

תרומתם של חמלה עצמית ודאגה עצמית לבריאות הנפשית של אימהות במהלך מלחמת חרבות ברזל: מחקר אורך

שירן בורד¹, לירון עינצ'י¹, יובל פלדי², רות ברוך³, לימור אייזנברג⁴, אילנה גנס³ ומיה יערי⁵

¹ החוג למנהל מערכות בריאות, המכללה האקדמית עמק יזרעאל | ² מכון "תובנות" | ³ חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות
⁴ גושן בריאות ורווחת הילד בקהילה | ⁵ חטיבת האחיות, משרד הבריאות

רקע

יכולות התמודדות וחוסן חשובים בשמירה על בריאות נפשית ומניעת דיכאון וחרדה בזמן משברים. לכן, חיוני לזהות את הגורמים המנבאים יכולות התמודדות אלה, על מנת לחזק אותן באופן פרואקטיבי, כהכנה לאתגרים עתידיים ולטובת שמירה על בריאות הציבור בשעת משבר. המלחמה המתמשכת בישראל מהווה שדה לחקר הגורמים המסייעים בחיזוק החוסן ובשמירה על הבריאות הנפשית בקרב אימהות לילדים צעירים.

מטרת המחקר

מדידת הפגיעה בבריאות הפיזית והנפשית של האימהות בעקבות המלחמה, והבנת תפקידן של דאגה עצמית, המוגדרת כהקדשת זמן לפעילויות פנאי מהנות, וחמלה עצמית בניבוי חוסן ובריאות נפשית.

שיטות המחקר

מחקר אורך כמותי, איסוף נתונים מזווג

לינק לשאלון למילוי עצמי, בשתי נקודות זמן



T1 יולי 2023, בשלושה חודשים לפני פרוץ מלחמת "חרבות ברזל"
T2 נובמבר-דצמבר 2023, חודשים בודדים לאחר פרוץ המלחמה

305

אמהות לילדים עד גיל 3



ממצאי המחקר

ניבוי חוסן לאחר ה-7.10 (T2)

p	β	B(SE)
.459	.04	0.05 (0.07)
.131	.09	1.36 (0.90)
.152	-.08	-0.47 (0.32)
.226	-.06	-0.84 (0.69)
.476	.04	0.24 (0.34)
<.001	.47	4.64 (0.57)
.708	.02	0.02 (0.05)

ירידה ברווחה הנפשית בין שתי נקודות הזמן

p	β	B(SE)	נמדד ב-T1
.451	-.05	-0.01 (0.01)	גיל
.825	-.01	-0.03 (0.14)	השכלה
.026	-.14	-0.11 (0.05)	מצב כלכלי
<.001	-.23	-0.47 (0.11)	חשיפה למלחמה
.933	.01	0.01 (0.05)	תמיכה חברתית
.031	.13	0.19 (0.09)	חמלה עצמית
.015	.14	0.02 (0.01)	דאגה עצמית

כ-1/3 דיווחו על פגיעה בהכנסה



כ-40% דיווחו על בן זוג/משפחה במילואים



18% דיווחו על בן משפחה/חבר שנפגע מאז 7/10



14% דיווחו שפוננו מביתן



T2	T1	
81.09	80.39	בריאות פיזית
60.26	67.14	בריאות נפשית
5.83	5.82	תמיכה חברתית
3.27	3.28	חמלה עצמית
14.63	15.50	דאגה עצמית



- חשיפה נמוכה יותר לאירועי המלחמה ודאגה עצמית גבוהה יותר לפני פרוץ המלחמה, מנבאים ירידה פחותה בבריאות הנפשית של האימהות.
- רמות גבוהות יותר של חמלה עצמית לפני פרוץ המלחמה ניבאו רמות חוסן גבוהות יותר שלושה חודשים לאחר תחילתה.

- ירידה ברווחה הנפשית מפרוץ המלחמה
- לא נמדד שינוי מובהק בבריאות הפיזית

*p < .05, ***p < .001

מסקנות והמלצות

- לחמלה עצמית ודאגה עצמית חשיבות מרכזית בשמירה על חוסן ובריאות נפשית, שמשמעותיים אף יותר במהלך משברים.
- יש ליזום התערבויות מובנות לקידום מיומנויות אלו בקרב אימהות לילדים צעירים במסגרת טיפות החלב ועל ידי צוותים סיעודיים ורפואיים המטפלים באימהות לילדים צעירים.

