

חוסן, מיטביות ודחק במגפת הקורונה לאורך ארבע מדידות אורך

ינואר 2021

שאול קמחי¹, הדס מרציאנו², יוחנן אשל³, ברוריה עדיני⁴

©

המסמך מועבר לשימוש פנימי בלבד, לצורך סיוע בקבלת החלטות ו/או קביעת מדיניות בעת משבר הקורונה. אין לפרסם את המסמך או חלקים ממנו ללא אישור מוקדם (ובכתב) של החוקרים.

התכתבות:

פרופסור שאול קמחי, החוג לפסיכולוגיה, המרכז לחקר הדחק והחוסן, המכללה האקדמית תל-חי,

ישראל. מייל: shaulkim@telhai.ac.il

ד"ר ברוריה עדיני, החוג לניהול מצבי חירום ואסון, בית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה

ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב, ישראל. adini@tauex.tau.ac.il

¹ פרופסור שאול קמחי, ראש המרכז לחקר הדחק והחוסן, המכללה האקדמית תל חי, ישראל.

shaulkim@telhai.ac.il

² ד"ר הדס מרציאנו, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי, והמכון לעיבוד מידע וקבלת החלטות (מעמק"ה), המוקד לארגונומיה וגורמי אנוש, אוניברסיטת חיפה, ישראל. hmarcia1@univ.haifa.ac.il

³ פרופסור (אמריטוס) יוחנן אשל, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי ואוניברסיטת חיפה, ישראל. yeshel@psy.haifa.ac.il Israel

⁴ ד"ר ברוריה עדיני ראש החוג לניהול מצבי חירום ואסון, בית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב, ישראל. adini@netvision.net.il

תוכן העניינים

עמוד	נושא
3	תמצית בעברית
4	מבוא
5	שיטה
7	כלי מדידה
10	ממצאים
10	חוסן לאומי
14	חוסן קהילתי
15	חוסן אישי
16	תרשים מדדי החוסן לאורך 4 מדידות חוזרות
16	מיטביות (well-being)
17	תקווה
17	מורל
18	תרשים מדדי איכות חיים לאורך 4 מדידות חוזרות
18	תחושות סכנה
19	תסמיני חרדה
19	תסמיני דיכאון
20	תרשים מדדי דחק לאורך 4 מדידות חוזרות
20	תפיסת איומים
21	האיום הפוליטי
21	האיום הכלכלי
22	האיום הבריאותי
22	האיום הביטחוני
23	תרשים תפיסת האיומים לאורך 4 מדידות חוזרות
23	הבדלי מגדר
23	הבדלים בין קבוצות גיל על משתני המחקר
24	דיון וסיכום
26	מקורות
29	נספח: שאלון מדד החוסן לישראל

תמצית

רקע. המחקר הנוכחי מבוסס על ארבע מדידות חוזרות בקרב מדגם של מדגם של האוכלוסייה היהודית בישראל במהלך משבר הקורונה. המדידה הראשונה נערכה בפתיחת הסגר המלא הראשון, עם החזרה לחיי היום יום בתחילת חודש מאי (4-7 למאי), המדידה השנייה נערכה באמצע חודש יולי 2020 (12-15 ליולי) עם ההתפרצות המחודשת של המגפה בישראל והטלת מגבלות נוספות על האוכלוסייה, המדידה השלישית נערכה באמצע אוקטובר 2020 (12-14 לאוקטובר) לקראת סיום הסגר השני, והמדידה הרביעית נערכה במהלך הסגר השלישי "המהודק", ולאחר תחילת מבצע החיסון של האוכלוסייה בישראל (14-18 לינואר 2021).

שיטה. הנבדקים בארבע המדידות היו מדגם חוזר של משיבים, מכל רחבי ישראל, שענו על שאלון מקוון שהופץ ע"י חברת אינטרנט. המדגם במדידה הראשונה כלל 1,100 נחקרים, המדגם במדידה השנייה כלל 906 נחקרים (מתוך המשתתפים במדידה הראשונה), במדידה השלישית השתתפו 804 נחקרים (מתוכם), והמדידה הרביעית כללה 701 נחקרים (מתוכם). לפיכך, בדו"ח הנוכחי מוצגות תוצאות ניתוח הנתונים של **701 הנבדקים שהשתתפו בכל ארבע המדידות גם יחד** (מתוכם שני משתתפים לא ענו על כול חלקי השאלון).

המשתתפים שנחקרו כללו שלושה תחומים: (א) מדדי חוסן אישי, קהילתי ולאומי, (ב) מדדי איכות חיים סובייקטיבית (מיטביות, מורל, תקווה ותחושת ביטחון בביתך) ו-(ג) מדדי דחק (תסמיני חרדה ודיכאון, תחושות סכנה, ותפיסת איומים).

תוצאות. ממצאי המחקר הראו: (1) החוסן הלאומי ירד בצורה מובהקת ומתמשכת לאורך שלוש המדידות החוזרות ועלה במדידה הרביעית לרמה של המדידה השנייה. (2) החוסן הקהילתי ירד בין המדידה הראשונה לשנייה ונשאר יציב יחסית במדידות שלוש וארבע. (3) החוסן האישי ירד בין לאורך המדידות בצורה תלולה. (4) המיטביות ירדה לאורך שלוש המדידות הראשונות וחזרה ועלתה במדידה הרביעית. (5) התקווה ירדה לאורך שלוש המדידות הראשונות וחזרה ועלתה לרמה שבין המדידה הראשונה לשנייה. (6) המורל ירד בין המדידות ובמדידה הרביעית נשאר ברמה הנמוכה של המדידה השלישית. (7) תחושות הסכנה עלו באופן מובהק מהמדידה הראשונה לשלישית וירדו במקצת במדידה הרביעית. (8) תסמיני החרדה עלו במדידה השנייה, נשארו ברמות דומות במדידה השלישית וירדו לרמה של המדידה הראשונה במדידה הרביעית. (9) תסמיני הדיכאון עלו לאורך שלוש המדידות הראשונות וירדו מעט במדידה הרביעית. (10) מבין ארבעת האיומים שהנחקרים התבקשו לציין עד כמה הם מאיימים עליהם (פוליטי, כלכלי, בריאותי ובטחוני), האיום הפוליטי נתפס כמאיים ביותר במהלך כל המדידות.

מבוא

מגפת הקורונה (COVID-19), שפרצה בסין בשנת 2019, היא מחלה זיהומית הנגרמת כתוצאה מזן חדש שהתגלה של נגיף Coronavirus. מגיפה זו התפשטה במהירות ברחבי העולם. נכון לחודש דצמבר 2020, במדינות מסוימות נצפה היקף גדל והולך של תחלואה ותמותה, ואילו במדינות אחרות נצפתה ירידה עקבית במספר החולים והנפטרים (Anderson, Heesterbeek, Klinkenberg, & Hollingsworth, 2020; Wang, Ng, & Brook, 2020). המגפה הובילה לשיבושים קשים בתפקוד התקין של מרבית המדינות בעולם, כמו סגירת בתי ספר ומוסדות אקדמיים, הטלת סגר חלקי או מוחלט על האוכלוסייה שנכפה על ידי ממשלות, צמצום התחבורה הציבורית והתעופה, אבטלה וקשיים כלכליים, ירידת שוק המניות ברחבי העולם וביצוע של קניות "פאניקה" בשל חששות נרחבים מפני מחסור באספקה (Anzai et al., 2020). בחודש דצמבר 2020 החל בישראל מבצע חיסונים כנגד הקורונה; עם זאת, עדיין לא ברור מהי יעילות החיסון לטווח רחוק ולמוטציות של וירוס הקורונה, המתגלות בתכיפות גבוהה.

ההתמודדות עם מגפת הקורונה הובילה לשיבוש משמעותי של מגוון תחומי החיים של החברה האזרחית לרבות בבריאות, כלכלה, אורח חיים, שעות הפנאי, חיי חברה ומשפחה, בילויים ועוד. שגרת החירום החדשה שנכפתה על האוכלוסייה באה לידי ביטוי במתח מוגבר, בדאגות פסיכולוגיות ובחרדות. השפעות פסיכולוגיות אלו התחזקו כתוצאה מאי הוודאות שמלווה את המשבר. יתרה מזאת, השפעות שליליות אלו התחזקו גם כתוצאה מהעמימות הקיימת אודות משך הזמן הצפוי לכך שהמגפה תמשיך להפר את אורח החיים הפרטיים והציבוריים (Qiu, Zhao, Wang, Xie, & Xu, 2020). הדיון האינטנסיבי המתמשך על מגפת הקורונה, המתקיים הן בתקשורת ההמונית והן בקרב פוליטיקאים, יחד עם התחזיות הקודרות המושמעות בנוגע להשלכות עתידיות הוות אסון, מחזקים עוד יותר את הרגשות השליליים הללו (Sorokowski et al., 2020). ניתן לחלק את מהלך מגפת הקורונה בישראל לשלושה שלבים: (א) מהופעת המחלה (מרץ 2020) ועד לסיום הסגר הראשון (הסגר הוטל ב-14 למרץ ונמשך עד ה-19 למאי, אז החלו ההקלות הראשונות). (ב) ממועד הסרת המגבלות ועד לסיום הסגר השני (הסגר החל ב-18 לספטמבר והסתיים ב-17 לאוקטובר). (ג) מהעלייה בתחלואה לאחר הסגר השני עד הטלת הסגר השלישי, שבעת כתיבת דו"ח זה נמשך כבר שלושה שבועות (החל ב-27 בדצמבר; בהמשך הוחלט על "הידוק" ונכון ל-20 לינואר 2021, הסגר נמשך). נכון ל-31 בינואר 2021, נפטרו בישראל 4,768 אנשים נפטרו מקורונה.

אחד משלושת הנושאים המרכזיים שנבדקו במחקר הנוכחי הוא החוסן. חוסן מתייחס ליכולת של בני אדם להתמודד בהצלחה עם אירועים קשים (כמו אסונות, מלחמות וכו') ולחזור כמה שיותר

מהר לחיי יום יום, לאחר סיום המשבר. נהוג להתייחס לשלוש רמות של חוסן: אישי (שאלה שמודדת חוסן אישי היא לדוגמה: "התמודדות עם לחץ מחזקת אותי"), קהילתי (שאלה שמודדת חוסן קהילתי היא לדוגמה: "יש לי אמון רב במקבלי ההחלטות ברשות המוניציפלית (עירייה/מועצה/מזכירות)"), ולאומי (שאלה שמודדת חוסן לאומי היא לדוגמה: "אני מאמין שממשלת ישראל תגיע להחלטות נכונות בעתות משבר לרבות בנוגע לניהול משבר נגיף הקורונה"). מחקרים קודמים מצביעים על כך שאנשים, קהילות ומדינות נבדלים זה מזה ברמות החוסן שלהם.

הנושא השני בו עסק המחקר הנוכחי הוא המיטביות (wellbeing) או איכות החיים הסובייקטיבית של הפרט. נושא זה נבדק בעזרת שלושה מדדים: (1) מדד המיטביות (wellbeing), הבוחן את המידה בה הפרט מעריך את איכות חייו בתחומים השונים (משפחה, עבודה, חיי חברה וכו') (שאלה לדוגמה: "איך הנך מעריך את הבריאות שלך כיום, לאור משבר נגיף הקורונה?"). (2) מדד התקווה, המתייחס להערכה או לציפייה של הפרט "שהעניינים יסתדרו בעתיד", קרי, ציפייה לעתיד טוב יותר (שאלה לדוגמה: "אני אצא מחוזק ממשבר הקורונה"). (3) מורל, המתייחס למצב הרוח הכללי של הפרט בהווה. למורל יש קשר הדוק עם תפקודו של הפרט בחיי היום יום, כמו גם במצבי משבר שונים.

הנושא השלישי בו עסק המחקר הנוכחי הוא מדד הדחק (distress) שעיקרו, תגובות שליליות של הפרט למשבר הקורונה. הדחק נחקר בעזרת שלושה מדדים: תסמיני דיכאון, תסמיני חרדה ותחושות סכנה.

לסיכום, הדו"ח הנוכחי מציג את הממצאים של ארבע מדידות שערכנו בקרב מדגם של 701 נחקרים שענו ארבע פעמים על אותו השאלון. בהצגת הממצאים נתייחס לשלושת התחומים שתוארו לעיל: מדדי חוסן, מדדי מיטביות (איכות חיים סובייקטיבית wellbeing) ומדדי דחק (distress). השאלה המרכזית עליה מנסה מחקר זה לענות היא מה היו השינויים לאורך ארבע המדידות בכל המדדים שנבדקו.

שיטה

מערך המחקר

המחקר בוצע כמחקר אורך, במסגרתו בוצעו ארבע המדידות בקרב אותם משיבים. במדידה הראשונה ענו 1,100 אנשים, ומתוכם השיבו בשנייה 906, בשלישית 804 וברביעית 701 משיבים. כלומר, כ-64% מהמשיבים במדידה הראשונה ענו על השאלון בכל ארבע המדידות. איסוף הנתונים נעשה באמצעות חברת אינטרנט, שברשותה מאגר של למעלה מ-65,000 תושבי מדינת ישראל. נתוני המדגם, המפורטים בלוח מספר 1, מציגים את מאפייני הנחקרים לרבות נתונים דמוגרפים, עמדות פוליטיות, רמת הכנסה ועוד.

אוכלוסיית המחקר

הנבדקים בארבע המדידות היו מדגם משיבים, מכל רחבי ישראל, שענו לשאלון מקוון שהופץ ע"י חברת אינטרנט. המדידה הראשונה ($N=1,100$) נערכה בתאריכים 4-7 למאי, עם השחרור מהסגר המלא הראשון שהוטל על תושבי ישראל. המדידה השנייה ($N=906$) מתוך 1,100 המשיבים של המדידה הראשונה) נערכה בין ה-15-12 ליולי 2020, ימים שבהם נחשפו נתונים על שיעורי תחלואה עולים ופורסמו דיונים אודות החרפת הצעדים של ריחוק חברתי כחלק מהמאמץ להורדת התחלואה. המדידה השלישית ($N=804$) מתוך משיבי המדידות הקודמות) בוצעה בין ה-14-12 לאוקטובר, לקראת סיום הסגר השני. המדידה הרביעית בוצעה בין 14-18 לינואר 2021 במהלך השלב "המהודק" של הסגר השלישי ($N=701$, מתוך נבדקי המדידות הקודמות). (מאפייני הנחקרים ראו לוח 1).

לוח 1: מאפיינים דמוגרפיים של הנחקרים ($N=701$)

משתנה	קבוצה	מספר משיבים	אחוז	ממוצע (סטיית תקן)
גיל	18-30	127	18	45.76 (15.26)
	31-40	168	24	
	41-60	138	20	
	51-60	123	18	
	61-82	143	20	
מגדר	1. גברים	369	53	
	2. נשים	330	47	
מידת דתיות	1. חילוני	345	49	1.80 (.96)
	2. מסורתי	203	30	
	3. דתי	94	13	
	4. דתי מאד	57	8	
הכנסה ממוצעת למשפחה ביחס לממוצע בישראל	1. הרבה יותר נמוכה	179	26	2.56 (1.22)
	2. נמוכה מהממוצע	167	24	
	3. בערך כמו הממוצע	177	25	
	4. גבוהה מהממוצע	135	19	
	5. הרבה יותר גבוהה	41	6	
עמדות פוליטיות	1. מאד שמאל	6	1	3.47 (.84)
	2. שמאל	81	12	
	3. מרכז	249	37	
	4. ימין	302	43	
	5. מאד ימין	61	9	
השכלה	1. יסודית	4	1	3.35 (1.02)
	2. תיכונית	161	23	
	3. על תיכונית (ללא תואר)	237	34	
	4. תואר ראשון	183	26	
	5. תואר שני ומעלה	114	16	
מצב משפחתי ¹	רווק/ה	144	21	
	נשוי/ה	444	63	
	גרש/ה	62	9	
	אלמן/ה	8	1	
	חי/ה בזוגיות	41	6	
מספר ילדים	1. אין ילדים	206	30	
	2. ילד אחד	74	12	
	3. 2-3	301	43	
	4. 4-5	89	13	
	5. 6 ילדים ויותר	29	1	

כלל השאלונים עליהם התבססנו במחקר הנוכחי שימשו אותנו במחקרים קודמים (טרומ הקורונה) בהבדל אחד: בכל מקום בו התייחס הפריט המקורי בשאלון לאיום בטחוני ו/או למצב בטחוני, שונה נוסח הפריט כך שהותאם למשבר נגיף הקורונה. במחקר זה נכללו השאלונים הבאים (ראו פירוט בנספח לדו"ח המחקר):

חוסן לאומי. (Kimhi & Eshel, 2019) המושג חוסן לאומי רחב ועוסק בנושאים כדוגמת קיימות ועמידות של החברה בתחומים מגוונים. בבסיס המדד עומדים ארבעה מרכיבים חברתיים עיקריים שיוחסו במחקרים קודמים לחוסן הלאומי: פטרוטיזם, אופטימיות, אינטגרציה חברתית ואמון במוסדות פוליטיים וציבוריים. מדד זה זכה לתמיכה מחקרית רבה. הסולם המקורי של המדד כלל 13 פריטים אך הסולם במחקר הנוכחי כלל 16 פריטים, שכן נכללו בו שלושה פריטים נוספים שהותאמו במיוחד למשבר הקורונה (ראו לוח 2). הפריטים החדשים הם: "יש לי אמון מלא ביכולתה של מערכת הבריאות בישראל לדאוג לאוכלוסיית ישראל במשבר נגיף הקורונה", "יש לי אמון מלא ביכולתה של ממשלת ישראל לדאוג לכל ההיבטים הרלוונטיים להתגברות על משבר נגיף הקורונה" ו"אמון באמצעי התקשורת". דוגמאות לפריטים מהסולם המקורי: "בשעת משבר לאומי תעמוד כל החברה הישראלית מאחורי החלטות הממשלה והעומד בראשה" ו-"ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה". סולם התגובה לפריטי החוסן הלאומי נע מ-1=כלל לא מסכים עד 6=מסכים מאד. ניתוח הגורמים שנעשה על פריטי הסולם במדידה הראשונה, שימש אותנו גם במדידות הבאות. ניתוח הגורמים מצביע על ארבעה גורמים (לוח 3): (א) אמון במדינה ובעומד בראשה, (ב) אמון בחברה הישראלית, (ג) פטרוטיזם, ו-(ד) אמון במוסדות הציבור בישראל. במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם (NR16) גבוהה ביותר בכל ארבע המדידות (בכל ארבע המדידות $\alpha=.91$).

חוסן קהילתי (Leykin et al., 2013). חוסן קהילתי מתייחס ליכולתה של קהילה שלמה להתאושש מאירוע קשה ולחזור מהר ככל האפשר לחיי יום יום. רכיבי החוסן הקהילתי כוללים חמישה גורמים: מנהיגות הקהילה, יעילות קולקטיבית, מוכנות לשעת חירום, קשר למקום ואמון חברתי. סולם חוסן זה כולל 10 פריטים המתייחסים להזדהות של הנבדקים עם קהילתם, ולאמונתם ביכולתה להתמודד עם הקשיים שיעמדו בפניה. התשובות לפריטי השאלון ניתנות בעזרת סולם בן 5 דרגות, שנע מ-1=כלל לא מסכים עד 5=מסכים במידה רבה מאוד. במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם גבוהה ביותר בארבע המדידות ($\alpha=.93$ במדידה הראשונה והשנייה, $\alpha=.94$ במדידה השלישית והרביעית). דוגמאות לפריטי הסולם: "הרשות המוניציפלית ביישוב שלי מתפקדת כראוי

במשבר הקורונה", "אני יכול/ה לסמוך על אנשים ביישוב שיבואו לעזרתי במקרה של משבר לרבות משבר הקורונה".

חוסן אישי (Connor-Davidson 2003). חוסן אישי מתייחס ליכולתו של הפרט להתמודד בהצלחה עם אירועים קשים ולחזור לתפקוד קודם בזמן קצר ככול האפשר. חוסן אישי נמדד בעזרת סולם החוסן של קונור-דוידסון. במחקר זה השתמשנו בגרסה מקוצרת של השאלון (Campbell & Stein, 2007). הסולם כולל 10 פריטים המצביעים על תחושת חוסן אישית בהיתקלות עם קשיים. פריטי השאלון מדורגים באמצעות סולם בן 5 דרגות. דוגמאות לשאלות: "אני מצליח להסתגל לשינויים" ו-"אני לא מתייאש בקלות מכישלונות". במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם גבוהה ביותר בארבע המדידות (במדידה הראשונה: $\alpha=.86$; במדידה השנייה: $\alpha=.88$, +במדידה השלישית $\alpha=.89$, ובמדידה הרביעית $\alpha=.91$).

מיטביות (well-being) "חיי כיום" (Kimhi & Eshel, 2009). מדד חיי כיום מורכב מתשעה פריטים המבקשים מהנשאל להשיב "איך נראים חיי כעת?" בהקשרים שונים, כגון עבודה, חיי משפחה, בריאות, זמן חופשי וכו'. באופן כללי מצביע סולם זה על תפיסת הפרט את חיי בהווה. סולם זה מבוסס על סולם התאוששות שבו השתמשנו במחקרים קודמים. בסולם המקורי, שבו השתמשנו כדי להשוות הערכות לפני ואחרי מלחמה, ניסחנו את השאלה באופן הבא: "בהשוואה למצב שלי לפני המלחמה, כיום ... (מצבי הכלכלי/מידת האופטימיות שלי/הבריאות שלי ... וכדומה)", והנבדקים התבקשו לציין את מצבם על סולם שהשתרע מ-1=הרבה פחות טוב מלפני המלחמה, 3=אותו דבר, ועד 6=הרבה יותר טוב מלפני המלחמה. במחקרים אחרים, שנעשו ללא אירוע כדוגמת מלחמה, השתמשנו באותו סולם על רצף שנע מ-1=מאוד לא טוב עד 6=טוב מאד. הסולם במתכונת זו שימש אותנו גם במחקר הנוכחי, תוך התאמה למשבר הקורונה. לסולם מדידה זה נמצאה תמיכה טובה במחקרים קודמים ומהימנותו במחקר הנוכחי נמצאה טובה בארבע המדידות (במדידה הראשונה והשלישית $\alpha=.86$, במדידה השנייה $\alpha=.87$ ובמדידה הרביעית $\alpha=.83$).

תחושת סכנה (Solomon & Prager, 1992). תחושות סכנה מתייחסות למידה שבה הפרט תופס את עולמו כנתון בסכנה. מחקרים הצביעו על כך שתחושת סכנה נמוכה ודאגות מעטות מאיומים פוטנציאליים קשורות בקשר חיובי עם חוסן ועם יכולת התאוששות פוסט-טראומטית, וקשורות בקשר שלילי עם תסמיני דחק: ככול שתחושות הסכנה גבוהות יותר, כך יכולת ההתאוששות נמוכה יותר ותסמיני הדחק רבים יותר. הסולם של מדד תחושות סכנה משתרע מ-1=בכלל לא, עד 5=במידה רבה מאוד. במחקר הנוכחי השתמשנו בסולם ששימש אותנו במחקרים קודמים (תוך התאמה למשבר

הקורונה) וקיבל תמיכה מחקרית. הסולם המקורי כלל שבעה פריטים, לדוגמה: "באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שהחיים שלך בסכנה בשל נגיף הקורונה?"; "באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שמדינת ישראל בסכנה קיומית בשל נגיף הקורונה?". לסולם זה הוספו 4 פריטים שעוסקים גם הם בסכנת הקורונה (לדוגמה "באיזו מידה את/ה חושש/ת שתתקשה/י למצוא עבודה לאחר משבר הקורונה?" או "באיזו מידה את/ה חושש/ת שלא יהיה מישהו שיעזור לך מבחינה כלכלית?"). במחקר הנוכחי נמצאה המהימנות הפנימית של הסולם כטובה בכל המדידות (במדידה הראשונה: $\alpha = .86$; במדידה השנייה: $\alpha = .88$, במדידה השלישית $\alpha = .87$ ובמדידה הרביעית $\alpha = .88$).

תסמיני דחק (Derogatis & Spencer, 1982; BSI, Derogatis & Savitz, 2000). אירועים כמו

מלחמה, טרור או אסונות טבע מכאיבים ומעזעזעים את תחושות הביטחון הבסיסיות של הפרט ועלולים לגרום לתסמינים פוסט-טראומטיים של חרדה, דיכאון ואבל. המחקר הנוכחי בדק תסמיני דחק בתקופת משבר נגיף הקורונה. השתמשנו בשני תתי-סולמות מתוך שאלון מקובל למדידת תסמיני דחק: **חרדה** (4 פריטים) ו**דיכאון** (5 פריטים). מתת-סולם הדיכאון הוצאנו את הפריט השואל על מחשבות התאבדות, מנימוקים אתיים. לתת-סולם חרדה הוספו פריט "חשש ללכת למקומות ציבוריים בשל נגיף הקורונה". יש לציין שחלק מהחוקרים מתייחסים לתסמיני דחק כאל אחד המדדים המקובלים להערכת רמת החוסן האישי של הפרט. סולם התגובה לשאלון זה הינו בן 5 דרגות ונע בין 1=בכלל לא ל-5=במידה רבה מאד. הנחקרים מתבקשים לדווח באיזו מידה הם סובלים בימים אלה מכל אחת מהבעיות שמוצגות. במחקר הנוכחי נמצא שהמהימנות הפנימית של סולם חרדה ודיכאון הייתה גבוהה (המהימנות של סולם חרדה עמדה בכול ארבע המדידות על $\alpha = .78$. המהימנות של סולם דיכאון במדידה הראשונה הייתה $\alpha = .89$, במדידה השנייה $\alpha = .92$, ובמדידות השלישית והרביעית $\alpha = .90$).

מדד תקווה. סולם מדידה זה נבנה במיוחד עבור המחקר הנוכחי. בבניית הסולם הסתמכנו על

סולם קודם (Jarymowicz & Bar-Tal, 2006; Halperin, Bar-Tal, Zehngut & Drori, 2008) שנועד לבחון תקווה להשגת שלום בין ישראל לבין מדינות ערב והפלשתינים והכיל שני ממדים: תקווה אישית ותקווה קולקטיבית. סולם התקווה הנוכחי, בהקשר לקורונה, כלל חמישה פריטים. שניים מהם מתייחסים לרמה האישית (לדוגמה, "יש לי תקווה שאצא מחוזק ממשבר הקורונה") ושלושה פריטים המתייחסים לרמה הקולקטיבית (לדוגמה, "יש לי תקווה שהחברה הישראלית תצא מחוזקת ממשבר הקורונה"). המהימנות הפנימית של הסולם במחקר הנוכחי נמצאה טובה מאד (בארבע המדידות $\alpha = .92$).

מורל (מצב רוח אישי). המורל האישי של הנבדקים נבדק באמצעות פריט אחד: "מהו המורל שלך

בימים אלה?" התשובה לשאלה ניתנה על סולם בן 5 דרגות, בין 1=מאד לא טוב ל-5=טוב מאד.

תפיסת איומים (Kimhi & Eshel 2012). איום הוא סכנה פוטנציאלית של פגיעה בפרט כפי

שהיא נתפסת על ידי הפרט. ניתן להגדיר איום כנזק פוטנציאלי. האיום יכול להיות מתחומים שונים:

פיזי, חברתי, פסיכולוגי, כלכלי ועוד. במחקר הנוכחי בקשנו מהמשיבים לדרג ארבעה איומים: כלכלי,

בריאותי, בטחוני ואיום שנובע מהמצב הפוליטי בישראל. התשובה לשאלה זו ניתנה על סולם בן 5

דרגות, בין 1=כלל לא מאיים ל-5=מאיים במידה רבה מאד.

משתנים דמוגרפיים. המשתנים שנמדדו במחקר הנוכחי: מין, גיל, השכלה, עמדות פוליטיות,

מצב משפחתי, רמת הכנסה, רמת דתיות וארץ לידה.

ממצאים^{5,6,7,8}

בחלק זה נציג את עיקרי הממצאים של המחקר הנוכחי המתבסס על ארבע מדידות האורך. נתמקד

בעיקר בהבדלים בין ארבע המדידות בהתייחס למשתני המחקר הבולטים ונציין בנוגע לחלק

מהמשתנים השוואה למחקר חוסן ודחק שקיימנו בישראל בשנת 2018 (טרום קורונה, N=1,100, מדגם

אחר של משיבים) שהתייחס לאיום בטחוני.

I. מדדי חוסן: לאומי, קהילתי ואישי

חוסן לאומי

בשלב ראשון ערכנו ניתוח שונות למדידות חוזרות של הציון הממוצע של חוסן לאומי לאורך 4

המדידות החוזרות. לוח 2 מצביע על ירידה מובהקת במוצע החוסן הלאומי ממדידה 1 למדידה 3

ועליה מובהקת במדידה 4, לרמה דומה לזו שנצפתה בחודש יולי (מדידה 2). בהשוואה לשאר

המשתנים, גודל האפקט של הירידה בחוסן הלאומי הוא הגדול ביותר, כאשר במדידה הרביעית 35%

דיווחו על חוסן לאומי נמוך, ונמוך מאד, לעומת 45% במדידה השלישית (ראו לוח 2 ותרשים 1). בכל 4

המדידות, ממוצע החוסן הלאומי נמוך בהשוואה למדידה שנעשתה ב-2018 לפני משבר הקורונה.

⁵ **הצגת האחוזים** בלוחות לאורך המסמך מבוססת על מספרי האחוזים ללא נקודה עשרונית ולכן "סה"כ האחוזים יכול להיות מעט מעל או מתחת ל 100.

⁶ **מובהקות:** הסיכוי שבעת ביצוע מבחן סטטיסטי לבדיקת השערות נדחה את השערת האפס על אף שהיא נכונה.

⁷ **גודל אפקט:** מדד סטנדרטי המלמד על עוצמת הקשר בין משתנים (לדוגמה, Cohen's d).

⁸ **האותיות העיליות** המופיעות בתחתית הלוחות ^{a,b,c,d}, מסמלות הבדלים מובהקים בין המדידות: מספרים שונים מייצגים הבדלים מובהקים

לוח 2: חוסן לאומי (סולם 1-6)

מדידה 4 (ינואר 21)		מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=699)						מחקר חוסן 2018 N=1,100		חוסן לאומי
		מדידה 3 (אוקטובר 12)		מדידה 2 (יולי 10)		מדידה 1 (מאי 7)				
%	משיבים ם	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים			
9	60	13	94	8	58	3	22	3	36	נמוכה מאד
26	180	32	224	29	204	15	108	13	141	נמוכה
40	282	37	260	40	280	38	268	34	378	בינונית
23	163	15	108	20	138	37	256	39	424	גבוהה
2	16	20	13	3	19	6	45	11	121	גבוהה מאד
3.38 ^{db}		3.13 ^c		3.33 ^b		3.83 ^a		3.95		ממוצע
.91		.92		.89		.88		.92		סטיית תקן
.91		.90		.88		.88		.90		אלפא קרונברך
$F_{(1,698)}=314^{***}$ $\eta_p^2=.311$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט		

***p<.001, a, b, c LSD post hoc

בשלב הבא, ערכנו ניתוח גורמים על 16 הפריטים הכלולים בשאלון החוסן הלאומי במחקר הנוכחי. ניתוח גורמים הינה שיטה סטטיסטית המשמשת כטכניקה לצמצום מספר המשתנים שנבחנו במחקר, באמצעות חיפוש מגמות משותפות בקרבם. מטרת ניתוח זה הייתה לזהות ביתר דיוק את התחומים בהם חלה הירידה המשמעותית יותר ברמת החוסן הלאומי, כמו גם העלייה במדידה הרביעית. הניתוח העלה 4 גורמים מרכזיים ולכול אחד מהם חישבנו ציון ממוצע.

עיון בלוחות 3-6 מצביע על כך ששני הגורמים בעלי הציון הממוצע הנמוך ביותר הם "האמון במוסדות הציבוריים" ו-"אמון במדינה ובעומד בראשה". ציון גורם 1 (אמון בממשלה והעומד בראשה) יורד במידה מובהקת בין מדידות 1-3 ועולה חזרה במדידה רביעית, אך עדיין פחות מהמדידה הראשונה. גורם 2 (אמון בחברה הישראלית) יציב במדידות 1-2, יורד במדידה השלישית ועולה מעט במדידה רביעית (עדיין פחות מהמדידה הראשונה). גורם 3 (פטריטיזם) הוא בעל הציונים הגבוהים ביותר בכל המדידות, יורד בין המדידות 1-3 ועולה מעט במדידה הרביעית. גורם 4 (אמון במוסדות ציבור) הוא הגורם שמקבל את הציונים הנמוכים ביותר. גורם זה יורד בין מדידות 1-3 ועלה מעט במדידה 4, לרמה הגבוהה מהמדידה הראשונה.

לוח 3: ניתוח שונות של אמון במדינה ובעומד בראשה (סולם 1-6).

η_p^2	$F_{(1, 698)}$	ממוצע במדידה רביעית	ממוצע במדידה שלישית	ממוצע במדידה שנייה	ממוצע במדידה ראשונה	גורם 1: אמון במדינה והעומד בראשה (ממוצע (סטיית תקן))
.273	262.54***	3.10 (1.57)	2.71 (1.47)	2.94 (1.48)	3.93 (1.42)	1. אני מאמין שממשלת ישראל תגיע להחלטות נכונות בעתות משבר לרבות בנוגע לניהול משבר נגיף הקורונה
.265	251.96***	2.80 (1.38)	2.47 (1.32)	2.78 (1.29)	3.76 (1.28)	2. בשעת משבר לאומי, כמו משבר נגיף הקורונה, תעמוד כל החברה הישראלית מאחורי החלטות הממשלה והעומד בראשה
.150	123.42***	3.88 (1.42)	3.58 (1.49)	3.88 (1.45)	4.51 (1.23)	3. יש לי אמון מלא ביכולת של כוחות הביטחון להגן על אוכלוסיית ישראל לרבות משבר נגיף הקורונה
.142	105.49***	3.87 (1.37)	3.26 (1.41)	3.34 (1.40)	4.05 (1.32)	11. יש לי אמון מלא ביכולתה של מערכת הבריאות בישראל לדאוג לאוכלוסיית ישראל במשבר נגיף הקורונה
.246	227.20***	3.08 (1.50)	2.62 (1.50)	2.86 (1.49)	3.76 (1.49)	12. יש לי אמון מלא ביכולתה של ממשלת ישראל לדאוג לכל ההיבטים הרלוונטיים להתגברות על משבר נגיף הקורונה
.064	48.04***	2.46 (1.29)	2.32 (1.31)	2.52 (1.33)2	2.83 (1.35)	14. אמון בכנסת
.340	359.32***	3.19 (1.12)	2.82 (1.13)	3.05 (1.11)	3.80 (1.09)	ממוצע גורם 1

התוצאות בלוח 3 מראות כי מידת האמון של הנחקרים במדינה ובעומד בראשה נמוכה למדי לכול אורך 4

המדידות. גודל האפקט בפריט 1 "אני מאמין" הוא הגדול ביותר ואחריו פריט 2 "בשעת משבר לאומי...".

ממוצע גורם 1 יורד בצורה מובהקת בין שלוש המדידות הראשונות ועולה במדידה הרביעית, אך עדיין ברמה

נמוכה יותר, בהשוואה למדידה הראשונה (גודל אפקט גדול).

לוח 4: ניתוח שונות של אמון בחברה הישראלית (סולם 1-6)

η_p^2	$F_{(1, 698)}$	ממוצע במדידה רביעית	ממוצע במדידה שלישית	ממוצע במדידה שנייה	ממוצע במדידה ראשונה	גורם 2: אמון בחברה הישראלית (ממוצע (סטיית תקן))
.106	82.87***	2.69 (1.31)	2.40 (1.30)	2.79 (1.30)	3.14 (1.35)	7. היחסים החברתיים בין הקבוצות השונות בארץ הינם טובים
.110	86.59***	3.64 (1.36)	3.42 (1.35)	3.78 (1.28)	4.16 (1.21)	8. בחברה הישראלית יש סולידריות חברתית גבוהה (עזרה הדדית ודאגה לאחר)
.066	49.57	3.21 (1.36)	3.18 (1.38)	3.38 (1.35)	3.58 (1.34)	9. הביטוי 'אדם לאדם זאב' אינו מאפיין את החברה הישראלית
.041	29.67***	3.11 (1.26)	2.93 (1.28)	3.09 (1.31)	3.35 (1.31)	10. בחברה הישראלית קיימת רמה סבירה של צדק חברתי
.106	82.40***	3.16 (1.07)	2.98 (1.13)	3.26 (1.06)	3.25 (.97)	ממוצע גורם 2

ניתוח התוצאות של התפלגות הפריטים של גורם "אמון בחברה הישראלית" (לוח 4) מצביע על ציון

בינוני של אמון בחברה הישראלית, לאורך ארבע המדידות החוזרות. בין המדידה הראשונה והשנייה אין שינוי,

במדידה השלישית יש ירידה משמעותית ובמדידה הרביעית יש עליה, אף כי מידת האמון בחברה הישראלית עדיין נמוכה, בהשוואה לשתי המדידות הראשונות.

לוח 5 ניתוח שונות של פטריטיזם (סולם 1-6)

η_p^2	$F_{(1, 698)}$	ממוצע במדידה רביעית	ממוצע במדידה שלישית	ממוצע במדידה שנייה	ממוצע במדידה ראשונה	גורם 3: פטריטיזם (סטיית תקן)
.015	10.96***	5.02 (1.38)	4.95 (1.45)	5.04 (1.42)	5.16 (1.29)	4. ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה
.171	144.33***	3.15 (1.03)	3.75 (1.36)	4.00 (1.34)	4.69 (1.29)	5. החברה הישראלית התמודדה בעבר היטב עם משברים, ותתמודד היטב גם עם משבר נגיף הקורונה הנוכחי
.113	88.70***	4.08 (1.37)	3.75 (1.36)	4.08 (1.34)	4.69 (1.15)	6. אני אופטימי/ת לגבי עתידה של מדינת ישראל
.154	127.47***	4.38 (1.18)	4.15 (1.23)	4.34 (1.19)	4.78 (1.01)	ממוצע גורם 3

התוצאות של התפלגות גורם 3 (פטריטיזם) מצביעות על כך שציוני הפריטים וממוצע גורם הפטריטיזם הם הגבוהים ביותר, בהשוואה ליתר הפריטים והגורמים של מדד החוסן הלאומי (לוח 5). עם זאת, גם בגורם זה יש ירידה בין המדידה הראשונה והשלישית, ועליה במדידה הרביעית. ובכל זאת, גם במדידה הרביעית ממוצע גורם זה נמוך, בהשוואה למדידה הראשונה.

לוח 6: ניתוח שונות של האמון במוסדות הציבוריים (סולם 1-6)

η_p^2	$F_{(1, 698)}$	ממוצע במדידה רביעית	ממוצע במדידה שלישית	ממוצע במדידה שנייה	ממוצע במדידה ראשונה	גורם 4: אמון במוסדות (סטיית תקן)
.101	78.29***	2.94 (1.45)	2.94 (1.48)	2.86 (1.37)	3.44 (1.45)	13. המשטרה
.029	15.66***	3.36 (1.27)	3.16 (1.32)	3.27 (1.29)	3.51 (1.25)	15. מערכת החינוך
.026	18.52***	2.73 (1.44)	2.65 (1.43)	2.83 (1.43)	2.93 (1.42)	16. אמצעי התקשורת
.005	3.61***	3.00 (1.07)	2.91 (1.04)	2.98 (1.04)	2.96 (.80)	ממוצע גורם 4

ציוני הפריטים וממוצע האמון במוסדות הציבוריים (לוח 6) נמוכים בכול ארבעת המדידות וכמעט שאינם משתנים לאורך 4 המדידות. ממוצע הגורם משתנה מעט לאורך המדידות: יורד בין מדידה שנייה לשלישית ועולה במדידה הרביעית לרמה דומה למדידה השנייה.

לאור העובדה שהאמון במוסדות שנבדקו היה נמוך, ערכנו בדיקה נוספת והשוונו את רמת האמון במוסדות השונים, לרבות הכנסת (שנמצאת בניתוח הגורמים כחלק מגורם 1). להשוואה זו הוספנו את האמון בפיקוד העורף, (שלא נמדד כלל בשלוש המדידות הראשונות אלא היה תוספת של שאלה במדידה הרביעית).

בלוח 7 מוצגת מידת האמון בכל מוסדות הציבור הישראלים שנבדקו במדידה הרביעית. הממצאים מראים כי פיקוד העורף נהנה מרמת האמון הגבוהה ביותר (47% נותנים אמון בפיקוד ברמה גבוהה וגבוהה מאד) בעוד שהכנסת זוכה למידת האמון הנמוכה ביותר (רק 7% נותנים אמון ברמה גבוהה וגבוהה מאד). ההבדלים בין מידת האמון בפיקוד העורף לבין שאר המוסדות הציבוריים, מובהקים ($p > .001$) וגודל האפקט גדול.

לוח 7: מידת האמון במוסדות ציבוריים ובפיקוד העורף, במדידה הרביעית

מדידה 4 במשבר הקורונה ($N=701$)										מידת האמון במוסדות ציבוריים
פיקוד העורף		התקשורת		מערכת החינוך		כנסת		משטרה		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
4	25	29	205	9	60	30	214	20	144	1. נמוכה מאד
6	44	16	112	17	117	25	173	20	143	2.
14	95	22	158	28	194	22	152	23	159	3.
29	206	19	130	29	206	15	115	21	145	4.
30	210	12	83	13	92	5	36	12	86	5.
17	121	2	13	5	32	2	11	3	24	6. גבוהה מאד
4.27		2.73		3.36		2.46		2.94		ממוצע
1.27		1.44		1.27		1.29		1.42		סטיית תקן

חוסן קהילתי

רמת החוסן הקהילתי ירדה במידה מובהקת בין המדידה הראשונה למדידה השנייה, ללא הבדל מובהק בין המדידה השנייה למדידה השלישית ועלתה בצורה לא מובהקת במדידה הרביעית, אך גם במדידה זו רמתה עדיין נמוכה בהשוואה למדידה הראשונה (לוח 8 ותרשים 1).

לוח 8: חוסן קהילתי (סולם 1-5)

מדידה חוזרת במשבר הקורונה ($N=701$)								מחקר חוסן 2018 $N=1,100$		חוסן קהילתי
מדידה 4 (ינואר 21)		מדידה 3 (אוקטובר 12)		מדידה 2 (יולי 10)		מדידה 1 (מאי 7)				
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים			
12	81	12	87	11	80	8	56	11	127	נמוכה
32	226	35	242	37	259	30	211	36	397	בינונית
42	297	39	274	39	271	43	302	39	428	גבוהה
14	97	14	96	13	89	19	130	14	148	גבוהה מאד
3.17 ^{dcb}		3.12 ^{cb}		3.11 ^b		3.32 ^a		3.11		ממוצע
.90		.89		.87		.88		.86		ס.ת.
.94		.90		.88		.88		.93		אלפא
$F_{(1, 698)}=40.58^{***}$ $\eta_p^2=.055$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות וגודל אפקט		

*** $p < .001$, ^{a, b} LSD post hoc

חוסן אישי

התפלגות הציון הממוצע של סולם החוסן האישי (לוח 9 ותרשים 1) בארבע המדידות מצביעה

על ממוצע חוסן אישי בינוני גבוה. ניכרת ירידה קטנה, אך מובהקת, בין המדידה הראשונה לשתי המדידות הבאות, וירידה גדולה ומובהקת במדידה הרביעית. בשונה מהחוסן הלאומי והקהילתי, החוסן האישי יורד "בתלילות" בירידה הרביעית (גודל אפקט גדול ביותר). יש לציין כי במחקרים קודמים, שעסקו בחוסן בהקשר הביטחוני, החוסן האישי הצביע על יציבות במצבים שונים לרבות מצבי מלחמה.

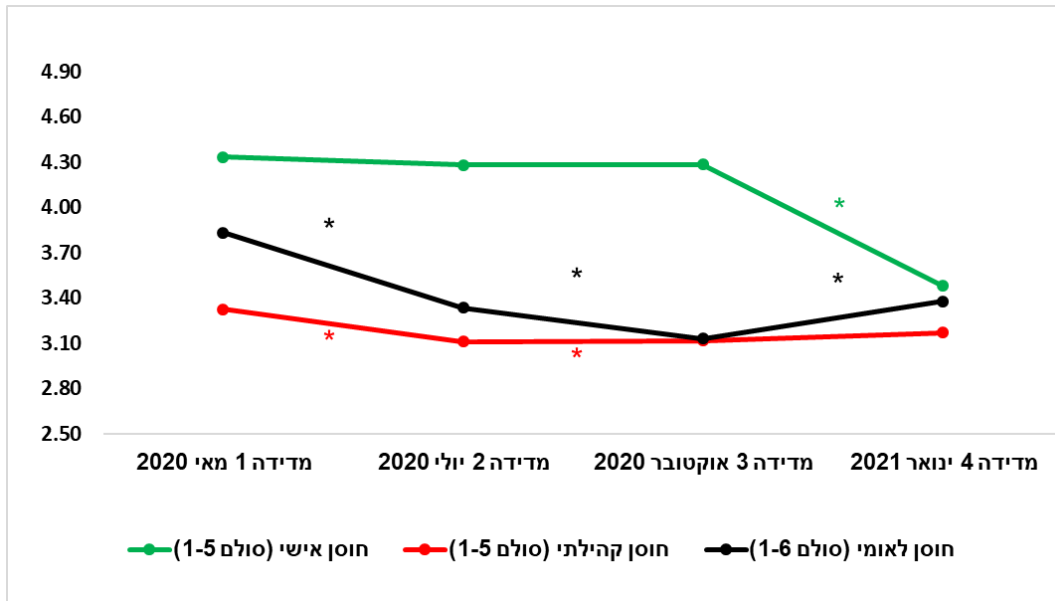
לוח 9: חוסן אישי (סולם 1-5)

מדידות חוזרות במשבר הקורונה (N=699)								חוסן אישי
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
4	27	1	2	1	2	0	0	נמוכה ונמוכה מאד
21	150	4	25	2	17	3	18	בינונית
56	394	29	200	28	193	27	192	גבוהה
19	130	67	472	70	487	70	489	גבוהה מאד
3.48 ^d		4.28 ^{cba}		4.28 ^{ba}		4.33 ^a		ממוצע
.73		.57		.56		.53		סטיית תקן
.91								אלפא קרונברך
$F_{(1, 700)} = 5423^{***}$ $\eta_p^2 = .886$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט

*** $p < .001$, ^{a, b} LSD post hoc

בתרשים 1 ניתן לראות את שלושת מדדי החוסן הממוצעים לאורך ארבע המדידות החוזרות. ניכרת ירידה בחוסן לאומי בין מדידה ראשונה למדידה שנייה, המשך ירידה במדידה השלישית ועליה מתונה במדידה הרביעית. ביחס לחוסן הקהילתי, נמצאה ירידה מתונה בין המדידה הראשונה לשנייה ולאחר מכן התמתנות ואף עלייה קטנה. חוסן אישי כמעט ולא השתנה בין שלוש המדידות 1-3, אך ירד במידה רבה במדידה הרביעית.

תרשים 1: מדדי החוסן השונים לאורך ארבע מדידות חוזרות



II. מדדי מיטביות (איכות חיים סובייקטיבית)

הציון הממוצע של סולם המיטביות מצביע על ירידה מובהקת לאורך ארבע המדידות (בעיקר בולטת הירידה מהמדידה השנייה לשלישית) ועליה מתונה במדידה הרביעית (גודל אפקט קטן, לוח 10 ותרשים 2). במדידה השלישית והרביעית 17% מדווחים על מיטביות נמוכה או נמוכה מאד.

לוח 10: מיטביות (well being, סולם 1-6).

מיטביות	מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=699)								מחקר חוסן 2018 (N=1,100)	
	מדידה 4 (ינואר 21)		מדידה 3 (אוקטובר 12)		מדידה 2 (יולי 10)		מדידה 1 (מאי 7)		%	משיבים
	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים		
נמוכה מאד	3	18	3	20	1	10	2	13	1	6
נמוכה	14	95	14	98	12	82	8	59	3	35
בינונית	38	267	39	270	35	244	35	242	18	202
גבוהה	32	227	35	243	38	264	39	271	42	464
גבוהה מאד	13	94	10	68	14	99	16	114	36	393
ממוצע	3.97 ^d		3.91 ^c		4.10 ^b		4.18 ^a		4.73	
סטיית תקן	.92		.90		.90		.89		.90	
אלפא	.87		.87		.87		.87		.88	
$F_{(1,805)}=45.86^{***}$ $\eta_p^2=.062$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט		

***p<.001, a, b Pairwise comparisons

תקווה

הממצאים בהתייחס לרמת התקווה מצביעים על ירידה מתמשכת, עקבית ומשמעותית בממוצע התקווה לאורך שלוש המדידות ועליה במדידה הרביעית, אל מעל למה שנצפה ביולי ובאוקטובר (לוח 11 ותרשים 2). ובכל זאת לא נצפית חזרה לערכי מדידה ראשונה - במדידה הרביעית 9% מהנחקרים מדווחים על תקווה נמוכה מאד לעומת 6% במדידה הראשונה.

לוח 11 תקווה (סולם 1-5)

מדידות חוזרות במשבר הקורונה (N=699)								תקווה
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
9	66	17	117	12	83	6	44	נמוכה
13	229	32	224	35	242	26	179	בינונית נמוכה
38	267	36	253	35	247	43	303	בינונית גבוהה
20	139	15	105	18	127	25	173	גבוהה
3.40 ^d		3.18 ^c		3.30 ^b		3.58 ^a		ממוצע
.97		1.02		.97		.92		סטיית תקן
.92								אלפא קרונברך
$F_{(1, 803)}=51.98$ $\eta_p^2=.069$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט

***p<.001, a, b, c Pairwise comparisons

מורל

הממצאים של רמת המורל לאורך ארבע המדידות מצביעים על כך שממוצע המורל ירד לאורך שלוש המדידות הראשונות, אולם ניכר כי הירידה התמתנה ואינה משמעותית בין המדידה השנייה למדידה השלישית; במדידה הרביעית חלה עליה מאד מתונה (לוח 12 ותרשים 2), ללא חזרה מלאה לערכים של מדידה ראשונה, כפי שניתן לראות גם הממצא לפיו במדידה הרביעית 17% דווחו על מורל נמוך ונמוך מאד, בהשוואה ל-13% בלבד במדידה הראשונה.

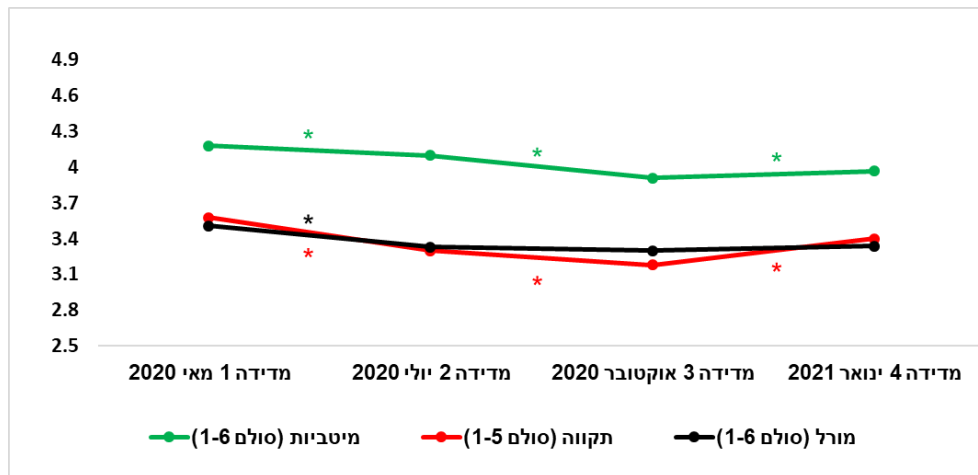
לוח 12: מורל (סולם 1-5)

מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=699)								מורל
מדידה 4 (ינואר N=701)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
4	27	3	24	3	21	3	18	מאד לא טוב
13	90	15	104	12	84	10	67	לא טוב
37	258	40	277	41	288	34	239	בינוני
38	267	33	229	37	257	42	293	טוב
8	59	9	65	7	49	12	82	טוב מאד
3.34 ^{dbc}		3.30 ^{cb}		3.33 ^b		3.51 ^a		ממוצע
.94		.94		.88		.91		סטיית תקן
$F_{(1, 803)}=17.53^*$ $\eta_p^2=.024$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט

***p<.001, a, b LSD post hoc

בתרשים 2 מוצגים 3 מדדי איכות החיים הסובייקטיבית שמדדנו במחקר הנוכחי. ניתן לראות את הירידה המובהקת בכול שלושת המדדים, בין המדידה הראשונה למדידה השנייה, והמשך הירידה של המיטביות והתקווה בין המדידה השנייה למדידה השלישית. במדידה הרביעית מסתמנת עליה קלה במדדי המיטביות והמורל ועליה משמעותית יותר ברמת התקווה.

תרשים 2: מדדי איכות חיים לאורך ארבע מדידות חוזרות



*p<.01

III מדדי דחק (סטרס) לאורך שלוש מדידות חוזרות

תחושות סכנה

ניתוח הנתונים מראה כי ממוצע תחושות הסכנה עלה בצורה מובהקת מהמדידה הראשונה לשנייה (גודל האפקט היה בינוני). לא היה שינוי נוסף בין המדידה השנייה לשלישית אולם נמצאה ירידה מובהקת בתחושות הסכנה במדידה הרביעית. תחושות הסכנה במדידה הרביעית עדיין גבוהות במידה ניכרת בהשוואה למדידה הראשונה (לוח 13 ותרשים 3).

לוח 13: תחושות סכנה (סולם 1-5)

מדידות חוזרות במשבר הקורונה (N=699)								תחושות סכנה
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
21	147		101	14	99	29	203	1. נמוכה מאד
47	330		299	43	304	49	343	2. בינונית נמוכה
26	186		245	34	237	20	137	3. בינונית גבוהה
5	38		54	8	59	2	16	4. גבוהה מאד
2.71 ^d		2.90 ^{cb}		2.93 ^b		2.47 ^a		ממוצע
.78		.78		.80		.73		סטיית תקן
.87						.86		אלפא קרונברך
$F_{(1, 699)} = 216.65^{***}$ $\eta_p^2 = .237$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות וגודל אפקט

***p<.001, a, b LSD post hoc

תסמיני חרדה

ניתוח ההבדלים בין תסמיני חרדה לאורך שלוש המדידות מצביע על כך שהחרדה עלתה משמעותית מהמדידה הראשונה לשנייה, לא השתנתה במדידה השלישית וירדה במדידה הרביעית. לרמה זהה לזו של מדידה 1 (לוח 14 ותרשים 3).

לוח 14: חרדה (סולם 1-5)

מדידות חוזרות במשבר הקורונה (N=699)								תסמיני חרדה
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
43	296	37	260	36	255	42	294	נמוכה ונמוכה מאד
35	249	35	246	37	260	36	249	בינונית
17	120	22	154	20	141	17	122	גבוהה
5	36	6	39	6	43	5	34	גבוהה מאד
2.44 ^{da}		2.57 ^{cb}		2.58 ^b		2.44 ^a		ממוצע
.94		.92		.93		.91		סטיית תקן
.78		.78		.78		.78		אלפא קרונבך
$F_{(1, 803)} = 14.84^{***}$ $\eta_p^2 = .021$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות וגודל אפקט

***p<.001, a, b LSD post hoc

במדידה הרביעית רואים כי 22% מהנחקרים מדווחים על חרדה גבוהה וגבוהה מאד, אחוז דומה

למדידה הראשונה, זאת בהשוואה ל-26% ו-28% במדידה השנייה והשלישית, בהתאמה.

תסמיני דיכאון

לוח 15: תסמיני דיכאון לאורך 4 מדידות חוזרות (סולם 1-5)

מדידות חוזרות במשבר הקורונה (N=699)								תסמיני דיכאון
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
56	390	51	360	58	405	60	417	נמוכה ונמוכה מאד
26	186	29	199	25	174	27	189	בינונית
13	93	15	105	12	87	9	64	גבוהה
5	32	5	35	5	33	4	29	גבוהה מאד
2.16 ^{db}		2.24 ^c		2.14 ^{ba}		2.06 ^a		ממוצע
1.00		.99		.99		.95		סטיית תקן
.91		.90		.90		.87		אלפא קרונבך
$F_{(1, 803)} = 12.28^{***}$ $\eta_p^2 = .017$								הבדל בין 4 מדידות חוזרות וגודל אפקט

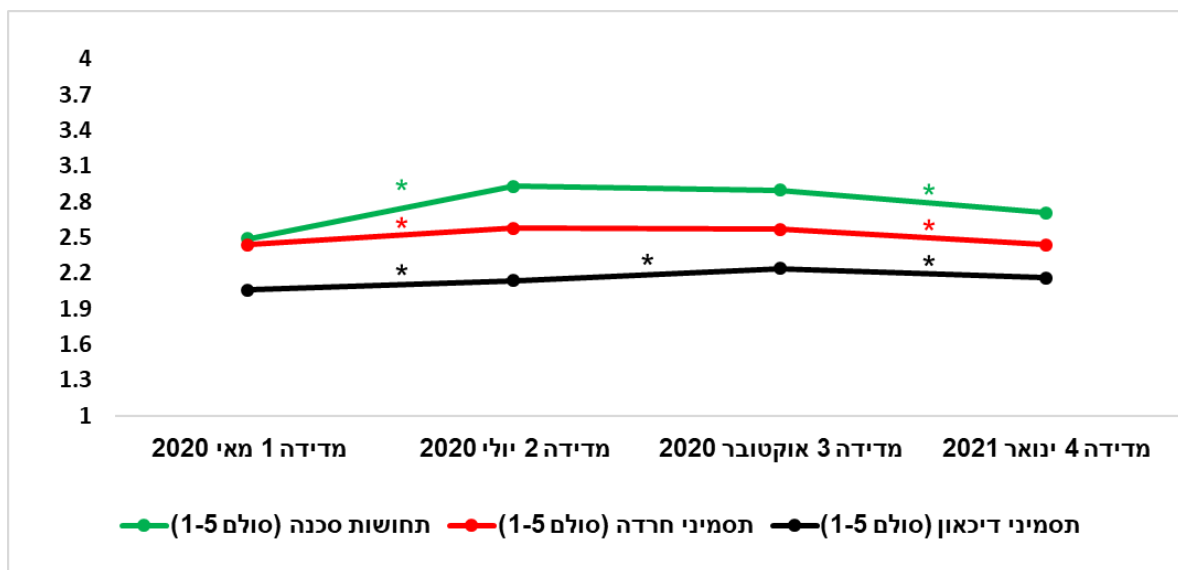
***p<.001, a, b, c LSD post hoc

ניתוח ההבדלים בין תסמיני דיכאון לאורך ארבע המדידות מצביע על כך שהדיכאון עלה משמעותית לאורך שלוש המדידות החוזרות, וירד במדידה הרביעית לרמה דומה למדידה השנייה (לוח 15 ותרשים 3). רמת הדיכאון במדידה הרביעית עדיין גבוהה במידה מובהקת, בהשוואה למדידה

הראשונה. תמונת הדיכאון במדידה הרביעית מראה שכ-18% מהנבדקים דיווחו על רמת דיכאון גבוהה וגבוהה מאד (אחוז גבוה בהתחשב בעובדה שמדובר במוצע של אוכלוסייה), בהשוואה ל-13% בלבד במדידה הראשונה.

תרשים 3 מציג את ממוצעי שלושת מדדי הדחק לאורך ארבע המדידות החוזרות. ניתן לראות כי כול שלושת המדדים עלו באופן מובהק בין המדידה הראשונה למדידה השנייה. תסמיני דיכאון עלו גם בין המדידה השנייה לשלישית, בעוד שני המדדים האחרים התייצבו ללא שינוי. במדידה הרביעית ניתן לראות ירידה מובהקת בכל שלושת המדדים, אם כי חזרה לערך דומה לזה שהיה במדידה הראשונה נמצאה רק עבור מדד תסמיני החרדה.

תרשים 3: מדדי דחק לאורך ארבע מדידות חוזרות



*p<0.01

תפיסת איומים

ביקשנו מהמשתתפים לדרג ארבעה איומים: האיום הפוליטי, האיום הכלכלי, האיום הבריאותי, והאיום הביטחוני. בשאלה הם התבקשו לסמן עד כמה הם תופסים כל אחד מהאיומים כמסכן אותם באופן אישי. התפלגות התשובות לכול אחד מארבעת האיומים לאורך ארבע המדידות החוזרות מוצגת בלוחות 16-19 ובתרשים 4.

התוצאות בהתייחס לאיום הפוליטי (לוח 16 ותרשים 4) מצביעות כי בכל 4 המדידות נתפס

האיום הפוליטי ע"י הנחקרים כאיום החמור ביותר מבין ארבעת האיומים, ועלה בחומרתו באופן מובהק ממדידה אחת לבאה אחריה, עד למדידה השלישית. במדידה הרביעית תפיסת האיום יורדת במידה מובהקת, אך היא עדיין גבוהה מהמדידה הראשונה והשנייה.

לוח 16: תפיסת האיום הפוליטי (סולם 1-5)

מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=699)								איום פוליטי
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
10	67		153	15	107	13	93	כלל לא מאיים
14	96		231	26	182	20	138	במידה נמוכה
24	168		201	29	205	24	166	במידה בינונית
27	193		82	19	134	25	175	במידה גבוהה
25	177		32	10	71	18	127	במידה רבה מאד
3.45 ^d		3.60 ^c		3.36 ^b		3.15 ^a		ממוצע
1.26		1.24		1.27		1.30		סטיית תקן
$F_{(1, 699)}=55.70$ ***		הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט						
$\eta_p^2=.074$								

תפיסת האיום הכלכלי (לוח 17 ותרשים 4) עלתה בצורה מובהקת מהמדידה הראשונה לשנייה, וירדה שוב במדידה השלישית לרמה דומה לזו שבראשונה. הרמה הנתפסת של האיום המשיכה לרדת במדידה הרביעית לרמה נמוכה יותר, גם בהשוואה למדידה הראשונה.

לוח 17: תפיסת האיום הכלכלי

מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=701)								איום כלכלי
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
17	121			13	92	13	92	כלל לא מאיים
29	205			25	173	25	173	במידה נמוכה
29	207			29	205	29	205	במידה בינונית
15	106			20	139	20	139	במידה גבוהה
9	62			13	90	13	90	במידה גבוהה מאד
2.69 ^d		2.83 ^{ca}		2.95 ^b		2.83 ^a		ממוצע
1.18		1.20		1.22		1.20		סטיית תקן
$F_{(1, 699)}= 15.00$		הבדל בין 4 מדידות חוזרות גודל אפקט						
$\eta_p^2=.021$								

***p < .001, a,b,c LSD post hoc

תפיסת האיום הבריאותי (לוח 18 ותרשים 4) עלתה בצורה מובהקת מהמדידה הראשונה לשנייה אך לא השתנתה מהמדידה השנייה לשלישית, וירדה במידה מובהקת במדידה הרביעית, אך עדיין נותרה גבוהה יותר במידה מובהקת, בהשוואה למדידה הראשונה. עם זאת חשוב לציין שלמרות שמשבר הקורונה הינו משבר בריאותי בבסיסו בכל ארבע המדידות רק כ-5% עד 6% מהנבדקים דיווחו על תפיסת האיום הבריאותי כמסכן אותם במידה רבה מאד.

לוח 18: תפיסת האיום הבריאותי

מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=701)								איום בריאותי
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
19	135	14	99	13	89	22	153	כלל לא מאיים
34	242	31	216	32	222	33	231	במידה נמוכה
29	202	31	217	34	236	29	201	במידה בינונית
12	83	18	124	16	110	12	82	במידה גבוהה
6	39	6	43	6	42	5	32	במידה גבוהה מאד
2.50 ^{da}		2.70 ^{cb}		2.71 ^b		2.44 ^a		ממוצע
1,10		1.10		1.06		1.09		סטיית תקן
$F_{(1,699)} = 25.48^{***}$		הבדל בין 4 מדידות חוזרות						גודל אפקט
$\eta_p^2 = .035$								

***p < .001, a,b,c LSD post hoc

האיום הביטחוני (לוח 19 ותרשים 4) נתפס בעיני הנחקרים כמאיים במידה הפחותה ביותר ככול ארבע המדידות. רמת תפיסת האיום עלתה באופן מובהק בין המדידה הראשונה לשנייה ולאחר מכן ירדה באופן מובהק במדידה השלישית ונותרה באותה רמה במדידה הרביעית. רק 3% עד 4% מדווחים על איום גבוה מאד וכ-11% עד 13% מדווחים על איום גבוה בכל ארבע המדידות.

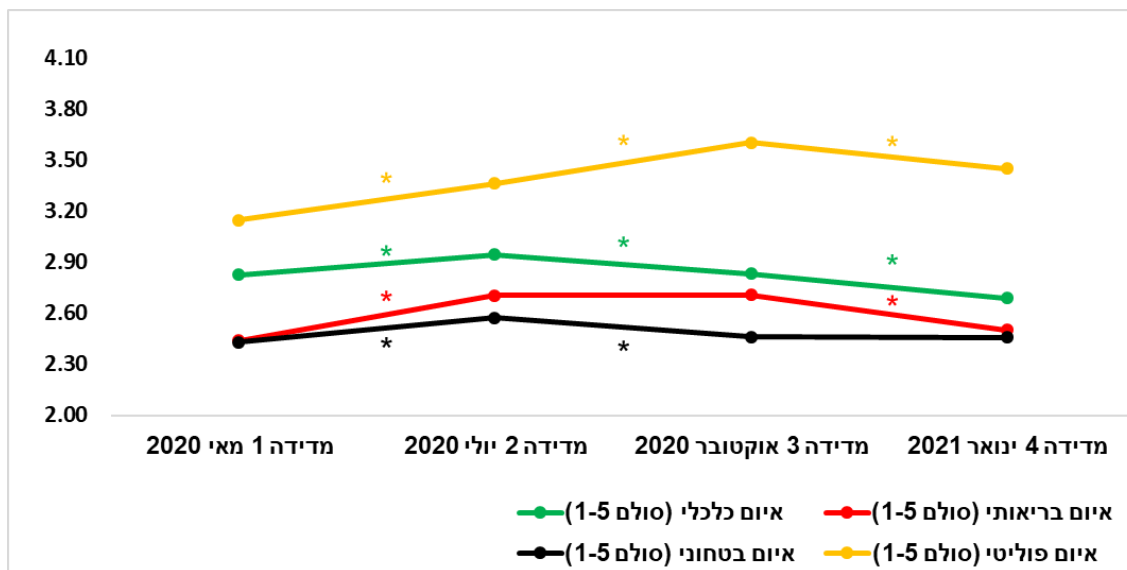
לוח 19: תפיסת האיום הביטחוני

מדידה חוזרת במשבר הקורונה (N=701)								איום ביטחוני
מדידה 4 (ינואר 2021)		מדידה 3 (אוקטובר)		מדידה 2 (יולי)		מדידה 1 (מאי)		
%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	%	משיבים	
18	124	18	124	15	104	20	141	כלל לא מאיים
37	258	35	244	34	241	36	252	במידה נמוכה
31	218	33	233	33	233	28	195	במידה בינונית
11	76	11	79	13	91	12	86	במידה גבוהה
4	25	3	19	4	30	4	25	במידה גבוהה מאד
2.46		2.46		2.57		2.43		ממוצע
1.02		.99		1.03		1.05		סטיית תקן
$F_{(1,699)} = 5.36^{***}$		הבדל בין 4 מדידות חוזרות						גודל אפקט
$\eta_p^2 = .008$								

***p > .001, a, b, c LSD post hoc

תרשים 4 מציג את ממוצע תפיסת ארבעת האיומים (פוליטי, כלכלי, בריאותי, וביטחוני) לאורך ארבע המדידות החוזרות. ניתן לראות כי האיום הפוליטי נתפס כמאיים ביותר לאורך ארבע המדידות, עולה בהתמדה עד המדידה השלישית ואז יורד מעט, אך באופן מובהק, במדידה הרביעית. שלושת האיומים האחרים נתפסים כמאיימים יותר במדידה השנייה, בהשוואה למדידה הראשונה, ולאחר מכן יורדים חזרה (כלכלי ובריאותי) או שלא משתנים באופן מובהק (ביטחוני).

תרשים 4: תפיסת האימים לאורך ארבע מדידות חוזרות



* $p < .01$

הבדלים מגדריים

בדקנו הבדלים מגדריים, בהתייחס למשתנים המרכזיים במחקר זה. בלוח ניתנו לראות השוואה של הממוצעים בין גברים לנשים בכל המדדים שנבדקו. נשים דיווחו על רמות חוסן אישי ולאומי נמוכות יותר במידה מובהקת, בהשוואה לגברים. במקביל בכל המדדים שמצביעים על דחק – תחושות סכנה, חרדה, ודיכאון הנשים דיווחו על רמות גבוהות יותר לעומת גברים. לבסוף, נשים גם דיווחו על האיום הפוליטי כמאיים יותר בהשוואה לגברים. בשאר המדדים - חוסן קהילתי, תקווה, איכות חיים סובייקטיבית איום בריאותי ואיום כלכלי - לא נמצאו הבדלים מובהקים בין המינים.

לוח 20: הבדלים מובהקים בין נשים וגברים על משתני המחקר במדידה הרביעית (גברים $N=416$, נשים $N=388$).

Cohen's d	F	נשים		גברים		משתנה
		SD	M	SD	M	
.15	4.17*	.92	3.30	.90	3.44	חוסן לאומי
.22	4.64*	.71	3.42	.73	3.58	חוסן אישי
.34	19.63***	.95	2.61	.88	2.30	תסמיני חרדה
.22	8.53**	1.04	2.27	.95	2.05	תסמיני דיכאון
.36	22.80***	.77	2.86	.75	2.58	תחושות סכנה
.15	4.09*	1.28	3.55	1.24	3.36	איום פוליטי

* $p < .05$, *** $p < .001$

הבדלים בין קבוצות גיל במדידה הרביעית

על מנת ללמוד על ההשפעה של גיל הנבדקים, חילקנו אותם לחמש קבוצות גיל (18-30, 31-40, 41-50, 51-60, ו-61 ומעלה) ובדקנו האם יש הבדלים מובהקים במשתני המחקר בין קבוצות הגיל השונות.

נמצאו הבדלים בהתייחס לשישה משתנים. יש לציין כי ניתן לראות דפוס חוזר של הבדלים בין קבוצת הקשישים (61 ומעלה) לבין הקבוצה של גילאי 31-40:

- א. **חוסן לאומי:** קבוצת הצעירים 31-40 דיווחה על חוסן לאומי נמוך יותר, בהשוואה ליתר קבוצות הגיל.
 - ב. **חוסן קהילתי:** קבוצת הגיל 61+ דיווחה על חוסן קהילתי גבוה יותר, בהשוואה ליתר קבוצות הגיל.
 - ג. **מיטביות:** קבוצת הגיל 61+ דיווחה על מיטביות גבוהה יותר באופן מובהק בהשוואה לקבוצת הגיל 31-40.
 - ד. **תסמיני דיכאון:** נמצא הבדל מובהק בין גילאי 61+ לבין שתי קבוצות הגיל הצעירות - גילאי 18-30, ו-גילאי 31-40, ולפיו המבוגרים יותר דיווחו על תסמיני דיכאון נמוכים יותר בהשוואה לצעירים.
 - ה. **איום פוליטי:** קבוצת הגיל של בני 61+ דיווחה על כך שהיא מאוימת מהמשבר הפוליטי יותר משתי קבוצות הצעירים.
- לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות הגיל ביחס ל: חוסן אישי, תקווה, מורל, תחושות סכנה, וחרדה.

דיון סיכום

המחקר הנוכחי בדק שורה של משתנים בארבע מדידות חוזרות בהפרש של כחודשיים בין מדידה למדידה. המדידה הראשונה נערכה עם היציאה מהסגר הראשון שלוותה בתחושה בציבור של יציאה מהמשבר (תחילת מאי), המדידה השנייה נערכה באמצע יולי עם ההתפרצות המחודשת של הנגיף, המדידה השלישית נערכה באמצע אוקטובר במהלך הסגר השני והמדידה הרביעית נערכה במהלך הסגר המהודק השלישי. המחקר בחן מדדים בשלושה תחומים: מדדי חוסן (אישי, קהילתי, ולאומי), מדדי איכות חיים סובייקטיבית (מיטביות, תקווה ומורל), ושלושה מדדי דחק (תסמיני דיכאון וחרדה, תחושות סכנה ותפיסת איומים).

להלן הממצאים הבולטים והסברים האפשריים:

- מדדי החוסן הלאומי והקהילתי ירדו בשלוש המדידות הראשונות במידה רבה, וחזרו ועלו במדידה הרביעית, אך הם עדיין נמוכים, בהשוואה למדידה הראשונה של המדגם הנוכחי וגם בהשוואה למדידה של מדגם מייצג דומה שנעשתה לפני משבר הקורונה ב-2018.
- מדדי איכות החיים הסובייקטיביים ירדו בשלוש המדידות הראשונות ועלו במדידה הרביעית, אך גם הם, בדומה למדדי החוסן, עדיין נותרו נמוכים, בהשוואה למדידה הראשונה. מדד המיטביות נמוך גם ביחס למדידה של 2018.
- מדדי הדחק (תחושות סכנה, תסמיני דיכאון וחרדה) עלו במהלך שלוש המדידות הראשונות וירדו במדידה הרביעית, אך נותרו עדיין גבוהים יותר במדידה הרביעית, בהשוואה למדידה הראשונה.

- את העלייה במדדי החוסן והמיטביות, אפשר אולי לתלות בתחילת מבצע החיסונים הנרחב המיועד לכלל האוכלוסייה בישראל. החיסונים יוצרים תמונה של "אור בקצה המנהרה" ויציאה קרובה מהמשבר הארוך הקשה ביותר שידעה ישראל. עם זאת, יש לזכור, שכל המדדים עדיין נמוכים בהשוואה למדידה הראשונה ובהשוואה לתוצאות של מחקר טרום קורונה על מדגם אחר בשנת 2018. לכן יש להיזהר ממסקנות לפיהן מדובר ביציאה מהמשבר. יתכן שיותר נכון לראות בממצאים אלו את הציפייה לשיפור המצב בעתיד הקרוב ניתן גם לראות זאת במדדי החוסן וההילתי והלאומי ומדדי המיטביות שעדיין נמוכים למדי. בנוסף, צריך לקחת בחשבון שהמשבר הפוליטי, והכלכלי והבריאותי נותרו בעינם, על כול המשתמע מכך.
- בשונה ממדדי החוסן, המיטביות, והדחק, החוסן האישי מציג תמונה שונה מאוד במדידה הרביעית – הוא ירד במידה מובהקת וחדה מהמדידה השלישית לרביעית. נשאלת השאלה איך ניתן להסביר שהחוסן האישי ירד במידה כה רבה, בשעה שמדדים אחרים להתמודדות מוצלחת (חוסן קהילתי ולאומי, מיטביות ותקווה) השתפרו באופן חלקי. הסבר אפשרי לתוצאה זו הוא שאנשים "התעייפו" מהמשבר המתמשך על כל היבטיו השליליים, והם מותשים. הספרות המקצועית מצביעה על מודל דומה לפיו ככל שהדחק נמשך, לאחר עלייה ביכולת ההתמודדות בשלבים הראשונים, חלה ירידה גדלה והולכת (Selye, 1946). הסבר נוסף ידגיש את העובדה שלמרות שיש עליה ברמת התקווה ובשני מדדי חוסן אחרים (לאומי וקהילתי), לא חל שינוי משמעותי בנסיבות החיים של מרבית המשיבים. הם עדיין שוהים בסגר, המצב התעסוקתי לא השתנה, העתיד עדיין לוט בערפל ולכן יתכן כי ההשפעה ברמה האישית עדיין לא באה לידי ביטוי.
- מבין ארבע האיומים (פוליטי, כלכלי, בריאותי וביטחוני) נתפס האיום הפוליטי כמאיים ביותר בכול 4 המדידות. האיום הפוליטי עלה בשלוש המדידות הראשונות וירד במדידה הרביעית, אך הוא עדיין גבוה בהשוואה למדידה הראשונה. הירידה הנוכחית באיום הפוליטי נראית לא ברורה לאור העובדה שישראל הולכת לבחירות בפעם הרביעית בתוך שנתיים. חשוב לבחון אם תפיסת האיום הפוליטי קשורה אף היא במבצע החיסונים. יתכן שדווקא הבחירות הרביעיות המתקרבות מעלות אצל הנבדקים תקווה לפתרון ה"פלונטר" הפוליטי. כך או כך, נדרש מחקר נוסף כדי לבחון השערות אלו.
- אנחנו מתמודדים במשך תקופה ארוכה עם מגפת הקורונה שגרמה למותם של אלפי ישראלים ואלפים רבים במדינות העולם, ואנחנו, כמו מרבית המדינות, איננו יודעים עדיין איך ומתי

נתגבר על מגיפה זו. לאור זאת יתכן כי הדרוג הנמוך של המדגם שלנו את הסיכון הבריאותי הכרוך בקורונה מבטא תגובה פסיכולוגית של הכחשה, האומרת: "לי זה לא יקרה". יתכן וזו אחת הסיבות לאי הקפדה על כללי ההתנהגות למניעת הפצת המחלה. לבדיקת השערה זו נדרש מחקר נוסף.

- אחת המסקנות העולה ממחקר האורך הנוכחי, היא החשיבות של המחקר בזמני משבר ובעיקר, החשיבות של מדידה לאורך זמן שמאפשרת לראות לא רק תמונת מצב נקודתית, אלא גם תהליכי התמודדות ושיקום.
- האם ניתן ללמוד מההתמודדות עם משבר הקורונה המתמשך ולהקיש על ההתמודדות עם משברים עתידיים? נראה שאחת המסקנות הבולטות ממשבר הקורונה הוא האמון הנמוך של חלק גדול מהאוכלוסייה במקבלי ההחלטות והקשר של הרמה הנמוכה של האמון עם שורה ארוכה של מדדי התמודדות. יש לציין שמאחר ומדובר במחקר מתאמי אין אפשרות להסיק על סיבתיות. נתונים אלה צריכים לדעתנו לעורר דיון מקיף על יכולות ומוכנות החברה בישראל להתמודד עם משבר עתידי קשה ובעיקר עם משברים מתמשכים.

מקורות

- Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *The Lancet*. 2020 Mar 21;395(10228):931-4.
- Anzai, A., Kobayashi, T., Linton, N. M., Kinoshita, R., Hayashi, K., Suzuki, A., ... & Nishiura, H. (2020). Assessing the impact of reduced travel on exportation dynamics of novel coronavirus infection (COVID-19). *Journal of clinical medicine*, 9(2), 601.
- Bonanno, G. A., Ho, S. M., Chan, J. C., Kwong, R. S., Cheung, C. K., Wong, C. P., Wong, V. C. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659-67.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82.
- Derogatis, L. R., & Spitzer, R. L. (2000). The SCL-90-R and Brief Symptom Inventory (BSI) in primary care. In: M. E. Maruish (Ed.), *Handbook of psychological assessment in primary care settings* (pp. 297-334). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eshel, Y., S. Kimhi, S., & Marciano, H. (2020). Proximal and Distal Determinants of Community Resilience under Threats of Terror, *The Journal of Community Psychology*.
- Halperin, E., Bar-Tal, D., Nets-Zehngut, R., & Drori, E. (2008). Emotions in conflict: Correlates of fear and hope in the Israeli-Jewish society. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 14*(3), 233-258.
- Jarymowicz, M., & Bar-Tal, D. (2006). The dominance of fear over hope in the life of individuals and collectives. *European Journal of Social Psychology, 36*(3), 367-392.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Leykin, D., & Lahad, M. (2017). Individual, community and national resilience in peace-time and in the face of terror: A longitudinal study. *Journal of Loss & Trauma, 22*(8), 698-713.
- Kimhi, S., & Eshel, Y. (2009). Individual and Public Resilience and Coping With Long-Term Outcomes of War 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 14*(2), 70-89.
- Kimhi, S., & Eshel, Y. (2012). Determinants of Students' Perceptions of Conventional and Unconventional War Threats. *Democracy and Security, 8*(3), 228-246.
- Kimhi, S., Adini, B., Marciano, H., & Eshel, Y. (submitted). Community and national resilience and their predictors in face of terror. *International Journal of Disaster Risk Reduction*.
- Kimhi, S., Eshel, Y. (2019). Measuring national resilience: A new short version of the scale (NR-13). *Journal of Community Psychology, 47*(3), 517-528.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B., (2020, accepted for publication). Resilience and demographic characteristics predicting distress during COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*.
- Leykin, D., Lahad, M., Cohen, O., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2013). Conjoint community resiliency assessment measure-28/10 items (CCRAM28 and CCRAM10): A self-report tool for assessing community resilience. *American journal of community psychology, 52*(3-4), 313-323.

- Menon, K. U. (2006). SARS revisited: managing "outbreaks" with "communications". *Annals-Academy of Medicine Singapore*, 35(5), 361.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2).
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Solomon, Z., & Prager, E. (1992). Elderly Israeli Holocaust survivors during the Persian Gulf War: a study of psychological distress. *The American Journal of Psychiatry*.
- Sorokowski, P., Groyecka, A., Kowal, M., Sorokowska, A., Białek, M., Lebeda, I., ... & Karwowski, M. (2020). Information about pandemic increases negative attitudes toward foreign groups: a case of COVID-19 outbreak.
- Teo, W. L., Lee, M., & Lim, W. S. (2017). The relational activation of resilience model: How leadership activates resilience in an organizational crisis. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 25(3), 136-147.
- Wang, C. J., Ng, C. Y., & Brook, R. H. (2020). Response to COVID-19 in Taiwan: big data analytics, new technology, and proactive testing. *Jama*, 323(14), 1341-1342.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., Lu, J., Hoven, C. A. & Teo, W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5): 302–311.

קמחי, ש., מרציאנו, ה. ואשל, י. (2018). מדד החוסן לישראל – יוני 2018

http://muchanut.haifa.ac.il/images/%D7%93%D7%95%D7%97_%D7%9E%D7%93%D7%93_%D7%94%D7%97%D7%95%D7%A1%D7%9F_%D7%9C%D7%99%D7%A9%D7%A8%D7%90%D7%9C-%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%99_2018.pdf

נספח: שאלון חוסן ומשבר הקורונה

1. סולם תחושות סכנה (Based on Solomon and Prager, 1992)

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	במקצת	בכלל לא	לפניך שורה של היגדים המתארים תגובות של אנשים למשבר הקורונה 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 בשל נגיף הקורונה?
5	4	3	2	1	2. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שמדינת ישראל בסכנה קיומית בשל נגיף הקורונה?
5	4	3	2	1	3. באיזו מידה את/ה חושב/ת שחיי בני משפחתך או היקרים לך נמצאים בסכנה בשל נגיף הקורונה?
5	4	3	2	1	4. עד כמה את/ה חושש/ת מהתגברות משבר הקורונה בעולם?
5	4	3	2	1	5. עד כמה את/ה חושש/ת שמדינת ישראל תיפגע כלכלית כתוצאה ממשבר הקורונה?
5	4	3	2	1	6. באיזו מידה את/ה חושש/ת שלא נצליח להתגבר על משבר הקורונה לפני שישראלים רבים ימותו ממחלה זו?
5	4	3	2	1	7. באיזו מידה את/ה חושש/ת שבשנה הקרובה תפרוץ מלחמה בחזית הצפון (חיזבאללה ו/או איראן) או בחזית הדרומית (חמאס)?
5	4	3	2	1	8. באיזו מידה את/ה חושש/ת שתתקשה/י למצוא עבודה לאחר משבר הקורונה?
5	4	3	2	1	9. באיזו מידה את/ה חושש/ת שתתקשה/י להסתגל מבחינה כלכלית?
5	4	3	2	1	10. באיזו מידה את/ה חושש/ת שהפנסיה שלך לא תהיה מספקת כשתגיע לגיל המתאים?
					11. באיזו מידה את/ת חושש שלא יהיה מישהו שיעזור לך מבחינה כלכלית

2. שאלון חוסן אישי (Based on Connor & Davidsom, 2003)

הוראות: הקף בעיגול את המספר מצד שמאל שמתאר עד כמה כל אחד מההיגדים נכון לגביך במהלך החודש האחרון.

הצגת השאלון המלא של קונור ודווידסון אינה מאושרת לפרסום ע"י מחברי השאלון וכול שימוש בשאלון מחייב קבלת הסכמת המחברים.

3. שאלון חוסן קהילתי (Based on Leykin et al., 2013)

מסכים במידה רבה מאד	מסכים במידה רבה	מסכים במידה בינונית	מסכים מועטה	כלל לא מסכים	עד כמה אתה מסכים/ה עם כל אחד מהמשפטים הבאים, המתייחסים למקום מגוריך הקבוע ובעיקר בהקשר למשבר הקורונה הנוכחי:
5	4	3	2	1	1. הרשות המוניציפלית (עירייה/המועצה/מזכירות) ביישוב שלי מתפקדת כראוי במשבר הקורונה
5	4	3	2	1	2. ביישוב שלי קיימת עזרה הדדית ודאגה לאחר
5	4	3	2	1	3. היישוב שלי מאורגן למצבי חירום לרבות למשבר הקורונה
5	4	3	2	1	4. אני גאה לומר לאחרים היכן אני גר
5	4	3	2	1	5. היחסים בין הקבוצות השונות ביישוב שלי טובים

5	4	3	2	1	6. יש לי אמון רב במקבלי החלטות ברשות המוניציפלית (עירייה/מועצה/מזכירות)
5	4	3	2	1	7. אני יכול/ה לסמוך על אנשים ביישוב שיבואו לעזרתי במקרה של משבר לרבות משבר הקורונה
5	4	3	2	1	8. התושבים ביישוב שלי יודעים מה תפקידם במצב חירום, כולל משבר הקורונה הנוכחי
5	4	3	2	1	9. אני מרגיש/ה שייך למקום מגורי
5	4	3	2	1	10. ביישוב שלי שוררים יחסי אמון בין התושבים

4. סולם חוסן לאומי (Based on Kimhi & Eshel, 2018)

מסכים מאד					כלל לא מסכים	ציין עד כמה את/ה מסכים/ה עם כל אחד מהמשפטים הבאים המתייחסים למדינת ישראל בהקשר למשבר הקורונה הנוכחי
6	5	4	3	2	1	1. אני מאמין שממשלת ישראל תגיע להחלטות נכונות בעתות משבר לרבות בנוגע לניהול משבר נגיף הקורונה
6	5	4	3	2	1	2. בשעת משבר לאומי, כמו משבר נגיף הקורונה, תעמוד כל החברה הישראלית מאחורי החלטות הממשלה והעומד בראשה
6	5	4	3	2	1	3. יש לי אמון מלא ביכולת של כוחות הביטחון להגן על אוכלוסיית ישראל לרבות משבר נגיף הקורונה
6	5	4	3	2	1	4. ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה
6	5	4	3	2	1	5. החברה הישראלית התמודדה בעבר היטב עם משברים, ותתמודד היטב גם עם משבר נגיף הקורונה הנוכחי
6	5	4	3	2	1	6. אני אופטימי/ת לגבי עתידה של מדינת ישראל
6	5	4	3	2	1	7. היחסים החברתיים בין הקבוצות השונות בארץ הינם טובים
6	5	4	3	2	1	8. בחברה הישראלית יש סולידריות חברתית גבוהה (עזרה הדדית ודאגה לאחר)
6	5	4	3	2	1	9. הביטוי 'אדם לאדם זאב' אינו מאפיין את החברה הישראלית
6	5	4	3	2	1	10. בחברה הישראלית קיימת רמה סבירה של צדק חברתי
6	5	4	3	2	1	11. יש לי אמון מלא ביכולתה של מערכת הבריאות בישראל לדאוג לאוכלוסיית ישראל במשבר נגיף הקורונה
6	5	4	3	2	1	12. יש לי אמון מלא ביכולתה של ממשלת ישראל לדאוג לכל ההיבטים הרלוונטיים להתגברות על משבר נגיף הקורונה
מאמין במידה רבה מאד					כלל לא מאמין	דרג/י את מידת האמון שיש לך כלפי המוסדות הבאים במדינה שלך:
6	5	4	3	2	1	13. המשטרה
6	5	4	3	2	1	14. הכנסת
6	5	4	3	2	1	15. מערכת החינוך
6	5	4	3	2	1	16. אמצעי התקשורת

5. שאלון תסמיני דחק (Based on Derogatis & Savitz, 2000; Derogatis & Spencer, 1982)

5 במידה רבה מאד	4 במידה רבה	3 במידה בינונית	2 במקצת	1 בכלל לא	להלן רשימה של בעיות ותלונות שיש לפעמים לאנשים. קרא/י כל פריט בעיון וסמן/י בעגול את המספר המתאר באיזו מידה את/ה סובל/ת מבעיה זו בימים אלה. אנא, אל תדלגי על אף פריט.
5	4	3	2	1	1. עצבנות
5	4	3	2	1	6. הרגשת בדידות
5	4	3	2	1	7. מצוברח/ת
5	4	3	2	1	8. חוסר עניין בדברים
5	4	3	2	1	13. חוסר תקווה לגבי העתיד
5	4	3	2	1	15. הרגשת מתח
5	4	3	2	1	17. חוסר שקט כזה שאי אפשר לשבת במקום אחד
5	4	3	2	1	18. הרגשת חוסר ערך
5	4	3	2	1	19. חשש ללכת למקומות ציבוריים בשל נגיף הקורונה

19. כיצד היית מגדיר/ה את המורל (מצב הרוח) האישי שלך בימים אלה?

מאד לא טוב	לא טוב	במידה בינונית	טוב	טוב מאד
1	2	3	4	5

20. עד כמה את/ה מרגישה/ה בטוח/ה בביתך בתקופה זו של משבר הקורונה?

בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאד
1	2	3	4	5

6. תפיסת איומים (Based on Kimhi & Eshel 2012)

מאיים במידה רבה מאד	מאיים במידה רבה	מאיים במידה בינונית	מאיים במידה מועטה	כלל לא מאיים	במצב הנוכחי, כיצד היית מדרג כיום כול אחד מהמצבים הבאים, כמאיים עליך אישית?
5	4	3	2	1	1. המצב הכלכלי
5	4	3	2	1	2. המצב הבריאותי
5	4	3	2	1	3. המצב הביטחוני
5	4	3	2	1	4. המצב הפוליטי בישראל

7. שאלון מיטביות "חיי כיום" (Based on Kimhi & Eshel, 2009)

טוב מאד	טוב	די טוב	לא כל כך טוב	לא טוב	מאד לא טוב	ציין בבקשה איך נראים חייך כיום לאור משבר נגיף הקורונה:
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 בזמן 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

8. סולם למדידת תקווה (חדש)

1	תקווה מועטה מאד	תקווה מועטה	תקווה בינונית	תקווה רבה	תקווה רבה מאד
1. אני אצא מחוזק ממשבר הקורונה	1	2	3	4	5
2. משפחתי תצא מחוזקת ממשבר הקורונה	1	2	3	4	5
3. מדינת ישראל תצא מחוזקת ממשבר הקורונה	1	2	3	4	5
4. החברה הישראלית תצא מחוזקת ממשבר הקורונה	1	2	3	4	5
5. הקהילה בה אני חי תצא מחוזקת ממשבר הקורונה	1	2	3	4	5

8. לסיכום מספר פרטים דמוגרפיים שאינם מזהים אותך

1. איך היית/ה מגדיר/ה עצמך מבחינה דתית?

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

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

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

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

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

4. מהי השכלתך?

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

5. מה מצבך המשפחתי?

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

6. מהו גילך? _____

7. מיין: 1. גבר 2. אישה

8. מספר ילד/ים, אם יש (רשום 0 אם אין): _____

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

10. מקום הלידה שלך:

1. ישראל 2. אירופה 3. אסיה 4. אפריקה 5. צפון אמריקה א. דרום אמריקה

11. אם לא נולדת בישראל, ציין/י את השנה שבה עלית לארץ? _____

12. הלאום שלך: 1. ערבי 2. יהודי 3. אחר (ציין איזה) _____

13. האם את/ה אישית נמצא/ת או היית לאחרונה בבידוד ביתי כתוצאה ממשבר הקורונה?

1. כן 2. לא

14. האם מי מבני משפחתך הקרובים נמצאים או היו לאחרונה בבידוד ביתי כתוצאה ממשבר הקורונה? 1. כן

2. לא

15. האם, למיטב ידיעתך, ביישוב בו אתה גר יש או היה אדם שאובחן כחולה בקורונה?

1. לא 2. לא ידוע לי 3. כן

16. האם את/ה או משפחתך חווים כעת קושי כלכלי בשל משבר הקורונה (כגון אבטלה, צמצום פעילות עסקית וכן הלאה)?

בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאד
1	2	3	4	5

17. מצבי התעסוקתי הנוכחי הנו: (ניתן לסמן יותר מתשובה נכונה אחת)

עצמאי/ה

שכיר/ה

בחופשה ללא תשלום (חל"ת)

מובטל/ת (עוד לפני משבר הקורונה)

מובטל/ת (בעקבות משבר הקורונה)

עקר/ת בית

פנסיונר/ית

השאלה הבאה מיועדת רק לעצמאים/יות

18. באיזו מידה נפגע העסק שלך מההשלכות של מגפת הקורונה?

בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאד
1	2	3	4	5

19. משבר הקורונה עבר עד כה שלושה שלבים: (1) התפרצות המגפה, (2) השחרור מהסגר, (3) עלייה מחודשת בימים

האחרונים בהדבקה והחשש מפני חזרת ההגבלות (שלב זה מתרחש היום).

בהשוואה לתקופה שלפני משבר הקורונה, מהי ההכנסה של משפחתך בכול אחד משלבי המשבר?	פחותה בהרבה/ אין הכנסה	פחותה	דומה להכנסה שלפני המשבר	יותר גבוהה	הרבה יותר גבוהה
1. בשלב ראשון?	1	2	3	4	5
2. בשלב השני?	1	2	3	4	5
3. כיום?	1	2	3	4	5

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	בכלל לא	
5	4	3	2	1	4. עד כמה הקפדת לשמור על הכללים שהונחו למניעת התפשטות המגפה בשלב הראשון?
5	4	3	2	1	5. עד כמה הקפדת לשמור על הכללים שהונחו למניעת התפשטות המגפה בשלב שני?
5	4	3	2	1	6. עד כמה את/ה מקפידים לשמור על הכללים שהונחו למניעת התפשטות המגפה כיום?
5	4	3	2	1	7. עד כמה היית/ה מעורב/ת בפעולות מחאה לשינוי המצב בשלב הראשון?
5	4	3	2	1	8. עד כמה היית/ה מעורב/ת בפעולות מחאה לשינוי המצב בשלב השני?
5	4	3	2	1	9. עד כמה את/ה מעורב/ת בפעולות מחאה לשינוי המצב כיום?