

הקשר בין רגשות חיוביים ושליליים לבין שחיקה בקרב אחיות ואחים

ד"ר עירית שוורץ אטיאס¹, ד"ר רינה שימונוב², ד"ר שושי גולדברג², ד"ר לימור יריב³, ד"ר ציפי הורניק לוריא⁴
¹כללית האקדמיה לאחיות קמפוס מאיר, ²מנהל האחיות, משרד הבריאות, ³כללית, הנהלה ראשית

*Positive emotions are not trivial luxuries,
but instead might be critical necessities
for optimal functioning*

Barbara Fredrickson

רגשות חיוביים מהווים גורם מגן מפני שחיקה

בימים בהם השחיקה במערכת הבריאות גואה קיימת חשיבות לבחון אותה בקרב אחיות ואחים
במקביל לבחינת היחס בין רגשות חיוביים לשליליים

מחקרים מראים כי אחיות שמביעות רמות גבוהות יותר של רגשות חיוביים מגלות שביעות רצון
טובה יותר מהחיים, יכולות טובות יותר להסתגל למצבי דחק שונים ולמצוא איזון נכון בין בית
לעבודה בהשוואה לאחיות שהביעו רמות נמוכות יותר של רגשות חיוביים

(Cheung et al., 2020; Rink et al., 2023)

שיטה

נעשה שימוש בשלושה סוגי שאלונים: דמוגרפי,
שחיקה (0-6) ורגשות חיוביים ושליליים

מחקר חתך תיאורי שכלל 2,085 אחיות
ואחים מוסמכים העובדים לפחות חצי שנה

תוצאות

ממצאי המחקר מצביעים על רמות שחיקה בינוניות כאשר בקבוצת גיל 20-30 נצפו רמות שחיקה
גבוהות יותר בהשוואה לאחרים. המשתתפים הביעו בממוצע פי 2.25 יותר רגשות חיוביים משליליים
ממוצע יחס החיוביות הגבוה ביותר נמצא בגילאי 50 ומעלה והוא יורד ככל שהגיל יורד.

ממצאי המחקר מראים
קשר שלילי מובהק בין
שחיקה לרגשות חיוביים
($r = -.76$; $p \leq .001$).

מי חווה יותר רגשות חיוביים
משליליים ופחות שחיקה?
עבודה בקהילה, תואר אקדמי
גבוה יותר ולימודים בזמן המענה
על השאלון

מי חווה פחות רגשות חיוביים
משליליים ויותר שחיקה?
ותק נמוך, עבודה בבית חולים
במשמרות משולבות, גברים

מסקנות והמלצות

יש לבחון את הסטטוס הריגשי של האחיות והאחים כבר בבתי הספר לאחיות ובהמשך דרכם המקצועית.
על ההנהלה וקובעי המדיניות לתמוך ריגשית באחיות ולשקול הטמעת סדנאות המגבירות רגשות חיוביים
כחלק מטיפול החוסן ומניעת שחיקה תוך התבססות על המאפיינים המוצגים במחקר הנוכחי

