

חוסן ומשבר נגיף הקורונה הנוכחי

שאל קמחי¹, הדס מרציאנו², ברוריה עדיני³

מרץ, 2020

חוסן היא יכולתו של יחיד, קהילה או עם שלם, להתמודד בהצלחה עם אירוע קשה ומאיים (קצר מועד או מתמשך), להתאושש מתוצאות אירוע זה ולחזור לחיי יום-יום בזמן קצר ככול האפשר. מושג החוסן הוא מושג תיאורטי (ללא "ממשות" פיזית) ונועד, כמו מושגים תיאורטיים רבים במדעי החברה, להסביר ולאפשר ניבוי של היכולת להתמודד עם מצבים קשים ולהתאושש מהם. בספרות המקצועית העוסקת בחוסן מקובל להבחין בין שלוש רמות בולטות של חוסן: חוסן אישי, קהילתי ולאומי.

א. החוסן האישי הוא התחום שזכה לכיסוי המחקרי הרב ביותר. הוא מוגדר כיכולת הפרט לעמוד בהצלחה באירועים קשה/ים ולהתאושש בזמן קצר ככול האפשר. הניסיון מלמד אותנו שבני אדם שונים זה מזה במידת החוסן האישי שלהם. הגורמים לשוני זה הם רבים ומגוונים (גנטיים, משפחתיים ותרבותיים), לרבות גורמים שעדיין לא ידועים. עם זאת, ניתן להכליל ולומר שככול שחוסנו האישי של הפרט גבוה יותר, כך גדל הסיכוי שיתמודד בהצלחה רבה יותר עם קשיים ומשברים ויצליח להתאושש מהם טוב יותר. לא לחינם חוקרים בתחום מנסים לפתח יכולת לזהות את רמת החוסן האישי של הפרט לצרכי מיון שונים (למשל, גיוס ליחידות מיוחדות בצבא או לתפקידי מנהיגות מיוחדים באזרחות). אחת השאלות לגביהן אין הסכמה היא השאלה האם ועד כמה ניתן לשפר את רמת החוסן האישי באמצעות תהליכים שונים (כדוגמת למידה, אימונים, וכו')? לדעת חוקרי חוסן רבים חיזוק החוסן האישי של כלל האוכלוסייה הוא ככול הנראה משימה קשה ביותר, כאשר מדובר באוכלוסייה שלמה ולא רק בקבוצה נבחרת קטנה. מחקרים רבים הראו שמאפייני פרט שונים נמצאים קשורים באופן סטטיסטי עם חוסן אישי: מגדר, גיל, השכלה, מצב כלכלי ועוד. עם זאת, כשבוחנים את תרומתם של המאפיינים הללו, רואים כי תרומתם לרמת החוסן האישי נמוכה למדי. לעומת זאת, במחקרים שערכנו בישראל מצאנו כי חוסן אישי קשור באופן מובהק וגבוה יחסית עם מאפיינים פסיכולוגיים שונים. אחת הדוגמאות הבולטות היא תחושת קוהרנטיות: תפיסת הפרט את העולם כבעל משמעות, כניתן לניהול וניתן להבנה. מאפיינים נוספים שנמצאו קשורים באופן מובהק עם חוסן אישי כוללים תחושת סכנה, ומידת האמון של הפרט במערכת החברתית שסביבו. קיימות מספר דרכים למדידה של חוסן אישי: באמצעות שאלונים שונים או באמצעות מעקב אחר התנהגות (למשל תפקוד במשפחה, פניות לגורמי הבריאות, תפוקה בעבודה, ועוד). עם זאת יש לזכור כי אין, לפחות נכון להיום, מדד "אובייקטיבי" תקף לחוסן אישי.

¹ פרופסור שאל קמחי, ראש המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה האקדמית תל חי, ישראל. shaulkim@telhai.ac.il

² ד"ר הדס מרציאנו, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי, והמוקד לארגונומיה וגורמי אנוש, אוניברסיטת חיפה, ישראל.

³ ד"ר ברוריה עדיני ראש החוג לניהול מצבי חירום ואסון, בית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקר, אוניברסיטת תל-אביב, ישראל.

- ב. חוסן קהילתי החל אף הוא להיות בעל עניין למחקר בשנים האחרונות. ככול הנראה לאור העובדה שקהילות שונות, הממוקמות לעיתים במרחקים גיאוגרפיים קטנים זו מזו, התמודדו במידת הצלחה שונה עם אסונות טבע (כמו רעידות אדמה) או אסונות מעשי ידי אדם (כמו טרור). במחקרים שערכנו בישראל מצאנו שמספר מאפיינים אובייקטיביים של קהילה מנבאים את רמת החוסן הקהילתי: גודל הקהילה, מצבה הכלכלי, מיקום גיאוגרפי סוג קהילה ועוד. אולם, בדומה למחקרי החוסן האישי, גם במחקרי חוסן קהילתי, נמצא שמאפיינים פסיכולוגיים-חברתיים הם בעלי המשקל הרב יותר בניבוי החוסן: אמון במנהיגות הקהילה, האמון במערכת חינוך טובה שדואגת לילדים, היחסים החברתיים בין חברי הקהילה, התחושה שיש על מי לסמוך בעת משבר ושיהיה מי שיבואו לעזרתך. לדוגמה, במחקר בקרב קיבוצי המועצה האזורית גליל עליון, שבסמיכות לגבול לבנון (אשר נערך בעת המבצע לגילוי מנהרות החיזבאללה) מצאנו ששני המנבאים הטובים ביותר לחוסן קהילתי היו אמון במערכת החינוך ובצוות החירום היישובי.
- מידת החוסן הקהילתי נעשית בעזרת שאלונים שונים, הערכת הפעילות בקהילה (כלכלית, תרבותית) כמו גם דיווחים של גורמי הבריאות וגורמי חינוך. גם במקרה זה אין מדובר בממד אובייקטיבי אחד אלא במדדים שונים שתורמים בצורה בולטת לחוסן הקהילתי. הניסיון מצביע על כך שניתן לשפר ולחזק את החוסן הקהילתי. יתרה מזאת, מבין שלוש רמות החוסן בהן עוסק מאמר זה (אישי, קהילתי ולאומי), ההנחה המקובלת היא שהחוסן הקהילתי הוא החשוב ביותר, שכן הוא נתון במידה רבה בידינו וניתן לחיזוק ולשינוי. לדוגמה, ניתן לאמן את צוות הנהגת הקהילה להתמודדות עם מצבי חירום שונים בעזרת משחקי סימולציה, ניתן להקים, לתגבר ולאמן צוות חירום ייעודי של היישוב, ניתן להקים גופים שונים לטיפול בבעיות בשעת חירום, כמו צוות לשמירת קשר הדוק עם קשישים ובודדים, ועוד. אחת הדוגמאות הבולטות בישראל היא החוסן הקהילתי הגבוה יותר שנמדד ביישובי הדרום במהלך ההתמודדות הנמשכת עם סבבי הלחימה וירי הרקטות בעוטף עזה, בהשוואה לרמת החוסן שנמדדה בקהילות לא מעטות בצפון המדינה במהלך מלחמת לבנון השנייה. ההנחה בדבר חשיבות החוסן הקהילתי, הנתמכת במחקרים, מצביעה על כך שלקהילות בעלות חוסן קהילתי גבוה יותר יש יכולת התמודדות והתאוששות טובה יותר, בהשוואה לקהילות בעלות חוסן נמוך.
- ג. חוסן לאומי עוסק בחוסן של מדינה שלמה. זוהי רמת החוסן שעד כה לא נחקרה דיה ועד לפני שנים ספורות כמעט ולא ניתן היה למצוא תתייחסות למושג זה בספרות המקצועית. ראוי לציין שחלק לא קטן ממחקרי החוסן הלאומי בעולם בוצעו בישראל. הרכיבים הנכללים במחקרי החוסן הלאומי כוללים, בין השאר, אמון במנהיגות המדינה, אמון במוסדות המדינה, פטריטיזם, מורל הציבור ולכידות חברתית. ההנחה המקובלת על החוקרים, גם במקרה זה, משערת שמדינה עם חוסן לאומי גבוה תתמודד ביתר הצלחה עם משברים ותגלה התאוששות מהירה יותר, בהשוואה למדינה בעלת חוסן לאומי נמוך. בדומה לחוסן קהילתי ניתן למדוד חוסן לאומי בעזרת שאלונים כמו גם בעזרת מאפיינים התנהגותיים שונים (יציאה לבילויים, פעילות כלכלית, השתתפות בתהליכים הפוליטיים ועוד). גם בהתייחס לחוסן לאומי, אין מדד אובייקטיבי יחיד אלא התבססות על מדדים שונים.

המחקרים שערכנו בישראל מצביעים על מגוון מנבאים מובהקים לחוסן לאומי בישראל: עמדות פוליטיות, רמת דתיות, מידת החשיפה לאירועי טרור/מלחמה, חוסן קהילתי, תחושות סכנה ועוד. בדומה לרמות החוסן האחרות, ניתן להגדיר את המנבאים החשובים יותר לחוסן לאומי כמאפיינים פסיכו-חברתיים יותר מאשר כמאפיינים אובייקטיביים, כדוגמת מצב כלכלי או גיל. חשיבות המדידה של החוסן הלאומי הינה מתן תמונה למקבלי ההחלטות על תחושות הציבור אודות חוסנה של המדינה. שלוש רמות החוסן שהוצגו כאן נמצאות בקשר זו עם זו והן ככול הנראה משפיעות ומושפעות האחת מהשנייה. המחקרים שערכנו בישראל מראים כי חוסן קהילתי קשור באופן ברור עם חוסן לאומי, מחד גיסא, ועם חוסן אישי, מאידך גיסא. עם זאת, ממדי החוסן השונים הם "עצמאיים" כלומר, מודדים תכנים שונים זה מזה.

חוסן ונגיף הקורונה

משבר הקורונה הנוכחי מהווה איום חריג בהיקפו ובהשפעתו על חיי בני אדם בכול רחבי הגלובוס. בשונה מהאיומים אליהם "הורגלנו" במהלך השנים האחרונות, ובראש וראשונה האיום הביטחוני, לאיום הקורונה יש מספר מאפיינים ייחודיים: (א) מדובר באיום על חיי אדם שבעת זו אין לו חיסון או תרופה. (ב) איום הקורונה מאופיין באי-וודאות רבה כמו משך הזמן הצפוי של המשבר, חומרת הפגיעה, דרכי ההתגוננות, מועד פיתוח חיסון יעיל ועוד. (ג) התפשטות הקורונה תלויה במידה מכרעת בהתנהגות הציבור ומידת היענותו להנחיות ההתגוננות, ומכאן שההתמודדות עם המגפה יוצרת תלות הדדית רבה בין אנשים: מיעוט שאינו מקפיד על הכללים פוגע באחרים. (ד) ההתמודדות עם התפשטות הנגיף מחייבת בידוד בית והקטנת מגע חברתי ישיר ככול האפשר. בידוד זה שונה מאד מדרכי ההתמודדות עם משברים אחרים המוכרים לנו, בהם אנו מסתמכים על קשר ולכידות חברתית. המאפיינים הללו מציבים אתגר לא פשוט לשלוש רמות החוסן של תושבי מדינת ישראל. מחקרים קודמים על פנדמיה, כדוגמת נגיפי הקורונה עמם התמודד העולם בעבר (SARS, MERS ועוד), מועטים. לדוגמה, הן מגפת הסארס והן מגפת האבולה לא פגעו במדינות כה רבות והשפעתן על אוכלוסיית העולם הייתה קטנה יחסית בהשוואה למשבר הקורונה הנוכחי.

עם זאת, אנו שואפים להקיש ממחקרים קודמים על צפי ההתמודדות עם משבר הקורונה הנוכחי, בהסתמך על הניסיון שצברנו בהתמודדות עם משברים קודמים אחרים. נוכל להניח שמדדי חוסן אישי, קהילתי ולאומי כאחד יתרמו משמעותית להתמודדות מוצלחת יותר עם משבר הקורונה הנוכחי.

בהתבסס על מחקרי החוסן הקודמים שלנו ושל אחרים ניתן להסיק על צעדים מעשיים שעשויים לחזק או להחליש את שלוש רמות החוסן (ואין ברשימה קצרה זו לכסות את כול הצעדים):

(א) **מנהיגות מעוררת אמן:** מחקרי החוסן מראים בצורה ברורה ביותר שאמון במנהיגות ברמה הלאומית כמו גם הקהילתית, מהווה רכיב חשוב של החוסן. מתקבל הרושם שהמנהיגות כיום נוקטת במידה רבה בטקטיקה של הפחדה, ופחות משקיעה בפעילות הסברה. הפחדה ואיום בענישה אינם מחזקים ואינם תורמים משמעותית להתמודדות מוצלחת עם משבר.

- (ב) **מידע:** הניסיון מראה כי בזמן משבר יש חשיבות רבה למידע תקף ומהימן שהאזרחים נותנים בו אמון מתוך תחושה כי הם מקבלים דיווחי אמת. דווח מידע יכול לתרום לחיזוק החוסן או להחלישו. לדוגמה, מהאזנה לתקשורת בימים האחרונים עולות תלונות של אזרחים אודות בלבול עקב מסרים סותרים.
- (ג) **הסברה:** במהלך משבר עמו מתמודדת קהילה או מדינה יש חשיבות רבה להסברה שיכולה לחזק את החוסן. בתנאים הקיימים כיום של תקשורת בלתי מוגבלת, וכחלק מההיערכות לחירום היה מצופה שמדינת ישראל תגבש ותטמיע מערך תקשורת המגובה באנשי מקצוע, שיפעל מיידית בעתות משבר בכלל ובמהלך משבר נגיף הקורונה בפרט. הופעות חוזרות, בשעת ערב מצד ראש הממשלה, אינן יכולות להוות תחליף למדיניות הסברה מסודרת עקבית ונמשכת.
- (ד) **היערכות חברתית למצבי חירום בקהילה:** בהתבסס על חשיבות החוסן הקהילתי, מומלץ לפרסם ואף לקיים, הדרכות מרחוק להכשרת צוותים של ראשי הקהילות (מועצות, עיריות וכו') לניהול המשבר. ההדרכה צריכה להתמקד בתמיכה והדרכה של צוות לניהול המשבר שיכלול את הצעדים הבאים: קשר עם התושבים, מעקב אחר החוליות החלשות באוכלוסיית הקהילה, פרסום מידע עדכני לקהילה ויצירת ערוצי תקשורת וסיוע ככול שניתן לנזקקים. צעדים מוצעים אלו הם רק חלק מהצעדים הנדרשים והאפשריים.
- (ה) **הסכמה לאומית:** ברמת החוסן הלאומי אנו כחברה חווים אתגר משמעותי ביותר שכן מדינת ישראל מצויה במשבר פוליטי חריף ומתמשך אשר בתקופה זו הנו כמו זריית מלח על הפצעים. אך טבעי הוא שאנשים בתקופה זו מצפים לפתרון פוליטי ולו אף לזמן קצוב. התחושה של עירוב המשבר הרפואי והכלכלי עם שיקולים פוליטיים מהווה מתכון לפגיעה בחוסן הלאומי.

הערה: צוות הכותבים של מאמר זה מהווה צוות מחקר "מדד החוסן לישראל" המשותף למרכז הדחק והחוסן במכללה האקדמית תל חי והחוג לניהול מצבי אסון בבית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב. צוות המחקר עוקב מזה כשנתיים אחר מצב החוסן בישראל. בימים אלו אנחנו עורכים מחקר מקיף הבוחן את רמות החוסן השונות של הציבור בהתמודדות עם משבר נגיף הקורונה.