

בחינת היעילות של תכנית התערבות לקידום הסתגלות וחוסן נפשי בקרב לוחמים משוחררים

אורי דרור

תקציר

רקע: תצפיות קליניות ומחקרים משלושת העשורים האחרונים מראים שלוחמים שחוו אירועי קרב נמצאים בסיכון מוגבר לפתח קשיים נפשיים שונים, כגון תסמונת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), דיכאון, חרדה, שימוש בסמים, קושי בתפקוד חברתי ותעסוקתי ועוד. בשנים האחרונות גברה בתרבות המערבית ההכרה במחויבות של החברה לתת סיוע פסיכולוגי ללוחמים אלו, ותכניות המיועדות לכך החלו להתפתח. בארץ, לוחמים משוחררים המאובחנים כסובלים מקושי נפשי כתוצאה משירותם הצבאי זוכים לטיפול במסגרת משרד הביטחון. לצד הצורך במתן סיוע ללוחמים הסובלים מקשיים ברמה קלינית, בשנים האחרונות החלה להינתן תשומת לב מחקרית וטיפולית גם לאלו הסובלים מקשיים ברמה תת-קלינית. כחלק ממגמה זו, הוקמה בארץ בשנת 2007 עמותת 'בשביל המחר', אשר פיתחה תכנית התערבות המיועדת לסייע בשיפור הסתגלותם וחוסנם הנפשי של לוחמים משוחררים שחוו אירועי קרב, גם אם אינם מאובחנים כסובלים מהפרעה קלינית.

מטרת המחקר: לבדוק, במתכונת של מחקר חלוץ, את ההשפעה של תכנית ההתערבות שמפעילה עמותת בשביל המחר.

שיטה: המשתתפים במחקר היו חברים בצוות של לוחמים משוחררים אשר פנו מיוזמתם להשתתף בתכנית שמפעילה העמותה. המשתתפים ענו על סדרת שאלוני דיווח עצמי שהועברה בתחילת התכנית ועם סיומה, וביניהם: שאלון הבודק חשיפה לאירועים טראומטיים, שאלון הבודק תסמינים פוסט-טראומטיים ושאלונים הבודקים גורמי חוסן כגון צמיחה פוסט-טראומטית, ויסות רגשי, תמיכה חברתית, גמישות ואסטרטגיות התמודדות (על פי המודל של 'גשר מאח"ד'). הגורם האחרון הינו מרכזי עבור המחקר משום שתכנית ההתערבות מבוססת מבחינה תיאורטית על המודל. נערכה השוואה בין הנתונים לפני ואחרי ההתערבות באופן תוך נבדקי.

תוצאות: בהשוואה למדידה לפני ההתערבות, חלה בקרב משתתפי התכנית של בשביל המחר עלייה מובהקת בשימוש באסטרטגיות ההתמודדות המתוארות במודל של גשר מאח"ד. בנוסף,

חלה עלייה בשימוש באסטרטגיות קוגניטיביות חיוביות לזיווגיות רגשיות, בצמיחה פוסט-טראומטית

ובתמיכה חברתית נתפסת.

דיון: ממצאי המחקר סיפקו תמיכה לכך שתכנית ההתערבות של שביל המחר תורמת לשיפור בממדים חשובים של הסתגלות וחוסן נפשי בקרב לוחמים משוחררים. ביחס למודל של גשר מאח"ד, מדובר ביישום מוצלח שלו בתחום שבו לא נבדק בעבר.

בברכה,

אורי דרור – חוקר ראשי

פרופ' דני קורן – מנחה המחקר