

- 3..... תקציר
- 4..... פרק א'- סקירת ספרות
- 4..... פרק ראשון- רווחה נפשית :
- 5..... פרק שני- מצב האושר בישראל
- 7..... פרק שלישי- הקשר בין גורמים פסיכוסוציאליים למדדי אושר בתקופת הקורונה
- 9..... פרק ב' – שיטות מחקר
- 9..... שיטות
- 9..... מדגם
- 10..... כלי המחקר
- 10..... משתנים
- 11..... ניתוחים
- 11..... השערות המחקר
- 12..... פרק ג' – תוצאות
- 16..... בחינת הקשר בין מידת המצוקה הנפשית למידת האושר
- 16..... בחינת הקשר בין תמיכה חברתית למידת האושר
- 17..... בחינת הקשר בין מידת הדתיות למידת האושר
- 18..... בחינת הקשר בין מגדר למידת האושר
- 20..... פרק ד' - דיון
- 20..... קשר בין מידת אושר ומצוקה נפשית
- 21..... קשר בין תמיכה חברתית למידת האושר
- 21..... קשר בין מידת הדתיות למידת האושר
- 22..... קשר בין מגדר למידת האושר
- 22..... מסקנות המחקר והשלכות יישומיות
- 22..... מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך
- 23..... פרק ה'- מסקנות וסיכום
- 24..... ביבליוגרפיה

## תקציר

תקופת הקורונה מאופיינת בתחושת חוסר וודאות ואיומים בריאותיים וכלכליים, אשר עשויים להשפיע על תחושת האושר. מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את ההשפעות של תקופת הקורונה על מידת האושר, תוך התייחסות למשתנים דמוגרפיים שונים. למחקר הנוכחי ארבע השערות: 1. ימצא קשר בין מצוקה נפשית למידת האושר וכן, ימצא קשר בין תחושה של מצוקה נפשית לאחר התפרצות מגפת הקורונה למידת האושר. 2. ימצא קשר בין תחושה של תמיכה חברתית בתקופת הקורונה למידת האושר. 3. ימצא קשר בין מידת דתיות (בקרב יהודים ומוסלמים) למידת האושר. 4. ימצא קשר בין מגדר למידת אושר.

במחקר השתתפו כ-2000 ישראלים (N=2116) בין הגילאים 18-55. מרבית הנבדקים הינם יהודים או מוסלמים, נשואים או רווקים. במחקר נעשה שימוש בסקר "סטיגמה וחוסר ידע לגבי שימוש שירותי בריאות הנפש" – אשר הועבר לנבדקים באמצעות הטלפון או האינטרנט.

מצאיים: 1. נמצא כי קיים קשר בין מידת המצוקה הנפשית למידת האושר ( $c2(4) = 123.50, p < 0.01$ ), השערת המחקר אוששה. בנוסף, נמצא כי קיים קשר בין מידת המצוקה הנפשית לאחר מגפת הקורונה למידת האושר ( $c2(6) = 25.49, p < 0.01$ ), השערת המחקר אוששה חלקית. 2. נמצא כי לא קיים קשר בין מידת התמיכה החברתית למידת האושר ( $c2(4) = 1.65, p = 0.80$ ). השערת המחקר לא אוששה. 3. נמצא כי קיים קשר בין מידת הדתיות למידת האושר עבור נבדקים יהודים ( $c2(12) = 53.32, p < 0.01$ ), השערת המחקר אוששה. בנוסף, נמצא כי לא קיים קשר בין מידת הדתיות למידת האושר עבור נבדקים מוסלמים ( $c2(10) = 6.73, p = 0.75$ ). השערת המחקר לא אוששה. 4. נמצא כי קיים קשר בין מגדר למידת האושר ( $c2(6) = 19.38, p < 0.05$ ), השערת המחקר אוששה חלקית.

ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על גורמי חוסן שעשויים להגן על האדם מפני תחושות של מצוקה נפשית וכן, מצביע על אוכלוסיות מסוימות שעלולות להיות בסיכון גבוה יותר לחוות רמות נמוכות של אושר ורמות גבוהות של מצוקה נפשית. לפיכך, ניתן לבצע תוכניות התערבות עבור קבוצות הסיכון, אשר מתמקדות בפגיעות האפשרית בעת משברים. מחקר המשך יכולים לנסות ולהתמקד בהשפעות של גורמים נוספים על מידת האושר של הפרט ולבחון לעומק כיצד היבטים מסויימים בחיי הפרט השתנו לפני ואחרי מגפת הקורונה.

## פרק א' - סקירת ספרות

### פרק ראשון - רווחה נפשית:

המושג "רווחה נפשית" נטבע באמצע שנות ה-20, עוד לפני הקמת ענף הפסיכולוגיה החיובית, אך הוא קיבל את מלוא המשמעות בהקשר חדש זה. כאשר מתארים אדם עם "רווחה נפשית" הכוונה היא שאדם זה הוא אדם מאושר, משגשג ומתפתח, בעל חוויות פסיכולוגיות ותפקודיות אופטימליות (Deci & Ryan, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2008).

### רווחה נפשית סובייקטיבית:

רווחה סובייקטיבית היא מושג התלוי בתפיסות של אנשים וכולל בתוכו מגוון היבטים כמו רווחה פסיכולוגית וקוגניטיבית, נסיבות חומריות, ובריאות פיזית. מלבד זאת, רווחה סובייקטיבית כוללת בתוכה גם את עצמאותו ושליטתו של הפרט בחייו (Levkovich, Shinan-Altman, Essar Schwartz & Alperin, 2021). מושג הרווחה רואה בתחושת הרווחה ביטוי רגשי של הסתגלות (McCrae & Costa, 1984; Schlosser, 1990), והוא מושג דו כיווני, דהיינו תחושת רווחה נפשית סובייקטיבית היא הן סיבה והן תוצאה של היכולת להתמודד עם בעיות היום וחוויית החיים (Sheidt, 1986).

על אף שאנשים בעלי רווחה נפשית עשויים לחוש באושר, תחושות של אושר אינן שוות לרווחה נפשית אלא הן תוצאה אפשרית המתקבלת לאחר שאדם נמצא במצב של רווחה נפשית (DeHaan & Ryan, 2014). רווחה נפשית סובייקטיבית נחשבת לסובייקטיבית מתוך הרעיון שאנשים מעריכים באופן עצמי את איכות חייהם (זלצר-זובידה וספלטור, 2008; Deci & Ryan, 2008).

חוקרים אשר חקרו את נושא הרווחה הסובייקטיבית בעבר עסקו בעיקר בשאלה מי הם האנשים המאושרים. כיום המחקר מתמקד בשאלה מה גורם לאנשים להיות מאושרים ומה הם התהליכים המשפיעים על תחושת הרווחה הסובייקטיבית שלהם. Smith & Baltes (2003) מצאו כי אנשים עשירים חווים רמת רווחה גבוהה יותר מאשר אנשים שאינם עשירים, ושגברים חווים רמת רווחה סובייקטיבית מעט גבוהה מנשים, ובארצות הברית רמת הרווחה הסובייקטיבית אצל לבנים גבוהה יותר מזו של השחורים. במחקרים אחרים מצאו שעם הגיל העולה ישנה עלייה ברמת שביעות הרצון מהחיים בגלל ההסתגלות למצב הגופני והנפשי (Levkovich, Shinan-Altman, Essar Schwartz & Alperin, 2021).

מחקר שבדק גברים ונשים הראה כי אנשים החשים שהם חשובים לאנשים אחרים חווים רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית, כאשר גורם זה משפיע יותר על נשים מאשר על גברים (Rayle, 2005).

גורם נוסף שעשוי להשפיע על הרווחה הנפשית הוא מידת הדתיות של האדם. נראה כי אנשים המגדירים את עצמם כבעלי שייכות דתית, ללא קשר לסוג הדת שלהם, נוטים להיות בעלי רווחה נפשית גבוהה יותר מאשר אנשים שלא הגדירו את עצמם כבעלי שייכות דתית כלשהי (Oleckno & Blacconiere, 1991). זאת ועוד, (Woodyard & Grable, 2014) גילו כי ככל שאנשים תורמים יותר כסף לקהילה, וככל שאנשים מגדירים את עצמם כדתיים באופן הדוק יותר, כך הרווחה הנפשית שלהן גדלה.