מעבר לחוסן האישי
אסטרטגיה לשיפור רווחת אחיות הקהילה במציאות משתנה

ד"ר אודליה חן[1] | ד"ר סירת אבו חמד[2] | הגר וקסלר[3]

[1] מנהלת המחלקה להכשרה ופיתוח מקצועי, אגף האחיות | חטיבת הרפואה, מאוחדת

[2] ראשת תוכנית הבוגר, החוג לאחיות | הפקולטה למקצועות הבריאות, הקריה האקדמית אונו

[3] אחות ראשית, מנהלת אגף האחיות | חטיבת הרפואה, מאוחדת

רקע

אחיות קהילה פועלות בסביבת עבודה הכוללות אתגרים קליניים ורגשיים מתמשכים. חוסן מוגדר כיכולת להתמודד עם מצבי לחץ ולהתאושש מהם, ונחשב לגורם מגן מפני השפעות שליליות של הבריאות הנפשית ואיכות החיים. בעוד שמרבית המחקרים התמקדו בחוסן האישי, הבנת תהליכי ההתמודדות מחייבת בחינה רב-ממדית הכוללת גם חוסן קהילתי ולאומי. חשיבותם של מרכיבים אלו מתחדדת בתקופות מלחמה ומשברים ביטחוניים, המאופיינות בחשיפה ממושכת לאי-ודאות ולמצבי דחק.

המחקר הנוכחי בחן את רמות החוסן האישי, הקהילתי והלאומי בקרב אחיות בקהילה, ואת הקשר ביניהן לבין תסמיני דחק ופוסט-טראומה, איכות חיים ותחושת ביטחון.

מטרה

לבחון את הקשרים בין חוסן אישי, קהילתי ולאומי לבין מדדי בריאות נפשית ואיכות חיים בקרב אחיות קהילה בזמן מלחמה.

שיטות

בוצע מחקר חתך בקרב מדגם נוחות של 95 אחיות קהילה בקופת חולים מאוחדת. הנתונים נאספו באמצעות שאלון אנונימי מקוון ולאחר קבלת הסכמה מדעת. השאלון כלל מדדי חוסן אישי, קהילתי ולאומי, תסמיני לחץ נפשי ו-PTSD, השפעות טרור ומלחמה ואיכות חיים. המחקר אושר על-ידי ועדת האתיקה המוסדית.

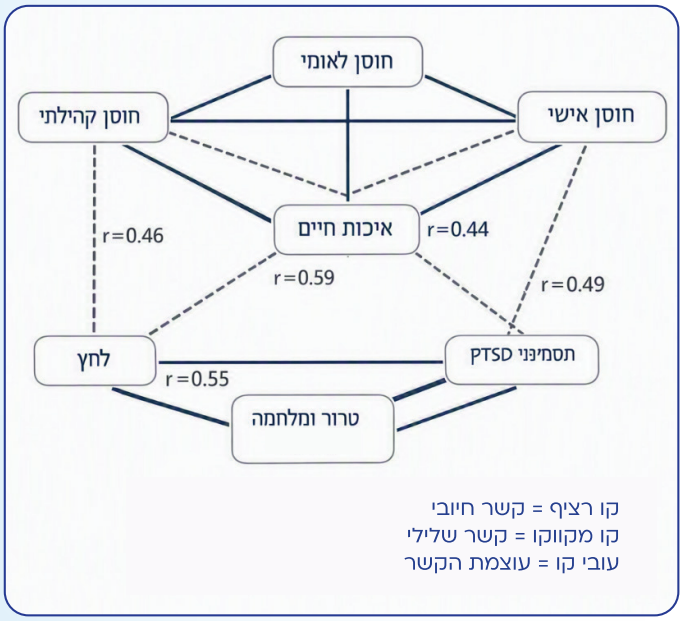
ממצאים

נמצא קשר חיובי מובהק בין חוסן אישי לבין איכות חיים ($r=0.44$, $p<0.001$) וקשר שלילי מובהק בין חוסן אישי לבין רמות לחץ ($r=-0.46$, $p<0.001$).

חוסן לאומי נמצא קשור באופן חיובי לחוסן אישי, לחוסן קהילתי ולאיכות החיים, ובאופן שלילי לרמות לחץ, לתסמיני PTSD ולהשפעות טרור ומלחמה. השפעות טרור ומלחמה נמצאו קשורות באופן חיובי הן ללחץ והן לתסמיני PTSD.

בנוסף, נמצא קשר שלילי חזק בין איכות חיים לבין לחץ ($r=-0.59$, $p<0.001$) וקשר שלילי בין איכות חיים לבין PTSD ($r=-0.49$, $p<0.001$). הקשר החזק ביותר שנמצא היה קשר חיובי בין לחץ לבין תסמיני PTSD ($r=0.55$, $p< 0.001$).

איור 1: ניתוח קשרים בין משתני המחקר



מסקנות

הממצאים מצביעים על כך שחוסן אישי ולאומי מהווים גורמי הגנה משמעותיים בקרב אחיות קהילה בתקופת מלחמה. רמות גבוהות של חוסן נקשרו לאיכות חיים גבוהה יותר ולרמות נמוכות יותר של תסמיני PTSD. מנגד, השפעות טרור ומלחמה נקשרו לעלייה ברמות הלחץ ובתסמיני הדחק הפוסט-טראומטי.

ממצאים אלה מדגישים את חשיבות פיתוחן והטמעתן של תכניות לחיזוק חוסן אישי בקרב צוותי אחיות בקהילה, כחלק ממדיניות היערכות מערכתית למצבי חירום ומשבר. כמו כן, ממצאי המחקר יכולים לשמש בסיס לפיתוח מדדי איכות ארגוניים בתחום רווחת העובדים וחוסנם במצבי חירום.

חיזוק החוסן ושימור איכות החיים עשויים לתרום להפחתת מצוקה נפשית ולשיפור התפקוד המקצועי של אחיות הקהילה בתקופות מאתגרות.

מאוחדת
רמה אחרת