

מדד החוסן לישראל – יוני 2018¹

פרויקט מחקרי מתמשך

המכללה האקדמית תל-חי
החוג לפסיכולוגיה, המרכז לדחק וחוסן

כותבי הד"ח:

פרופסור שאול קמחי²
ד"ר הדס מרציאנו³
פרופסור יוחנן אשל³

צוות מדד החוסן לישראל:

פרופסור שאול קמחי²
פרופסור יוחנן אשל⁴
פרופסור מולי להד⁵
ד"ר דימה לייקין⁶
ד"ר הדס מרציאנו³

התכתבות: פרופסור שאול קמחי, החוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית תל-חי, ישראל.

מייל:

¹ איסוף הנתונים למחקר מדד החוסן לישראל נעשה במימון קרן דוד פרידמן. על כך נתונה תודתנו הרבה.

² פרופסור שאול קמחי, החוג לפסיכולוגיה, המרכז לדחק וחוסן, מכללה אקדמית תל-חי.

³ פרופסור יוחנן אשל (אמריטוס), החוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית תל-חי.

⁴ פרופסור יוחנן אשל (אמריטוס), החוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית תל-חי.

⁵ פרופסור מולי להד, החוג לפסיכולוגיה, המרכז לדחק וחוסן, המכללה האקדמית תל-חי, ונשיא מכון משאבים.

⁶ ד"ר דימה לייקין, מכון משאבים, קריית שמונה.

תמצית

בדו"ח שלהלן מוצגים הממצאים העיקריים של "מדד החוסן לישראל", יוני 2018. המחקר כלל מדגם אינטרנטי מקרב האוכלוסייה היהודית (N=1100) והערבית (N=350) בארץ. המשתתפים שנבדקו כוללים חוסן לאומי, חוסן קהילתי, שני מדדים לחוסן אישי, תחושות סכנה, חשש מפריצת מלחמה בשנה הקרובה, תסמיני דחק ומשתתפים דמוגרפיים. הממצאים מעלים את הנתונים הבאים:

(א) התפלגות החוסן הלאומי מצביעה על חוסן בינוני-גבוה במדגם היהודי, ובינוני במדגם הערבי. כלומר, נחקרי המדגם היהודי מדווחים על חוסן לאומי גבוה יותר בהשוואה לנחקרי המדגם הערבי. בהשוואה למחקר קודם, שנערך לפני כשנתיים, החוסן הלאומי בקרב היהודים שומר על יציבות. לא נמצאו הבדלים בין המינים ברמת החוסן הלאומי בשני המדגמים.

(ב) התפלגות החוסן הקהילתי מצביעה על חוסן בינוני-גבוה במדגם היהודי ובינוני במדגם הערבי. כלומר, נחקרי המדגם היהודי מדווחים על חוסן קהילתי גבוה יותר בהשוואה למדגם הערבי. מהשוואה של המדגם היהודי למחקר קודם, שנערך לפני כשנתיים, עולה כי במחקר הנוכחי החוסן הקהילתי נמוך יותר. לא נמצאו הבדלים בין המינים בשני המדגמים.

(ג) התפלגות תחושת הקוהרנטיות (המהווה את אחד משני מדדי החוסן האישי) מצביעה על תחושת קוהרנטיות ברמה בינונית במדגם היהודי והערבי כאחד. בהשוואה בין שני המדגמים מצאנו שנחקרי המדגם הערבי דווחו על תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר בהשוואה למדגם היהודי. השוואת תחושת הקוהרנטיות של המדגם היהודי למחקר קודם, שנערך לפני כשנתיים, מצביעה על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר בצורה מובהקת במחקר הנוכחי. לא נמצאו הבדלים בין המינים בשני המדגמים.

(ד) התפלגות סולם "חיי כיום" (המהווה את מדד החוסן האישי השני) מצביעה על תפיסת "חיי כיום" חיובית ברמה בינונית-גבוהה במדגם היהודי והערבי כאחד אולם נחקרי המדגם היהודי מדווחים על תפיסה חייהם כיום כטובה יותר, בהשוואה לנחקרי המדגם הערבי. השוואת תפיסת "חיי כיום" במדגם היהודי למחקר שנערך לפני כשנתיים, מצביעה על תפיסה נמוכה יותר בצורה מובהקת של חיי כיום. בשני המדגמים לא נמצאו הבדלים מובהקים בין המינים.

(ה) התפלגות תחושות סכנה מצביעה על רמה נמוכה יחסית של משתנה זה במדגם היהודי והערבי כאחד עם זאת, נחקרי המדגם הערבי מדווחים בצורה מובהקת על תחושות סכנה רבות יותר, בהשוואה לנחקרי המדגם היהודי. לא נמצאו הבדלים מובהקים בהשוואה למחקר הקודם. בשני המדגמים דווחו נשים על תחושות סכנה רבות יותר, בהשוואה לגברים.

(ו) התפלגות החשש מפרוץ מלחמה בשנה הקרובה (בצפון או בדרום) מצביעה על חשש בינוני-גבוה בשני המדגמים. לא נמצאו הבדלים מובהקים בין שני המדגמים. במדגם היהודי הנשים מדווחות על חשש רב יותר באופן מובהק בהשוואה לגברים, בעוד שבמדגם הערבי אין הבדל בין המינים.

(ז) התפלגות תסמיני דחק מצביעה על רמה נמוכה יחסית של משתנה זה במדגם היהודי והערבי כאחד. נחקרי המדגם הערבי דווחו על רמה גבוהה יותר של תסמיני דחק, בהשוואה למדגם היהודי. השוואת רמת תסמיני הדחק במדגם היהודי עם מחקר קודם מראה כי במחקר הנוכחי מדווחים הנחקרים באופן מובהק על תסמיני דחק רבים יותר. במדגם היהודי דווחו הנשים על יותר תסמיני דחק בהשוואה לגברים, בעוד שבמדגם הערבי לא נמצאו הבדלים בין המינים.

תוכן העניינים

עמוד	נושא
2	תמצית
4	הקדמה
5	לוח מאפיינים דמוגרפיים של הנחקרים
7	מדד החסן הלאומי
8	מדד החוסן הקהילתי
9	מדד החוסן האישי – תחושת קוהרנטיות
11	מדד החוסן האישי – חיי כיום
12	הקשר בין מדדי החוסן לבין עצמם
12	תחושות סכנה
14	חשש ממלחמה בשנה הקרובה
15	תסמיני דחק
16	לוח הבדלים בין המדגם היהודי לערבי
16	לוח הבדלים בין המינים על משתני המחקר
16	ניבוי מדדי החוסן על ידי תחושות סכנה ותסמיני דחק
17	הקשר בין משתנים דמוגרפיים לבין מדדי חוסן
19	אזורי מגורים ומדדי חוסן
20	סיכום
21	נספח: שאלון מדד החוסן לישראל

החוסן הלאומי של תושבי המדינה מתייחס לקיימות ועמידות של החברה הישראלית. חוסן זה עשוי להתחזק בעקבות הצלחות ותחושת הישג לאומי, ועלול להיחלש בעקבות מצבי דחק, כישלונות ומשברים ברמה הלאומית. לאור זאת ישנה חשיבות רבה להערכה תקופתית של חוסן זה על מנת לזהות גורמים חברתיים ואישיים מגבירי חוסן, ומשתנים העלולים לחבל בו. החוסן הלאומי משקף ארבעה מרכיבים חברתיים עיקריים: פטרוטיזם, אופטימיות, אינטגרציה חברתית ואמון במוסדות פוליטיים וציבוריים.

חוסן) הוא מושג שזוכה בשנים האחרונות לתשומת לב מחקרית בעולם. הסיבות לכך רבות, וברשימה חלקית אפשר למנות עמן איומים העומדים לפתחן של מדינות ברחבי העולם, כמו גלי טרור, אסונות טבע, משברים כלכליים וחברתיים ועוד. בישראל האיום המרכזי הוא כמובן הסכנה להתלקחות מלחמה בדרום או בצפון, כמו גם פתיחת גל נוסף של טרור. מעבר להגדרות רבות ומגוונות של המושג, נוטים חוקרי החוסן להסכים כי הוא מתייחס ליכולתם של אנשים לעבור אירועים קשים ולחזור מהר ככל האפשר לחיי היום יום ברמה של לפני האירוע (התאוששות). החוסן מושפע מגורמים רבים ומהאינטראקציות שביניהם. צוות המרכז לחקר הדחק והחוסן במכללה האקדמית תל-חי, בראשות פרופסור שאול קמחי מהחוג לפסיכולוגיה, מוביל בימים אלה את מדד החוסן לישראל. במסגרת הפרויקט נעביר אחת לזמן מה (בהתאם לגורמים כמו אירועים שונים ותקציבים) שאלון בנושאי החוסן למדגם מייצג של האוכלוסייה הבוגרת בארץ. בדו"ח שלפניכם מפורטות תוצאות בולטות של שאלון שהועבר למדגם אינטרנטי מקרי של 1,100 יהודים ו-350 ערבים, באמצעות חברת אי-פאנל. הנושאים המרכזיים שבדק מדד החוסן הנוכחי הם מדדי חוסן אישי (תחושת קוהרנטיות וחי כיום), חוסן קהילתי וחוסן לאומי. בנוסף, נכללים בו כמה נושאים הקשורים לחוסן, כמו תחושות סכנה, תסמיני דחק וגם משתנים דמוגרפיים.

המטרות המרכזיות של מדד החוסן לישראל הן אלה:

- א. קבלת תמונה מקיפה של החוסן והלך הרוחות בישראל (בתקופה זו של "שקט יחסי") והפצתה בקרב מקבלי ההחלטות, אנשי אקדמיה והציבור הרחב.
- ב. יצירת בסיס נתונים למקרה של אירוע קשה ברמה הלאומית, לצורך מדידה חוזרת (של אותם נחקרים ושל מדגם מקרי נוסף). השוואת המדידות בזמנים שונים, במהלך אירוע קשה ואחריו, תוכל לסייע בהבנה של מידת הפגיעה וקצב ההתאוששות של האוכלוסייה בישראל (למשל לאחר מלחמה).
- ג. יצירת בסיס להערכת עמידות העורף הישראלי ומתן אפשרות, בין השאר, לזיהוי נקודות חולשה וחוזק של האוכלוסייה ותכנון של התערבות אפשרית.
- ד. מתן אפשרות לחוקרים לנסות לזהות גורמים המעודדים חוסן בחברה הישראלית, וכאלה המעכבים אותו.

⁷ מטעמי נוחות הדו"ח כתוב בלשון זכר, אך הוא מתייחס לשני המינים.

הדו"ח הנוכחי נכתב כדי להציג את המידע שבו לציבור הרחב. בשל כך נמנענו ככל האפשר מכתובה אקדמית, משימוש במושגים מקצועיים, מניתוחים סטטיסטיים מורכבים ומהפניה למקורות חיצוניים. אנו מתמקדים בעיקר בתיאור תמונת המצב כיום, ולא בניסיון להציע הסברים אפשריים לממצאי הדו"ח (אלה יבואו לביטוי בהמשך במסגרת כתיבה אקדמית).

דגימה ונחקרים

מדגם המחקר הנוכחי כולל 1,350 נחקרים, 1,100 מהם יהודים ו-350 ערבים, כשמספרם והתפלגותם נקבעו מראש על פי התקציב שעמד לרשותנו ובהתאם להתפלגות הידועה באוכלוסייה: 50% גברים ונשים במדגם היהודי והערבי, וחלוקה מספרית בין המדגמים שתייצג את התפלגות האוכלוסייה. איסוף הנתונים נעשה על ידי חברת אי-פאנל, והנחקרים כולם קיבלו קוד לכניסה לאתר שבו הוצג השאלון באמצעות פלטפורמה של תכנת .

הוראות מקדימות. במבוא לשאלון הוצגה לנחקרים מטרת המחקר, והם התבקשו לבחור את השפה שבה יענו (עברית או ערבית). בהמשך הוסבר שהשאלון הוא אנונימי וישמש לצרכי מחקר בלבד, ושהנחקרים רשאים להפסיק את השתתפותם בו בכל רגע נתון. הובהר שהמעבר לשאלון עצמו מביע הסכמה להשתתף במחקר. בסיום ההקדמה נמסר מספר טלפון של אחד החוקרים, למקרה שהשאלון גרם למי מהמשיבים אי-נוחות והוא ירצה לדבר על הנושא. יש לציין שלא הגיעה אף פנייה טלפונית מסוג זה.

מדגם היהודים

לחברת אי-פאנל יש מאגר של למעלה ממאה אלף יהודים, גדול מספיק כדי לגזור מתוכו דגימות מקריות מייצגות של האוכלוסייה בישראל. למדגם מקרי מתוך מאגר זה נשלחו שאלוני המחקר (לפי מכסה של 50% מכל מין).

הנתונים מצביעים על כך שרוב הנחקרים הם ילידי הארץ, ושרובם מגדירים את עצמם כחילונים או מסורתיים. כשליש מהם בא ממשפחות שהכנסתן נמוכה מההכנסה המשפחתית הממוצעת בישראל, כשליש ממשפחות בעלות הכנסה ממוצעת, וכשליש שהכנסתן מעל לממוצע. בהתייחס לעמדות פוליטיות בנושאי חוץ וביטחון מגדירים כחצי מהנחקרים את עצמם כשייכים לימין (מאד ימין או ימין). כמחצית מהמשיבים בעלי השכלה אקדמית, ולרובם יש ילד אחד או שניים (ראו פירוט בלוח 1).

מדגם הערבים

חברת אי-פאנל פיתחה מאגר של נחקרים ערבים רק לאחרונה, והוא כולל כמה אלפי נחקרים פוטנציאליים שרובם צעירים. עד לפני זמן לא רב לא היה מאגר כזה מהמגזר הערבי, ולכן יכולתנו להשוות את הנתונים שקיבלנו למחקרים קודמים היא מוגבלת. בהתאם לכך, ולאור ההיקף המצומצם וייצוג היתר של צעירים במאגר הערבי לעומת היהודי, יש להתייחס בזירות לתוצאות המחקר במדגם הערבי.

רוב הנחקרים מגדירים עצמם כמסורתיים, רובם בגילאי 18-40 וההכנסה הממוצעת של משפחתם נמוכה ביחס להכנסה המשפחתית הממוצעת בארץ. כמחצית מהם מגדירים עצמם

פוליטית מבחינת חוץ וביטחון כמרכז, וקרוב למחצית כשמאל. רובם מתגוררים באזור הצפון וליותר מחציים יש תואר אקדמי. לרובם יש ילד אחד או שניים.

לוח 1: מאפיינים דמוגרפיים של הנחקרים

משתנה דמוגרפי	יהודים מספר (אחוזים)	ערבים מספר (אחוזים)	יהודים ממוצע (סטיית תקן)	ערבים ממוצע (סטיית תקן)
גיל	40 - 18 60 - 41 61 ומעלה	(58) 643 (33) 366 (8) 89	37.8 (14.23)	29.6 (8.18)
מגדר	גברים נשים	(50) 173 175	-- --	-- --
מידת דתיות	חילוני מסורתי דתי דתי מאד	(29) 103 (41) 145 (28) 97 (1) 5	1.83 (.88)	2.01 (.79)
הכנסה ממוצעת למשפחה	מעל לממוצע ממוצע מתחת לממוצע	(8) 28 (17) 60 (75) 262	2.63 (.131)	1.96 (1.00)
עמדות פוליטיות	ימין מרכז שמאל	(6) 22 (49) 172 (44) 156		
השכלה	תיכון ומטה על תיכון תואר ראשון תואר שני ומעלה	(32) 105 (29) 319 (30) 330 (13) 146	3.28 (1.02)	3.50 (.91)
ילדים	אין יש	32 177		
מספר ילדים	1-2 3-4 5 ויותר	(58) 152 (14) 46 (6) 22		
חשיפה לאירועים טראומטיים בשנה האחרונה	נמוכה מאד נמוכה בינונית גבוהה גבוהה מאד	(63) 222 (30) 104 (5) 19 5 -		
אזור מגורים	צפון חיפה מרכז תל אביב ירושלים דרום יהודה ושומרון	(14) 148 (16) 180 (9) 30 (2) 7 (4) 15 (4) 15 --		

עיקרי הממצאים

מדד החוסן הלאומי

המושג חוסן לאומי הוא רחב מאד, ועוסק בנושאים כמו קיימות ועמידות של החברה בכמה תחומים מגוונים. בבסיס מדד החוסן הלאומי עומדים ארבעה מרכיבים חברתיים עיקריים שיוחסו במחקרים קודמים לחוסן הלאומי: פטריטיזם, אופטימיות, אינטגרציה חברתית ואמון במוסדות פוליטיים וציבוריים. מדד זה זכה לתמיכה מחקרית. הסולם כולל 13 פריטים על סולם שנע מ-1=נמוך מאד עד 6=גבוה מאד. דוגמאות לפריטי הסולם: "בשעת משבר לאומי תעמוד כל החברה הישראלית מאחורי החלטות הממשלה והעומד בראשה" ו-"ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה". במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם גבוהה ביותר, הן במדגם היהודי והן בזה הערבי ().

המדגם היהודי. התפלגות הציון הממוצע נוטה להתפלגות נורמלית עם נטייה לעבר חוסן גבוה (). בהשוואה למחקר קודם שנערך ביולי 2015, בתקופה של שקט יחסי (זמן קצר לפני תחילת גל טרור היחידים), לא נמצא הבדל מובהק ביניהם. יתרה מכך - בהשוואה למדידה חוזרת שנערכה בשיא גל הטרור, לא נמצא הבדל מובהק בין החוסן הלאומי בשני המחקרים. במילים אחרות, רמת החוסן הלאומי המדווחת בקרב היהודים בישראל לא השתנתה בשנתיים האחרונות (לוח 2 ותרשים 1).

המדגם הערבי. התפלגות הציון הממוצע נוטה להתפלגות נורמלית (לוח 2) עם נטייה קלה לעבר חוסן גבוה ().

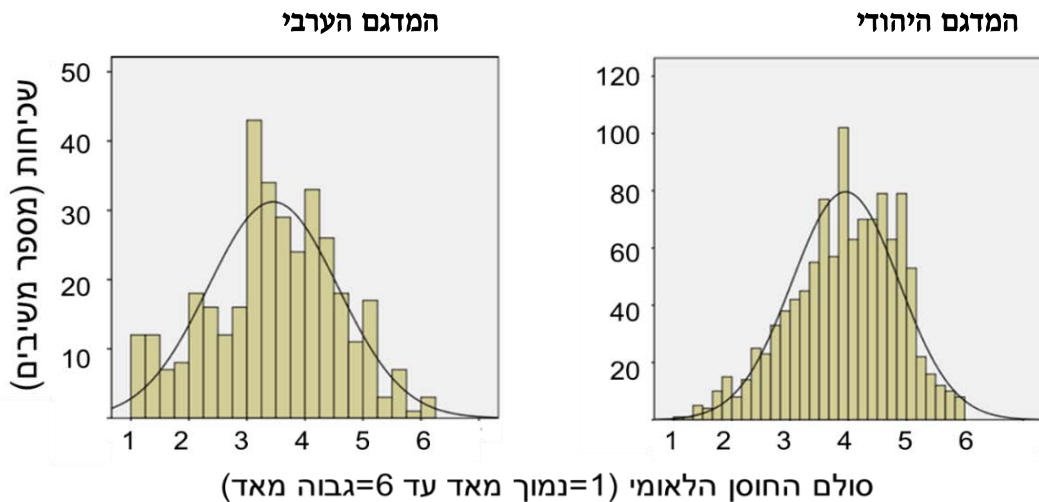
לוח 2: התפלגות ממוצע סולם החוסן הלאומי לפי מגזר

רמת החוסן המדווחת	מדגם יהודי		מדגם ערבי	
	משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	36	3	40	11
נמוכה	141	13	69	20
בינונית	378	34	133	38
גבוהה	424	39	81	23
גבוהה מאד	121	11	27	8

הבדלים בין המדגמים. ניתוח שונות לבדיקת הבדלים בין המדגם היהודי לערבי מצביע על חוסן לאומי גבוה מובהק בקרב המדגם היהודי לעומת הערבי (ראו לוח 10). ההבדל המובהק בין המדגם היהודי והערבי נשמר גם אם בודקים מהמדגם היהודי רק את קבוצת הגיל שעד 40.

הבדלי מין. בשני המדגמים לא נמצאו הבדלים מובהקים בין נשים לגברים: שני המינים דיווח על חוסן קהילתי דומה (ראו לוח 11).

תרשים 1: התפלגות ממוצע החוסן הלאומי⁸



מדד החוסן הקהילתי

חוסן קהילתי מתייחס ליכולתה של קהילה שלמה להתאושש מאירוע קשה ולחזור מהר ככל האפשר מהר לחיי יום יום. רכיבי החוסן הקהילתי כוללים חמישה גורמים: מנהיגות הקהילה, יעילות קולקטיבית, מוכנות לשעת חירום, קשר למקום ואמון חברתי. מדד החוסן הקהילתי זכה לתמיכה מחקרית. הסולם כולל 13 פריטים על סולם שני מ-1=נמוך מאד עד 6=גבוה מאד. דוגמאות לפריטי הסולם: "הרשות המוניציפלית (מועצה/מזכירות) ביישוב שלי מתפקדת כראוי", "אני יכול/ה לסמוך על אנשים ביישוב שיבואו לעזרתי במקרה של משבר". במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם גבוהה ביותר גם במדגם היהודי ($\alpha=.91$) וגם במדגם הערבי (ראו לוח 3 ותרשים 2).

המדגם היהודי. התפלגות הציון הממוצע של חוסן קהילתי קרובה להתפלגות נורמלית (ומצביעה על חוסן קהילתי נוטה לבינוני-נמוך (לוח 3 ותרשים 2). בהשוואה למחקר קודם שנערך בשנת 2015 על מדגם אינטרנטי של האוכלוסייה בישראל, נמצא שבמחקר הנוכחי החוסן הקהילתי נמוך יותר ().

המדגם הערבי. התפלגות הציון הממוצע נוטה לנורמלית (). החוסן הקהילתי במדגם הערבי נוטה להיות בינוני נמוך. בהשוואה עם מחקר קודם (2015) במגזר הערבי () שכלל נחקרים משש קהילות מהמגזר הערבי מאזורים שונים בארץ, נמצא שהחוסן הקהילתי במחקר הנוכחי היה גבוה יותר באופן מובהק.

הבדלים בין המדגמים. ניתוח שונות לבדיקת הבדלים בין המדגם היהודי למדגם הערבי מצביע על חוסן קהילתי מובהק גבוה יותר בקרב המדגם היהודי ההבדל המובהק בין המדגם היהודי לערבי נשמר גם אם בודקים מהמדגם היהודי רק את קבוצת הגיל שמתחת ל-40.

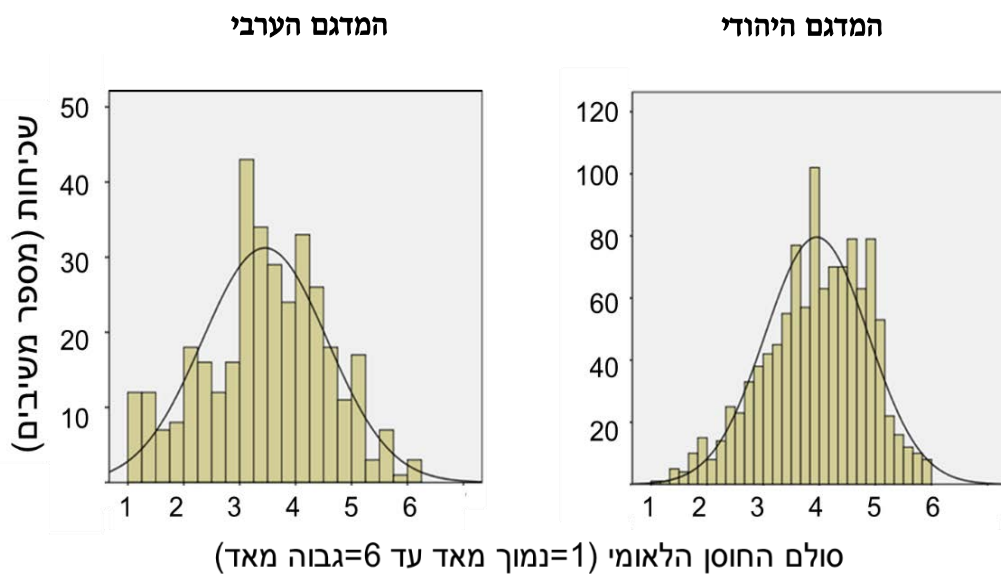
⁸ הקו השחור מראה את ההתפלגות הנורמלית התיאורטית בכל התרשימים.

הבדלים בין המינים. לא נמצאו הבדלים בין המינים באף אחד משני המדגמים בחוסן הקהילתי (ראו לוח 11).

לוח 3: התפלגות ממוצע סולם החוסן הקהילתי לפי מגזר

מדגם ערבי משיבים %		מדגם יהודי משיבים %		רמת החוסן המדווחת
29	101	11	127	נמוכה
44	153	36	397	בינונית נמוכה
23	81	39	428	בינונית גבוהה
4	15	13	148	גבוהה

תרשים 2: התפלגות ממוצע חוסן קהילתי



מדד חוסן אישי – תחושת קוהרנטיות

תחושת הקוהרנטיות (SOC) מורכבת משלושה מרכיבים הקשורים זה בזה: תחושה של משמעות, של הבנה ושל יכולת ניהול. משום כך משפיע ה-SOC על האופן שבו אנשים תופסים את העולם ואת האירועים שקורים להם, כמו גם על המידה שבה הם תופסים את האירועים האלה כניתנים לשליטה. נמצא שתחושה זו מתואמת חיובית עם תפיסת בריאות ומיטביות ויכולת לעמוד טוב יותר במצבי דחק ולהתאושש מאירועים קשים. סולם SOC כולל 13 פריטים (סולם 7-1), לדוגמה: "הדברים שאת/ה עושה בעיסוקך היום יומיים =7 גורמים הנאה וסיפוק עמוק, =1 גורמים כאב ושעמום"; "האם קורה שיש לך הרגשות שאת/ה לא בטוח/ה שתוכל/י לשלוט בהן? =1 לעיתים קרובות, =7 לעיתים רחוקות או אף פעם". במחקר הנוכחי נמצאה המהימנות הפנימית של הסולם כטובה בשני המדגמים, היהודי ($\alpha=.85$) והערבי ($\alpha=.86$) (לוח 4 ותרשים 3).

(**המדגם היהודי.** התפלגות הציון הממוצע של תחושת קוהרנטיות)
 מצביעה על תחושת קוהרנטיות בינונית. בהשוואה למדגם אינטרנטי של יהודים בשנת 2015

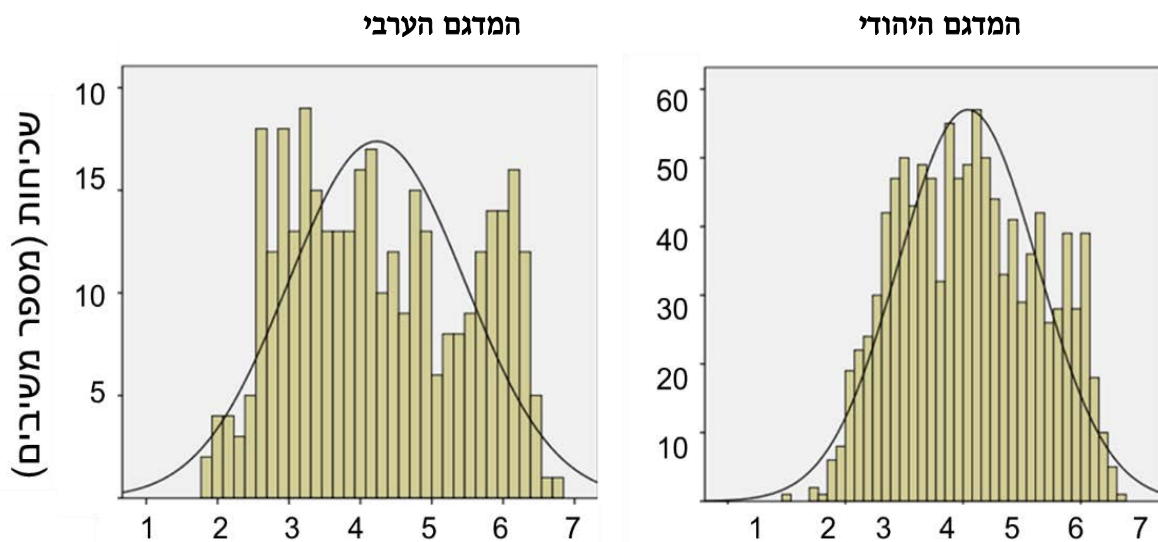
נמצא הבדל מובהק: הציון הממוצע במחקר הנוכחי נמוך בצורה מובהקת מהמחקר הקודם: במדגם הנוכחי: ; במדגם הקודם: נתוני ניתוח השוואה:

המדגם הערבי. התפלגות הציון הממוצע של תחושת קוהרנטיות בקרב המדגם הערבי מצביעה על תחושת קוהרנטיות ברמה בינונית) אין לנו נתונים להשוות עם מחקר/ים קודמים.
השוואה בין המדגמים מצביעה על כך שהמגזר הערבי דיווח על רמת תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר בהשוואה למדגם היהודי ההבדל המובהק בין המדגמים נשמר גם כשבוחרים רק את הגילאים הצעירים מהמדגם היהודי.
הבדלים בין המינים. התוצאות מצביעות על כך שאין הבדל מובהק בין המינים באף אחד משני המדגמים (ראו לוח 11).

לוח 4: התפלגות ממוצע תחושת קוהרנטיות

רמת החשש	מדגם יהודי משיבים %	מדגם ערבי משיבים %
נמוכה מאד	28	6
נמוכה	224	67
בינונית	305	95
נמוכה בינונית	271	78
גבוהה	203	69
גבוהה מאד	69	35

תרשים 3: התפלגות תחושת קוהרנטיות



סולם החוסן האישי - תחושת קוהרנטיות (1=נמוך מאד עד 7=גבוה מאד)

מדד חוסן אישי – חיי כיום

מדד חיי כיום מורכב מתשעה פריטים המבקשים, מהנשאל להשיב "איך נראים חייך כעת?" בהקשרים שונים כגון עבודה, חיי משפחה, בריאות, זמן חופשי וכו'. על כל שאלה יש להשיב באמצעות סולם המשתרע בין 1=מאוד-לא-טוב ל-6=טוב מאוד. סולם זה מבוסס על סולם התאוששות שבו השתמשנו במחקרים קודמים. בסולם המקורי שאלנו את הנחקרים כך: "בהשוואה למצב שלי לפני המלחמה, כיום ... (לדוגמה: מצבי הכלכלי, מידת האופטימיות שלי), והם התבקשו לציין את מצבם על סולם שהשתרע מ-1=הרבה-פחות-טוב מלפני המלחמה, 3=אותו דבר, 5=הרבה-יותר-טוב מלפני המלחמה". במחקרים שנעשו ללא אירוע כמו מלחמה השתמשנו באותו סולם על רצף שמ-1=מאד-לא-טוב עד 6=טוב מאד. לסולם מדידה זה נמצאה תמיכה טובה במחקרים קודמים. הוא כולל תשעה פריטים, ומהימנותו במחקר הנוכחי נמצאה טובה במדגם היהודי () ובמדגם הערבי (). באופן כללי מצביע סולם זה על תפיסת הפרט את חיי בהווה (לוח 5 ותרשים 4).

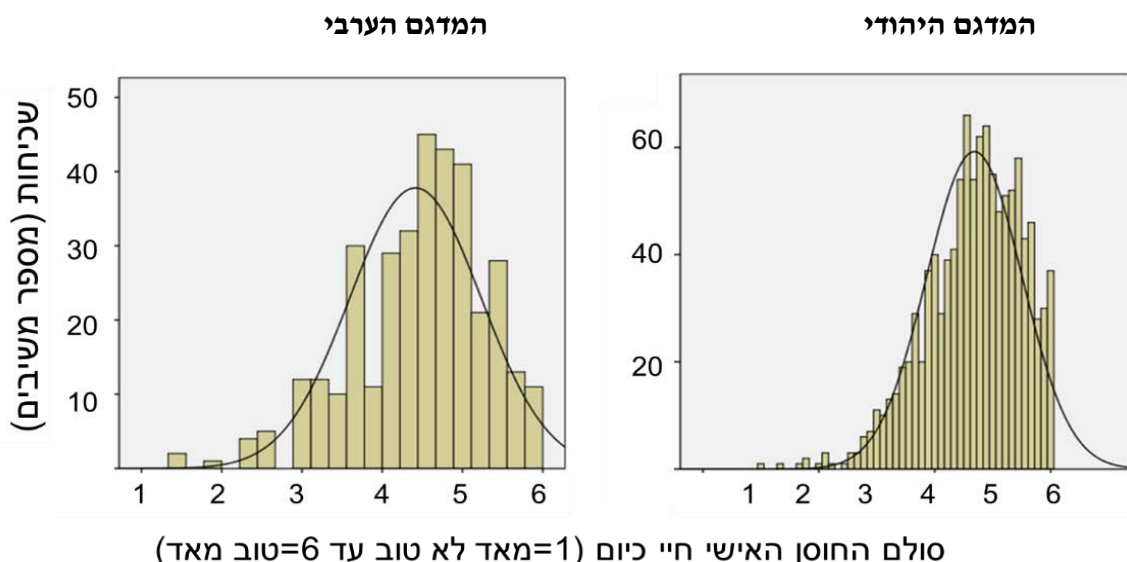
המדגם היהודי. התפלגות הציון הממוצע של סולם חיי כיום במדגם היהודי מראה כי היא נוטה להיות א-סימטרית לכיוון הגבוה () (לוח 5 ותרשים 4). בהשוואה למדגם אינטרנט של 1,022 יהודים שנערך בשנת 2015 נמצא הבדל מובהק: הציון הממוצע בסולם חיי כיום במחקר הנוכחי נמוך בצורה מובהקת מהמחקר הקודם ().

המדגם הערבי. התפלגות הציון הממוצע של סולם חיי כיום במדגם הערבי מראה כי היא נוטה להיות א-סימטרית לכיוון הגבוה (2) (). אין בידינו נתונים להשוואה עם מחקר/ים קודמים.

לוח 5: התפלגות ממוצע סולם חיי כיום

רמת החוסן המדווחת	מדגם יהודי משיבים %	מדגם ערבי משיבים %
נמוכה מאד	6	3
נמוכה	35	21
בינונית	202	76
גבוהה	464	177
גבוהה מאד	393	73

תרשים 4: התפלגות ממוצע סולם חיי כיום



השוואה בין המדגמים מצביעה על כך שהמגזר היהודי דיווח על סולם 'חיי כיום' גבוה יותר

בהשוואה למדגם הערבי

הבדלים בין המינים. התוצאות מצביעות על כך שאין הבדל מובהק בין המינים באף אחד מהמדגמים (ראו לוח 11).


הקשר בין מדדי החוסן

בדיקת הקשרים בין מדדי החוסן (לאומי, קהילתי ואישי) מצביעה על הבדלים בולטים בין המדגם היהודי לערבי.

המדגם היהודי. הממצאים מצביעים על מתאמים חיוביים מובהקים בין ארבעת המדדים: ככל שהפרט דיווח על חוסן גבוה יותר באחד המדדים, כך הוא נטה לדווח על חוסן גבוה בשלושת המדדים האחרים. גודל המתאמים מצביע על כך שמדדי החוסן מודדים נושאים נפרדים זה מזה. השוואה למחקרים קודמים בישראל מצביעה על ממצאים דומים.

המדגם הערבי. הממצאים מצביעים על מתאם חיובי מובהק אחד בלבד מתוך השלושה: המתאם בין חוסן קהילתי לחוסן אישי: ככל שהפרט מדווח על חוסן קהילתי גבוה יותר, כך הוא מדווח על חוסן אישי רב יותר, ולהיפך. במדגם הערבי לא נמצא קשר מובהק בין חוסן לאומי וקהילתי לבין חוסן לאומי ואישי. אין בידינו נתונים להשוואה עם מחקרים קודמים של המגזר הערבי.

לוח 6: מתאמי פירסון בין מדדי החוסן לבין עצמם



תחושות סכנה

תחושות סכנה מתייחסות למידה שבה הפרט תופס את עולמו כנתון בסכנה. מחקרים הצביעו על כך שתחושת סכנה נמוכה ודאגות מעטות מאיומים פוטנציאליים קשורה בקשר חיובי עם חוסן ויכולת להתאוששות פוסט-טראומטית, וקשורה בקשר שלילי עם תסמיני דחק. הסולם של מדד תחושות סכנה משתרע מ-1=בכלל-לא עד 5=במידה-רבה-מאד. במחקר הנוכחי השתמשנו בסולם ששימש אותנו במחקרים קודמים וקיבל תמיכה מחקרית (ראו לוח 7 ותרשים 5). הסולם כולל שישה פריטים, ובהם: "באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שהחיים שלך בסכנה?"; "באיזו מידה

את/ה מרגיש/ה שמדינת ישראל בסכנת השמדה? במחקר הנוכחי נמצאה המהימנות הפנימית של הסולם כטובה בשני המדגמים, היהודי ($\alpha=.83$) והערבי ($\alpha=.78$).

המדגם היהודי. התפלגות הציון הממוצע של תחושות סכנה מתפלג נורמלית באופן כמעט מלא () ומצביע על רמה נמוכה של תחושות סכנה. בהשוואה למחקר קודם (יולי 2015) לא נמצא הבדל מובהק ביניהם. במילים אחרות, תחושות הסכנה באוכלוסייה היהודית מצביעה על יציבות בשנתיים האחרונות.

המדגם הערבי. התפלגות הציון הממוצע של משתנה זה במדגם הערבי מצביע על התפלגות נוטה לנורמלית (). בהשוואה למדגם סטודנטים מ-2017 שכלל 320 סטודנטים ערבים ממוסדות להשכלה גבוהה, נמצא כי ההבדל מובהק: המדגם במחקר הנוכחי דיווח על תחושות סכנה *זכות יותר*, בהשוואה למדגם הסטודנטים.

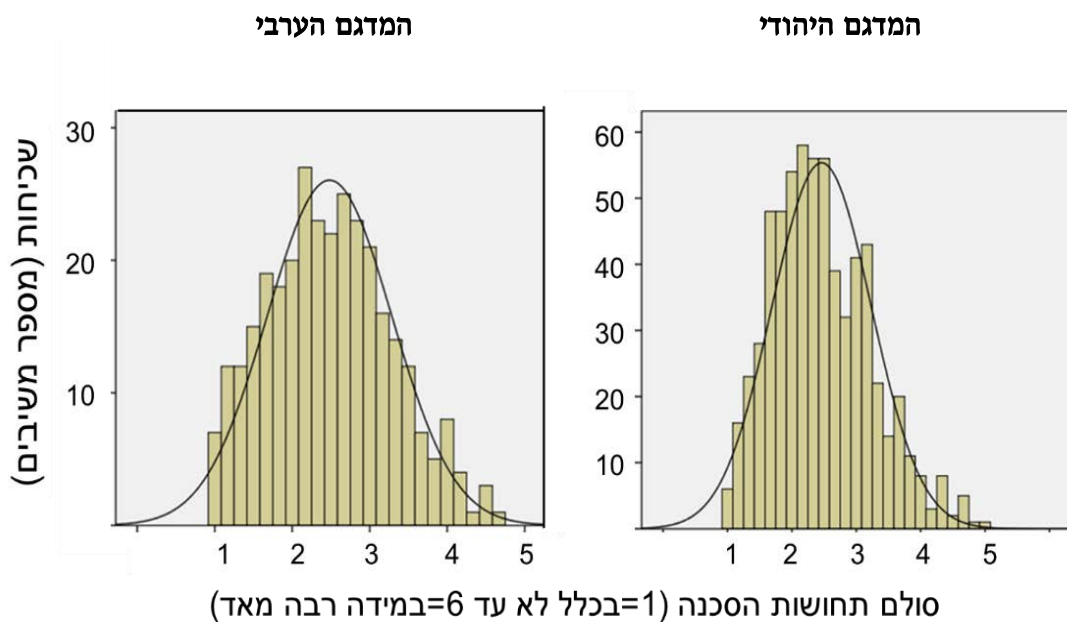
השוואה בין המדגם היהודי לערבי. התוצאות מצביעות על הבדל מובהק בין שני המדגמים: נחקרי המדגם הערבי מדווחים על תחושות סכנה רבות יותר, בהשוואה למדגם היהודי (ראו לוח 10). הבדל זה נשמר גם לאחר הגבלת גיל הנחקרים היהודים לגיל 40 ומטה.

הבדלים בין המינים. בשני המדגמים נשים דיווחו, בצורה מובהקת, על תחושות סכנה *זכות יותר* בהשוואה לגברים (ראו לוח 11)

לוח 7: התפלגות התשובות למוצע תחושות סכנה לפי מגזר

רמת החשש	מדגם יהודי		מדגם ערבי	
	משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	149	13	48	14
נמוכה	575	52	151	43
בינונית	293	27	120	34
גבוהה	74	7	29	8
גבוהה מאד	9	.8	2	.6

תרשים 5: התפלגות ממוצע תחושות סכנה



חשש ממלחמה בשנה הקרובה

במחקר הנוכחי הוספנו שני פריטים חדשים לבדיקת למדד תחושות הסכנה: "באיזו מידה את/ה חושש/ת שבשנה הקרובה תפרוץ מלחמה בחזית הצפון?", וכך גם ביחס לחזית הדרום. בדקנו את התגובות לשאלות אלה בנפרד. מדד המהימנות הפנימית הגבוה בין שני הפריטים בקרב היהודים ($\alpha=.81$) והערבים ($\alpha=.80$) אפשר לנו להתייחס לממוצע של שני פריטים אלה (לוח 8 ותרשים 6).

המדגם היהודי. התפלגות ממוצע המשתנה של החשש ממלחמה מראה שהחשש מכך שבשנה הקרובה תפרוץ מלחמה בצפון או בדרום בקרב המדגם היהודי הוא גבוה למדי (.

המדגם הערבי. התפלגות התשובות למשתנה החשש ממלחמה בצפון או בדרום בקרב המדגם הערבי דומה לזו של המדגם היהודי (). במדגם הערבי לא נמצא הבדל מובהק בין המינים.

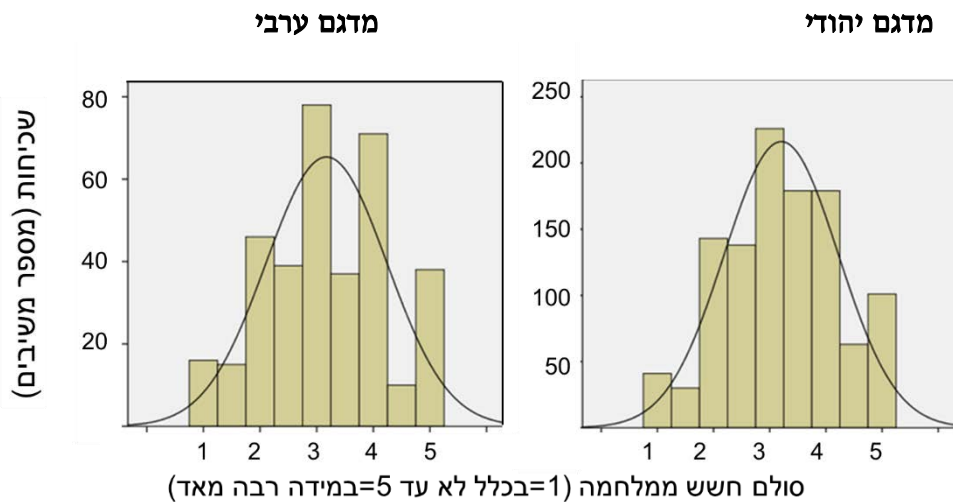
השוואה בין המדגמים מצביעה על כך שאין הבדל מובהק בין המדגם היהודי והערבי (ראו לוח 10).

הבדלים בין המינים. התשובות מצביעות על הבדל משמעותי בין המינים במדגם היהודי: נשים מדווחות על חשש רב יותר ממלחמה בהשוואה לגברים במדגם הערבי לא נמצא הבדל מובהק בין המינים.

לוח 8: החשש ממלחמה בשנה הקרובה בצפון ודרום לפי מגזר

רמת החשש	מדגם יהודי		מדגם ערבי	
	משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	6	72	31	9
נמוכה	24	287	85	24
בינונית	36	409	115	33
גבוהה	26	246	81	23
גבוהה מאד	9	102	39	11

תרשים 6: התפלגות החשש ממלחמה בשנה הבאה



תסמיני דחק

תופעות כמו מלחמה, טרור או אסונות טבע ידועות כאירועים מכאיבים המזעזעים את תחושות הביטחון הבסיסיות של הפרט, ויכולות לגרום לתסמינים פוסט-טראומטיים של חרדה, דיכאון ואבל. במחקר הנוכחי השתמשנו בסולם מקובל למדידת תסמיני דחק, המשמש במחקרים רבים. תסמיני דחק מהווים גם את אחד המדדים המקובלים במחקר להערכת רמת החוסן האישי של הפרט. הסולם כולל רשימה של 18 תסמינים (1=בכלל לא, 5=במידה-רבה-מאד). הנחקרים מתבקשים לדווח באיזו מידה הם סובלים מבעיה זו בימים אלה. המהימנות הפנימית של הסולם בשני המדגמים הייתה גבוהה ביותר ($\alpha=.93$). התפלגות הציון הממוצע בשני המדגמים היא א-סימטרית ימנית: רוב הנחקרים מדווחים על מיעוט תסמיני דחק. התפלגות זו דומה ביותר לתוצאות מחקרים קודמים שערכנו בישראל (לוח 9 ותרשים 7).

המדגם היהודי. תוצאות התפלגות ממוצע תסמיני דחק מראה כי רמת תסמיני הדחק במדגם

היהודי נמוכה () השוואה של רמת תסמיני הדחק במחקר הנוכחי עם מחקר קודם שנערך ב- 2015 מצביע על כך שבמחקר הנוכחי מדווחים הנחקרים מהמגזר היהודי באופן מובהק על תסמיני דחק רבים יותר.

המדגם הערבי. תוצאות התפלגות ממוצע תסמיני דחק מראה כי רמת תסמיני הדחק בקרב

המדגם הערבי נמוכה ()

השוואת בין המדגמים. השוואה בין המדגם היהודי לערבי מצביעה על הבדל מובהק: המדגם

הערבי מדווח על מידה רבה יותר של תסמיני דחק בהשוואה לזה היהודי (ראו לוח 10). ההבדל בין המדגמים נשאר מובהק גם כשבוחנים רק את הגילאי 40 ומטה במדגם היהודי.

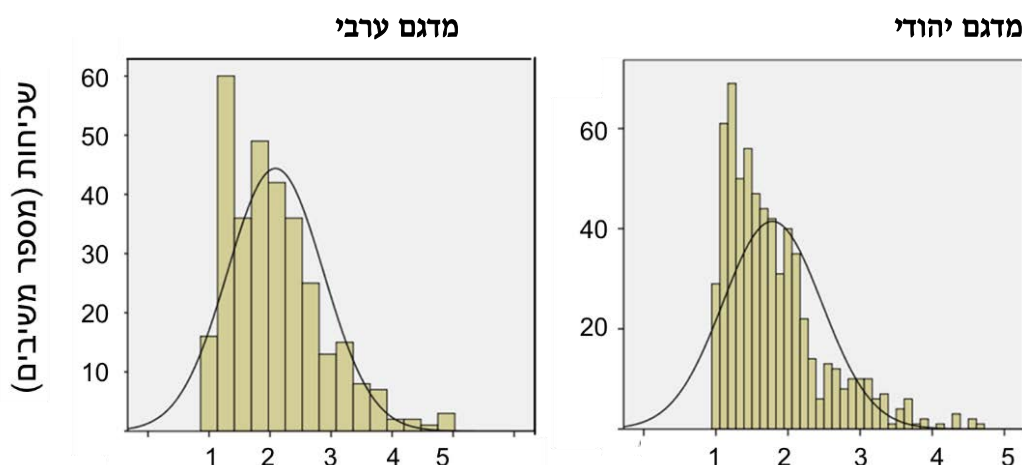
הבדלים בין המינים. במדגם היהודי נשים מדווחות על מידה רבה יותר של תסמיני דחק

בהשוואה לגברים (ראו לוח 11) במדגם הערבי לא נמצא הבדל מובהק בין גברים לנשים ברמת תסמיני הדחק.

לוח 9: התפלגות ממוצע תסמיני הדחק לפי מגזר

תסמיני דחק	מדגם יהודי		מדגם ערבי	
	משיבים	%	משיבים	%
נמוך	836	76	185	53
בינוני נמוך	206	19	121	35
בינוני גבוה	48	4	35	10
גבוה	10	9	9	3

תרשים 7: התפלגות ממוצע תסמיני דחק



המדגם

ניבוי חוסן לאומי באמצעות תחושות סכנה ותסמיני דחק
בדקנו באיזו מידה תחושות סכנה מנבאות חוסן לאומי בכל אחד מהמדגמים. הממצאים מראים כי תחושות סכנה ותסמיני דחק מנבאים באופן מובהק ($p=.001$) את החוסן הלאומי:

במדגם היהודי שני המשתנים המנבאים מסבירים כ-10% מהשונות של חוסן לאומי, ובמדגם הערבי הם מסבירים כ-4.5% מהשונות של חוסן לאומי. במילים אחרות: ככל שהפרט מדווח על יותר תחושות של סכנה ועל יותר תסמיני דחק, כך הוא מדווח על פחות חוסן לאומי. הדבר נכון בשני המדגמים.

ניבוי חוסן קהילתי באמצעות תחושות סכנה ותסמיני דחק

בדומה לכך, בדקנו באיזו מידה מנבאים תחושות סכנה ותסמיני דחק חוסן קהילתי בכל אחד מהמדגמים. הממצאים מראים כי תחושות של סכנה ותסמיני דחק מנבאים באופן מובהק () את החוסן הקהילתי: במדגם היהודי, שני המשתנים המנבאים מסבירים כ-46% מהשונות של חוסן לאומי ובמדגם הערבי הם מסבירים כ-8% מהשונות של חוסן לאומי. ואולם - במדגם היהודי התרומה של תסמיני דחק מובהקת, בעוד שתחושות סכנה לא תורמות במובהק לחוסן הקהילתי. במדגם הערבי שני המשתנים תורמים באופן מובהק לחוסן הקהילתי.

הקשר בין משתנים דמוגרפיים לבין מדדי החוסן

כדי לבחון באיזו מידה מנבאים המשתנים הדמוגרפיים שנבדקו במחקר את מדדי החוסן השונים, ביצענו ארבעה ניתוחי רגרסיה מרובה לכל אחד משני המדגמים, ערבי ויהודי לחוד. לניתוח הראשוני הוכנסו שבעת המשתנים הדמוגרפיים הבאים: רמת הדתיות (1=חילוני עד 4=חרדי או דתי מאוד), עמדות פוליטיות (1=מאוד ימין עד 5=מאוד שמאל), רמת ההכנסה (1=הרבה -ו-ת-נמוך מהממוצע עד 5=הרבה-יותר-גבוה מהממוצע), רמת ההשכלה (1=יסודית עד 5=תואר שני ומעלה), רמת המוגנות בבית (1=במידה-מועטה-ביותר עד 5=במידה-רבה-מאוד), חשיפה לאירועים טראומטיים בשנה האחרונה (1=נפגעת אישית, 2=בני משפחה נפגעו, 3=חבר/ת נפגעו, 4=חשת סכנה לחייל, 5=חשת סכנה לחיי בני משפחתך. סכום התשובות היווה את ציון רמת החשיפה) וגיל. כשהניתוח העלה שאחד או יותר מהמשתנים הדמוגרפיים אינו תורם כלל לשונות של מודל הרגרסיה, ביצענו ניתוח נוסף ללא משתנה/משתנים אלה. להלן תוצאות הניתוחים המובהקים סטטיסטית, בהתאם למדד החוסן שנבדק ולמדגם.

(א) ניבוי חוסן לאומי

המדגם היהודי. מודל רגרסיה שכלל את חמשת המשתנים הדמוגרפיים - רמת הדתיות, עמדות פוליטיות, רמת המוגנות בבית, וגיל, נמצא מובהק סטטיסטית () המודל הסביר 20.2% מהשונות במדד החוסן הלאומי. נמצא שכלל שרמת הדתיות גבוהה יותר, ככל שהאדם מחזיק בהשקפה פוליטית ימנית יותר, ככל שהוא מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה, וככל שגילו גבוה יותר - כך עולה החוסן הלאומי (ראו לוח 11).

לוח 11: ניתוח רגרסיה – ניבוי חוסן לאומי

המשתנה	β	p-value
רמת דתיות	.166	.000
עמדות פוליטיות	-.201	.000
רמת מוגנות בבית	.290	.000
גיל	.164	.000

המדגם הערבי. ניתוחי רגרסיה מרובה הראו שאף אחד מהמשתנים הדמוגרפים שנבדקו לא מנבא באופן מובהק את רמת החוסן הלאומי במדגם הערבי.

(ב) ניבוי חוסן קהילתי

המדגם היהודי. מודל רגרסיה שכלל את ארבעת המשתנים הדמוגרפים של רמת הדתיות,

רמת ההכנסה, רמת המוגנות בבית והגיל – נמצא מובהק סטטיסטית 1 והסביר 20.1% מהשונות במדד החוסן הקהילתי. נמצא שככל שרמת הדתיות של האדם גבוהה יותר, ככל שהכנסתו גבוהה יותר, ככל שהוא מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה וככל שגילו גבוה יותר, כך הוא מדווח על חוסן קהילתי גבוה יותר (ראו לוח 12).

לוח 12: ניתוח רגרסיה - ניבוי חוסן קהילתי

המשתנה	β	p-value
רמת דתיות	.098	.000
רמת הכנסה	.058	.007
רמת מוגנות בבית	.308	.000
גיל	.005	.001

המדגם הערבי. ניתוחי הרגרסיה המרובה הראו שרק משתנה דמוגרפי אחד ניבא את באופן

מובהק סטטיסטית - $F_{(1, 348)}=60.89, p < .001$ את רמת החוסן הקהילתי: "רמת המוגנות בבית". נמצא שמשתנה זה הסביר 14.9% מהשונות במדד החוסן הקהילתי. ככל שהאדם מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה כך הוא מדווח על חוסן קהילתי רב יותר (ראו לוח 13).

לוח 13: ניתוח רגרסיה - ניבוי חוסן קהילתי

המשתנה	β	p-value
רמת מוגנות בבית	.291	.000

(ג) ניבוי תחושת קוהרנטיות

המדגם היהודי. מודל רגרסיה שכלל את ארבעת המשתנים הדמוגרפים - עמדות פוליטיות,

רמת ההשכלה, רמת המוגנות בבית והגיל – נמצא מובהק סטטיסטית $F_{(4, 1093)}=18.56, p < .001$ והסביר 6.4% מהשונות במדד תחושת הקוהרנטיות. נמצא שככל שהאדם מחזיק בהשקפה פוליטית מינית יותר, ככל שרמת השכלתו נמוכה יותר, ככל שהוא מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה וככל שגילו גבוה יותר, כך עולה תחושת הקוהרנטיות (ראו לוח 14).

לוח 14: ניתוח רגרסיה - ניבוי תחושת קוהרנטיות

המשתנה	β	p-value
עמדות פוליטיות	-.171	.000
רמת השכלה	-.071	.05
רמת מוגנות בבית	.129	.000
גיל	.017	.000

המדגם הערבי. ניתוחי הרגרסיה המרובה הראו שרק משתנה דמוגרפי אחד ניבא באופן

מובהק סטטיסטית את רמת תחושת הקוהרנטיות: "גיל" (F). משתנה הגיל

הסביר 14.6% מהשונות במדד תחושת הקוהרנטיות. נמצא שככל שהאדם מבוגר יותר כך עולה תחושת הקוהרנטיות. ממצא זה תואם תוצאו של מחקרים קודמים (ראו לוח 15).

לוח 15: ניתוח רגרסיה - ניבוי תחושת קוהרנטיות

המשתנה	β	p-value
גיל	.022	.006

ניבוי חיי כיום

המדגם היהודי. מודל רגרסיה שכלל את ארבעת המשתנים הדמוגרפים של רמת דתיות, עמדות פוליטיות, רמת הכנסה ורמת המוגנות בבית – נמצא מובהק סטטיסטית והסביר 13.5% מהשונות במדד חיי כיום. נמצא שככל שהאדם דתי יותר, ככל שהוא מחזיק בהשקפה פוליטית ימנית יותר, ככל שרמת הכנסתו גבוהה יותר וככל שהוא מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה, כך עולה רמת הדיווח במדד "חיי כיום" (ראו לוח 16).

לוח 16: ניתוח רגרסיה - ניבוי חיי כיום

המדגם הערבי. מודל רגרסיה שכלל את שלושת המשתנים הדמוגרפים של רמת הכנסה, רמת המוגנות בבית ורמת החשיפה לאירועים טראומטיים נמצא מובהק סטטיסטית והסביר 12% מהשונות במדד חיי כיום. נמצא שככל שרמת הכנסה של האדם גבוהה יותר וככל שהוא מרגיש שביתו ממוגן יותר למקרה של מלחמה, כך עולה רמת הדיווח במדד "חיי כיום" (ראו לוח 17).

לוח 17: ניתוח רגרסיה - ניבוי חיי כיום

אזורי מגורים ומדדי חוסן

קובץ הנתונים של חברת אי-פאנל כולל גם את אזור מגורים (בהתאם לחלוקה של משרד הפנים). בדקנו האם יש הבדל בין אזור הצפון לבין אזור דרום/שפלה במדד החוסן הלאומי, החוסן הקהילתי, חיי כיום ותחושת קוהרנטיות.

המדגם היהודי. התוצאות מצביעות על הבדל מובהק אחד בהתייחס לחוסן הקהילתי: תושבי אזור הדרום (לפי חלוקה של משרד הפנים) מדווחים על חוסן קהילתי גבוה יותר בהשוואה

לתושבי הצפון) בשאר מדדי החוסן .
לא היו הבדלים בין אזור הצפון לאזור הדרום. בבדיקה של המדגם הערבי לא נמצאו כל הבדלים מובהקים. חזרנו על בדיקה זו בהתאם לחלוקה לאזורים של פיקוד העורף (ראו לוח 18) ובדקנו הבדלים בין אזורי צפון לדרום על משתני המחקר. התוצאות מראות על הבדל מובהק ברמת החוסן הקהילתי, בין האזורים שנבדקו, אך לא בשאר משתני המחקר.

לוח 18: ציון ממוצע של חוסן קהילתי לפי אזורי צפון ודרום

אזור	אזור על פי חלוקה של פיקוד העורף	מספר נחקרים	ממוצע חוסן קהילתי	F
	עוטף עזה	11	3.82	
דרום	באר שבע	41	3.22	
	אשקלון	28	3.25	
	אשדוד	81	3.17	
	גולן	6	4.00	
צפון	גליל עליון	25	2.72	
	קו עימות	37	3.00	

סיכום

בבואנו לסכם את מדד החוסן לישראל והמשמעויות האפשריות העולות ממנו, יש לקחת בחשבון כמה גורמים:

(א) חשוב לזכור כי מדידת חוסן בתקופה של "שקט יחסי" בוחנת הלכה למעשה מצב קיים שאינו זהה להתנהגות בני אדם לאחר אירוע קשה. התנהגות לאחר אירוע קשה מושפעת ממאפייני האירוע עצמו כמו למשל משך הזמן, העוצמה, מספר הנפגעים, היקף ההרס ועוד.

(ב) המדידה הנוכחית יכולה לשמש כקו-בסיס שיאפשר להעריך את מידת ההתאוששות אם וכאשר נתנסה המצב חירום. חשוב לציין כי בדרך כלל במחקרים שבאים לאחר אסונות לא קיימים נתוני קו-בסיס.

(ג) ככול מחקר גם למחקר הנוכחי יש מגבלות. המגבלה הבולטת ביותר במקרה שלנו היא הדגימה של המדגם הערבי, שאינו בהכרח מדגם מייצג את כלל האוכלוסייה הערבית. מחקרים נוספים נדרשים כדי לאשש את הממצאים שלנו.

(ד) המחקר הנוכחי הוא מחקר מתאמי המבוסס על מציאת קשרים בין משתנים. ממחקר מסוג זה אין אפשרות להסיק בוודאות באיזו מידה החזאים של חוסן לאומי וקהילתי אכן מנבאים אותן. למרות מגבלה בלתי נמנעת זו, למחקר מסוג זה יש חשיבות רבה בכול הקשור לתמונה הכללית של החוסן בישראל ולקביעת מדיניות ונקיטת צעדים של הכנה מראש.

(ה) ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על כך שבהשוואה עם מחקר דומה שנערך ב- 2015, במחקר הנוכחי דיווחו משתתפי המדגם היהודי ובאופן מובהק, על חוסן קהילתי נמוך יותר, תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר, תפיסה פחות חיובית של 'חיי כיום' ותסמיני דחק רבים

יותר. עם כול הזהירות המתבקשת, ממצאים אלה צריכים לעורר דאגה וסיבה למחקרים נוספים שיאוששו את הממצאים הללו וינסו לזהות את הגורמים לכך.

(ו) ניתן להגיד כי הרשויות השונות של המדינה הן אלה שתקבענה האם מחקר הנוכחי יישאר בגדר דו"ח אקדמי בלבד או שתהיה בו תרומה לחיזוק החוסן בישראל.

(ז) למרות מגבלות המחקר יש לדעתנו חשיבות רבה לקיים מעקב מתמשך אחר מדדי החוסן בכל מדינה, ובמדינת ישראל בפרט, לאור האיומים הרבים האורבים לפתחנו.

נספח 1: שאלון מדד החוסן לישראל

א. תחושות סכנה

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	במקצת	בכלל לא	לפניך שורה של היגדים המתארים תגובות של אנשים למצב הביטחוני הנוכחי. אנא סמן את התשובה המתארת את תחושותיך במהלך השבועיים האחרונים
5	4	3	2	1	1. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שהחיים שלך בסכנה?
5	4	3	2	1	2. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שמדינת ישראל בסכנת השמדה?
5	4	3	2	1	3. באיזו מידה את/ה חושב/ת שחיי בני משפחתך או היקרים לך נמצאים בסכנה?
5	4	3	2	1	4. עד כמה את/ה חושש/ת מהתגברות האנטישמיות בעולם?
5	4	3	2	1	5. עד כמה את/ה חושש/ת שמדינת ישראל תיפגע מגל נוסף של פיגועי טרור?
5	4	3	2	1	6. באיזו מידה את/ה חושש/ת שהשואה (של העם היהודי) אינה אירוע חד-פעמי ויכולה להתרחש שנית?
5	4	3	2	1	7. באיזו מידה את/ה חושש/ת שבשנה הקרובה תפרוץ מלחמה בחזית הצפון (חיזבאללה ו/או איראן)?
5	4	3	2	1	8. באיזו מידה את/ה חושש/ת שבשנה הקרובה תפרוץ מלחמה עם הפלשתינים ברצועת עזה?

ב. חשיפה לאירועי טרור/מלחמה

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מעטה	כלל לא	האם במהלך השנה האחרונה נפגעת מאירוע טרור/מלחמה או אירוע טראומתי אחר, באחת הדרכים הבאות?
5	4	3	2	1	1. האם את/ה אישית נפגעת באופן פיזי?
5	4	3	2	1	2. האם מישהו מבני משפחתך הקרובה נפגע פיזית?
5	4	3	2	1	3. האם מישהו מחבריך או מכריך נפגע פיזית?
5	4	3	2	1	4. האם חשת שחיך בסכנה?
5	4	3	2	1	5. האם חשת שחייו של מישהו מבני משפחתך הקרובה בסכנה?

ג. חיי כיום

טוב מאד	טוב	די טוב	לא כל כך טוב	לא טוב	מאד לא טוב	ציין בבקשה איך נראים חייך כיום:
6	5	4	3	2	1	1. העבודה שלך
6	5	4	3	2	1	2. הבריאות שלך
6	5	4	3	2	1	3. הבילוי שלך בזמנך החופשי
6	5	4	3	2	1	4. מערכת הקשרים החברתיים הרחבה שלך
6	5	4	3	2	1	5. המעורבות שלך בדברים שקורים במדינה
6	5	4	3	2	1	6. היחסים במשפחתך
6	5	4	3	2	1	7. תפקודך היומיומי
6	5	4	3	2	1	8. קשריך עם חבריך
6	5	4	3	2	1	9. חייך באופן כללי

ד. תסמיני דחק

1	2	3	4	5	להלן רשימה של בעיות ותלונות שיש לפעמים לאנשים. קרא/י כל פריט בעיון וסמך/י בעגול את המספר המתאר באיזו מידה את/ה סובל/ת מבעיה זו <i>נימים אלה</i> . אנא, אל תדלגי על אף פריט
1	2	3	4	5	1. עצבנות
1	2	3	4	5	2. הרגשת עלפון או סחרחורת
1	2	3	4	5	3. כאבים בלב ובחזה
1	2	3	4	5	4. מחשבות התאבדות
1	2	3	4	5	5. הרגשת פחד פתאומי ללא סיבה
1	2	3	4	5	6. הרגשת בדידות
1	2	3	4	5	7. מצוברח/ת
1	2	3	4	5	8. חוסר עניין בדברים
1	2	3	4	5	9. הרגשת פחד
1	2	3	4	5	10. בחילה או אי שקט בבטן
1	2	3	4	5	11. קושי בנשימה
1	2	3	4	5	12. שהגפיים כאילו מאובנות או דקירות בחלקים שונים של הגוף
1	2	3	4	5	13. חוסר תקווה לגבי העתיד
1	2	3	4	5	14. הרגשת חולשה בחלקים מהגוף
1	2	3	4	5	15. הרגשת מתח
1	2	3	4	5	16. התקפי פחד או פניקה
1	2	3	4	5	17. חוסר שקט כזה שאי אפשר לשבת במקום אחד
1	2	3	4	5	18. הרגשת חוסר ערך

ה. תחושת קוהרנטיות

קראו בבקשה כל שאלה וסמנו עיגול סביב המספר המתאים ביותר להרגשתכם. אם אף פעם לא הרגשתם כך - סמנו 1. אם אתם מרגישים כך לעיתים קרובות סמנו 7.

1. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם							
לעיתים קרובות							

2. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שאת/ה מכיר/ה היטב?

	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם						
לעיתים קרובות						

3. האם אנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?

7	6	5	4	3	2	1	
תמיד קרה						אף פעם לא קרה	

4. כשאת/ה חושב על החיים שלך את/ה לעיתים קרובות:

7	6	5	4	3	2	1	
שואל/ת את עצמך למה בכלל את/ה קיים/ת						מרגיש/ה עד כמה זה טוב לחיות	

5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

7	6	5	4	3	2	1	
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות	

6. האם קורה שיש לך הרגשה שאת/ה במצב לא מוכר ולא יודע/ת מה לעשות?

7	6	5	4	3	2	1	
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות	

7. הדברים שאת/ה עושה בעיסוקיך היום יומיים:

7	6	5	4	3	2	1	
גורמים כאב ושעמום						גורמים הנאה וסיפוק עמוק	

8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבלבלים?

7	6	5	4	3	2	1	
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות	

9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף/ה לא להרגיש אותן?

7	6	5	4	3	2	1	
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות	

10. אנשים רבים, אפילו בעלי אופי חזק, מרגישים לפעמים שהם מאד מסכנים. האם הרגשת כך בעבר?

7	6	5	4	3	2	1	
לעיתים קרובות הרגשתי כך						אף פעם לא הרגשתי כך	

11. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך שבדרך כלל

	7	6	5	4	3	2	1
הגזמת או הפחתת בחשיבות העניינים							
ראית את הדברים ביחס הנכון							

12. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים שבהם את/ה מעורב/ת בחיי היום יום?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים קרובות							
לעיתים רחוקות או אף פעם							

13. האם קורה שיש לך הרגשות שאת/ה לא בטוח/ה שתוכל/י לשלוט בהן?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים קרובות							
לעיתים רחוקות או אף פעם							

ו. חוסן קהילתי

מסכים במידה רבה מאוד	מסכים במידה רבה	מסכים במידה בינונית	מסכים במידה מועטה	כלל לא מסכים	עד כמה אתה מסכים/ה עם כל אחד מהמשפטים הבאים, המתייחסים למקום מגוריך הקבוע:	
5	4	3	2	1	הרשות המוניציפלית (עירייה/המועצה/מזכירות) ביישוב שלי מתפקדת כראוי	.
5	4	3	2	1	ביישוב שלי קיימת עזרה הדדית ודאגה לאחר	.
5	4	3	2	1	היישוב שלי מאורגן למצבי חירום	.
5	4	3	2	1	אני גאה לומר לאחרים היכן אני גר	.
5	4	3	2	1	היחסים בין הקבוצות השונות ביישוב שלי טובים	.
5	4	3	2	1	יש לי אמון רב במקבלי החלטות ברשות המוניציפלית (עירייה/מועצה/מזכירות)	.
5	4	3	2	1	אני יכול/ה לסמוך על אנשים ביישוב שיבואו לעזרתי במקרה של משבר	.
5	4	3	2	1	התושבים ביישוב שלי יודעים מה תפקידם במצב חירום	.
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שייך למקום מגורי	.
5	4	3	2	1	ביישוב שלי שוררים יחסי אמון בין התושבים	.

ז. חוסן לאומי

עד כמה את/ה מסכים/ה עם כל אחד מהמשפטים הבאים	מסכים מאוד				מסכים כלל לא מסכים
1. אני מאמין שממשלת ישראל תגיע להחלטות נכונות בעתות מלחמה	6	5	4	3	2
2. בשעת משבר לאומי תעמוד כל החברה הישראלית מאחורי החלטות הממשלה והעומד בראשה	6	5	4	3	2
3. יש לי אמון מלא ביכולת של כוחות הביטחון להגן על אוכלוסיית ישראל	6	5	4	3	2
4. ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה	6	5	4	3	2
5. החברה הישראלית התמודדה בעבר היטב עם משברים, ותתמודד איתם היטב גם בעתיד	6	5	4	3	2
6. אני אופטימי/ת לגבי עתידה של מדינת ישראל	6	5	4	3	2
7. היחסים החברתיים בין הקבוצות השונות בארץ הינם טובים	6	5	4	3	2
8. בחברה הישראלית יש סולידריות חברתית גבוהה (עזרה הדדית ודאגה לאחר)	6	5	4	3	2
9. הביטוי 'אדם לאדם זאב' אינו מאפיין את החברה הישראלית	6	5	4	3	2
10. בחברה הישראלית קיימת רמה סבירה של צדק חברתי	6	5	4	3	2
דרג'י את מידת האמון שיש לך כלפי המוסדות הבאים במדינה שלך:	אמון רב ביותר				חוסר אמון מוחלט
11. המשטרה	6	5	4	3	2
12. הכנסת	6	5	4	3	2
13. מערכת החינוך	6	5	4	3	2

לסיכום מספר פרטים דמוגרפיים שאינם מזהים אותך

1. איך היית/ה מגדיר עצמך מבחינה דתית?

1. חילוני	2. מסורתי	3. דתי	4. חרדי (דתי מאוד)
-----------	-----------	--------	--------------------

2. איך היית מגדיר את עצמך היום מבחינה פוליטית (בנושאי חוץ ובטחון)?

1. מאד ימין	2. ימין	3. מרכז	4. שמאל	5. מאד שמאל
-------------	---------	---------	---------	-------------

3. ההכנסה הממוצעת ברוטו למשפחה בישראל היא 17,711 ש"ח לחודש. מה ההכנסה של משפחתך?

1. הרבה יותר גבוהה מממוצע זה	2. יותר גבוהה מממוצע זה	3. בערך כמו ממוצע זה	4. נמוכה יותר מממוצע זה	5. הרבה יותר נמוכה מממוצע זה
------------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	------------------------------

4. השכלה:

1. יסודית	2. תיכונית	3. על תיכונית (לא תואר אקדמי)	4. אקדמית (תואר ראשון)	5. אקדמית (תואר שני ומעלה)
-----------	------------	-------------------------------	------------------------	----------------------------

5. מצב משפחתי (סמן/י בסוגריים כמה ילדים, אם יש):

1. רווק/ה	2. נשוי/ה	3. גרוש/ה	4. אלמן/ה	5. חי/ה בזוגיות
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------------

6. עד כמה להערכתך את/ה מוגן בביתך, במקרה מלחמה?

1. במידה מועטה ביותר	2. במידה מועטה	3. במידה בינונית	4. במידה רבה	5. במידה רבה מאד
----------------------	----------------	------------------	--------------	------------------

7. מהו גילך : _____

8. מין: 1. גבר 2. אישה

9. מספר ילד/ים, אם יש : _____

10. מה שם היישוב שבו את/ה גר/ה דרך קבע? _____

11. מאיזו שנה את/ה מתגורר/ת ביישוב זה? _____

12. מהו המקצוע שלך/מקור פרנסתך? _____

13. מקום הלידה שלך: 1. ישראל 2. אירופה 3. אסיה 4. אפריקה 5. צפון אמריקה א. דרום אמריקה

14. ציין את השנה שבה עלית לארץ? _____