

בחינת מודל הסתגלות לדיור המוגן - מדדים התנהגותיים ופסיכו פיזיולוגיים

**גלית פינטו¹, מירי כהן², אריאלה לבנשטיין³
אברהם מרעי⁴, אברהם לורבר⁵**

**¹החוג לגרונטולוגיה-אוניברסיטת חיפה, בית בלב; ²בית הספר לעבודה סוציאלית,
אוניברסיטת חיפה; ³מכללת עמק יזרעאל; ⁵הקריה הרפואית רמב"ם**

רקע

- המעבר לדיור המוגן יכול להוות מקור של שינוי חיובי ופריחה, אך מצריך להפעיל משאבי התמודדות ויכול להוות מקור של דחק לו השלכות נפשיות ופיזיות
- פעילות פנאי נמצאה במחקרים קודמים קשורה לרווחה נפשית ולאיכות חיים של זקנים, אולם לא נבדקה בהקשר להסתגלות לדיור מוגן.
- שונות קצב לב (HRV) הינו מדד פיזיולוגי אובייקטיבי המצביע על תחושות דחק ומצוקה כמו גם בריאות פיזית בקרב זקנים.

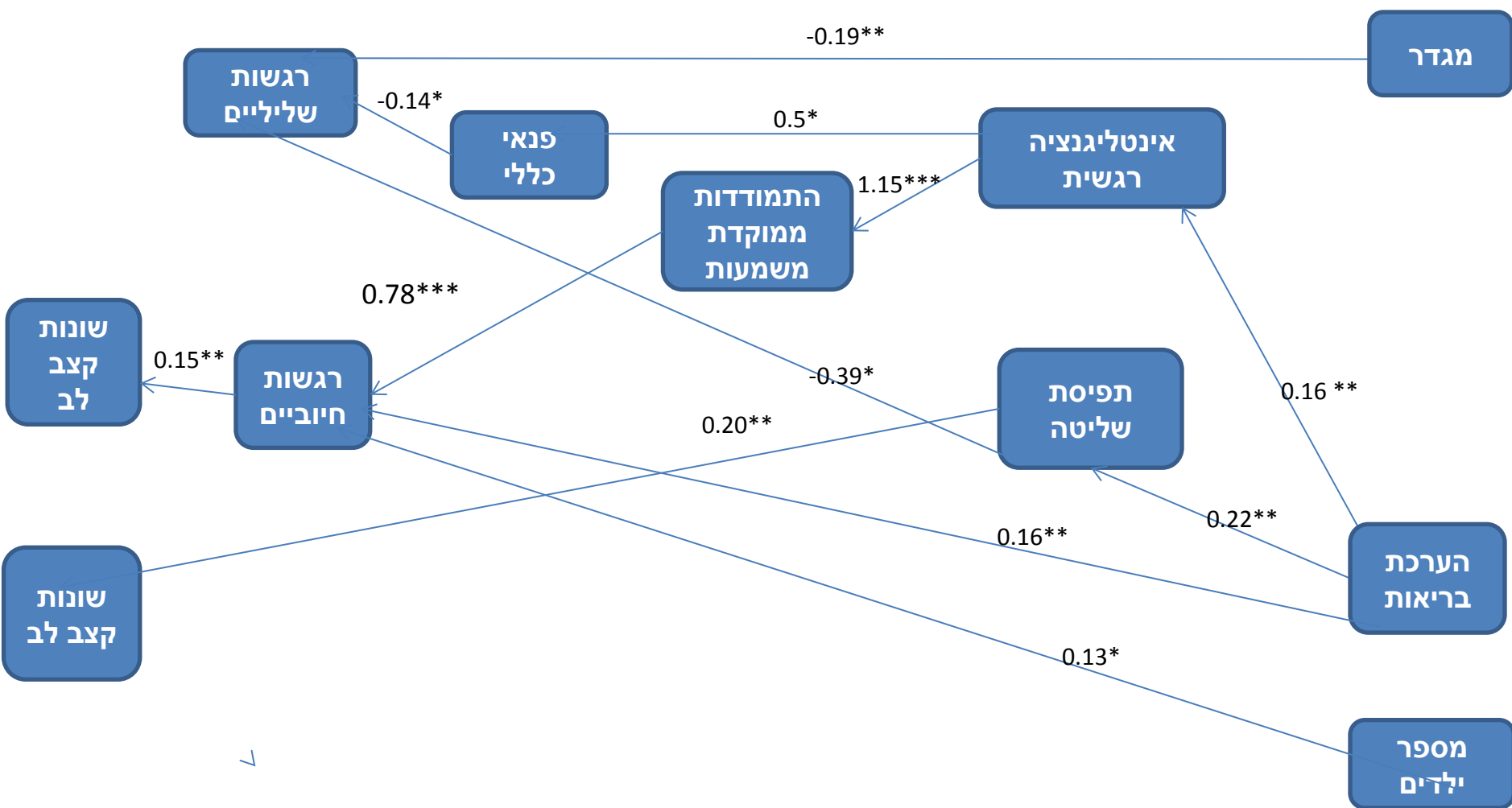
מטרות

- לבדוק את הקשרים שבין משאבים אישיים של אינטליגנציה רגשית ותפיסת שליטה ואסטרטגיות התמודדות באמצעות משמעות לבין מדדי ההסתגלות הבאים: איכות חיים, רגשות שליליים וחיוביים, ומדד שונות קצב לב.
- מטרה נוספת, הייתה לבדוק את התפקיד המתווך של פעילות פנאי בקשר שבין משאבים והתמודדות לבין מדדי איכות חיים ומדדים פיזיולוגיים. המחקר מבוסס על שילוב המודל התיאורטי של התמודדות עם מצבי דחק והמודל הביו-פסיכו-סוציאלי.

שיטה

- השתתפו 213 גברים ונשים, עצמאים תפקודית וללא ירידה קוגניטיבית, המתגוררים בשלושה בתי דיור מוגן פרטיים, בגילאי 67-93.
- המשתתפים מילאו שאלוני אינטליגנציה רגשית, תפיסת שליטה, קיום משמעות, השתתפות בפעילות פנאי, רגשות חיוביים ושליליים, ובוצעה מדידה של קצב לב ושונות קצב לב (HRV) באמצעות מכשיר ECG ממוחשב.

מודל המחקר: קשרים בין משאבים, התמודדות, פעילות פנאי ובריאות נפשית ופיזית



NFI=0.89; CFI=1.0; RAMSA<0.01

*p<0.05, **p<0.01, p<0.001***

קשרים בין משתני המחקר

משתני המחקר	קשר חיובי	קשר שלילי
אינטליגנציה רגשית	התמודדות ממוקדת משמעות	
אינטליגנציה רגשית	פעילות פנאי	
תפיסת שליטה	(LF) שונות קצב לב גבוהה יותר	
תפיסת שליטה	רגשות שליליים	
התמודדות ממוקדת משמעות	רגשות חיוביים	
פנאי	רגשות שליליים	
רגשות חיוביים	(LF) שונות קצב לב גבוהה יותר	

- ניתן לסייע בתהליך ההסתגלות לדיור המוגן באמצעות הגדלת מעורבות והשתתפות הדיירים בפעילות פנאי
- משמעות בחיים נמצאה כמרכיב חשוב בתהליך ההתמודדות במצבי דחק ובהגדלת קיומם של רגשות חיוביים, על כן בתהליך המעבר לדיור המוגן יש לעודד תהליכי צמיחה אישית ובניית תוכנית אישית אשר תיצוק משמעות חיובית לאירועים בחיי הדייר.
- שונות קצב לב מהווה מדד אובייקטיבי ויעיל לבחינת מדדים נפשיים כמנבאי בריאות נפשית ופיזית.