

חוסן נפשי כמגן מפני שחיקה: תמונת מצב של צוותי אחיות בישראל במהלך מלחמת "חרבות ברזל"

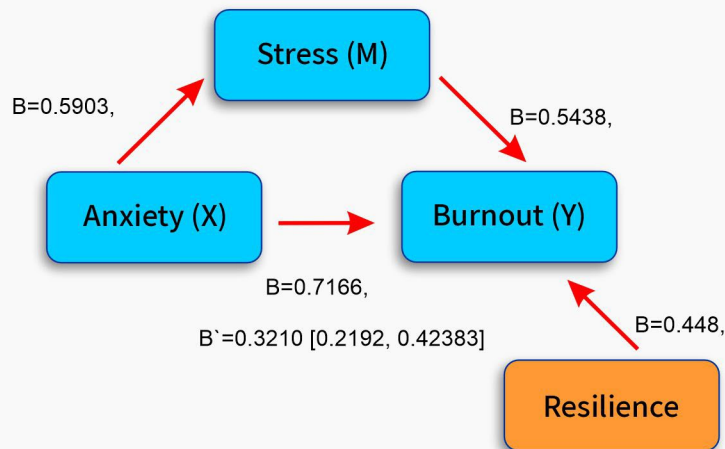
לבנה עוגני, תמר שלום, תמר פרויד, אסנת בשקין

תוצאות

רקע

במחקר השתתפו 465 אחיות, מתוכן 80.6% דיווחו על חרדה ברמה חמורה ביותר ו-35.4% על רמת לחץ חמורה ביותר. רמת השחיקה שנמדדה בקרב האחיות הייתה מתונה ברוב המקרים (53.3%), ורק 7.7% מהן דיווחו על שחיקה גבוהה. ציון החוסן הממוצע עמד על 20.4 ± 8.2 . גורמי סיכון משמעותיים שהובילו לרמות גבוהות של חרדה ולחץ כללו עבודת לילה, עבודה של למעלה מ-180 שעות בשבוע וקיומם של בני משפחה בשירות צבאי פעיל בזמן המלחמה.

ניתוח תיווך הראה כי לחץ שימש כמתווך חלקי בין חרדה לשחיקה ($B=0.3210, p<0.001$). כמו כן, נמצא קשר שלילי ומובהק בין חוסן לשחיקה ($B=-0.282, p<0.01$) = מה שמצביע על כך שחוסן הוא גורם מגן.



תרשים 1: מודל תיווך של ממדי המחקר

מודל רגרסיה מרובה הראה כי מין, רמת חוסן, חרדה ולחץ הם מנבאים משמעותיים לשחיקה, והם מסבירים יחד 48.1% מהשונות.

מסקנות

מחקר זה מספק תובנות חשובות לגבי האתגרים הפסיכולוגיים העומדים בפני אחיות העובדות בבתי חולים בישראל במהלך מלחמת חרבות ברזל. ממצאיו מדגישים כי גורמי סיכון כגון עבודה במשמרות לילה, שעות עבודה ארוכות יותר ושירות צבאי של בני משפחה בזמן מלחמה מחמירים באופן משמעותי את המצוקה הפסיכולוגית. אחיות אמנם הפגינו רמות גבוהות מאוד של חרדה ולחץ, אך למרות זאת הצליחו לשמור על רמות מתונות של שחיקה וחוסן. ממצאים אלו מצביעים על כך שחוסן הוא גורם מגן משמעותי, וכי לחץ יש השפעה מתווכת על הקשר בין חרדה לשחיקה.

המלצות

לאור מסקנות המחקר, מומלץ לפתח ולהטמיע תוכניות התערבות ממוקדות שיעסקו בניהול לחץ ובבניית חוסן, במיוחד עבור אחיות בסיכון גבוה. יישום תוכניות אלו עשוי לסייע בהתמודדות עם מצבי משבר עתידיים ולשפר את רווחתן הנפשית של האחיות.

מלחמת "חרבות ברזל" הציבה אתגרים חסרי תקדים בפני מערכת הבריאות הישראלית. צוותי האחיות אשר חשופים באופן מיוחד ללחץ תעסוקתי, ניצבו בפני סיכון מוגבר לשחיקה ומצוקה פסיכולוגית בתנאי מלחמה.

עובדי מערכת הבריאות מתמודדים עם גורמי לחץ תעסוקתיים משמעותיים המשפיעים באופן משמעותי על רווחתם הנפשית ועל תפקודם המקצועי.



גורמי לחץ אלה תורמים לשיעורים מוגברים של חרדה, דיכאון ושחיקה מקצועית, אשר פוגעים באיכות חייהם הכוללת הן בתחומים האישיים והן בתחומים המקצועיים. צוותי האחיות והאחיות פגיעים במיוחד לאתגרים פסיכולוגיים אלה עקב הדרישות הטמונות בטיפול האינטנסיבי בחולים, עבודה רגשית וסביבת העבודה המורכבת בהם פועלים.

שחיקה היא מצב פסיכולוגי הנובע מחשיפה ממושכת לגורמי לחץ בין-אישיים ומוגדרת על ידי שלושה ממדים מרכזיים: תשישות רגשית, דה-פרסונליזציה והישגים אישיים מופחתים. שילוב ייחודי זה מבדיל שחיקה ממצבים אחרים עם תסמינים דומים, כגון לחץ ודיכאון.

צוותים רפואיים, החשופים באופן עקבי לגורמי לחץ רגשיים, נמצאים בסיכון גבוה לשחיקה. בקרב ספקי שירותי בריאות, מחקרים מצאו את רמות השחיקה הגבוהות ביותר במגזר האחיות. אחיות נוטות במיוחד לשחיקה עקב גורמים מועדים כגון עבודה במשמרות מתחלפות, פריסה בתחומי עבודה תובעניים במיוחד (למשל, טיפול נמרץ, אונקולוגיה) וסביבת עבודה לא יציבה.

מטרת המחקר

לבחון את הקשר בין חוסן אישי לבין שחיקה בקרב אחיות שעבדו בבתי חולים במהלך מלחמת "חרבות ברזל", להעריך את שכיחות השחיקה, החרדה והלחץ



בקרב אחיות העובדות בבתי חולים בישראל בתנאי מלחמה, להעריך את רמות החוסן האישי בקרב כוח העבודה הסייע, לזהות גורמי סיכון וגורמי הגנה לשחיקה על ידי בחינת ההשפעות המתווכות של לחץ וחוסן נפשי על הקשר בין חרדה לשחיקה ולקבוע גורמים

מנבאים של שחיקה בקרב אחיות, תוך התחשבות במאפיינים דמוגרפיים, גורמים הקשורים לעבודה ומשתנים פסיכולוגיים כדי ליידיע התערבויות ממוקדות.

שיטות

שאלון מקוון הופץ למדגם נוחות של אחיות בבתי חולים בישראל. לצד נתונים דמוגרפיים, השאלון כלל כלי מדידה מתוקפים לבחינת חוסן (CD-RISC-10), חרדה ודחק (DASS-21), ושחיקה (CBI). בהמשך לכך, ביצענו ניתוח תיווך



באמצעות פקודת PROCESS כדי לבחון את הקשרים בין חוסן, חרדה, דחק ושחיקה. במחקר הנוכחי מהימנות פנימית של השאלון נבדקה באמצעות אלפא קרונברך $\alpha = 0.797$, דבר המצביע על מהימנות גבוהה.