

מרכז המידע למדעי החברה ולחינוך מכון הנרייטה סאלד



חוסן נפשי בראי החברה והחינוך

חוסן נפשי

**"המערות החשוכות
שמפחידות אותנו, הן אלו
המסתירות בחובן את
האוצר שאנו מחפשים"**

ג'וזף קמפבל

שלום לכולם,

משבר הקורונה גובה מאתנו מחיר נפשי שאנחנו טרם יודעים לאמוד. החיים נהפכו על פיהם בהיקף חסר תקדים ומבלי שהיינו ערוכים לכך.

בחרנו לייחד את הגיליון הנוכחי לפרסומים העוסקים בחוסן נפשי אישי וחברתי, בבדידות והשלכותיה, ובדרכי התמודדות עם בדידות ומשברים נפשיים.

בברכת בריאות איתנה!
סיגלית עדני

מה בגיליון?

- + חידושים בתזאורוס ובמרכז המידע
- + זרקור על פרסומים וכלי מחקר מיוחדים
- + שירות לקהל המשתמשים

מערכת

צוות מרכז מידע למדעי חברה ולחינוך, מכון הנרייטה סאלד למדעי ההתנהגות

חוסן נפשי בתקופת הקורונה

לפי פדן וגל (2020), "חוסן נפשי" הינו היכולת של היחיד להתנהג באופן מסתגל במהלך משבר על רקע אישי, בריאותי, חברתי, כלכלי, פוליטי או בטחוני, על מנת לשוב לרמת תפקוד קודמת או לרמת תפקוד משופרת.

לצד המשבר הרפואי והמשבר הכלכלי של מגפת הקורונה, אנו עדים להיווצרותו של משבר נפשי ברמה האישית והחברתית. הריחוק החברתי, הבידוד, הסגר, עטיית מסכות, החשש מפני המגפה וחוסר הוודאות הכללי מזמנים תחושות של מתח, חרדה וחששות מאיומים שונים אשר היקפם אינו ברור עדיין.

מוקד ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) דיווח כי בארבעת החודשים מרץ עד יולי 2020 הגיעו למוקד 130,994 פניות מצוקה שהיו קשורות למגפת הקורונה (לעומת 250,000 בכל שנת 2019), מתוכן 2,882 פניות בעלות תוכן אובדני. כ-59% מהפניות לעמותה היו על רקע של חרדה, 26% על רקע בדידות ו-15% על רקע של מצוקה נפשית חריפה. עוד נמצא כי כ-38% מהפניות היו בוגרים, כ-22% קשישים, 21% צעירים ו-19% נוער וחיילים. 60% מהפניות היו של נשים, ו-40% של גברים.

הגיליון שלפניכם עוסק בחוסן נפשי במצבי חירום ומשברים בחיים, בדגש על דרכי ההתמודדות.



השירותים שלנו: [מאגרי מידע](#) | [סדנאות](#) | [ספרייה](#) | [Szold Out](#)

שומרים על קשר: קולומביה 9, ירושלים | 02-6494463 | 054-5597926 | [אימייל](#) | [אתר](#) | [פייסבוק](#) | [אינסטגרם](#) | [משוב](#)



תזאורוס



הפייסבוק שלנו:
נשמח שתעשו לנו לייק
ותעקבו אחרינו



מונח: בדידות

+ [COVID-19 Related Loneliness and Sleep Problems in Older Adults: Worries and Resilience as Potential Moderators](#)

מחברים

Grossman, Ephraim S; Hoffman, Yaakov; Palgi, Yuval; Shrira, Amit

מקור

Grossman, E. S, Hoffman, Y, Palgi Y & Shrira, Amit (2020) COVID-19 Related Loneliness and Sleep Problems in Older Adults: Worries and Resilience as Potential Moderators. *Personality & Individual Differences*. 168, Art. 110371.



מונח: חוסן קהילתי

+ [חוסן בימי קורונה](#)

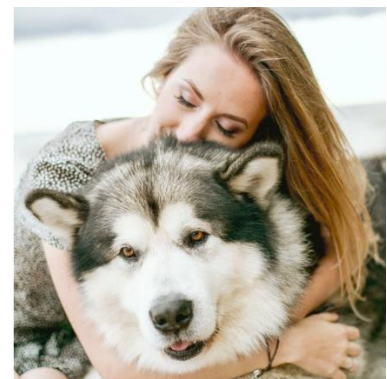
מחברים

קמחי, ש, מרציאנו, ה, אשל, י ועדיני, ב
יוחנן; עדיני, ברוריה

מקור

חוסן בימי קורונה. מקבץ: קרית-שמונה: מכללה
אקדמית תל-חי, המרכז לחקר הדחק והחוסן, ותל-
אביב: אוניברסיטת תל-אביב.

לפניכם דוגמאות לפרסומים
בטקסט מלא בנושא
חוסן רגשי



מונח: חוסן נפשי

+ [הצעה למסגרת רב-ממדית להגדרת המושג "חוסן"](#)

מחברים

פדן, כרמית; גל, ראובן

מקור

פדן, כ וגל, ר (2020) הצעה למסגרת רב-ממדית
להגדרת המושג "חוסן". *חוסן לאומי, פוליטיקה
וחברה*, 2(1), 41-78.

מונח: התנהגות מתמודדת

+ [Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities](#)

מחברים

Horesh, Danny; Brown, Adam D

מקור

Horesh, D & Brown, A. D (2020) Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice & Policy*. 12(4). 331-335.



השירותים שלנו: [מאגרי מידע](#) | [סדנאות](#) | [ספרייה](#) | [Szold Out](#)

שומרים על קשר: קולומביה 9, ירושלים | 02-6494463 | 054-5597926 | [אימייל](#) | [אתר](#) | [פייסבוק](#) | [אינסטגרם](#) | [משוב](#)



זרקור על פרסומים

נושא: "חוסן נפשי" במאגר הפרסומים של מכון סאלד

רקע

במאגר המידע של מכון סאלד ניתן למצוא פרסומים העוסקים ב"חוסן נפשי" בהקשרים מגוונים, כגון: הקשר בין גורמי חוסן ורווחה נפשית ותפקודית בקרב בני נוער ומבוגרים; תרומת גורמי חוסן נפשי לצמיחה אישית בקרב תלמידים, נוער בסיכון, סטודנטים וחיילים; חוסן נפשי כמסייע בהתמודדות של נפגעי חרדה ושל ילדים ומבוגרים החשופים לאיום של טרור מתמשך; חוסן נפשי כמסייע להתמודדות בקרב אוכלוסיות מגוונות כדוגמת קשישים, מהגרים, בעלי מוגבלויות, חולים ועוד. מקבץ המחקרים שבחרנו מתייחס לדרכי ההתמודדות של האוכלוסייה עם מגפת הקורונה (COVID-19).

מן הממצאים בפרסומים

מגפת ה-COVID-19 היא מגיפה המתמשכת לאורך זמן והמאמצים למניעת התפשטותה כוללים ריחוק חברתי, הגבלות על חופש התנועה, וסגרים לאומיים או אזוריים. התוצאה הפסיכולוגית השלילית העיקרית של המגיפה היא החרדה הנגרמת מכך.

במחקר שבדק את הקשר בין נטיות פוליטיות ובין בריאות נפשית בתקופת התפרצותו של נגיף הקורונה (Covid-19) והמשבר הפוליטי שליווה אותו נמצא כי הנטייה הפוליטית ומידת האמון בממשלה מהווים גורמי סיכון אפשריים המאיימים על הבריאות הנפשית בעקבות משבר זה. במחקר אחר שבדק את הקשר בין בדידות לבין הפרעות בשינה בקרב מבוגרים נמצא קשר בין תחושות בדידות שנבעו ממשבר הקורונה, ובין בעיות שינה.

במסמך, שנכתב על ידי מרכז המידע והמחקר של הכנסת, עלה כי עמותות המעניקות סיוע נפשי טלפוני או באופן מקוון מדווחות על עליה משמעותית של פניות לסיוע נפשי על רקע המשבר.

מנתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה אודות מצבם הרגשי-נפשי של המשתתפים בסקר בעניין החוסן האזרחי של אוכלוסיית ישראל בתקופת משבר הקורונה שנאספו בחודשים מרץ-יוני 2020, עולה כי אחד מכל חמישה אנשים בני 21 ומעלה דווח כי מצבו הנפשי החמיר במהלך המשבר, אחד מכל שלושה אנשים דיווח

על תחושות של לחץ וחרדה, ואחד מכל ארבעה דיווח כי מצבם הרגשי של ילדיו החמיר.

לסיכום

- + קבוצות מיעוט נמצאות ברמות סיכון גבוהות יותר לחווות חרדה ומצוקה נפשית בתקופת משבר.
- + נמצא קשר בין תחושות בדידות שנבעו ממשבר הקורונה ובין בעיות שינה.
- + מידה מעטה של אמון בממשלה מהווה גורם סיכון לבריאות הנפשית בעקבות משבר הקורונה.
- + מספר הפניות לקבלת סיוע נפשי גדל על רקע משבר הקורונה.

מקורות

Grossman, E. S., Hoffman, Y., Palgi Y & Shira, Amit (2020) [COVID-19 Related Loneliness and Sleep Problems in Older Adults: Worries and Resilience as Potential Moderators](#). *Personality & Individual Differences*. 168, Art. 110371.

Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H & Adini, B (2020) [Distress and Resilience in the Days of COVID-19: Comparing Two Ethnicities](#). *International Journal of Environmental Research & Public Health*. 17(11), Art. 3956.

Mana, A & Sagy, S (2020) [Brief Report: Can Political Orientation Explain Mental Health in the Time of a Global Pandemic? Voting Patterns, Personal and National Coping Resources, and Mental Health during the Coronavirus Crisis](#). *Journal of Social & Clinical Psychology*, 39(3), 165-171.

Frei-Landau, R. (2020) ["When the Going Gets Tough, the Tough Get - Creative": Israeli Jewish Religious Leaders Find Religiously Innovative Ways to Preserve Community Members' Sense of Belonging and Resilience During the COVID-19 Pandemic](#). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice & Policy*. 12(S1), S258-S260.

קור דוידוביץ', פ (2020) [פנייה לקבלת סיוע נפשי בתקופת משבר הקורונה: מידע ראשוני](#). ירושלים: הכנסת, מרכז המחקר והמידע.



זרקור על כלי מחקר

נושא: "דרכי התמודדות עם בדידות" במאגר כלי המחקר של מכון סאלד

רקע

במאגר כלי המחקר תוכלו למצוא כלים העוסקים בתחושת בדידות בהקשרים שונים, ובהתאמה לאוכלוסיות שונות. הערכת תחושה של בדידות מתייחסת הן לנטייה אישיותית, והן למצבים חולפים של לחץ נפשי, התמודדות עם מחלה, מצב חירום או אתגרים בעבודה או בלימודים, שאליהם נלווית לעתים קרובות גם תחושה של בדידות. ישנם גם כלים העוסקים בהערכת סגנונות ההתמודדות עם בדידות, כגון חיפוש עיסוק, יצירת קשר, מתן הסבר למצב, או מנגד, בריחה מהתמודדות וחוסר עשייה.

האוכלוסייה הנבדקת בכלים אלה היא מבוגרים, ילדים, תלמידים, אנשים עם צרכים מיוחדים, ספורטאים, להט"בים ועוד.

לקט כלים

- + [שאלון בדידות](#)
- + [שאלון בדידות למבוגרים](#)
- + [שאלון בדידות לילדים](#)
- + [שאלון בדידות](#)
- + [שאלון בדידות לתלמידים](#)
- + [כלי לקידוד התמודדות עם בדידות](#)
- + [שאלון חוסן נפשי במהלך משבר הקורונה](#)

השאלונים יכולים לשמש חוקרים שעוסקים בנושאים

- + תחושת בדידות במצבי חירום או בהקשר לבעיות בריאות.
- + דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אוכלוסיות שונות ובהקשרים שונים.
- + הקשר שבין הנטייה לבדידות לחרדה, לדחייה חברתית או להתנהגות אובדנית.
- + תחושת בדידות של אנשים עם צרכים מיוחדים.
- + תחושת בדידות והתמודדות עמה בצל הקורונה בקרב אוכלוסיות שונות.
- + תפיסות לגבי הנחיות לציבור ולצוותים מקצועיים במצבי חירום, והקשר שלהן לתפיסת הבדידות והשלכותיה.



שאלון בדידות

אלימות ופגיעות ברשת
האינטרנט: מאפיינים, דפוסים,
גורמי סיכון וגורמים מגנים
בקרב ילדים ובני נוער

מחברות:

היימן, טלי; אולניק-שמש, דורית; עדן, סיגל

טקסט מלא: נגיש

במסגרת עבודת המחקר נעשה שימוש [בשאלון בדידות לילדים](#) (Asher, S.R. et al., 1990).

מטרת השאלון היא להעריך את תחושת הבדידות ואת תפיסת הקשרים החברתיים בכיתה ובבית הספר.

במחקר השתתפו תלמידים בכל שלבי החינוך ב-18 בתי ספר באזורים שונים בארץ ($N=1,094$).

השאלון כולל 24 פריטים סגורים, כאשר 16 פריטים מתייחסים לבדידות, לדוגמה:

- + "אין לי עם מי לשחק בבית הספר"
- + "אני מרגיש מחוץ לעניינים בבית הספר"
- + "אין לי עם מי לדבר בכתה"

ו-8 פריטים מוגדרים כמסיחים, לדוגמה:

- + "אני הולך לסרטים"
- + "אני אוהב מוסיקה"

מקור

היימן, ט', אולניק-שמש, ד', עדן, ס' (2014). אלימות ופגיעות ברשת האינטרנט: מאפיינים, דפוסים, גורמי סיכון וגורמים מגנים בקרב ילדים ובני נוער - דוח מחקר למשרד החינוך. האוניברסיטה הפתוחה ואוניברסיטת בר-אילן, נספח ג'.

מאגר כלי מחקר

השירותים שלנו: [מאגרי מידע](#) | [סדנאות](#) | [פרייה](#) | [Szold Out](#)

שומרים על קשר: קולומביה 9, ירושלים | 02-6494463 | 054-5597926 | [אימייל](#) | [אתר](#) | [פייסבוק](#) | [אינסטגרם](#) | [משוב](#)



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות



חדשות מרכז המידע

**אין לכם מנוי לניוזלטר של מכון הנרייטה סאלד?
מוזמנים להצטרף :-)**

**לקבלת מידע כבר נרשמתם?
הצטרפו ותהיו הראשונים לדעת**

על מחקרים מרתקים, ספרים חדשים, קורסים והדרכות במכון סאלד



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות



להצטרפות לחצו כאן <<

השירותים שלנו: מאגרי מידע | ספרייה | סדנאות | Szold Out

שומרים על קשר: קולומביה 9, ירושלים | 02-6494463 | 054-5597926 | אימייל | אתר | פייסבוק | אינסטגרם | משוב



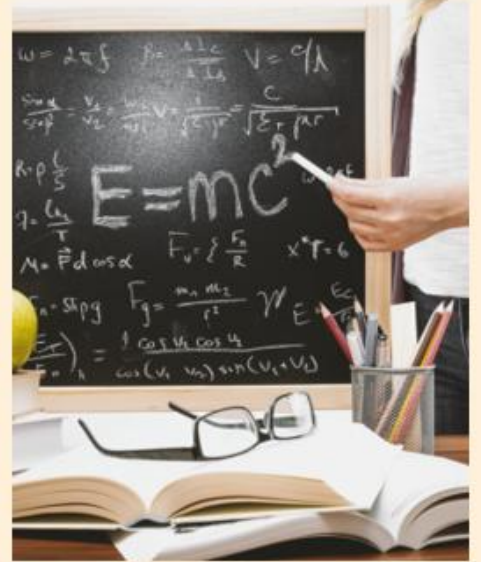
אנחנו כאן לשירותכם



מרכז תרבות
מרכז משאבים וספרייה



סדנאות וימי עיון
לתלמידים, למורים ולסטודנטים



מאגרי מידע
פרסומים וכלי חקר



Facebook
נשמח שתעשו לנו לייק



WhatsApp
054-5597926



Szold Out
הפרסומים יחכו לכם בדלפק היעץ



שומרים על קשר: קולומביה 9, ירושלים | 02-6494463 | 054-5597926 | [אימייל](#) | [אתר](#) | [פייסבוק](#) | [אינסטגרם](#) | [משוב](#)