המרכז לחקר הדחק והחוסן

חוסן בימי קורונה[1]

דו"ח מחקר

שאול קמחי[2], הדס מרציאנו[3], יוחנן אשל[4], ברוריה עדיני[5]

התכתבות:

פרופסור שאול קמחי, החוג לפסיכולוגיה, ראש 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 רפואה ע"ש סאקלר | אוניברסיטת תל-אביב. ישראל, מייל: adini@netvision.net.Il

---

[1] מחקר זה נעשה בעזרת מענק מקרן דויד פרידמן

[2] פרופסור שאול קמחי, ראש המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה האקדמית תל חי, ישראל. shaulkim@telhai.ac.il

[3] ד"ר הדס מרציאנו, המרכז לחקר הדחק והחוסן, מכללה אקדמית תל חי, והמוקד לארגונומיה וגורמי אנוש, אוניברסיטת חיפה, ישראל. hmarcia1@univ.haifa.ac.il

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

[5] 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

תמצית

- המחקר הנוכחי בדק משתני חוסן ומשתנים נוספים בתקופת משבר הקורונה. המדגם כלל 761 משיבים, מתוכם 605 משיבים יהודים ו-156 משיבים ערבים.
- **תחושות הסכנה** בקרב שתי קבוצות האוכלוסייה גבוהות יותר באופן מובהק בהשוואה למחקר חוסן קודם שבוצע על האוכלוסייה הכללית בישראל בקיץ 2018. בנוסף, המשיבים הערבים מדווחים על רמה גבוהה יותר, באופן מובהק, של תחושות סכנה, בהשוואה למשיבים היהודים.
- המחקר מצביע על **תסמיני דחק** ברמה בינונית. עם זאת, שתי קבוצות האוכלוסייה מדווחות על רמת תסמיני דחק גבוהה יותר בהשוואה למדידות קודמות. בנוסף, המשיבים הערבים מדווחים על רמת תסמיני דחק גבוהה באופן מובהק, בהשוואה למשיבים היהודים.
- **החוסן הלאומי** נמצא במחקר זה גבוה וללא שינוי בהשוואה למדידות קודמות. המשיבים היהודים, כצפוי, מדווחים על חוסן לאומי גבוה יותר, בהשוואה למשיבים הערבים.
- **החוסן הקהילתי** נמצא במחקר הנוכחי גבוה, ויותר מכך, הוא גבוה יותר בהשוואה למחקר החוסן הארצי שבוצע בקיץ 2018. בדומה לממצאים לעיל, המשיבים היהודים מדווחים על חוסן קהילתי גבוה יותר, בהשוואה למשיבים הערבים.
- **החוסן האישי** נמצא גבוה בשני המדגמים, אולם, בהשוואה למחקר קודם שבוצע בקרב מדגם משיבים יהודים, הוא נמוך יותר. לא נמצא במחקר הנוכחי הבדל בחוסן האישי בין שתי קבוצות האוכלוסייה (יהודים וערבים).
- הנחקרים משתי קבוצות האוכלוסייה מדווחים על מיטביות (well-being) גבוהה. המשיבים היהודים מדווחים על מיטביות גבוהה יותר באופן מובהק, בהשוואה למשיבים הערבים.
- בדיקת **תפיסת האיומים** (בהיבט כלכלי, בריאותי, בטחוני ופוליטי) מצביעה על כך שהמשיבים היהודים רואים במשבר הפוליטי את האיום המשמעותי ביותר ואחריו את האיום הכלכלי. גם המשיבים הערבים רואים באיום הפוליטי את האיום המשמעותי ביותר, אבל האיום הביטחוני נתפס בעיניהם כאיום הבא בתור.
- בדיקת רמת **המורל** של הנחקרים מצביעה על מורל בינוני גבוה. המורל בקרב המשיבים היהודים גבוה באופן מובהק, בהשוואה למשיבים הערבים.
- בבדיקת המשתנים שמנבאים באופן מובהק **תחושות סכנה** במהלך משבר הקורונה, מצאנו כי בשתי קבוצות האוכלוסייה חוסן אישי ומגדר (נשים מדווחות על יותר תחושות סכנה) מנבאים במובהק את תחושות הסכנה. המנבא הגבוה ביותר של תסמיני דחק בקרב המשיבים היהודים הוא מיטביות ואחריו חוסן אישי, בעוד שבקרב המשיבים הערבים, המנבאים הגבוהים ביותר הם השכלה ומיטביות: ככל שאלו נמוכים יותר כך תסמיני הדחק גבוהים יותר.
- בבדיקת המשתנים שמנבאים באופן מובהק **תסמיני דחק** במהלך משבר הקורונה מצאנו כי במדגם המשיבים היהודי מיטביות היא המנבא הטוב ביותר בעוד במדגם המשיבים הערבי המנבאים הטובים ביותר הם השכלה ומיטביות: ככול שהמיטביות (הערכת איכות החיים) וההשכלה גבוהים יותר, כך מדווחים על פחות תסמיני דחק.

Summary

1. The present study examined resilience indicators and other variables in Israel during the Coronavirus crisis. The sample included 761 respondents, of whom 605 were Jewish Israelis and 156 were Arab Israelis.
2. The sense of danger among the two samples is significantly higher compared to previous research conducted on the general population in Israel in the summer of 2018. Furthermore, the Arab respondents report a significantly higher level of a sense of danger, compared with the Jewish respondents.
3. The study indicates an intermediate level of distress symptoms, which is higher compared to previous measurements, among both population groups. More so, the Arab respondents report a significantly higher level of distress symptoms compared with the Jewish respondents.
4. National resilience in this study is high, remaining unchanged compared to previous measurements. The Jewish respondents, as expected, reported a higher level of national resilience compared with the Arab respondents.
5. Community resilience is high in the current study, and more so, higher compared with findings of a national resilience research that was conducted in the summer of 2018. Jewish respondents report a higher level of community resilience compared with Arab respondents.
6. Individual resilience was found to be high in both samples, though compared to findings from a previous study that was conducted among a sample of Jewish respondents, it was lower. In the present study, no difference in personal resilience was found between the two samples (Jewish Israelis and Arab Israelis).
7. Examining perceived threats (from an economic, health, security and political point of view) indicates that Jewish respondents consider the political crisis as the most significant risk, followed by the economic risk. Arab respondents also perceive the political threat as the most significant risk, but the security risk is perceived as the second most significant threat.
8. The level of morale among the respondents is high medium. The morale of the Jewish respondents is significantly higher, compared with the Arab respondents.
9. Examining the variables that significantly predict a sense of danger during the Coronavirus crisis, we found that in both samples, individual resilience significantly predicts the sense of danger.

10. A significant predictors of sense of danger among the Jewish respondents was gender while among the Arab respondents, the highest predictor is economic difficulties and individual resilience.
11. The best predictor of distress symptoms among the Jewish respondents was well-being while among the Arab respondents the best predictors were education and well-being: the higher education and wellbeing, the fewer distress symptoms reported.

תוכן העניינים

נושא	עמוד
תמצית	2
תמצית באנגלית	3
מבוא	6
שיטה	8
תוצאות	12
תחושות סכנה	12
תסמיני דחק	13
חוסן לאומי	15
חוסן קהילתי	18
חוסן אישי	20
מיטביות	21
תפיסת איומים	23
מצב רוח אישי (מורל)	26
תחושת ביטחון בביתך	27
ניבוי תחושות סכנה	28
ניבוי תסמיני דחק	30
סיכום ומסקנות	30
מקורות	32
נספח: שאלון מדד החוסן לישראל	33

מבוא

מגפת הקורונה הנוכחית פרצה בסין בסוף שנת 2019 ואנו עדים להתקדמותה והתפשטותה המהירה בעולם כולו, כאשר סופה והשפעותיה העתידות על חיינו עדיין אינם ידועים. סביר להניח כי מגפה בהיקף כזה תשפיע על החוסן הלאומי והחוסן הקהילתי של תושבי ישראל, אולם קיים בספרות ידע מועט אודות השפעותיהן של מגפות על משתני חוסן אלה. מספר ניכר של מחקרים שנערכו בעקבות מגפת ה- SARS הצביעו על עליה בו-זמנית של סימפטומים של לחץ פוסט-טראומטי, ושל רגשות אלטרואיסטיים (Wu et al., 2009). כמו כן נמצא כי אנשים שגילו חוסן רב יותר והתאוששות מהירה יותר מהמחלה היו אלה שזכו למידה רבה יותר של תמיכה חברתית, וגילו דאגות מועטות יותר בקשר אליה (Bonanno et al., 2008). בנוסף לאמור, נמצא כי מנהיגות נאותה, שעודדה התארגנות רגשית וקוגניטיבית, סייעה להגדלת החוסן בשעת מגפה (Teo, Lee, & Lim, 2017). מחקרים נוספים עסקו בעידוד כבוד הדדי בין קבוצות נפגעות לבין ממשלותיהן (למשל, Menon, 2006). אולם, מחקרים אלו לא סיפקו מידע על השפעותיה של המגפה על החוסן הציבורי (הקהילתי והלאומי) בקהילות ובמדינות שנפגעו.

במחקרים קודמים (Kimhi , Eshel, Leykin, & Lahad, 2017) בחנו מהם הגורמים המשפיעים על החוסן הציבורי בעקבות פעולות טרור. מחקרים אלה הראו כי החוסן הקהילתי והלאומי, כפי שנמדדו במדדים שלנו מתשובותיהם של תושבי ישראל, מנובאים במידה קטנה יחסית אך מובהקת על ידי השקפותיהם הפוליטיות ומידת דתיותם, ובמידה קטנה יותר, אך מובהקת, גם על ידי גילם ומינם. לעומת זאת, תפיסתו של החוסן הציבורי נמצאה במחקרינו הקודמים כמושפעת במידה משמעותית יותר מתחושת החוסן האישי ותחושת הביטחון של המשיבים בביתם (Eshel, Kimhi, & Marciano, In press, 2020). מחקר נוסף שבחן את החוסן הציבורי בקרב תושבי עוטף עזה לאחר התקפות הטרור שאירעו שם לאחרונה (Kimhi, Adini, Marciano, & Eshel, submitted) מצא גם הוא כי גורמים פסיכולוגיים, כגון תחושת הביטחון של התושבים בביתם, או תחושתם שהם מקבלים תמיכה ממשלתית במהלך הלחימה, ניבאו את תחושת החוסן הקהילתי והחוסן הלאומי טוב יותר ממשתנים דמוגרפיים שונים, כמו רמת דתיותם או גילם.

המחקר הנוכחי בוחן מדדי חוסן בקרב האוכלוסייה הבוגרת במדינת ישראל במהלך משבר נגיף הקורונה. יש לזכור כי חוסן מתייחס הן להתמודדות עם משבר והן עם יכולת התאוששות. כדי לבחון זאת יש לערוך מדידות נוספות הן במהלך והן לאחר חלוף המשבר, כך שניתן יהיה

לבחון את חזרת האוכלוסייה לתפקוד, עד שתגיע לרמה דומה (או גבוהה יותר) לזו שדווחה לפני משבר הקורונה. נוכל לבצע השוואות אלו אל מול מדד קו-בסיס (Base-line) שמדדנו במחקר שבוצע במהלך קיץ 2018. להלן השאלות עליהן מנסה לענות המחקר הנוכחי ושטרם נבדקו בעבר:

א. עד כמה מנבאים מדדי חוסן ומשתנים פסיכולוגים ודמוגרפיים נוספים את השפעותיה של מגפה בסדר גודל של הקורונה כפי שנמדדו על ידי תחושות סכנה ותסמיני דחק בציבור?

ב. מהי רמת החוסן האישי, הקהילתי והלאומי בימים אלה של משבר הקורונה בהשוואה למדדי החוסן בישראל שנחקרו בעבר?

ג. מהם המשתנים המנבאים בצורה מובהקת את מדדי החוסן בימים אלה של מגפת הקורונה?

ד. מהם ההבדלים ברמות החוסן, בתחושות הסכנה, בתסמיני הדחק ובמנבאיהם השונים, בין האוכלוסייה היהודית (הרוב) והאוכלוסייה הערבית (המיעוט) במדינת ישראל?

שיטה

נבדקים

הנבדקים במחקר היו מדגם משיבים שענו לשאלון אינטרנטי שהופץ באמצעות חברות סקרים. המדגם כלל 761 משיבים, מתוכם 605 ישראלים יהודים ו-156 ישראלים ערבים.

דגימה

דגימת הנחקרים נעשתה באמצעות חברת פאנל אינטרנטית. השאלון הופץ בצורה אקראית בקרב מאגר הנחקרים של החברה, תוך שמירה על מספר שווה של נשים וגברים.

כלי מדידה

כול השאלונים בהם השתמשנו במחקר הנוכחי שימשו אותנו במחקרים קודמים בהבדל אחד: בכול מקום בו התייחס הפריט בשאלון לאיום בטחוני או למצב בטחוני שונה נוסח הפריט כך שיותאם למשבר נגיף הקורונה. במחקר זה נכללו השאלונים הבאים:

חוסן לאומי. (Kimhi & Eshel, 2019) המושג חוסן לאומי הוא רחב מאד ועוסק בנושאים כמו קיימות ועמידות של החברה בתחומים מגוונים. בבסיס מדד החוסן הלאומי עומדים ארבעה מרכיבים חברתיים עיקריים שיוחסו במחקרים קודמים לחוסן הלאומי: פטריוטיזם, אופטימיות, אינטגרציה חברתית ואמון במוסדות פוליטיים וציבוריים. מדד זה זכה לתמיכה מחקרית רבה. הסולם המקורי של המדד כולל 13 פריטים אך הסולם במחקר הנוכחי כולל 16 פריטים, שכן שלושה פריטים נוספים הותאמו למשבר הקורונה. 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". סולם התגובה לפריטי החוסן הלאומי נע 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 (α=.92).

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 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 (α=.92). במחקר זה שינינו את המילה "ביטחון" למילים "במשבר הקורונה הנוכחי". דוגמאות לפריטי הסולם: "הרשות המוניציפלית (עירייה/המועצה/מזכירות) 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). סולם זה כולל 10 פריטים המצביעים על תחושת חוסן אישית בהיתקלות עם קשיים. פריטי השאלון מדורגים באמצעות סולם בן 5 דרגות. הסולם המקורי, ששימש בשאלון עצמו, נע בין 0=לא נכון בכלל ל-4=נכון כמעט כל הזמן. לצרכי הניתוח הסטטיסטי הסולם הומר לסולם בין 1=לא נכון בכלל ל-5=נכון כמעט כל הזמן. במחקר הנוכחי הייתה המהימנות הפנימית של הסולם גבוהה ביותר (α=.91).

מיטביות (well-being) "חיי כיום" (Kimhi & Eshel, 2009). מדד חיי כיום מורכב מתשעה פריטים המבקשים מהנשאל להשיב "איך נראים חייו כעת?" בהקשרים שונים כגון עבודה, חיי משפחה, בריאות, זמן חופשי וכו'. סולם זה מבוסס על סולם התאוששות שבו השתמשנו במחקרים קודמים. בסולם המקורי, שבו השתמשנו כדי להשוות הערכות לפני ואחרי מלחמה, שאלנו את הנחקרים: "בהשוואה למצב שלי לפני המלחמה, כיום ... (מצבי הכלכלי/מידת האופטימיות שלי/הבריאות שלי ... וכדומה)", 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 אחרים, שנעשו ללא אירוע כמו מלחמה, השתמשנו באותו סולם על רצף שנע מ-1=מאוד לא טוב עד 6=טוב מאד. סולם זה שימש אותנו גם במחקר הנוכחי. לסולם מדידה זה נמצאה תמיכה טובה במחקרים קודמים ומהימנותו במחקר הנוכחי נמצאה טובה (α=.82). באופן כללי מצביע סולם זה על תפיסת הפרט את חייו בהווה.

תחושת סכנה (Solomon & Prager, 1992). תחושות סכנה מתייחסות למידה שבה הפרט תופס את עולמו כנתון בסכנה. מחקרים הצביעו על כך שתחושת סכנה גבוהה ודאגות רבות מאיומים פוטנציאליים קשורות עם חוסן נמוך ועם יכולת מועטה להתאוששות פוסט-

טראומטית, וכן קשורות עם תסמיני דחק גבוהים. 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 כולל 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?". במחקר הנוכחי נמצאה המהימנות הפנימית של הסולם כטובה (α=.84).

תסמיני דחק (BSI, Derogatis & Savitz, 2000; Derogatis & Spencer, 1982). 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. המחקר הנוכחי בודק תסמיני דחק בתקופת משבר וירוס הקורונה. במחקר הנוכחי השתמשנו בשני תת-סולמות מתוך שאלון מקובל למדידת תסמיני דחק: חרדה (3 פריטים) ודיכאון (5 פריטים). מתת סולם דיכאון הוצאנו את הפריט השואל על מחשבות התאבדות מנימוקים אתיים. יש לציין שתסמיני דחק מהווים גם את אחד המדדים המקובלים במחקר 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 הסולם הייתה גבוהה ביותר (α=.87).

מורל (מצב רוח אישי). המורל האישי של הנבדקים נבדק באמצעות שאלה אחת: "מהו המורל שלך בימים אלה?". התשובה לשאלה ניתנה על סולם בן 5 דרגות, בין 1=מאד לא טוב ל-5=טוב מאד.

תחושת ביטחון בביתך. בפריט זה השתמשנו בעבר במחקרי חוסן בעקבות מצבים בטחונים וסבב לחימה בעוטף עזה (קמחי, מרציאנו ואשל 2019; קמחי, עדיני, מרציאנו ואשל, 2019). תחושת בטחון בבית נבדקה באמצעות שאלה אחת: "עד כמה את/ה מרגיש/ה בטוח/ה בביתך בתקופה זו של משבר הקורונה?". התשובה לשאלה זו ניתנה על סולם בן 5 דרגות, בין 1=בכלל לא ל-5=במידה רבה מאד.

תפיסת איומים (Kimhi & Eshel, 2012). איום הוא סכנה פוטנציאלית של פגיעה בפרט כפי שהיא נתפסת על ידו. 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.

תוצאות

הממצאים הבאים מבוססים על מדגם של 761 משיבים, מתוכם מדגם של ישראלים יהודים (N=605) ומדגם של ישראלים ערבים (N=156). הנתונים נאספו בתאריכים 21-19 למרץ 2020. הבדלים שיוצגו בהמשך בין שני המדגמים מבוססים על ניתוח שונות (ANOVA). בנוסף, בכל מקום בו הדבר אפשרי נציג את הנתונים גם בהשוואה למדגם ארצי שנאסף בתקופה רגועה יחסית בקיץ 2018 בקרב שני המדגמים, אשר יכונה להלן 'מדד החוסן לישראל'.

תחושות סכנה

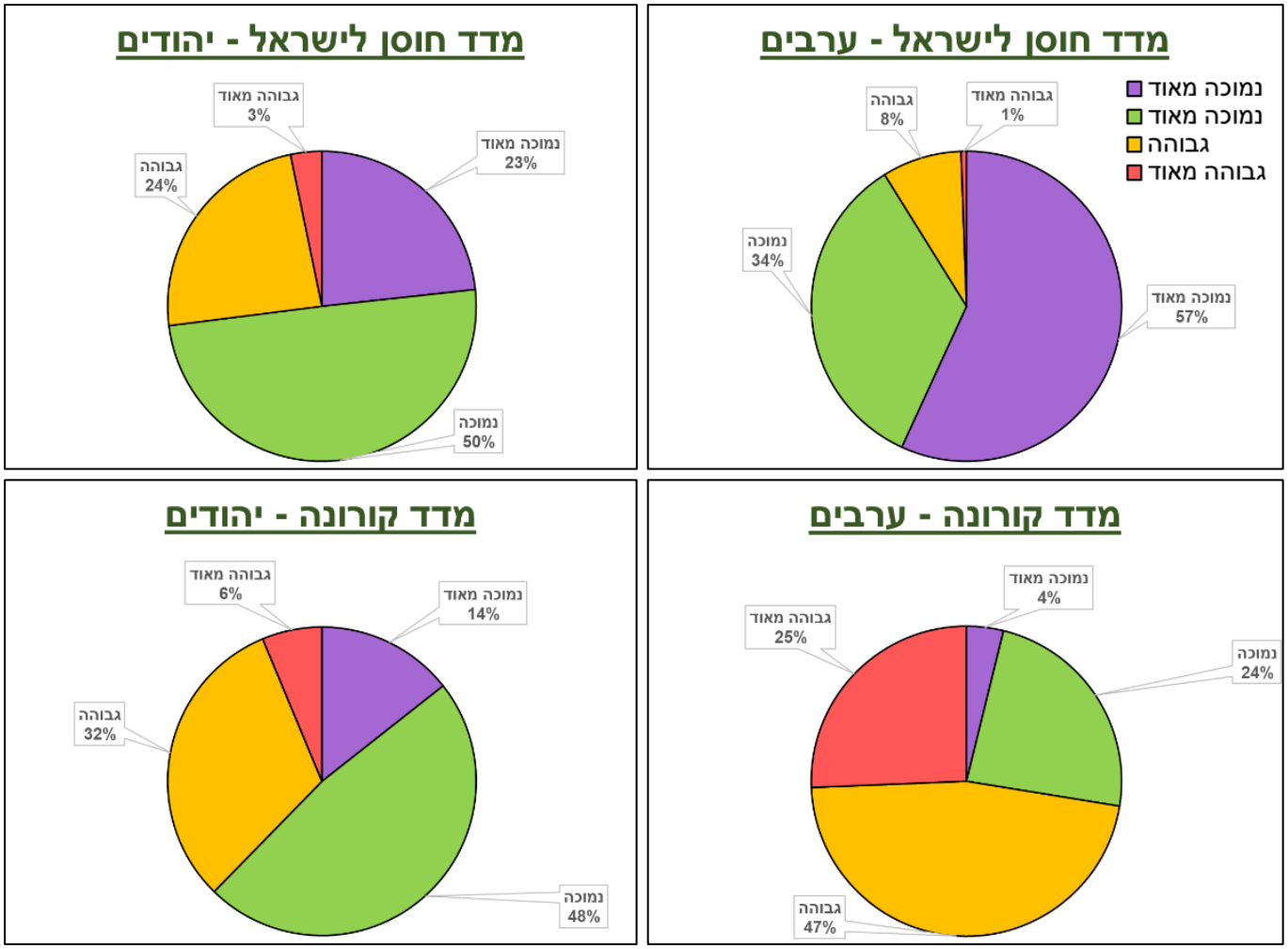
מדגם משיבים יהודים: ניתוח התוצאות של הציון הממוצע לתחושות סכנה (לוח 1) מצביע על תחושות סכנה גבוהות: 38% מהמשיבים מדווחים על תחושת סכנה גבוהה וגבוהה מאד (M=2.87, SD=.75), זאת בהשוואה למדגם המשיבים היהודים ב'מדד החוסן לישראל' משנת 2018 (M=2.37, SD=.75, N=1,100) תוצאות המדגם הנוכחי מעידות על תחושות סכנה גבוהות יותר במידה מובהקת (t=13.13, p<.001, ראה תמונה 1).

מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של תחושות סכנה במדגם הערבים מצביעות על תחושות סכנה גבוהות: 72% מהמשיבים מדווחים על תחושת סכנה גבוהה וגבוהה מאד ורק 28% מדווחים על תחושת סכנה נמוכה או נמוכה מאד (M=3.54, SD=.76). בנוסף, כפי שאפשר לראות בתמונה 1, בהשוואה למדגם המשיבים הערבים במדד החוסן לישראל (M=2.48, SD=.79, N=350) תחושות הסכנה במחקר הנוכחי גבוהות במידה מובהקת.

בהשוואה בין שני המדגמים במחקר הנוכחי, המשיבים הערבים מדווחים על מידה רבה יותר ומובהקת של תחושות סכנה לעומת המשיבים היהודים.

לוח 1: תחושות סכנה (סולם 5-1)

רמת החשש	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 – 2	87	14	6	4
נמוכה	2.01 – 3	290	48	37	24
גבוהה	3.01 -4	190	32	73	47
גבוהה מאד	4.01 – 5	38	6	40	25
ממוצע		2.87		3.54	
סטיית תקן		.75		.76	
מהימנות אלפא קרונבך		.80		.80	
F=98.21, p<.001					



תמונה 1: רמת החשש (תחושות סכנה) – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, יהודים וערבים, בנפרד.

תסמיני דחק

מדגם משיבים יהודים: בחינת התפלגות הציון הממוצע של תסמיני דחק (לוח 2) מצביעה על תסמיני דחק ברמה בינונית (M=2.35, SD=.78). 81% מהמדגם מדווחים על רמה נמוכה או נמוכה מאד-לעומת 19% אשר מדווחים על רמה גבוהה או גבוהה מאוד של תסמיני דחק. דהיינו, כחמישית מהנחקרים מדווחים על תסמיני דחק רבים. זוהי תוצאה הראויה לתשומת לב בעיקר בהשוואה לרמות דחק כפי שנמצאו במחקרים קודמים. לדוגמא, כפי שניתן לראות בתמונה 2, המדגם הנוכחי מדווח על רמת תסמיני דחק *גבוהה יותר באופן מובהק*, בהשוואה למדד החוסן לישראל, 2018 (M=1.95, SD=.79, t=9.50, p<.001, N=1100).

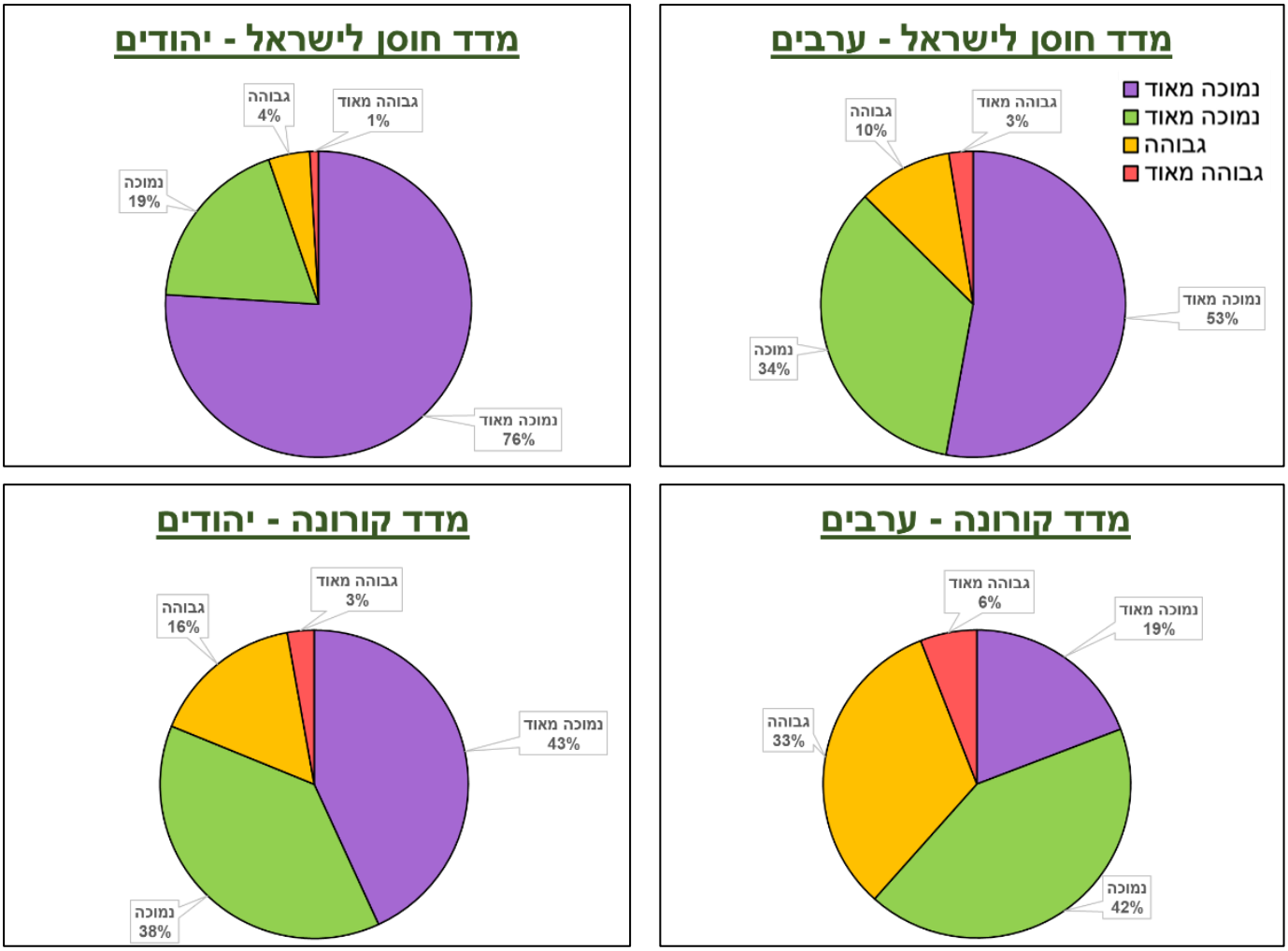
מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של תסמיני דחק בקרב המשיבים הערבים מצביעה על תסמיני דחק ברמה בינונית-גבוהה (M=2.83, SD=.80). 39% מדווחים על תסמיני

דחק במידה גבוהה או גבוהה מאד ו-61% מדווחים על רמה נמוכה או נמוכה מאד של תסמיני דחק.

השוואה בין שני המדגמים מראה שהמשיבים הערבים מדווחים על רמה גבוהה יותר של תסמיני דחק בצורה מובהקת. השוואת המדגם הערבי הנוכחי עם מדגם ערבי ממחקר החוסן 2018 מראה, בדומה לממצא עבור המדגם היהודי, כי המדגם הנוכחי מדווח על רמת תסמיני דחק גבוהה יותר באופן מובהק, בהשוואה למדגם 2018 (N=1100, p<.001, t=9.69, M=2.09, SD=.79; תמונה 2).

לוח 2: תסמיני דחק (סולם 1-5)

רמת תסמיני דחק	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 – 2	262	43	28	18
נמוכה	2.0 – 3	227	38	69	41
גבוהה	3.01 – 4	98	16	49	35
גבוהה מאד	4.01 – 5	18	3	10	6
ממוצע		2.35		2.83	
סטיית תקן		.77		.80	
מהימנות אלפא קרונבך		.86		.86	
F=46.82, p<.001					



תמונה 2: רמת תסמיני דחק – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, יהודים וערבים, בנפרד.

חוסן לאומי

מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של סולם חוסן לאומי (לוח 3) מצביעה על חוסן לאומי גבוה למדי: קרוב ל-50% מדווחים על חוסן לאומי גבוה או גבוה מאד ועוד 35% מדווחים על חוסן לאומי ברמה בינונית (M=3.97, SD=.87). בהשוואה למדד החוסן לישראל 2018 (M=3.95, SD=.92) *לא נמצא הבדל* מובהק בחוסן הלאומי בין שני המחקרים (תמונה 3). דהיינו, למרות משבר נגיף הקורונה, מדווחים הנחקרים על חוסן לאומי הדומה למדגם מדד החוסן 2018 שלא אופיין במשבר (בטחוני) בולט.

מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של סולם חוסן לאומי (לוח 3) מצביעה על חוסן לאומי בינוני בקרב המדגם הערבי (M=3.58, SD=1.07), כאשר כשליש מדווחים על חוסן נמוך, כשליש על חוסן בינוני וכשליש על חוסן גבוה.

בניגוד לכך שעבור מדגם המשיבים היהודים לא נמצא הבדל מובהק לעומת מדד חוסן לישראל, השוואה של מדגם המשיבים הערבים במחקר הנוכחי למדגם המשיבים הערבים במחקר מדד החוסן לישראל 2018 (M=2.38, SD=.86, N=350) מראה כי החוסן הלאומי שנמצא כיום גבוה בצורה מובהקת מזה שנמצא בשנת 2018 (תמונה 3). ממוצע החוסן הלאומי של המדגם הערבי נמוך במידה מובהקת מזה של המדגם היהודי.

לוח 3: חוסן לאומי (סולם 1-6)

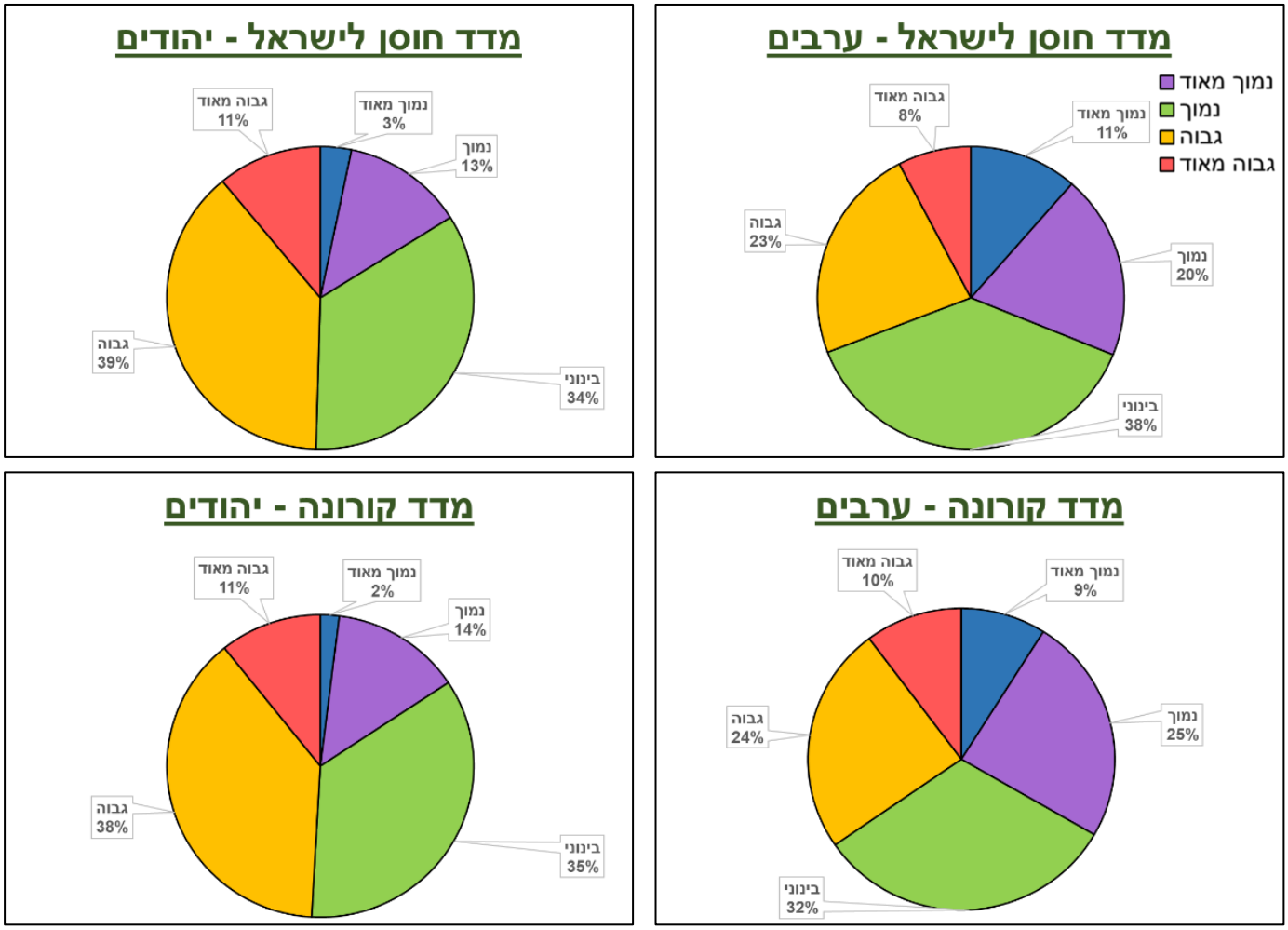
רמת החשש	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 – 2	12	2	14	9
נמוכה	2.01 - 3	83	14	38	25
בינונית	3.01 - 4	213	35	50	32
גבוהה	4.01 – 5	232	38	38	24
גבוהה מאד	5.01 – 6	65	11	16	10
ממוצע		3.97		3.58	
סטיית תקן		.87		1.07	
מהימנות אלפא קרונבך		.91		.94	
F=22.11, p<.001					

במשך, בצענו בדיקה, עבור המדגם היהודי בלבד, על מנת לבחון האם ישנם הבדלים בפריטים מסוימים בשאלון, בין המדגם הנוכחי למדגם חוסן לישראל. להלן פרטי הממצאים (לוח 4):

א. הפרטים הבאים נמצאו *גבוהים* במידה מובהקת, בהשוואה למדד החוסן 2018: הממשלה מקבלת החלטות נכונות, היחסים החברתיים בין הקבוצות בישראל טובים, בחברה הישראלית יש סולידאריות חברתית, הביטוי אדם לאדם זאב אינו מאפיין את החברה הישראלית.

ב. הפריטים הבאים נמצאו *נמוכים* במידה מובהקת בהשוואה למדד החוסן 2018: אמון בכוחות הביטחון, החברה הישראלית תתמודד עם משברים.

ג. בשלושה פריטים בהם התבקשו הנחקרים לדרג את מידת האמון שלהם במוסדות המדינה (משטרה, כנסת ומערכת החינוך) דווחו הנחקרים על מידת אמון רבה יותר, בהשוואה למדד החוסן לישראל 2018. אפשר לציין כי תוצאה זו מפתיעה למדי בהתחשב במשבר הפוליטי בו נתונה ישראל.



תמונה 3: חוסן לאומי – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, משיבים יהודים וערבים, בנפרד.

לוח 4: ממוצעים וסטיות תקן של פריטי סולם חוסן לאומי (סולם 1-6)

	משבר הקורונה (N=605)		מדד החוסן לישראל 2018 (N=1,100)		הבדלים
	ממוצע	סטיית תקן	ממוצע	סטיית תקן	
1.הממשלה תקבל החלטות נכונות	4.25	1.38	4.02	1.53	t=3.07**
2. החברה הישראלית תעמוד מאחרי החלטות הממשלה	4.03	1.29	4.02	1.45	n.s
3. אמון מלא ביכולת של כוחות הביטחון	4.52	1.24	4.94	1.29	t=-6.52***
4. ישראל היא ביתי ואינני מתכוון/ת לעזוב אותה	5.24	1.21	5.20	1.33	n.s
5. החברה הישראלית תתמודד היטב גם עם משבר נגיף הקורונה הנוכחי	4.76	1.15	4.91	1.23	t=-2.46**
6. אני אופטימי/ת לגבי עתידה של מדינת ישראל	4.48	1.32	4.51	1.43	n.s
7. היחסים החברתיים בין הקבוצות השונות בארץ הינם טובים	3.25	1.40	3.18	1.35	n.s
8. בחברה הישראלית יש סולידריות חברתית גבוהה	4.24	1.23	3.96	1.35	t=4.22***
9. הביטוי 'אדם לאדם זאב' אינו מאפיין את החברה הישראלית	3.74	1.31	3.49	1.41	t=4.19***
10. בחברה הישראלית קיימת רמה סבירה של צדק חברתי	3.49	1.27	3.38	1.33	n.s
11. יש לי אמון מלא ביכולתה של מערכת הבריאות בישראל לדאוג לאוכלוסיית ישראל במשבר נגיף הקורונה	4.04	1.36	--	--	
12 יש לי אמון מלא ביכולתה של ממשלת ישראל לדאוג לכל ההיבטים הרלוונטיים להתגברות על משבר נגיף הקורונה	3.91	1.48	--	--	
מידת האמון במוסדות המדינה					
המשטרה	3.60	1.40	3.39	1.45	t=2.89**
הכנסת	3.04	1.37	2.91	1.35	t=1.89*
מערכת החינוך	3.73	1.23	3.47	1.27	t=3.88***
אמצעי התקשורת	3.24	1.41	לא נבדק	תאים מוצללים בציון t מצביעים על תוצאה גבוהה יותר במחקר הקורונה בהשוואה למדגם 1028	

חוסן קהילתי

מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של סולם החוסן הקהילתי (לוח 5) מצביעה על רמת חוסן קהילתי גבוהה (M=3.33, SD=.80). 63% מהנחקרים מדווחים על חוסן קהילתי גבוה וגבוה מאד בעוד 37% בלבד מדווחים על חוסן קהילתי נמוך או נמוך מאד. בהשוואה למדד החוסן לישראל, 2018 (M=3.11, SD=.86) מצאנו כי במחקר הנוכחי דווחו הנחקרים על חוסן

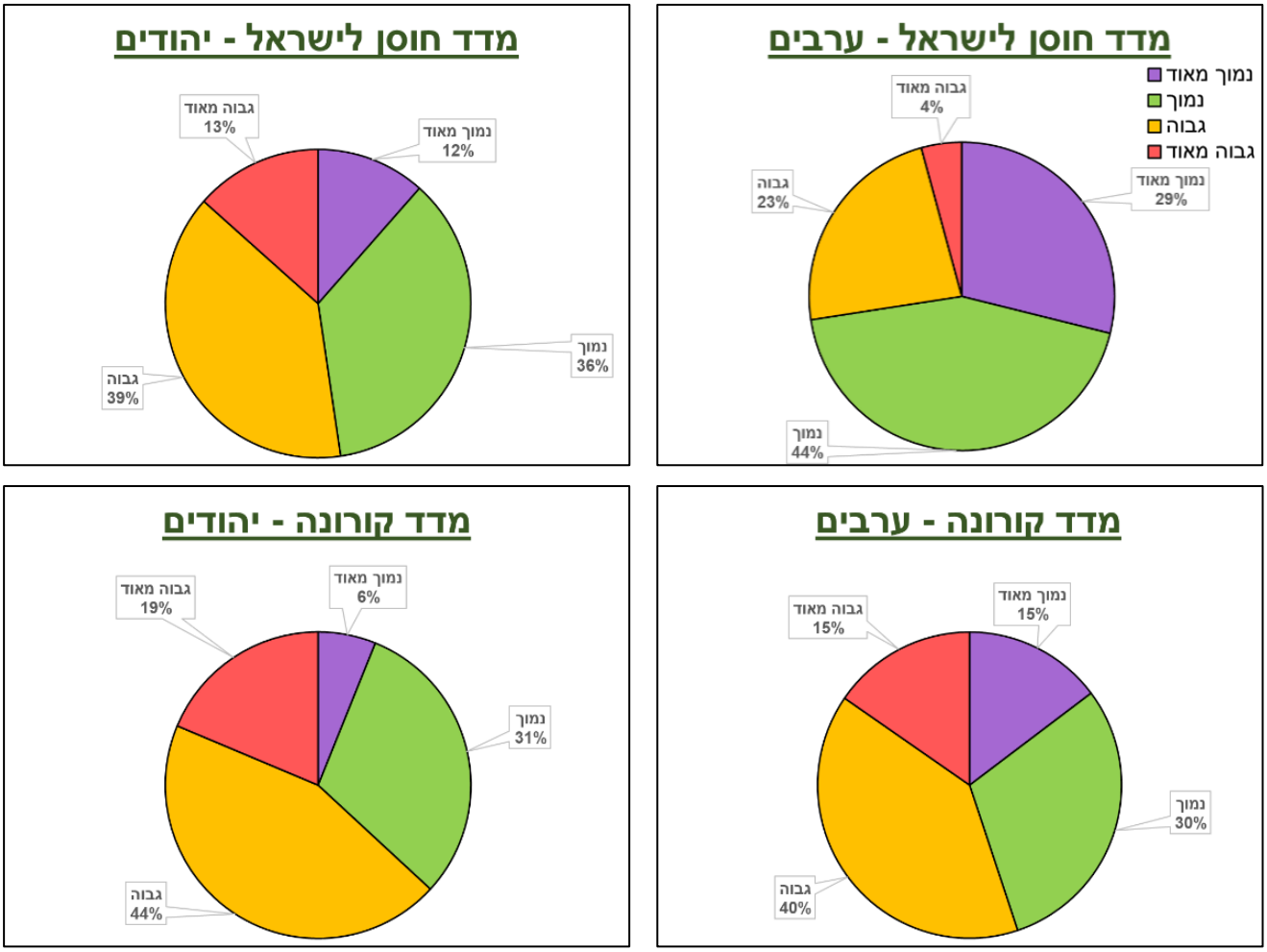
קהילתי *גבוה יותר* במידה מובהקת (t=5.18, p<.001), כפי שניתן לראות בתמונה 4. תוצאה זו תואמת למחקרים קודמים שערכנו, שגם בהם נמצאה עליה בחוסן הקהילתי דווקא בתקופת משבר. אחד ההסברים המקובלים לממצא זה הוא שבעת משבר אנשים חשים שהקהילה הקרובה היא חלק חשוב יותר בהתמודדות האישית, והמשפחתית עם המשבר.

מדגם משיבים ערבים: גם התפלגות הציון הממוצע של החוסן הקהילתי במדגם המשיבים הערבים מצביעה על רמת חוסן קהילתי גבוהה (M=3.11, SD=.89). 55% מהנחקרים מדווחים על חוסן קהילתי גבוה או גבוה מאד ו-45% מדווחים על חוסן נמוך או נמוך מאד. השוואה למדגם המשיבים הערבים במחקר מדד החוסן לישראל 2018 (M=2.59, SD=.81, N=350) מראה שהחוסן הקהילתי במחקר הנוכחי גבוה במידה מובהקת (t=6.46, p>.001).

השוואה בין המדגם היהודי והערבי מראה כי החוסן הקהילתי במדגם המשיבים היהודים גבוה בצורה מובהקת בהשוואה למדגם המשיבים הערבים.

לוח 5: חוסן קהילתי סולם 1-5

חוסן קהילתי	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 – 2	37	6	23	15
נמוכה	2.01 – 3	186	31	47	30
גבוהה	3.01 -4	269	44	62	40
גבוהה מאד	4.01 – 5	113	19	24	15
ממוצע		3.33		3.11	
סטיית תקן		.80		.89	
מהימנות אלפא קרונבך		.92		.91	
הבדלים בין מדגם יהודי וערבי		F=9.39, p<.01			



תמונה 4: חוסן קהילתי – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, יהודים וערבים, בנפרד.

חוסן אישי

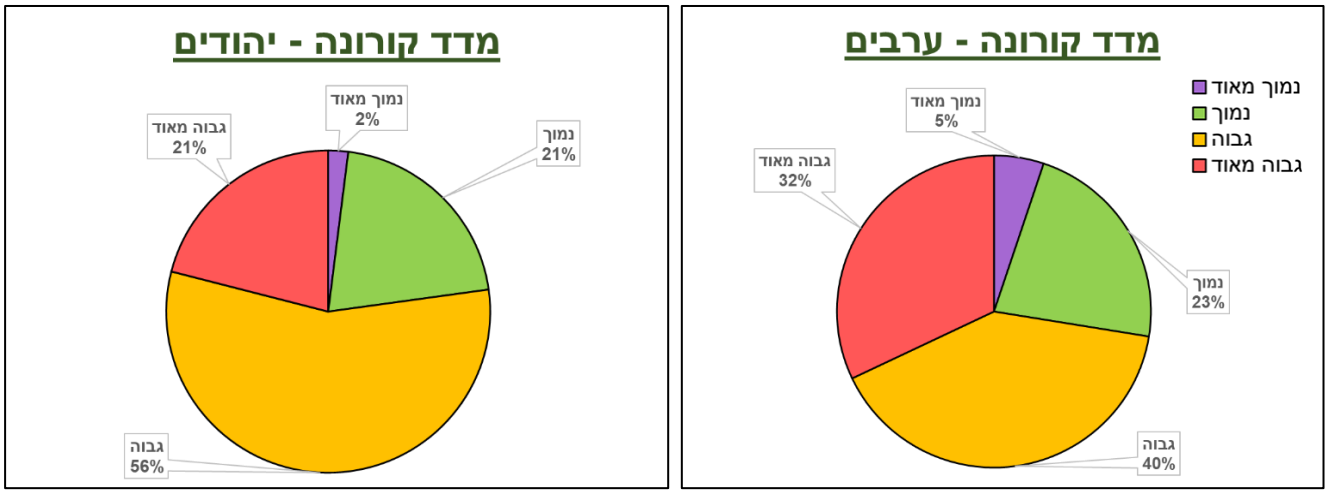
מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של סולם חוסן אישי (לוח 6 ותמונה 5) מצביעה על חוסן אישי גבוה (M=3.55, SD=.65). 77% מהמשיבים דיווחו על חוסן אישי גבוה או גבוה מאד ורק 23% דיווחו על חוסן אישי נמוך או נמוך מאד. במחקר "מדד החוסן לישראל" לא נכלל סולם זה. בהשוואה עם מחקר אחר (Kimhi, Dror, & Sapir, 2017) שכלל מדגם ארצי של סטודנטים מכול מוסדות ההשכלה הגבוהה בישראל (N=450) נמצא שהחוסן האישי במחקר הנוכחי, *נמוך* באופן מובהק ממדגם הסטודנטים שנבדק ב-2017 (M=3.73, SD=.59, t=30.26, p<.001).

מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של חוסן אישי במדגם הערבי מצביעה על חוסן גבוה (M=3.52, SD=.91). 72% דיווחו על חוסן גבוה או גבוה מאד ורק 27% דיווחו על

חוסן נמוך או נמוך מאד. השוואה בין שני המדגמים מצביעה על כך שאין הבדל מובהק בין שני המדגמים.

לוח 6: חוסן אישי (סולם 1-5)

רמת חוסן אישי	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 - 2	12	2	8	5
נמוכה	2.01 - 3	126	21	35	23
גבוהה	3.01 - 4	340	56	63	40
גבוהה מאד	4.01 - 5	127	21	50	32
ממוצע		3.55		3.52	
סטיית תקן		.65		.85	
מהימנות אלפא קרונבך		.87		.91	
f=לא מובהק					



תמונה 5: חוסן אישי – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, יהודים וערבים, בנפרד.

מיטביות (well-being)

מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של סולם מיטביות במדגם המשיבים היהודים מראה על מיטביות גבוהה (M=4.11, SD=.83), כלומר הנחקרים רואים את איכות החיים שלהם כטובה (לוח 7). 52% מדווחים על מיטביות גבוהה או גבוהה מאד ורק 11% מדווחים על מיטביות נמוכה או נמוכה מאד. עם זאת, בהשוואה למדגם מדד החוסן 2018 (M=4.68, SD=.23) המדגם הנוכחי מדווח על מיטביות נמוכה יותר באופן מובהק (t=21.34, p<.001).

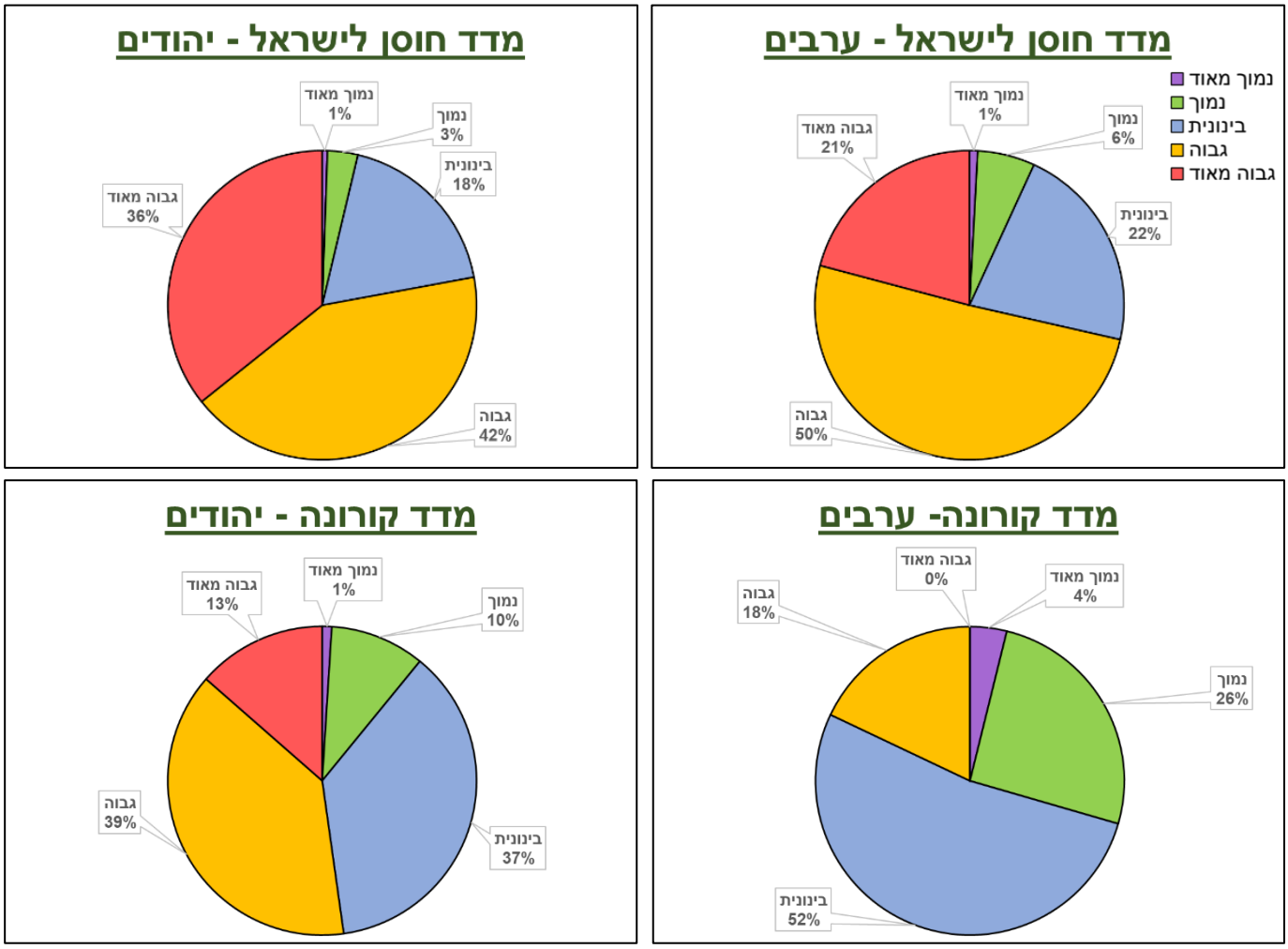
מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של סולם מיטביות במדגם המשיבים הערבים מראה על מיטביות בינונית ומטה (M=3.39, SD=.67). 18% בלבד מקרב מדגם

המשיבים הערבים מדווחים על מיטביות גבוהה כאשר אף אחד לא דיווח על מיטביות גבוהה מאד (לוח 7).

השוואה בין מדגם המשיבים היהודים והערבים במחקר הנוכחי מראה שהמשיבים היהודים דווחו על מיטביות גבוהה יותר באופן מובהק, בהשוואה למדגם המשיבים הערבים (f=97.45, p<.001). בהשוואה למדגם מדד החוסן 2018 (M=4.41, SD=.82), וכפי שניתן לראות בתמונה 6, המדגם הנוכחי מדווח על מיטביות נמוכה יותר באופן מובהק (t=13.63, p<.001).

לוח 7: מיטביות (חיי כיום) סולם 1-6

חוסן אישי	טווח ציונים	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
		משיבים	%	משיבים	%
נמוכה מאד	1 – 2	6	1	6	4
נמוכה	2.01 – 3	60	10	40	26
בינונית	3.01 -4	223	37	82	52
גבוהה	4.01 – 5	234	39	28	18
גבוהה מאד	5.01 – 6	82	13		0
ממוצע		4.11		3.39	
סטיית תקן		.83		.67	
מהימנות אלפא קרונבך		.83		.65	
F=97.45, p<.001					

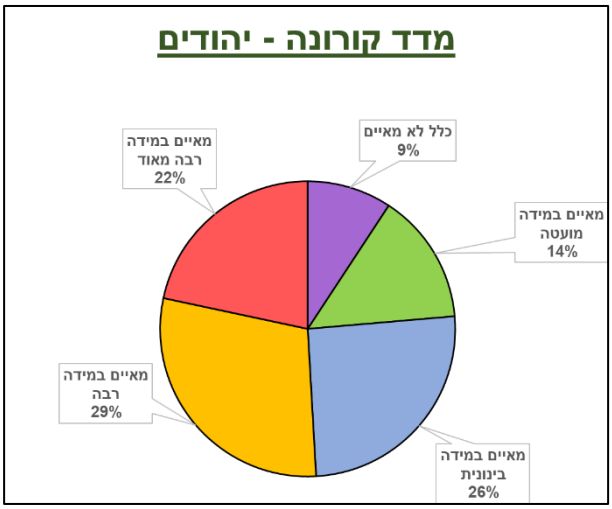


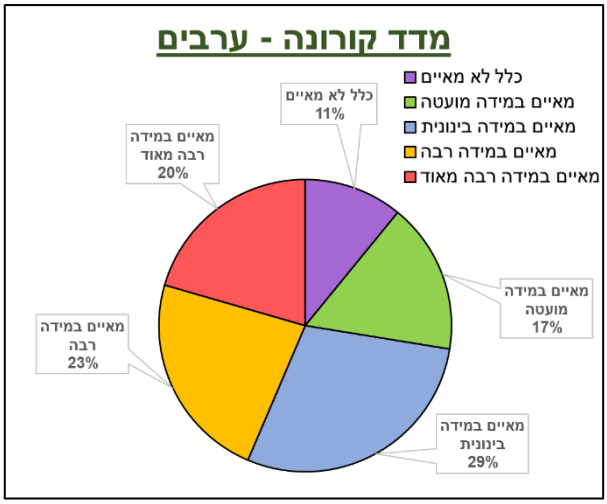
תמונה 6: מיטביות – השוואה בין מדד חוסן לישראל ומדד קורונה בכל אחד משני המדגמים, יהודים וערבים, בנפרד.

תפיסת איומים

מדגם משיבים יהודים: ניתוח התוצאות של תפיסת האיומים (לוחות 8-11 ותמונות 7-10) מראה כי איום המצב הפוליטי נתפס כמאיים ביותר ובמידה גבוהה מזו של האיום הבריאותי. 51% מהמשיבים ציינו כי המצב הפוליטי מאיים במידה רבה או רבה מאד, ואילו רק 24% דיווחו כי המצב הבריאותי מאיים עליהם במידה רבה או רבה מאד. לעומת זאת, גם המצב הכלכלי נתפס כמאיים במידה גבוהה עד גבוהה מאוד – 46% דיווחו על רמות אלו של תחושת איום. עוד ראוי לציין כי רק 15% מהמשיבים דווחו כי המצב הביטחוני מאיים עליהם במידה רבה או רבה מאד.

מדגם משיבים ערבים: גם במדגם הערבי האיום הפוליטי נתפס כמאיים ביותר במידה דומה למדגם היהודי (43% דיווחו על רמת איום במידה רבה או רבה מאוד). שלושת האיומים





תמונה 7: האיום הפוליטי – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

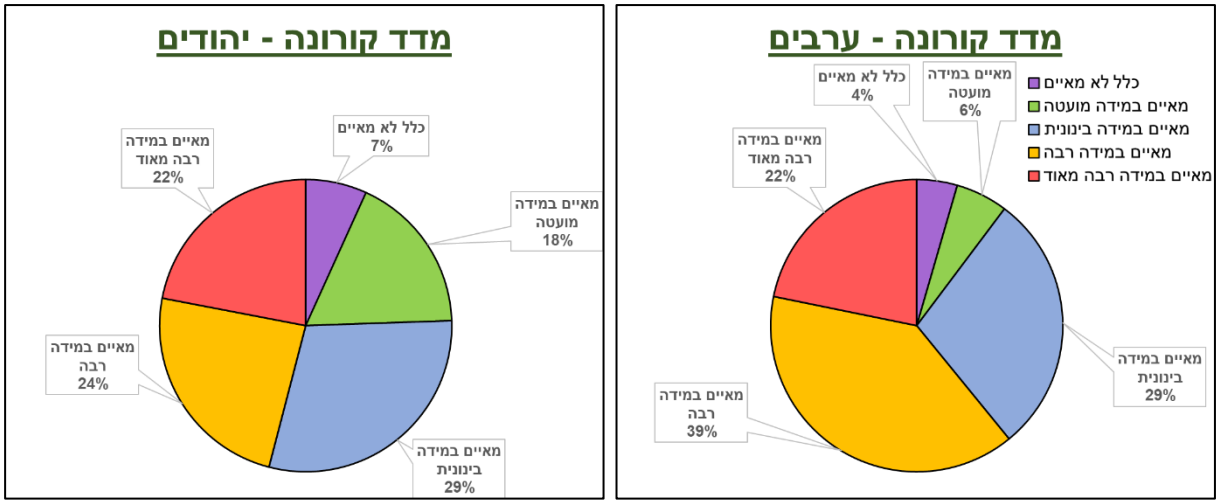
האחרים, הכלכלי, הבריאותי והבטחוני, נתפסים כולם כמאיימים יותר בקרב המדגם הערבי לעומת היהודי, כאשר ההבדל הגדול ביותר בין המדגמים הוא בתפיסת האיום הבטחוני, שם אחוז כפול של מדגם המשיבים הערבים (28%) תפסו את האיום הבטחוני כמאיים במידה רבה או רבה מאוד, בהשוואה ל-15% בלבד בקרב מדגם המשיבים היהודים.

לוח 8: האיום פוליטי

המצב הפוליטי בישראל	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
כלל לא מאיים	56	9	17	11
מאיים במידה מועטה	87	14	26	17
מאיים במידה בינונית	154	26	45	29
מאיים במידה רבה	177	29	36	23
מאיים במידה רבה מאד	131	22	32	20
ממוצע	3.40		3.26	
סטיית תקן	1.23		1.26	
F=1.59, p=לא מובהק				

לוח 9: האיום כלכלי

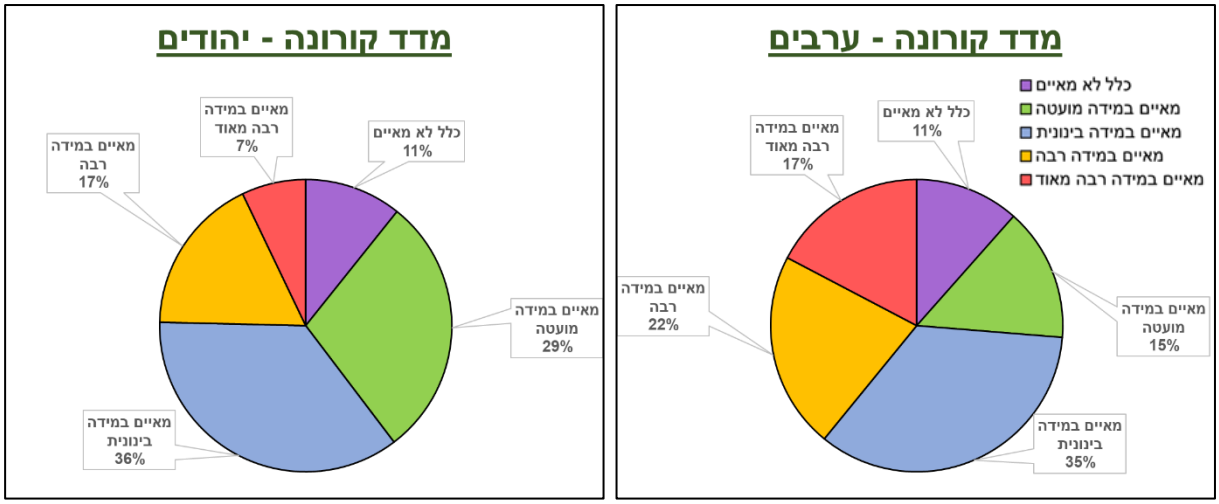
המצב הכלכלי	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
כלל לא מאיים	41	7	7	4
מאיים במידה מועטה	107	18	9	6
מאיים במידה בינונית	179	29	45	29
מאיים במידה רבה	145	24	61	39
מאיים במידה רבה מאד	133	22	34	22
ממוצע	3.37		3.68	
סטיית תקן	1.20		1.02	
F=8.94, p<.01				



תמונה 8: האיום הכלכלי – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

לוח 10: האיום בריאותי

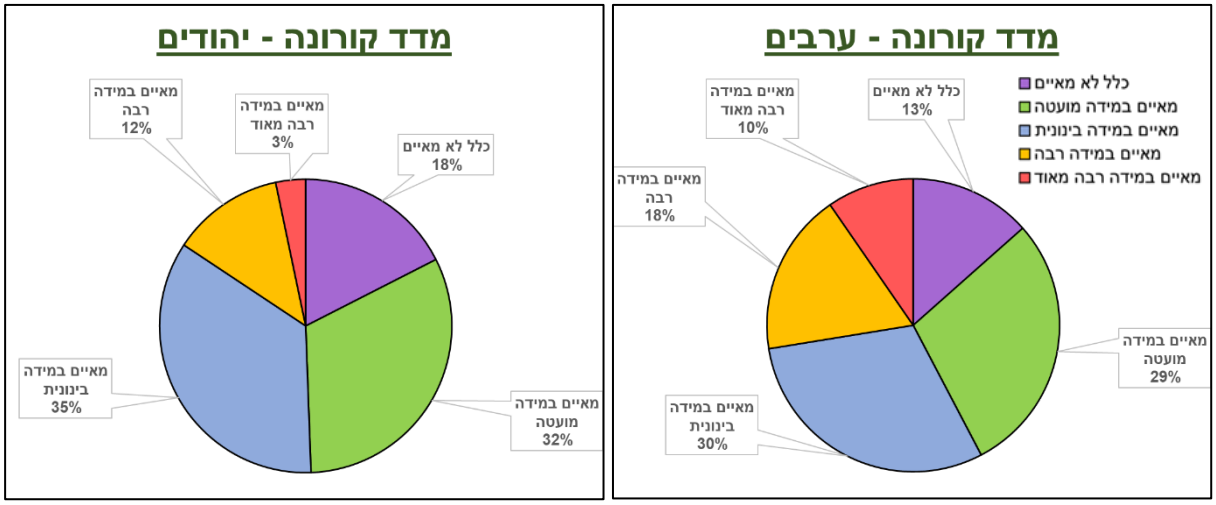
המצב הבריאותי	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
כלל לא מאיים	65	11	18	11
מאיים במידה מועטה	175	29	23	15
מאיים במידה בינונית	216	36	54	35
מאיים במידה רבה	106	17	34	22
מאיים במידה רבה מאד	43	7	27	17
ממוצע		2.81		3.19
סטיית תקן		1.07		1.22
F=14.15, p<.001				



תמונה 9: האיום הבריאותי – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

לוח 11: האיום בטחוני

המצב הבטחוני	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
כלל לא מאיים	106	18	21	13
מאיים במידה מועטה	193	32	45	29
מאיים במידה בינונית	211	35	47	30
מאיים במידה רבה	75	12	28	18
מאיים במידה רבה מאד	20	3	15	10
ממוצע	2.52			2.81
סטיית תקן	1.02			1.17
F=9.59, p<.01				



תמונה 10: האיום הבטחוני – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

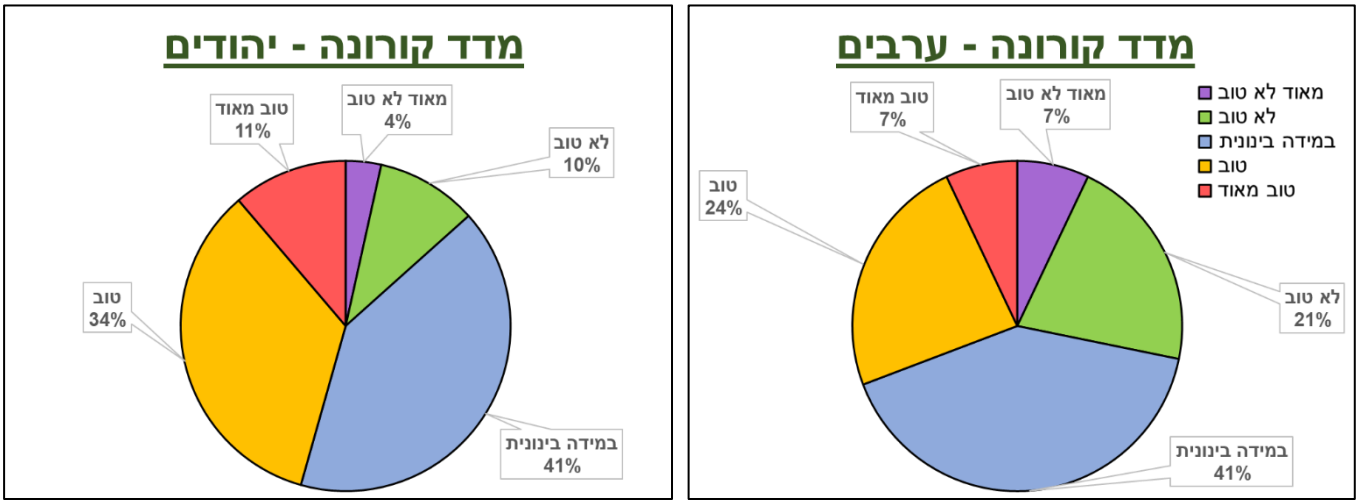
מצב רוח אישי (מורל)

מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של מצב הרוח האישי (לוח 12 ותמונה 11) מראה כי 41% מדווחים על רמה בינונית ועוד 45% מדווחים על מצב רוח טוב או טוב מאד. במילים אחרות, המחקר שלנו מראה על מצב רוח טוב של מרבית המשיבים, וזאת למרות משבר הקורונה.

מדגם משיבים ערבים: התפלגות הציון הממוצע של מצב הרוח האישי במדגם הערבי מראה על מורל בינוני: 41% דיווחו על רמה בינונית, 24% על רמה גבוהה ו-7% על רמה גבוהה מאוד. מדגם המשיבים הערבים מדווח על מצב רוח אישי נמוך באופן מובהק בהשוואה למדגם המשיבים היהודים.

לוח 12: מצב הרוח האישי

כיצד היית מגדיר/ה את **המורל** (מצב הרוח) האישי שלך בימים אלה?	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
מאד לא טוב	21	4	11	7
לא טוב	60	10	33	21
במידה בינונית	248	41	64	41
טוב	208	34	37	24
טוב מאד	68	11	11	7
ממוצע		3.40		3.03
סטיית תקן		.93		1.09
			F=19.25, p<.001	



תמונה 11: מצב רוח האישי – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

תחושת בטחון בביתך

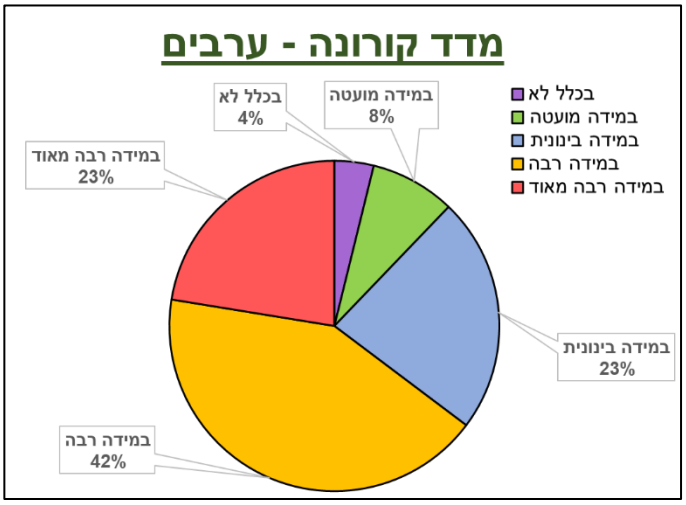
מדגם משיבים יהודים: התפלגות הציון הממוצע של תחושת הבטחון בבית (לוח 13 ותמונה 12) מראה כי מרבית המשיבים מדווחים על תחושה גבוהה של ביטחון בביתם: 83% דווחו על מידה רבה או רבה מאד של הרגשת בטחון בביתם.

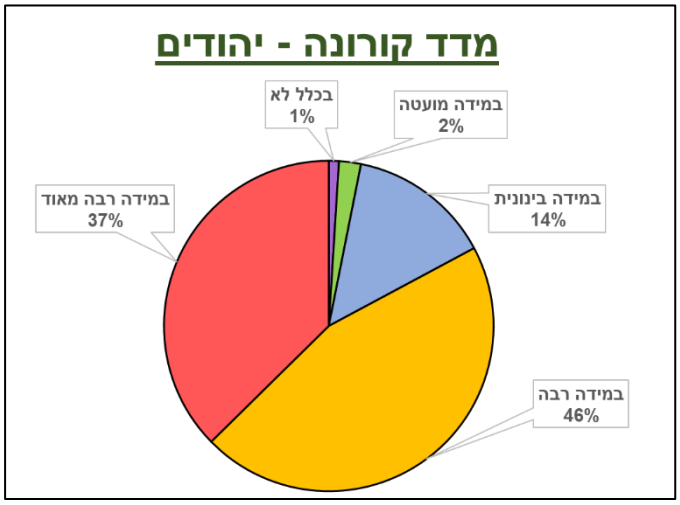
מדגם משיבים ערבים: גם בקרב המדגם הערבי אחוז ניכר מהמשיבים חשים בטוחים במידה רבה או רבה מאד בביתם (65%).

בהשוואה למדגם המשיבים היהודים, מדגם המשיבים הערבים מדווח באופן מובהק על פחות בטחון בבית (t=.06, p<,001).

לוח 13: תחושת בטחון בביתך

עד כמה את/ה מרגיש/ה בטוח/ה בביתך בתקופה זו של משבר הקורונה?	מדגם יהודי (N=605)		מדגם ערבי (N=156)	
	משיבים	%	משיבים	%
בכלל לא	6	1	6	4
במידה מעטה	13	2	13	8
במידה בינונית	85	14	36	23
במידה רבה	275	46	66	42
במידה רבה מאד	226	37	35	23
ממוצע		4.16		3.71
סטיית תקן		.8121		1.02
F=33.52, p<.001				





תמונה 12: תחושת בטחון בביתך – השוואה בין מדגם יהודים וערבים.

ניבוי תחושות סכנה ותסמיני דחק

במחקר הנוכחי נבדקו שני משתנים שהנחנו, על סמך מחקרים קודמים, שהם עשויים להיות מושפעים במידה ניכרת ממשבר הקורונה הנוכחי: תחושות סכנה ותסמיני דחק. לשם כך בחנו את כול המשתנים הרלוונטיים לניבוי מדדים אלה, באמצעות ניתוח רגרסיה מרובה, ולאחר ניתוח ראשוני השארנו במשוואת הרגרסיה רק את אותם משתנים שנמצאו כמנבאים באופן מובהק את שני המדדים הללו (מבלי שהכנסנו תסמיני דחק כמנבא של תחושות סכנה, ותחושות סכנה לא הוכנס כמנבא של תסמיני דחק).

ניבוי תחושות סכנה

מדגם משיבים יהודים: המשתנה שנמצא כתורם במידה הרבה ביותר להסבר השונות של תחושות סכנה הוא החוסן האישי: ככול שהחוסן האישי גבוה יותר כך מדווחים הנבדקים על פחות תסמיני דחק. בנוסף, נשים מדווחות על יותר תחושות סכנה, בהשוואה לגברים. ממצא

נוסף שעלה לגבי מדגם זה הוא שככל שאיכות החיים המדווחת על ידי הנבדקים (מיטביות) גבוהה יותר וככל שגילו של הנבדק גבוה יותר, כך תחושות הסכנה נמוכות יותר. שלא כמצופה, נמצא בניתוח הרגרסיה גם ממצא מפתיע, לפיו ככול שהחוסן הלאומי גבוה יותר כך גם תחושות הסכנה גבוהות יותר. חמשת המשתנים שנבדקו מסבירים כ-11% מהשונות של תחושות סכנה (ראה לוח 14).

לוח 14: ניבוי תחושות סכנה על ידי משתנים פסיכולוגים ודמוגרפיים

המשתנה המנבא	מקדם הרגרסיה המתוקנן β	% שונות מוסברת של תחושות סכנה R^2
גיל	-.123**	.100***
מין	.165***	
מיטביות	-.137**	
חוסן אישי	-.139***	
חוסן לאומי	.101*	
**p<.05, **p<.01, ***p<.001		

מדגם משיבים ערבים: שני מנבאים מובהקים לתחושות הסכנה עבור מדגם המשיבים הערבים הם הקושי הכלכלי והחוסן האישי: ככל שישנם יותר קשיים כלכליים כך עולות תחושות הסכנה. כמו כן, ובאופן בלתי צפוי, חוסן אישי גבוה יותר מנבא יותר תחושות סכנה. שני המשתנים הללו מסבירים כ 11% מהשונות של תחושות סכנה במדגם הערבי (ראה לוח 15).

לוח -15: ניבוי תחושות סכנה ע"י משתנים פסיכולוגים ודמוגרפיים

המשתנה המנבא	מקדם הרגרסיה המתוקנן β	% שונות מוסברת של תחושות סכנה R^2
קושי כלכלי	.159***	.109***
חוסן אישי	.191***	
**p<.05, **p<.01, ***p<.001		

ניבוי תסמיני דחק

מדגם משיבים יהודים: בדיקת רגרסיה לניבוי תסמיני דחק (ראה לוח 16) מראה כי המנבא הטוב ביותר של תסמיני דחק הוא איכות החיים (מיטביות) של הפרט: ככול שזו גבוהה יותר כך מדווח על פחות תסמיני דחק. בדומה לכך, חוסן אישי גבוה, גיל צעיר יותר והשתייכות למין הגברי מנבאים פחות תסמיני דחק. חמשת המשתנים מסבירים כ 33% מהשונות של תסמיני הדחק.

לוח 16: ניבוי תסמיני דחק ע"י משתנים פסיכולוגים ודמוגרפיים

המשתנה המנבא	מקדם הרגרסיה המתוקנן β	% שונות מוסברת של תסמיני דחק R^2
גיל	-.148***	.3257***
מין	.108**	
דתיות	-.082*	
מיטביות	-.390***	
חוסן אישי	-.210***	
**p<.05, **p<.01, ***p<.001		

מדגם ערבי: המנבא הגבוה ביותר לתחושות דחק במדגם המשיבים הערבים הוא ההשכלה: ככל שרמת השכלה יותר גבוהה, כך מדווח על פחות תסמיני דחק. בנוסף, בידוד של בן משפחה ופחות תחושת מיטביות מנבאים יותר תסמיני דחק (ראה לוח 17). שלושת המשתנים מסבירים כ-25% מהשונות של תסמיני דחק במגזר הערבי.

לוח 17: ניבוי תסמיני דחק ע"י משתנים פסיכולוגים ודמוגרפיים

המשתנה המנבא	מקדם הרגרסיה המתוקנן β	% שונות מוסברת של תסמיני דחק R^2
השכלה	-.183*	.255***
בידוד של בן משפחה	.171*	
מיטביות	-.180*	
**p<.05		

סיכום ומסקנות

המחקר הנוכחי בחן מדדי חוסן, תחושות סכנה ותסמיני דחק בתקופת משבר מתמשך כתוצאה מנגיף הקורונה. המחקר משקף תמונת מצב של מדדים אלה בהווה, אך יש לקחת בחשבון את האפשרות שהתמשכות המשבר ועליה במספר הקורבנות, כמו גם עליה במחיר הכלכלי שהמשבר גובה, יביאו לירידה במדדי החוסן ועליה בתחושות הסכנה ובתסמיני הדחק. כבר במדידה הנוכחית, שנעשתה בשלב מוקדם יחסית של המשבר, אנחנו רואים מדדי חוסן אישי וחוסן לאומי נמוכים יותר ותסמיני דחק ותחושות סכנה גבוהים יותר, בהשוואה למדידה ארצית מקבילה משנת 2018. בנוסף, המחקר הנוכחי מצביע על הבדלים משמעותיים בין מדגם המשיבים היהודי לבין מדגם המשיבים הערבי: האחרונים מדווחים על חוסן לאומי וקהילתי נמוכים יותר ועל תחושות סכנה ותסמיני דחק גבוהים יותר. ממצא נוסף שעלה הוא העלייה ברמת החוסן הקהילתי בקרב המדגם כולו בהשוואה למדידה הארצית משנת 2018. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאים שזיהינו גם במצבי משבר קודמים; ככל הנראה ניתן להסביר את

הממצא בצורך המתעורר לקבלת תמיכה בעת המשבר שמעלה את הנטייה לראות בקהילה הקרובה גורם משמעותי. יש חשיבות רבה לקיום מעקב אחר מאפיינים אלה לאורך זמן באמצעות מדידות עיתיות, על מנת לזהות ירידה נוספת במדדים ככל שהמשבר יימשך ו/או לצורך מדידת קצב ההתאוששות והחזרה לחיי יום-יום.

מקורות

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.

Eshel, Y., S. Kimhi, S., & Marciano, H. (Accepted, 2020). Proximal and Distal Determinants of Community Resilience under Threats of Terror, *The Journal of Community Psychology*.

Eshel, Y., Kimhi, S, & Marciano, H. (Accepted, 2020). Predictors of national and community resilience of Israeli border inhabitants threatened by war and terror. *Community Mental Health Journal*.

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., 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., Dror, G., & Sapir, S. (2017). Resilience among students from the majority and minority group: The Israeli case. *Journal of Psychology & Behavioral Science.* 5(1), 37-46.

Kimhi, S. & Eshel, Y. Leykin, D. & Lahad, M. (2017). Individual, community and national resilience in the peace-time and in face of terror: A longitudinal study. *Journal of Loss and Trauma.* 22(8), 698-713.

Menon, K. U. (2006). SARS revisited: managing" outbreaks" with" communications". *Annals-Academy of Medicine Singapore, 35*(5), 361.

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.

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

קמחי, ש., מרציאנו, ה. ואשל, י., (2019). מחקר החוסן במועצה האזורית גליל עליון – ינואר 2019.
https://drive.google.com/file/d/1mAyKC4OsXRnC0XSVtGAmythg-aO8FfkL/view

קמחי, ש., עדיני, ב., מרציאנו, ה. ואשל, י., (2019). מדד החוסן בדרום בעקבות סבב "חגורה שחורה".
https://med.tau.ac.il/sites/medicine.tau.ac.il/files/media_server/medicine/Emergency-1/Research%20report%20hagora%20shhora.pdf

נספח: שאלון חוסן ומשבר הקורונה

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

לפניך שורה של היגדים המתארים תגובות של אנשים למשבר הקורונה הנוכחי. אנא סמן את התשובה המתארת את תחושותיך במהלך **השבועיים האחרונים**	בכלל לא	במקצת	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאד
1. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שהחיים שלך בסכנה בשל נגיף הקורונה?	1	2	3	4	5
2. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שמדינת ישראל בסכנה קיומית בשל נגיף הקורונה?	1	2	3	4	5
3. באיזו מידה את/ה חושב/ת שחיי בני משפחתך או היקרים לך נמצאים בסכנה בשל נגיף הקורונה?	1	2	3	4	5
4. עד כמה את/ה חושש/ת מהתגברות משבר הקורונה בעולם?	1	2	3	4	5
5. עד כמה את/ה חושש/ת שמדינת ישראל תיפגע כלכלית כתוצאה ממשבר הקורונה?	1	2	3	4	5
6. באיזו מידה את/ה חושש/ת שלא נצליח להתגבר על משבר הקורונה לפני שישראלים רבים ימותו ממחלה זו?	1	2	3	4	5
7. באיזו מידה את/ה חושש/ת *שבשנה הקרובה* תפרוץ מלחמה בחזית הצפון (חיזבאללה ו/או איראן) או בחזית הדרומית (חמאס)?	1	2	3	4	5

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

הקף בעיגול את המספר מצד שמאל שמתאר עד כמה כל אחד מההיגדים נכון **לגביך, במהלך החודש האחרון**.	לא נכון בכלל	נכון לעיתים רחוקות	לפעמים נכון	נכון לעיתים קרובות	נכון כמעט כל הזמן
1. אני מצליח להסתגל לשינויים	0	1	2	3	4
2. אני יכול להתמודד עם כל דבר	0	1	2	3	4
3. אני רואה את הצד המשעשע בדברים	0	1	2	3	4
4. התמודדות עם לחץ מחזקת אותי	0	1	2	3	4
5. אני נוטה להתאושש בקלות ממחלה או קושי	0	1	2	3	4
6. אני יכול להשיג את המטרות שלי	0	1	2	3	4
7. תחת לחץ, אני מתמקד וחושב בבהירות	0	1	2	3	4
8. אני לא מתייאש בקלות מכישלונות	0	1	2	3	4
9. אני חושב על עצמי כעל אדם חזק	0	1	2	3	4
10. אני יכול להתמודד עם רגשות לא נעימים	0	1	2	3	4

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

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

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

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

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

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 תדלג/י על אף פריט.*	1 בכלל לא	2 במקצת	3 במידה בינונית	4 במידה רבה	5 במידה רבה מאד
1. עצבנות	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
13. חוסר תקווה לגבי העתיד	1	2	3	4	5
15. הרגשת מתח	1	2	3	4	5
17. חוסר שקט כזה שאי אפשר לשבת במקום אחד	1	2	3	4	5
18. הרגשת חוסר ערך	1	2	3	4	5
19. חשש ללכת למקומות ציבוריים בשל נגיף הקורונה	1	2	3	4	5

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 מרגיש/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)

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

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

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

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 ממוצע 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. **מין**: 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