

## השוואה בין רמות החוסן והדחק של הציבור בישראל לאורך משבר הקורונה

### סיכום למקבלי החלטות

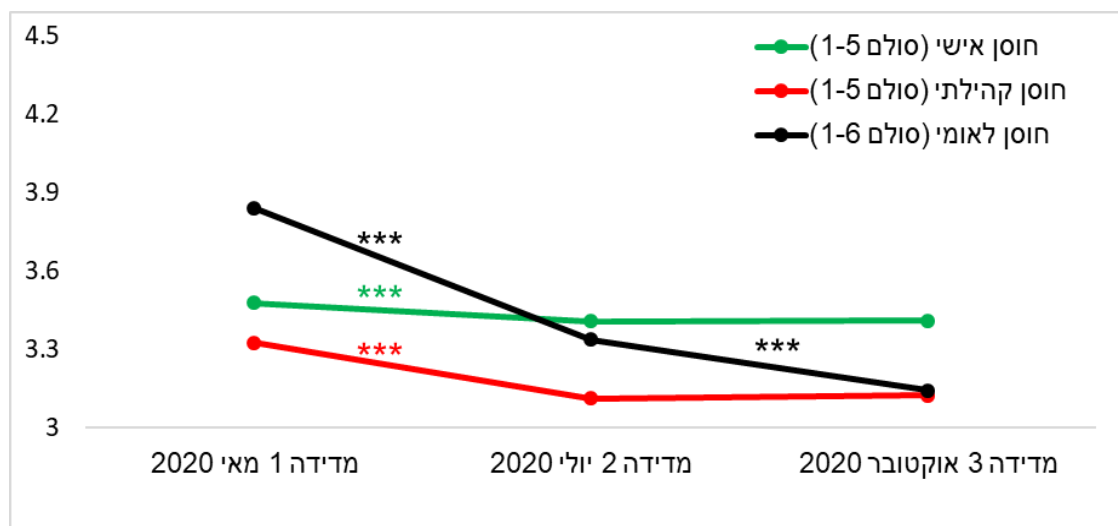
במהלך חצי השנה האחרונה, מאז החל משבר הקורונה בישראל, צוות משולב מהמרכז לחקר הדחק והחוסן במכללה האקדמית תל חי והחוג לניהול מצבי חירום ואסון, בית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, באוניברסיטת תל-אביב, חוקר באופן מתמשך את נושא ה"חוסן ודחק בימי קורונה" בקרב מדגם מייצג של החברה בישראל. בתמצית הבאה נציג את עקרי הממצאים אחרי שלוש מדידות אורך של נחקרים שענו על אותו שאלון: מדידה ראשונה נערכה בחודש מאי 2020 (היציאה "מהגל ראשון" של הקורונה), מדידה שנייה בחודש יולי 2020 (החרפת מצב התחלואה ותחילת הדיונים לגבי החמרת צעדי המנע על האוכלוסייה), ומדידה שלישית נעשתה בימים האחרונים, 12-14 לאוקטובר (לקראת סיכום סגר שני מלא). המחקר בחן שינויים במדדי חוסן והדחק בקרב 804 משתתפים (כולם יהודים), שענו על השאלונים בכל שלוש המדידות. להלן עקרי הממצאים:

#### 1. ירידה במדדים "חיוביים"

##### א. חוסן

חוסן מתייחס ליכולת של בני אדם להתמודד בהצלחה עם אירועים קשים (כמו אסונות, מלחמות וכו') ולחזור כמה שיותר מהר לחיי יום יום, לאחר שהאירוע הקשה או האיום, הסתיים. נהוג להתייחס בד"כ, בקרב אנשי המקצוע לשלוש רמות של חוסן: אישי (שאלה שמוודדת חוסן אישי היא לדוגמה: "התמודדות עם לחץ מחזקת אותי"), קהילתי (שאלה שמוודדת חוסן קהילתי היא לדוגמה: "יש לי אמון רב במקבלי החלטות ברשות המוניציפלית (עירייה/מועצה/מזכירות)" ולאומי (שאלה שמוודדת 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. הממצא הבולט ביותר במחקרנו הוא הירידה המתמשכת והמשמעותית, בממוצע החוסן הלאומי (סולם מדידה מ-1 עד 6). לעומת זאת החוסן האישי והקהילתי, ירדו משמעותית ממדידה אחת למדידה שנייה, אבל נשארו ברמה דומה לזו של מדידה שתיים גם במדידה השלישית (תרשים 1).

#### תרשים 1: הבדלים בין שלוש המדידות במדדי החוסן השונים



\*\*\* - ההבדל מובהק ברמת מובהקות של  $p < 0.0001$

## ב. איכות חיים סובייקטיבית - מדד המיטביות

מדד המיטביות (wellbeing), הוא המידה בה הפרט מעריך את איכות חייו בתחומים השונים (משפחה, עבודה, חיי חברה וכו'); שאלה לדוגמה: "איך הבריאות שלך, כיום לאור משבר נגיף הקורונה?". ממוצע המיטביות נמצא בירידה משמעותית לאורך שלוש המדידות, ובעיקר בולטת הירידה ממדידה שנייה למדידה שלישית (תרשים 2).

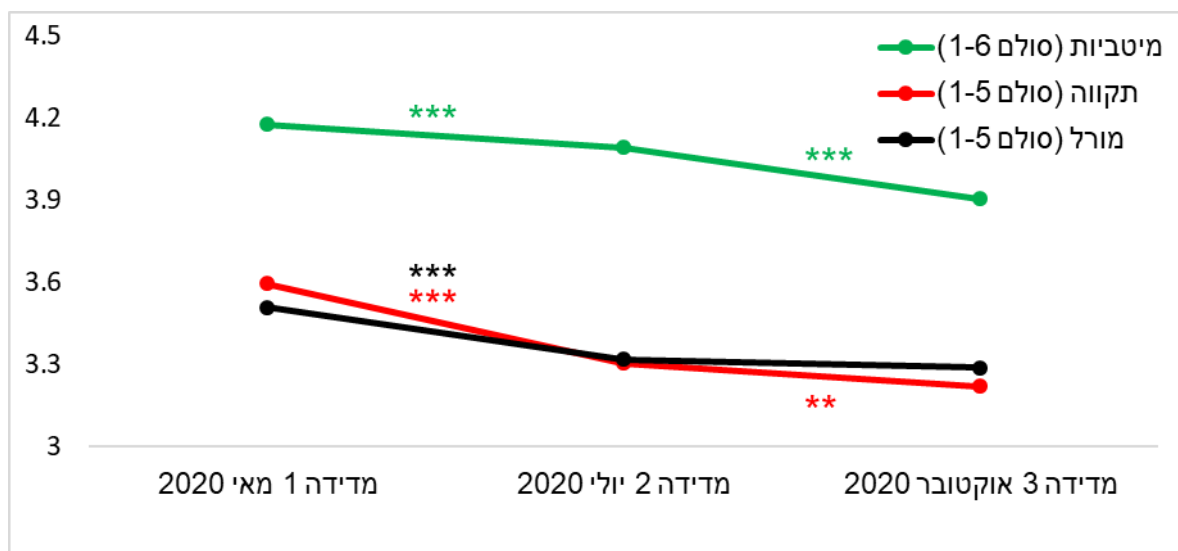
## ג. תקווה

תקווה מתייחסת להערכה או הציפייה של הפרט "שהעניינים יסתדרו בעתיד". תקווה מבטאת ציפייה לעתיד טוב יותר (שאלה לדוגמה: "אני אצא מחוזק ממשבר הקורונה"). נמצא שממוצע התקווה ירד לאורך שלוש המדידות בצורה עקבית ומשמעותית (תרשים 2).

## ד. מורל

מורל מתייחס למצב הרוח הכללי של הפרט בהווה. למורל יש קשר הדוק עם תפקודו של הפרט בחיי היום יום כמו גם במצבי משבר שונים. ממוצע המורל נמצא בירידה לאורך שלוש המדידות, אולם הירידה מתמתנת ואינה משמעותית בין המדידה השנייה למדידה השלישית (תרשים 2).

תרשים 2: הבדלים בין שלוש המדידות במדדי איכות חיים



\*\*\* - ההבדל מובהק ברמת מובהקות של  $p < 0.0001$ ; \*\* - ההבדל מובהק ברמת מובהקות של  $p < 0.01$

## 2. עליה במדדים "השליליים"

### א. תסמיני דחק (דיכאון וחרדה)

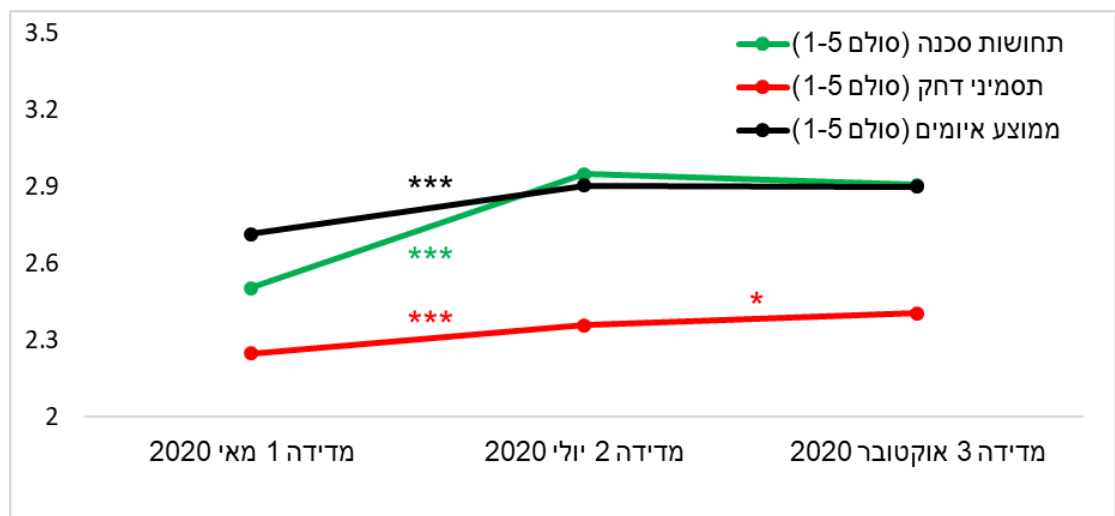
המילה דחק מופיעה בעברית לא פעם כ"לחץ", ומוכרת כ-stress באנגלית. הכוונה היא לתגובות מכול הסוגים (נפשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות ובריאותיות) שמגיבים בני אדם כאשר הם מתמודדים עם אירועים קשים, כמו מחלה, אסון טבע, מלחמה, פיטורים וכו'. אנשים נבדלים זה מזה בעוצמה ובסוג תגובות הדחק שלהם. הבדלים אלה נובעים משורה של גורמים כמו ניסיון חיים, גנטיקה והשפעות הסביבה (רשימה חלקית). במחקר הנוכחי מדדנו תחושות דיכאון וחרדה (שאלה לדוגמה: "עד כמה את/ה חש/ה הרגשת מתח בימים אלה?"), הממוצע של תסמיני הדחק נמצא בעליה משמעותית לאורך שלוש המדידות.

**ב. תחושות סכנה** (שאלה לדוגמה: "באיזו מידה את/ה מרגישה שהחיים שלך בסכנה?"). ממוצע תחושות הסכנה עלה משמעותית בין המדידה הראשונה לשנייה, אך לא השתנה משמעותית בין המדידה השנייה לשלישית (תרשים 3).

### ג. תפיסת איומים

ביקשנו מהמשתתפים שלנו לדרג את ארבעה האיומים הבאים (עד כמה הנחקר/ת תופס את כל אחד מהאיומים הבאים, כמסכן אותו/אותה באופן אישי): האיום הכלכלי, הבריאותי, הביטחוני והפוליטי. ממוצע ארבעת האיומים עלה בצורה מובהקת בין המדידה הראשונה לשנייה ונשאר ברמה דומה במדידה השלישית (תרשים 3).

**תרשים 3: הבדלים בין שלוש המדידות במדדים ה"שליליים"**



\*\*\* - ההבדל מובהק ברמת מובהקות של  $p < 0.0001$ ; \*\* - ההבדל מובהק ברמת מובהקות של  $p < 0.05$

### סיכום

לאורך 3 מדידות אורך של אותם 804 משתתפים שבצעו את המחקר בתקופת הקורונה אנחנו רואים מגמה ברורה ומדאיגה למדי:

- ירידה במדדי החוסן, ובעיקר בחוסן הלאומי (הירידה הבולטת ביותר בין משתני המחקר).
- ירידה באיכות החיים הסובייקטיבית.
- ירידה ברמת התקווה והמורל.
- עליה במדדי הדחק (חרדה ודיכאון ותחושות סכנה) ותפיסת האיומים השונים.

מגמה זו מצביעה לדעתנו על היחלשות הולכת וגדלה של יכולת ההתמודדות של החברה בישראל עם משבר הקורונה המתמשך. בהנחה שמשבר זה על כול היבטיו הנלווים (חברתי, פוליטי, כלכלי ובריאותי) לא עומד לחלוף בהקדם, הממצאים צריכים להדאיג את כולנו ומחייבים את מקבלי ההחלטות לחשיבה ולחשבון נפש.

### החוקרים:

פרופסור שאול קמחי, ראש המרכז לחקר הדחק והחוסן, המכללה האקדמית תל חי, ישראל. [shaulkim@telhai.ac.il](mailto:shaulkim@telhai.ac.il)  
 ד"ר הדס מרציאנו, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי, והמוקד לארגונומיה וגורמי אנוש, אוניברסיטת חיפה, ישראל. [hmarcia1@univ.haifa.ac.il](mailto:hmarcia1@univ.haifa.ac.il)  
 פרופסור (אמריטוס) יוחנן אשל, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי ואוניברסיטת חיפה, ישראל. [yeshel@psy.haifa.ac.il](mailto:yeshel@psy.haifa.ac.il) Israel  
 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](mailto:adini@netvision.net)