב במסגרת פעילות ההתנדבות. טווח התשובות לכל שאלה היה מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד). ככל שהציון גבוה יותר, תחושת הקושי רבה יותר.

בניתוח גורמים שבוצע על פריטי הכלי בשיטת Principle Component Analysis זוהו שלושה גורמים, המתארים עולמות תוכן שונים, המסבירים יחדיו 49.5% מהשונות. הגורם הראשון הסביר 19.2% מהשונות, ובו פריטים המתייחסים לחוסר בהירות ביחס לביצוע משימות ההתנדבות, להלן – עמימות (לדוגמה: "לא ברור לי מה עליי לעשות"). הגורם השני הסביר 15.7% מהשונות, ובו פריטים הנובעים מתחושת ניצול לא יעיל של הזמן, להלן – בזבוז זמן (לדוגמה: "הקדשת זמן רב לפעולות מנהליות על חשבון זמן המוטבים"). הגורם השלישי הסביר 14.6% מהשונות, ובו פריטים המתייחסים לתחושה של חוסר הערכה מצד הארגון המפעיל, להלן – חוסר הערכה (לדוגמה: "אי הכרת תודה מצד הארגון שבו אני פועל"). בעבור כל גורם הופק ציון כולל על ידי חישוב ממוצע הפריטים שבו. מקדמי האלפא של קרונבאך עבור הגורמים השונים נעו בין 0.80 ל-0.90.

3. קשיים נלווים לקשר עם המוטבים. הכלי חובר לצורך מחקר זה, ובו 22 פריטים המתייחסים להיבטים שונים הקשורים לקשר עם המוטבים והמפריעים למתנדב בעת פעילות ההתנדבות. בסולם התשובות 5 דרגות, מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד). ככל שהציון גבוה יותר, תחושת הקושי רבה יותר.

בניתוח גורמים שבוצע על פריטי השאלון בשיטת Principal Component Analysis זוהו שלושה גורמים מובחנים, המתייחסים לעולמות תוכן שונים ומסבירים יחדיו 47.6% מהשונות. הגורם הראשון הסביר 19.5% מהשונות, והתייחס לתסכול הנובע מחוסר יכולת לסייע למוטבים, להלן – חוסר אונים (לדוגמה: "חוסר יכולת לשפר את מצב המוטבים באופן משיי"). הגורם השני הסביר 15.1% מהשונות,

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

והתייחס לקושי להכיל את סבל המוטבים, להלן – סבל המוטבים (לדוגמה: "התמודדות עם חויית הסבל הנפשי של המוטבים"). הגורם השלישי הסביר 13.0% מהשונות, והתייחס לקושי הנגרם עקב ציפיות לא מציאותיות לעזרה מצד המוטבים, להלן – תובענות מצד המוטבים (לדוגמה: "לחץ מצד המוטבים שתפתור את כל בעיותיהם"). מקדמי האלפא של קרונבאך עבור הגורמים השונים נעו בין 0.80 ל-0.90. עבור כל גורם הופק ציון כולל על ידי חישוב הממוצע לפריטי הגורם.

4. מניעים להתנדבות. הכלי התבסס על שאלונים של כנען וגולדברג-גלן (Cnaan & Goldberg-Glen, 1991). לשאלון המקורי נוספו שני פריטים, כך שבשאלון הכללי היו 24 פריטים, שהתייחסו למניעים שונים להתנדבות. טווח התשובות לכל שאלה היה מ-1 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). ככל שהציון גבוה יותר, המניע להתנדבות חזק יותר. בניית גורמים בשיטת Principal Component Analysis, שבוצע על פריטי השאלון, נמצאו ארבעה גורמים המסבירים יחדיו 54.7% מהשונות. הגורם הראשון נמצא מסביר 27% מהשונות, ובו מניעים המביעים רצון לתת לאחר ללא ציפייה לתמורה ישירה, להלן – מניעים אלטרואיסטיים (לדוגמה: "ההתנדבות גורמת לחברה טובה יותר"). הגורם השני נמצא מסביר 10.5% מהשונות, ובו פריטים המביעים רצון להתנהג בהתאם לנורמה החברתית ביחס להתנדבות, להלן – מניעים קונפורמיים (לדוגמה: "רוב האנשים בקהילתי מתנדבים"). הגורם השלישי נמצא מסביר 8.9% מהשונות וכלל פריטים המביעים רצון להתפתח באמצעות פעילות ההתנדבות, להלן – מניעים לצמיחה אישית (לדוגמה: "רצון להרחיב אופקים"). הגורם הרביעי נמצא מסביר 8.3% מהשונות, ובו פריטים המביעים רצון למלא את הזמן הפנוי באמצעות פעילות ההתנדבות, להלן – מניעים למילוי זמן (לדוגמה: "לא היה לי מה לעשות בזמני הפנוי"). מקדמי קרונבאך עבור הגורמים השונים נעו בין 0.82 ל-0.91. בעבור כל גורם הופק ציון כולל על ידי חישוב ממוצע הפריטים שבו.

5. שאלון רקע. בשאלון פריטים המתייחסים לרקע האישי של משתתפי המחקר: מגדר, גיל, ארץ לידה, סטטוס משפחתי, ארץ לידת האב, מספר ילדים, השכלה, רמת דתיות ומצב תעסוקה. המצב הכלכלי נבחן על פי הערכה עצמית, באמצעות שאלה אחת. המשתתפים התבקשו להעריך את מצבם הכלכלי בסולם של 5 דרגות (מ-1 – מבוסס מאוד, עד 5 – קשה מאוד).

איסוף הנתונים

המחקר הוא חלק ממיזם נרחב, שבוצע באחת האוניברסיטאות בארץ, ומטרתו הייתה לבחון היבטים שונים הקשורים לפעילות ההתנדבות. נתוני המחקר נאספו בשנת 2003

בין החודשים ינואר למאי. המקורות העיקריים לאיסוף הנתונים היו משרד הרווחה, הביטוח הלאומי ומשרד החינוך. השאלונים הועברו למתנדבים בעזרת רכזי התנדבות. המתנדבים מילאו את השאלונים בבתיהם, והחזירו אותם לרכזים. הזמן הממוצע למילוי שאלון היה כ-30 דקות. שיעור החזר השאלונים לאחר פניות חוזרות של הרכזים היה כ-75%.

הממצאים

הבדלים במשתני המחקר העיקריים על פי מגדר ומצב תעסוקה

רוב עיבודי המחקר היו השוואתיים, ונערכו על פי שני סטטוסים עיקריים, מגדר ומצב תעסוקה. על מנת לבחון אם יש הבדלים בין המתנדבים בשחיקה הנפשית על פי המגדר ומצב התעסוקה, בוצע ניתוח 4×2 MANOVA (מגדר \times מצב תעסוקה). בנוסף, בוצעו ניתוחי MANOVA דו-כיווניים נוספים בכל אחד ממשתני המחקר הבלתי תלויים: מניעים להתנדבות, קשיים נלווים להתנדבות הנגרמים מיחסי הגומלין עם הארגון המפעיל וקשיים נלווים לקשר עם המוטבים.

1. שחיקה נפשית

ניתוח 4×2 MANOVA (מגדר \times מצב תעסוקה) לא העלה הבדלים מובהקים בין נשים לגברים. עם זאת, נמצא הבדל מובהק בתחושת השחיקה הנפשית של המתנדבים על פי מצב התעסוקה שלהם [$F(3,373) = 2.81, p < 0.05$]. ניתוח שבוצע כדי למצוא את מקור ההבדל בין המתנדבים (ניתוח Scheffe) העלה כי תלמידים מתנדבים מביעים שחיקה נפשית רבה יותר [$M = 2.03, SD = .52$] מאשר עובדים [$M = 1.78, SD = .58$], פורשים [$M = 1.75, SD = .57$] ובלתי מועסקים [$M = 1.81, SD = .64$]. בנוסף, נמצאה אינטראקציה מובהקת — מגדר \times מצב תעסוקה [$F(3,373) = 1.75, p < 0.05$]. בניתוח שבוצע כדי למצוא את מקור ההבדלים בין המתנדבים (ניתוח Simple main effect) נמצא שבקרב גברים בלתי מועסקים רמת השחיקה הנפשית גבוהה יותר מאשר בקרב גברים במצב תעסוקה אחר, ובקרב תלמידות נמצאה רמת שחיקה גבוהה ביחס לנשים משאר קבוצות המחקר (ראו לוח 1).

2. קשיים נלווים ליחסי גומלין עם הארגון המפעיל

ניתוח 4×2 MANOVA (מגדר \times מצב תעסוקה) העלה הבדלים מובהקים בין המשתתפים בקשיים בהתנדבות הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל על פי מצב התעסוקה [$F(9, 1001) = 3.02, p < 0.05$]. ניתוח ANOVA, שבוצע בנפרד עבור

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

לוח 1: אינטראקציה בין מגדר למצב תעסוקה ברמת השחיקה הנפשית (ממוצעים וסטיות תקן)

מגדר	מצב התעסוקה							
	פורשים		בלתי מועסקים		עובדים		תלמידים	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
גברים	.49	2.45	.64	3.05	.26	2.29	.35	2.53
נשים	.52	2.45	1.6	2.46	.65	2.57	.54	2.92

סולם התשובות בן חמש דרגות: מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד).

כל אחד מגורמי המשתנה העלה הבדלים מובהקים בין המתנדבים על פי מצב התעסוקה שלהם בשניים מגורמי המשתנה: חוסר הערכה ותחושת בזבוז זמן (לוח 2). על-מנת למצוא את מקור ההבדלים בין קבוצות המתנדבים נערך ניתוח Scheffe, וזה העלה כי עובדים ופורשים מתלוננים פחות על קשיים הנובעים מחוסר הערכה בהשוואה לתלמידים ובלתי מועסקים. בנוסף נמצא שתלמידים מדווחים על קושי הנובע מתחושת בזבוז זמן יותר מאשר קבוצות מתנדבים אחרות. יש לציין כי לא נמצאה השפעה למגדר או לאינטראקציה בין המגדר למצב התעסוקה על תחושת הקושי הנובעת מיחסי הגומלין עם הארגון המפעיל.

לוח 2: הבדלים בקשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל על פי מצב התעסוקה (ממוצעים, סטיות תקן וערכי F)

קשיים	מצב התעסוקה							
	פורשים		בלתי מועסקים		עובדים		תלמידים	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
חוסר הערכה	.68	1.28	1.06	1.48	.54	1.36	.77	1.75
בזבוז זמן	.61	1.58	.79	1.67	.53	1.49	.69	2.00
עמימות	.80	1.98	.91	1.94	.88	2.17	.61	1.58

סולם התשובות בן חמש דרגות: מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד). ** $p < .01$

3. קשיים הנלווים לקשר עם המוטבים

ניתוח MANOVA 4×2 (מגדר \times מצב תעסוקה) העלה הבדל מובהק בין המתנדבים על פי מצב התעסוקה שלהם [$F(9, 1014) = 4.91, p < 0.001$]. ניתוח ANOVA,

שבוצע בנפרד עבור כל אחד מגורמי המשתנה, העלה הבדלים מובהקים בכל אחד מן הגורמים (לוח 3). בניתוח Scheffe, שנעשה כדי למצוא את מקור ההבדלים בין המתנדבים בכל אחד מהגורמים על פי מצב התעסוקה, נמצא כי פורשים דיווחו על קושי רב יותר הנובע מסבל המוטבים בהשוואה לשאר הקבוצות. עוד נמצא כי תלמידים, בהשוואה לשאר הקבוצות, דיווחו יותר על תחושת קושי בשל תובענות מצד המוטבים. נוסף על כך נמצא שתלמידים ועובדים דיווחו פחות על תחושת חוסר אונים במתן סיוע למוטבים בהשוואה לשאר קבוצות המחקר. יש לציין כי לא נמצאה אינטראקציה בין מגדר \times מצב תעסוקה.

לוח 3: הבדלים בקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים על פי מצב התעסוקה (ממוצעים, סטיות תקן וערכי F)

F	מצב התעסוקה								קשיים
	פורשים		בלתי מועסקים		עובדים		תלמידים		
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
4.26 **	1.04	2.98	1.04	2.62	.92	2.50	.89	2.32	סבל המוטבים
4.65 **	.71	1.90	.79	2.02	.63	1.82	.63	2.20	תובענות המוטבים
2.65 **	1.08	3.07	1.05	2.95	.95	2.47	.89	2.49	חוסר אונים של המתנדבים

** $p < .01$ סולם התשובות בן חמש דרגות: מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד).

4. מניעים להתנדבות

בניתוח 2×4 MANOVA (מגדר \times מצב תעסוקה) נמצא אפקט מובהק למצב התעסוקה של המתנדבים [$F(12,1098) = 5.15, p < 0.001$]. ניתוח ANOVA, שבוצע בנפרד עבור כל אחד מגורמי המשתנה, העלה הבדלים מובהקים בשלושה מארבעת המניעים להתנדבות: מניעים קונפורמיים, מניעים לצמיחה אישית ומניעים למילוי זמן (לוח 4). ניתוח Scheffe, שנערך כדי למצוא את מקור ההבדלים בין הקבוצות של המתנדבים על פי מצב התעסוקה, העלה שעוצמת המניעים הקונפורמיים בקרב המתנדבים הבלתי מועסקים נמוכה בהשוואה לשאר הקבוצות. עוד נמצא כי בקרב הפורשים עוצמת המניעים לצמיחה אישית נמוכה בהשוואה לשאר הקבוצות. בקרב פורשים ובלתי מועסקים נמצא שעוצמת המניעים של מילוי זמן גבוהה בהשוואה לשאר הקבוצות. יש לציין כי לא נמצא אפקט מובהק למגדר. בנוסף, לא נמצאה אינטראקציה מובהקת מגדר \times מצב תעסוקה אף לא באחד ממניעי ההתנדבות. ממצא זה מלמד כי השפעת מצב התעסוקה על כל אחד מהמניעים דומה בקרב גברים ונשים.

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

לוח 4: הבדלים במניעים להתנדבות על פי מצב התעסוקה
(ממוצעים, סטיות תקן וערכי F)

F	מצב התעסוקה								מניעים
	פורשים		בלתי מועסקים		עובדים		תלמידים		
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
.47	1.06	2.55	.92	2.06	.73	3.74	1.07	2.35	אלטרואיסטיים
3.32 *	1.13	2.58	.72	1.98	.70	3.70	1.98	2.37	קונפורמיים
7.41 ***	.93	2.04	1.06	2.57	.74	3.72	1.13	2.71	צמיחה אישית
6.47 ***	1.25	3.66	1.24	3.63	.70	3.37	1.01	2.66	מילוי זמן

* $p < .05$ *** $p < .001$

סולם התשובות בן חמש דרגות: מ-1 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד).

קשרים בין שחיקה נפשית ובין מניעים להתנדבות וקשרים בהתנדבות

על-מנת לבחון את דפוסי הקשרים בין השחיקה הנפשית לבין משתני המחקר הנוספים בהתאם למגדר ולמצב התעסוקה, בוצעו ניתוחי פירסון בנפרד על פי מגדר (גברים ונשים) ועל פי מצב התעסוקה (תלמידים, עובדים, פורשים ובלתי מועסקים).

1. **הבדלים בדפוסי הקשרים שבין שחיקה נפשית ובין משתני המחקר על פי מגדר**
הממצאים העלו דפוסי מתאמים שונים בין גברים לנשים (לוח 5). בקרב הגברים כל סוגי המניעים נמצאו קשורים בקשר חיובי לשחיקה נפשית: ככל שעוצמת המניעים האלטרואיסטיים, המניעים הקונפורמיים, המניעים לצמיחה אישית והמניעים למילוי זמן גבוהה יותר, כך גם השחיקה הנפשית רבה יותר. בקרב הנשים נמצא מתאם שלילי מובהק בין המניעים האלטרואיסטיים ובין תחושת השחיקה הנפשית. כמו כן, כל הקשיים הנובעים מיחסי הגומלין עם הארגון המפעיל (תחושת חוסר הערכה, תחושת בזבוז זמן ותחושת עמימות) נמצאו קשורים לתחושת שחיקה נפשית בקרב הנשים. בקרב הגברים, לעומת זאת, רק תחושת חוסר ההערכה נמצאה קשורה באופן חיובי לשחיקה נפשית. בנוסף, נמצאו הבדלים מובהקים בין גברים לנשים בקשר שבין השחיקה הנפשית ובין הקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים. בניגוד לממצאים המתייחסים לקשר שבין הקשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל ובין השחיקה הנפשית, מספר הקשרים המובהקים שנמצאו בין הקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים ובין השחיקה הנפשית רבים יותר בקרב הגברים מאשר בקרב הנשים. בקרב הגברים כל גורמי המשתנה "קשיים הנלווים לקשר עם המוטבים" (סבל המוטבים, תחושת חוסר

ליאת קוליק ואייל קלנובובר

אונים ותחושת תובענות) נמצאו קשורים באופן חיובי לשחיקה נפשית. בקרב הנשים נמצא קשר חיובי מובהק בין תחושת התובענות מצד המוטבים ובין שחיקה נפשית.

לוח 5: מתאמי פירסון בין מניעים וקשיים בהתנדבות לבין שחיקה נפשית בקרב גברים ונשים

נשים	גברים	
		מניעים
-.17 *	.17 *	אלטרואיסטיים
.06	.26 **	קונפורמיים
.11	.40 ***	צמיחה אישית
.03	.28 ***	מילוי זמן
		קשיים הנובעים מקשר הגומלין עם הארגון המפעיל
.26 ***	.40 ***	חוסר הערכה
.31 ***	.13	בזבוז זמן
.25 ***	.16	עמימות
		קשיים הנלווים לקשר עם המוטבים
.01	.30 ***	סבל המוטבים
.22 ***	.20 *	תובענות המוטבים
.01	.22 *	חוסר אונים של המתנדבים

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

2. הבדלים בדפוסי הקשרים שבין שחיקה נפשית ובין משתני המחקר על פי מצב התעסוקה

הממצאים העלו דפוסי מתאמים שונים בין המשתנים על פי מצב התעסוקה. בקרב העובדים, הפורשים והבלתי מועסקים נמצא מתאם בין המניעים ובין שחיקה נפשית (לוח 6). עם זאת, כיוון הקשרים בין המניעים לתחושת שחיקה נפשית נמצא שונה בקרב המתנדבים בהתאם למצב התעסוקה: בקרב העובדים נמצא קשר שלילי בין מניעים אלטרואיסטיים ובין תחושת שחיקה נפשית; בקרב הפורשים והבלתי מועסקים, לעומת זאת, לא נמצא קשר בין מניעים אלה ובין שחיקה נפשית. בקרב הפורשים נמצא קשר חיובי בין המניעים למילוי זמן ובין שחיקה נפשית, ובקרב הבלתי מועסקים נמצא קשר חיובי בין המניעים לצמיחה אישית ובין שחיקה נפשית. חשוב לציין שאף לא אחד ממניעי ההתנדבות נמצא קשור לתחושת שחיקה נפשית בקרב התלמידים.

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

קשיים הנלווים להתנדבות הנובעים מיחסי הגומלין עם הארגון המפעיל נמצאו קשורים באופן חיובי לשחיקה נפשית בקרב עובדים ובקרב תלמידים. בקרב התלמידים נמצא שתחושת חוסר הערכה, תחושת עמימות ותחושת בזבוז זמן קשורות באופן חיובי לתחושת שחיקה נפשית, ובקרב העובדים נמצא שתחושת חוסר הערכה ותחושת בזבוז זמן קשורות באופן חיובי לתחושת שחיקה נפשית. בקרב הפורשים והבלתי מועסקים נמצאה רק תחושת העמימות קשורה באופן חיובי לשחיקה נפשית.

הקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים נמצאו קשורים באופן חיובי לשחיקה נפשית בקרב הפורשים ובקרב הבלתי מועסקים. לעומת זאת, בקרב התלמידים נמצא קשר חיובי בין חוסר אונים ביכולת לסייע למוטבים ובין שחיקה נפשית. יש לציין כי בקרב העובדים לא נמצאו קשרים מובהקים בין קשיים הנלווים לקשר עם המוטבים ובין תחושת שחיקה נפשית.

**לוח 6: מתאמי פירסון בין מניעים וקשיים בהתנדבות
ובין שחיקה נפשית בקרב מתנדבים
על פי מצב התעסוקה**

מצב התעסוקה				
בלתי מועסקים	פורשים	עובדים	תלמידים	
				מניעים
.02	.01	-.31 **	.12	אלטרואיסטיים
.05	.04	.07	.08	קונפורמיים
.40 ***	.06	.10	.09	צמיחה אישית
.10	.21 **	.01	.05	מילוי זמן
				קשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל
.02	.06	.64 ***	.43 ***	חוסר הערכה
.09	.12	.33 **	.31 ***	בזבוז זמן
.27 *	.18 **	.16	.33 **	עמימות
				קשיים הנלווים לקשר עם המוטבים
.29 *	.15 *	.09	.14	סבל המוטבים
.35 *	.20 **	.12	.10	תובענות המוטבים
.17	.11	.20	.22 *	חוסר אונים של המתנדבים

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .0001$

מחקר זה בחן את עוצמת השחיקה הנפשית בהתנדבות והקשר שלה למניעי ההתנדבות ולקשיי ההתנדבות בהתאם לשני סטטוסים מרכזיים בחיים: המגדר ומצב התעסוקה. הסטטוס החברתי של האדם הוא אחד מן היסודות שעל פיהם מושתת כל מבנה חברתי (Merton, 1968). כל אדם "אוהז" ב־זמנית בסטטוסים רבים, המשולבים במערך סטטוסים, והבולטים שבהם מעצבים את חייו וקובעים את זהותו החברתית. סטטוסים אלו נקראים "סטטוסים מרכזיים" (master status). מגדר ומצב תעסוקה הם סטטוסים מרכזיים במערך הסטטוסים של האדם בשל המשמעות הרבות הנלוות להם. מטרת המחקר הייתה לבחון אם ההשפעה של סטטוסים אלו ניכרת גם בתחום ההתנדבות.

אחד הממצאים המרכזיים במחקר הוא שמצב התעסוקה משפיע על רמת השחיקה הנפשית של גברים ונשים באופן שונה. בקרב הנשים נמצא שקבוצת התלמידות פגיעה ביותר לשחיקה נפשית בהתנדבות, ובקרב הגברים נמצא שקבוצת המתנדבים הבלתי מועסקים פגיעה ביותר לשחיקה נפשית. נראה כי נטייתן החזקה של שתי קבוצות אלו להישחק נפשית נובעת ממקורות שונים. בקרב הגברים הבלתי מועסקים (מובטלים וגברים שלא עבדו מעולם) השחיקה הנפשית בהתנדבות היא, ככל הנראה, ביטוי לתחושת מתח כללית, הנוצרת מן הלחצים המתמשכים שהם חשים בחייהם בשל חריגתם מן הנורמה החברתית המקובלת, שלפיה הגבר הוא המפרנס העיקרי. תחושת מתח כללית זו "גולשת" לתחומי החיים השונים, ומתבטאת, כאמור, גם בפעילות ההתנדבות. אפקט ה"גלישה" (spillover) של השחיקה הנפשית מתחומי חיים מסוימים לתחומי חיים אחרים מתואר במחקרים נוספים (Barnett, 1993). שלא כמו הגברים, נראה שהנשים, גם אם אינן מועסקות, אינן חשות לחצים כה חזקים בשל מצב התעסוקה שלהן. מצב זה נובע, כפי הנראה, מן הסלחנות היחסית שהחברה מתייחסת בה לנשים בלתי מועסקות. אחד מן הביטויים לכך הוא הגדרת תפקיד עקרת הבית עבור האישה. הודות להכרה זו, גם כשהאישה אינה עובדת בשכר היא ממלאה תפקיד חיוני, הזוכה להכרה ולתגמולים חברתיים. בהתייחס לרמת השחיקה הגבוהה בקרב קבוצת התלמידות, אפשר שממצא זה מעיד על רגישותן החברתית הגבוהה של הנשים ללחצים יוצרי שחיקה, רגישות המתבטאת בעיקר בגיל הצעיר, שמיומנויות ההתמודדות עם לחצים עדיין אינן בשלות בו.

לבד מן ההבדל שנמצא בין נשים לגברים ברמת השחיקה הנפשית על פי מצב התעסוקה, נמצאו במחקר הבדלי מגדר בולטים בקשרים שבין השחיקה הנפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות. בקרב הנשים נמצא קשר רק בין המניע האלטרואיסטי ובין שחיקה נפשית: ככל שהמניע האלטרואיסטי חזק יותר, כך

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

עוצמת השחיקה הנפשית נמוכה יותר. בקרב הגברים, לעומת זאת, נמצאו קשרים חיוביים בין כל המניעים להתנדבות ובין שחיקה נפשית: ככל שהמניע להתנדבות חזק יותר, כך עוצמת השחיקה הנפשית גבוהה יותר. הסבר לקשרים החיוביים שנמצאו בין המניעים להתנדבות לבין שחיקה נפשית בקרב הגברים עולה ממחקרה של מלאך-פינס (1984), שבחן גורמי שחיקה בעבודה:

במחקרנו גילינו כי האנשים הנלהבים, בעלי היוזמה, הרוח החלוצית והמרץ הם אלה העשויים ביותר להישחק... זה הרצון להציל את העולם לעזור לאנשים ולתת מעצמו. בעל השאיפות הנעלות שהיה מלא רגש ולהט כשהחל לעבוד הוא העומד בסכנת השחיקה המרבית. באנגלית שחיקה נפשית נקראת burnout, הווה אומר דעיכה, וכדי שתהיה דעיכה חייבת להיות אש פנימית. (עמוד 31)

בהתבסס על הסבר זה, אפשר להכליל ולטעון במחקרנו שככל שעוצמת המניעים להתנדבות (על כל סוגיהם) גבוהה יותר, כך הציפייה של המתנדב להגשמת המניעים גבוהה יותר. כגודל הציפייה, כך גודל האכזבה והתסכול של המתנדב נוכח הקשיים בהתנדבות. טענה זו, כפי שממצאי המחקר מראים, אינה מתבטאת בהכרח בקרב הנשים. נראה אפוא שבשל המערך הנפשי השונה של הנשים, עוצמת מניעים גבוהה אינה קשורה בהכרח לשחיקה נפשית.

הבדל מהותי אחר בין נשים לגברים בהתנדבות בא לידי ביטוי בקשר שבין הקשיים השונים הנלווים להתנדבות ובין השחיקה הנפשית. אף שלא נמצאו הבדלי מגדר בעוצמת הקשיים הנלווים ליחסי הגומלין עם הארגון המפעיל בשלושת התחומים – חוסר הערכה, עמימות ותחושת בזוז זמן – נשים חשות בעקבות קשיים אלו שחיקה נפשית רבה יותר מאשר זו שחשים הגברים. ממצא זה מתיישב עם ממצאי מחקרים אחרים (Golombok & Fivush, 1994), המלמדים שגברים מפתחים מיומנויות חברתיות סתגלניות להתמודדות עם קשיים בארגון יותר מאשר נשים. בד בבד נמצא כי הנשים מתמודדות בקלות יחסית עם קשיים בהתנדבות, הנובעים מן הקשר עם המוטבים. נראה אפוא שתפקידי הטיפול שהנשים ממלאות במעגל חיייהן האישי והמקצועי מקנים להן מיומנויות אישיות ובין-אישיות מגוונות, המקלות עליהן את ההתמודדות עם הקשיים המצויים בקשר עם המוטבים, וכולמות בתוך כך את התפתחות השחיקה הנפשית. טיעון זה יכול להיות נכון גם ביחס לתלמידות הצעירות, שעדיין לא התנסו בתפקידי המינים המסורתיים, מאחר שהן עוברות כבר בגיל מוקדם תהליך של חיברות מקדימה לתפקידן כנשים. אפשר אם כך לטעון כי הבדלי המגדר בדפוסי הקשרים שבין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות ובין תחושת השחיקה הנפשית נובעים מהקשרים חברתיים רחבים, המגדירים את תפקידי המינים.

ממצא מרכזי אחר במחקר מתייחס להבדלים במניעי ההתנדבות על פי מצב

התעסוקה של המתנדבים. בקבוצת המתנדבים הבלתי מועסקים, לדוגמה, המניעים הקונפורמיים נמוכים יחסית לקבוצת האחרות. נראה כי גברים בלתי מועסקים, המפירים נורמה שלטת בעידן הנוכחי (נורמת העבודה בשכר), כבר מצויים במצב לא קונפורמי, ואינם מונעים ממניעים קונפורמיים גם בפעילות ההתנדבות. עוד נמצא שבקבוצת הפורשים מניעי הצמיחה האישית נמוכים יחסית לקבוצת האחרות. יסוד לממצא זה אפשר לראות בשלב החיים שהפורשים מצויים בו, שלב הבגרות המאוחרת. בשלב זה הדחף של האדם לצמיחה אישית ומקצועית פוחת, לאחר ההתנסויות הרבות שחווה בחייו והמיומנויות הרבות שרכש. הצרכים העיקריים של האדם הפורש הם מילוי הזמן הפנוי ושימור הסטטוס החברתי שהשיג במהלך חייו. בניגוד לשלב חיים זה, בשלבי החיים המוקדמים יותר הצורך המרכזי ביותר של האדם, כפי שנובע מממצאי מחקר זה, הוא הצורך בצמיחה אישית. בשל צורך זה ההתנדבות משמשת פעמים רבות עבור המתנדבים הצעירים אמצעי לרכישת יכולות חברתיות ומקצועיות, שיקלו עליהם, כבוא העת, את ההשתלבות בעולם העבודה.

מרכזיות מצב התעסוקה של המתנדבים מתבטאת גם בדפוסי הקשר שבין השחיקה הנפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות. דפוסי קשר דומים בין משתנים אלו נמצאו בקרב הפורשים ובקרב הבלתי מועסקים. בשתי קבוצות אלו נמצא קשר חיובי בין שחיקה נפשית ובין המניעים שאופיים תועלתני בעיקרו, המניעים לצמיחה אישית והמניעים למילוי זמן. בקרב המתנדבים הבלתי מועסקים נמצא קשר בין שחיקה נפשית ובין המניעים לצמיחה אישית, ובקרב המתנדבים הפורשים נמצא קשר בין השחיקה הנפשית ובין המניעים למילוי זמן. מאחר שאופי הקשרים בין המשתנים דומה בשתי הקבוצות, אפשר לייחס לממצאים אלו הסבר דומה, הנסמך על מצבן המשותף של שתי קבוצות המתנדבים. מתנדבים מקבוצות אלו אינם נהנים מהיתרונות ומהתגמולים שהתעסוקה מעניקה; כמו כן, לרשותם של מתנדבים אלו עומד זמן פנוי רב יחסית למתנדבים האחרים. בשל מציאות זו, המתנדבים הבלתי מועסקים והמתנדבים הפורשים עשויים לחוות תסכול, שיכול להתפתח בהמשך לשחיקה נפשית.

באשר לעובדים, נראה שמצב התעסוקה שלהם, על כל המשמעויות הנלוות לו, מספק הסברים נאותים לדפוסי הקשר שנמצאו בקבוצה זו בין שחיקה נפשית ובין המניעים להתנדבות והקשיים הנלווים להתנדבות. בקרב העובדים בלבד נמצא מתאם חיובי בין תחושת חוסר הערכה ובין שחיקה נפשית. מתאם זה הוא הגבוה ביותר מן המתאמים שנמצאו במחקר. נראה כי המחסור בזמן חופשי בקרב מתנדבים אלו מעלה את עוצמת תחושת ההקרבה שלהם למען פעילות ההתנדבות. תחושת הקרבה זו מעוררת במתנדבים, ככל הנראה, ציפייה גבוהה להערכה, וכשהציפייה אינה ממומשת, היא מפנה מקומה לתחושת תסכול, המתפתחת לשחיקה נפשית. חיזוק להסבר זה

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

אפשר לראות בקשר שנמצא בין תחושת בזבוז זמן ובין שחיקה נפשית, קשר שנמצא רק בקרב העובדים והתלמידים, שהם אוכלוסיות עסוקות במיוחד. לסיכום, כלל ממצאי המחקר מלמדים שהשפעת מצב התעסוקה של המתנדבים על משתני המחקר שנבחנו בולטת יותר מהשפעת המגדר. יתר על כן, גם כאשר השפעת המגדר קיימת, היא תלויה במצב התעסוקה של המתנדבים. ממצאים אלו מעלים את המסקנה שהסטטוס ההישגי של האדם – מצב התעסוקה – משפיע על השחיקה הנפשית בהתנדבות יותר מאשר הסטטוס השיוכי שלו – המגדר. גם המורכבות הקיימת במושג "מגדר" בעידן הנוכחי מתבטאת במחקר. השפעות מסוימות של סטטוס זה מיטשטשות בעקבות השינויים החלים בהגדרת תפקידי המינים במשפחה, בעבודה ובחברה. עם זאת, ההקשר החברתי הרחב של הגדרת תפקידים גבריים ותפקידים נשיים עדיין נותן את אותותיו. ממצאי מחקר זה מצטרפים למחקרים אחרים בנושא המגדר בתחומי החיים השונים (כגון עבודה, משפחה ופנאי), המלמדים על מגמות מקבילות של שינוי בתפקידי המינים לצד שימור דפוסים המסורתי. נראה אפוא שהשפעתו המורכבת ורב-הפנים של המגדר על האדם אינה פוסחת גם על תחום ההתנדבות.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרים נוספים

למרות המגמה הברורה העולה מן המחקר, יש להזכיר שבמדגם המחקר השתתפו מתנדבים מתחום הרווחה בלבד (משרד הרווחה, המוסד לביטוח לאומי ומשרד החינוך). אף כי תחום זה מקיף חלק ניכר מן המתנדבים בישראל, לא ניתן להכליל את ממצאי המחקר על כל תחומי ההתנדבות, ובפרט לא על אלו השונים במהותם מתחום הרווחה. כך לדוגמה, ממצאי המחקר אינם משקפים בהכרח התנדבות בתחום הביטחון (לדוגמה, מתנדבי זק"א או מתנדבים במשמר האזרחי), הדורשת התמודדות עם סכנות, עוררות רגשית גבוהה ומהירות תגובה בלחץ עצום.

עובדה אחרת הנגזרת מן ההתמקדות בתחום הרווחה, היא שתחום התנדבות זה מקיף בעיקר נשים, ולפיכך, הגברים המתנדבים בשירותי הרווחה דומים במאפייניהם לגברים המועסקים במקצועות נשיים, כגון אחים, מורים, עובדי סיעוד ועובדים סוציאליים (Chusmir, 1983; Kadushin, 1976; Kulik, 1998). מאחר שגברים העוסקים במקצועות שאינם טיפוסיים למינם נמצאו בעלי מאפיינים ייחודיים, על פי הגישה המסורתית לתפקידי המינים, יש להניח שגם הגברים במחקר זה הם בעלי מאפיינים ייחודיים, המבדילים אותם מגברים המתנדבים בתחומי התנדבות גבריים טיפוסיים. על מנת להבין את מהות הבדלי המגדר בהתנדבות בכל תחומיה וכן את

ההשפעה הדיפרנציאלית של מצב התעסוקה על גברים ונשים במשתנים שהמחקר דן בהם, יש לכלול במחקרים אחרים גברים ונשים המתנדבים בתחומי התנדבות הנתפסים כגבריים.

מגבלה נוספת של המחקר נובעת משיטת הדגימה. אף שמתנדבי שירותי הרווחה נדגמו מאזורים בעלי אופי מגוון בארץ, שיטת הדגימה אינה אקראית, ואינה מייצגת את כלל מתנדבי שירותי הרווחה בישראל. רצוי אפוא לנקוט במחקרים אחרים שיטת דגימה מייצגת יותר.

תחום ההתנדבות, שהולך ותופס מקום מרכזי בחיי הפרט, הקהילה והחברה, מציב בפני חוקרים אתגרים מחקרניים רבים. למרות חשיבותה הרבה של ההתנדבות בימינו, תחום מחקר זה חסר מסגרת מושגית רחבה וייחודית. על כן נוסף על כיווני המחקר הספציפיים שנבדקו במחקרים עד כה, יש לבסס מסגרות קונספטואליות ונקודות מבט תיאורטיות רחבות-היקף לתחום ההתנדבות. מסגרות אלו ישמשו, ללא ספק, אבני יסוד לקידום המחקר, התיאוריה והפרקטיקה בתחום זה.

המלצות יישומיות

ניתוח ממצאי המחקר מעלה מספר המלצות יישומיות: אף שרמת השחיקה הנפשית שנמצאה במחקר בקרב המתנדבים נמוכה יחסית, קבוצת התלמידות גילתה סימנים בולטים לשחיקה נפשית בהתנדבות בהשוואה למתנדבים האחרים. בהתאם לממצא זה, מומלץ להשקיע בהעצמת הדור הצעיר קודם תחילת פעילות ההתנדבות ובמהלך ההתנדבות באופן שוטף. יש לשים דגש מיוחד בהכשרת התלמידים להתנדבות ובהקניית מיומנויות בסיסיות, הנדרשות להצלחת הקשר עם הארגון המפעיל ועם המוטבים ולמניעת שחיקה נפשית. הכשרה מקצועית זו חשובה בייחוד בדור הצעיר משום שבשלבי החיים המוקדמים ההתנדבות משמשת חיברות מקדימה להתנדבות בשלבי החיים המאוחרים יותר. במסגרת ההכשרה המקצועית יש לפתח את תחושת האחריות של התלמידים לקהילה, ולהדגיש את ההיבטים החיוביים שבהתנדבות על מנת לצמצם את תחושת השחיקה הנפשית בה. התנסות מוצלחת ומשמעותית בתחום ההתנדבות בקרב המתנדבים הצעירים, כמו גם הדרכה המותאמת לצרכים של המתנדבים (בן-דוד, חסקי-לוונטל, יורק ורונאל, 2004; והפור, 2004), יעצבו בקרבם גישה חיובית לפעילות ההתנדבות ורצון להתנדב בעתיד. יסוד חשוב אחר בהדרכה, הנוגע לכלל קבוצות המחקר, הוא להעמיד בפני המתנדבים נקודת ראות מציאותית באשר לתגמולים שההתנדבות יכולה לספק, ולדון עמם בציפיות מן ההתנדבות, כדי למנוע במידת האפשר שחיקה נפשית הנובעת מציפיות לא ריאליות.

מקורות

- בן-דוד, ב.מ., חסקי-לוונטל, ד., יורק, ד. ורונאל, נ. (2004). התנדבות עובדת: מתנדבים והתנדבות במרכזי מידע ויעוץ לנוער "הפוך על הפוך". ירושלים: המוסד לביטוח לאומי.
- גדרון, ב., וגריפל, א. (1981). תגמולים, שביעות רצון בתוכנית להכשרת מנהלים וסגל בכיר במרכזים קהילתיים ע"ש שוורץ, החברה למתנס"ם. ירושלים: בית הספר לעבודה סוציאלית ובית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- והפור, צ. (2004). הגורמים להתמדה בהתנדבות בקרב בני נוער. עבודת מוסמך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן.
- חסקי-לוונטל, ד. (2001). אחת ולתמיד: התמדה ונשירה של מתנדבים במרכז לנפגעי תקיפה מינית בירושלים. עבודת מוסמך, בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- יורעאלי, ד. (1999). המיגדור בעולם העבודה. בתוך ד. יורעאלי, א. פרידמן, ה. דהאן-כלב, ח. הרצוג, מ. חסן, ר. נווה, ס. פוגל-ביזאוי (עורכים), מין, מגדר, ופוליטיקה (עמודים 167-216). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד.
- לרמן-אברבנאל, ה. (1994). חווית עומס רגשי אצל תורני ער"ן. עבודת מוסמך, בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- מלאך-פינס, א. (1984). שחיקה נפשית: מהותה ודרכי התמודדות עמה. תל-אביב: צ'ריקובר.
- פוגל-ביזאוי, ס. (1999). משפחות בישראל: בין משפחתיות ופוסט-מודרניות. בתוך ד. יורעאלי, א. פרידמן, ה. דהאן-כלב, ח. הרצוג, מ. חסן, ר. נווה, ס. פוגל-ביזאוי (עורכים), מין, מגדר, ופוליטיקה (עמודים 107-166). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד.
- Alotaibi, A. G. (2003). Job burnout among employees in the Kuwaiti civil service and its relationship with Type A personality and inclination to leave. *Journal of the Social Sciences*, 31, 347-385.
- Aryee, S. (1993). Dual earner couples in Singapore: An examination of work and non-work sources of their experienced burnout. *Human Relations*, 46, 1441-1468.
- Asante, A. J. (2000). Factors impacting burnout: HIV/AIDS volunteers. *Dissertation Abstracts International*, 60(8-B), 420.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory general survey: An Internet Study. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 245-260.
- Barnett, R. C. (1993). Multiple roles, gender, and psychological distress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 386-402). New York: The Free Press.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.
- Blake, R., & Jefferson, S. (1992). *Defection why? An insight into the reasons for volunteers leaving*. York, England: Kestrecourt Ltd.
- Broverman, K., Broverman, D. M., Clarkson, F. I., Rosenkrantz, P. S., & Vogel, S. R. (1970). Sex role stereotypes and clinical judgement of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 1-7.
- Chapman, T. H. (1985). Motivation in university student volunteering. In L.F. Moore (Ed.), *Motivating volunteers* (pp. 231-242). Vancouver, BC: Vancouver Volunteer Center.

- Chau-wai Yan, E., & So-kum Tang, C. (2003). The role of individual, interpersonal and organizational factors in mitigating burnout among elderly Chinese volunteers. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 18*, 795–802.
- Chusmir, L. H. (1983). Men who make nontraditional career choices. *Journal of Counseling and Development, 69*, 11–16.
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1991). A functional analysis of altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism. *Review of Personality and Social Psychology, 12*, 119–147.
- Cnaan, R. A., & Goldberg-Glen, R.S. (1991). Measuring motivation to volunteer in human services. *Journal of Applied Behavioral Science, 27*, 269–284.
- Cyr, C., & Dowrick, P. W. (1991). Burnout in crisis line volunteers. *Administration and Policy in Mental Health, 18*, 343–354.
- Dolan, S. L., Piaol, M. D., & Cannings, K. (2003). Psicotoxicología de la vida laboral: el caso del personal médico de Suecia. (Psychosocial risk factors affecting the quality of working life: The case of burnout among Swedish medical doctors). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 19*, 117–133 (Spanish).
- Dunlop B. S. (2003). A study of volunteer motivation in India County, Pennsylvania. *Dissertation Abstracts International, 63*(9-B), 4406.
- Erez, M., Borochov, O., & Mannheim, B. (1989). Work values of youth: Effects of sex role typing. *Journal of Vocational Behavior, 34*, 350–360.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*, 577–585.
- Fisher, L. R., & Schaffer, K. B. (1993). *Older volunteers: A guide to research and practice*. Newbury Park, CA: Sage.
- Fletcher, T. D., & Major, D. A. (2004). Medical students' motivations to volunteer: An examination of the nature of gender differences. *Sex Roles, 51*, 109–114.
- Forbes, R. A., & Martin, C. L. (1990). *Gender and age stereotypes about emotionality in others*. Paper presented at the Conference of the American Psychological Society, Dallas, Texas, June.
- Francies, G. R. (1983). The volunteer needs profile: A tool for reducing turnover. *Journal of Volunteer Administration, 2*, 17–33.
- Gerstein, L. H., Wilkeson, D. A., & Anderson, H. (2004). Differences in motivations of paid versus nonpaid volunteers. *Psychological Reports, 94*, 163–175.
- Gillespie, D. F., & King, A. E. (1985). Demographic understanding of volunteerism. *Journal of Sociology and Social Welfare, 12*, 798–816.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Glass, J. C., & Hastings, J. L. (1998). Stress and burnout: Concerns for the hospice volunteer. *Educational Gerontology, 18*, 717–731.
- Golombok, S., & Fivush, R. (1994). *Gender development*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kadushin, A. (1976). Men in a women's profession. *Social Work, 21*, 440–447.
- Kulik, L. (1998). Life orientation and work attitudes of Israeli males who make atypical career choices. *Journal of Psychology and Judaism, 22*, 101–115.

שחיקה נפשית בקרב מתנדבים בתחומי הרווחה: הבדלים על פי מגדר ומצב תעסוקה

- Kulik, L. (2002). Marital equality and the quality of long term marriage in later life. *Ageing and Society*, 22, 459–481.
- Maslach, C., Schaufell, N. B., & Leifer, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Merton, R. K. (1968). *Social theory and social structure*. New York: The Free Press.
- Omoto, A. N., & Snyder, M. (1993). AIDS volunteers and their motivations: Theoretical issues and practical concerns. *Nonprofit Management and Leadership*, 4(2), 157–176.
- Pines, A. M. (1987). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60–75.
- Pines, A. M. (1993). Burnout. In L. Goldberg & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 386–402). New York: The Free Press.
- Robinson, A. E. (1999). The relationship between motivations to volunteer, gender and college status: A four-year study. *Dissertation Abstracts International*, 60(4-A), 1045.
- Smith, D. A. (1982). Altruism, volunteers and volunteerism. In J. D. Harmon (Ed.), *Volunteerism in the eighties: Fundamental issues in voluntary action* (pp. 23–44). Washington, DC: University Press of America.
- Trudeau, K. J., & Devlin, A. S. (1996). College students and community service: Who, with whom, and why? *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 1867–1888.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215–240.
- Wuthnow, R. (1990). Religion and the voluntary spirit in the United States: Mapping the terrain. In R. Wuthnow & V. Hodgkinson (Eds.), *Faith and philanthropy in America: Exploring the role of religion in America's voluntary sector* (pp. 3–21). San Francisco: Jossey-Bass.
- Zahn-Waxler, C., Cole, P. M., & Barnett, K. (1991). Guilt and empathy: Sex differences and implications for the development of depression. In K. Dodge & J. Gardner (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 243–272). New York: Cambridge University Press.