

# הקשר בין השתתפות בפעילות קהילתית ומשאבים אישיים וקהילתיים לבין רווחה אישית וקהילתית בזמן מגפת הקורונה

לאה זנבר<sup>1,2</sup>, נוית בן-צור<sup>1</sup>, יפעת פארן<sup>2,3,4</sup>, כריס קנייסטי<sup>5,6</sup> ורחל דקלי<sup>7</sup>

<sup>1</sup> בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת אריאל

<sup>2</sup> הפקולטה לעבודה סוציאלית, מכללת אשקלון

<sup>3</sup> המחלקה לחינוך מיוחד, מכללת חמדת הדרום

<sup>4</sup> המחלקה לגרונטולוגיה, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

<sup>5</sup> המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת אינדיאנה בפנסילבניה, ארה"ב

<sup>6</sup> המכון לפסיכולוגיה, האקדמיה הפולנית למדעים, פולין

<sup>7</sup> בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר-אילן

## תקציר

**הרקע למחקר:** מגפת הקורונה פגעה ברווחה האישית והקהילתית של חלק ניכר מהאוכלוסייה. על פי המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה, תוצאות ההתמודדות עם המשבר נובעות ממשפגש בין האירוע ומאפייניו, במקרה זה – הקורונה, לבין אופן תפיסתו של האדם את האירוע, משאביו האישיים והקהילתיים והאינטראקציה שלו עם הסביבה, במחקר הנוכחי – השתתפות בפעילות קהילתית.

**מטרת המחקר:** לבחון את הגורמים התורמים לתחושות הרווחה האישית והקהילתית של הפרט בזמן הקורונה. שיערנו שרמות נמוכות של חשיפה אובייקטיבית למשבר, כמו גם תפיסה סובייקטיבית על אודות חומרתו, רמות גבוהות של משאבים אישיים וקהילתיים והשתתפות בפעילות קהילתית, תהיינה קשורות לרווחה אישית וקהילתית גבוהות יותר.

**שיטת המחקר:** נאספו נתונים מ-539 משתתפים, בהם 262 פעילים קהילתיים בצוותי הקורונה ו-277 משתתפים מהאוכלוסייה הכללית. המשיבים מילאו שאלונים הבוחנים את משתני התוצאה רווחה אישית וקהילתית, ואת המשתנים הבלתי תלויים חשיפה לקורונה, השתתפות בפעילות קהילתית ומשאבים אישיים וקהילתיים. השערות המחקר נבחנו באמצעות ניתוחי MANCOVA ורגרסיה היררכית.

**ממצאים:** ההשתתפות בפעילות קהילתית בצוותי הקורונה, ורמות גבוהות של משאבים אישיים וקהילתיים, היו קשורים לרווחה גבוהה. חשיפה אובייקטיבית לקורונה לא הייתה קשורה למדדי הרווחה,

אך השתתפות בפעילות קהילתית מיתנה את הקשרים שבין מדד תחושת הסכנה של החשיפה הסובייקטיבית לבין מדדי הרווחה.

**מסקנות והשלכות לפרקטיקה:** הממצאים רלוונטיים להתערבויות סוציאליות בזמן משבר, ומצביעים על כך שדווקא ההשתתפות בפעילות קהילתית והמשאבים האישיים והקהילתיים – קרי, הגורמים בני-השינוי שניתן לחזק – היו קשורים לרווחת הפרט.

**מילות מפתח:** מגפת הקורונה, פעילים קהילתיים, משאבים אישיים וקהילתיים, תחושת סכנה, המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה.

## מבוא

ב-30 בינואר 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על התפרצות מגפת הקורונה כמצב חירום בינלאומי. התפשטות המחלה בישראל ובעולם הציבה אתגרים עבור שירותי הבריאות ושיתקה תחומי חיים, בהם חינוך, תחבורה, תעסוקה, מסחר ותרבות (Güner et al., 2020). גם העובדים הסוציאליים נדרשו לספק מענים למצוקות ברמת הפרט והקהילה שנבעו מהמשבר, הן בצורה ישירה – כגון בידוד, תחלואה ותמותה, והן בצורה עקיפה – מצוקות משפחתיות שהועצמו נוכח דחק הבידוד וההסגר, מצוקות כלכליות וכדומה (Amadasun, 2020). כך שבמקביל להשלכות הקורונה על הפרט, מגפת הקורונה הייתה משבר קולקטיבי גלובלי שעורר בקרב רבים ברחבי העולם חוויות של חוסר אונים, אי-ודאות ואובדן (Watson et al., 2020).

בהתאם לכך, ישנן עדויות להשלכות של מגפת הקורונה על הרווחה האישית והרווחה הקהילתית של הציבור. רווחה אישית מתייחסת למידה שבה אדם חווה תחושות חיוביות ביחס לחייו האישיים, והיא נמדדת במגוון היבטים של אושר, סיפוק ושביעות רצון מהחיים בכללותם, ומהיבטים ספציפיים כגון הגשמת מטרות אישיות, הצלחת קשרים בין-אישיים והתפתחות מקצועית (Diener, 2000; Keyes et al., 2001; Ryan & Deci, 2008). לעומתה, רווחה קהילתית מתייחסת לתחושות חיוביות של אדם ביחס לחייו בקהילתו, ונמדדת בהיבטים כגון לכידות קהילתית, שייכות לקהילה, מחויבות קהילתית, התקשרות למקום המגורים בקהילה, תחושת שותפות אידאולוגית, נאמנות קהילתית והזדהות קהילתית (Ahlbrandt, 1984; Christakopoulou et al., 2001; Hallman, 1984; Hummon, 1992; VanderWeele, 2019). הלכידות הקהילתית נחשבת לאחד המדדים המרכזיים לרווחה קהילתית (Christakopoulou, 2019). אשר מקיף מגוון היבטים של שייכות לקהילה, הזדהות קהילתית, תחושת שותפות במטרות קהילתיות והגשמתן, התקשרות למקום המגורים, נאמנות קהילתית ומחויבות קהילתית (Buckner, 1988; Perkins, 2002). אשר מזהים כאמור עם רווחה קהילתית.

דחק הבידוד שנכפה בתגובה למגפת הקורונה, והמשברים האישיים, התעסוקתיים והמשפחתיים שהועצמו בעקבותיו הביאו לפגיעה ברווחתם האישית של האנשים (Fiorillo & Gorwood, 2020). לצד זאת, הבידודים הממושכים, ההגבלות הנוגעות לריחוק חברתי וסגירת מרחבים ציבוריים של תעסוקה, מקומות בילוי ומסחר, פגעו גם בתחושות הרווחה הקהילתית של התושבים, ובתחושות החיוביות של ההשתייכות לקולקטיב (Bliss et al., 2021). הירידה ברווחה האישית והקהילתית בעקבות הקורונה מעלה את השאלה אילו משאבים אישיים וקהילתיים בחייו של הפרט יכולים להגביר את רווחתו, ולצמצם את הפגיעה הנגרמת מהמגפה? התאוריה האקולוגית של הטרואמה (Harvey, 1996; Harvey et al., 2003), המשמשת מסגרת תאורטית למחקר הנוכחי, מציעה תשובה לשאלת מחקר זו. מטרת המחקר היא לזהות את המשאבים שניתן לחזק בקרב פרטים וקהילות כדי לאפשר להם לצלוח את תקופת המגפה, כמו גם משברים קולקטיביים אחרים.

## **המסגרת התאורטית: המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה**

על פי המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה, תגובת האדם לאירוע טראומטי היא תוצאה של מפגש בין מאפייני האירוע, מאפייניו הקודמים של האדם (מאפייני רקע ומשאבים אישיים) ומאפייני הסביבה (Harvey, 1996, 2007; Harvey et al., 2003). אדם הנחשף לאירוע, על מאפייניו שקדמו לאירוע, בא באינטראקציה עם מאפייני האירוע וחומרם. תגובת האדם לאירוע תלויה בתוצאות המפגש בין המאפיינים הקודמים שלו לבין תפיסתו את האירוע והתמודדותו עימו, וכן האינטראקציה שלו עם הסביבה. כך שמעבר להשפעת מאפייניו האובייקטיביים של האירוע והשלכותיו – גם תפיסת האירוע באופן סתגלני יותר, אינטראקציה חיובית עם הסביבה לצורך השפעה על המצב הנתון ומשאבים אישיים וקהילתיים מוגברים יסייעו להגביר את רווחתו של האדם הן בהיבט האישי והן בהיבט הקהילתי (Harvey, 1996, 2007).

בהתאם למרכיבים אלה של המודל האקולוגי נבחרו המשתנים הבלתי תלויים של המחקר, המתייחס להתמודדות של אנשים עם מגפת הקורונה. מרכיב המודל המתייחס למאפייני האירוע והשלכותיו נבחן באמצעות ארבעת משתני החשיפה האובייקטיבית לקורונה: משך זמן החשיפה למגפה, תחלואה בקורונה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה. מרכיב המודל המתייחס לתפיסת האירוע נבחן באמצעות תפיסה סובייקטיבית של תחושת הסכנה. בנקודת ההשקפה שחלה במודל בין המרכיב של תפיסת אירוע סתגלנית ובעלת השפעה על המציאות, ומתוכה נקיטת פעולה להטבת המצב, לבין המרכיב של הפעלת אינטראקציה עם הסביבה המאפשרת את מימושה של פעולה זו, נבחנה ההשתתפות בפעילות קהילתית. לבסוף, בבחינת מרכיבי המודל המתייחסים למאפייניו הקודמים של האדם, בהם משאבו האישיים והקהילתיים, נכללו החוסן האישי בתור משאב אישי; החוסן הקהילתי בתור משאב קהילתי הבוחן את מצב הקהילה כמכלול; והתמיכה החברתית בתור משאב קהילתי-חברתי, אשר בדומה לרווחה הקהילתית נבחן מנקודת מבטו של הפרט.

## מאפייני החשיפה לקורונה והקשר ביניהם לבין רווחה אישית וקהילתית

הספרות שבחנה ממדי חשיפה למשבר הבחינה בין משתני חשיפה אובייקטיביים, כמו משך המשבר ואובדנים הנוגעים אליו (לדוגמה – הכנסה), לבין משתני חשיפה סובייקטיביים, כמו תפיסת הגירוי המאיים כמעורר סכנה (Boals, 2018; Creamer et al., 2005). בהקשר למשבר הקורונה, גורמי החשיפה האובייקטיבית מתייחסים למשך זמן החשיפה למגפה, תחלואה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה. החשיפה הסובייקטיבית מתייחסת לתחושת סכנה שחוו האנשים נוכח המשבר.

מדדים אלו, אובייקטיביים וסובייקטיביים כאחד, נמצאו קשורים לרווחתם האישית והקהילתית של אנשים גם במגפת הקורונה. באשר למדדי החשיפה האובייקטיביים – משך הזמן מתחילת המגפה, תחלואה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה – הספרות המאפיינת את תחילת המגפה מצביעה על כך שמשנתים אלו נמצאו קשורים באופן שלילי למדדים של רווחה בתקופת הקורונה (קמחי ועמיתיו, 2020; Karaşar & Canlı, 2020). עם זאת, ממצאים מעט מאוחרים יותר העלו שמשך הזמן שעבר מתחילת מגפת הקורונה השפיע על הרווחה האישית והקהילתית של הציבור באופן שונה בנקודות זמן שונות: בתחילת המגפה נמצאו שינויים ברמות הרווחה של האנשים, שבאו לידי ביטוי בתחושות של לחץ וחרדה, דיכאון ובדידות; אך נראה כי לאחר תקופה, האנשים הסתגלו למצב, ומשך הזמן שחלף מתחילת המגפה הפסיק להשפיע על תחושות הרווחה, ואף ייתכן כי חומרת הפגיעות פחתה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2020א, 2020ב). ואכן, עדויות בנוגע לחשיפה לטריגרים טראומטיים מעוררי-חרדה לאורך זמן העלו שהתגובה אליהם הולכת ודועכת עם הזמן (Stein et al., 2018). אם כן, נראה שעשויים להיות כאן שני מנגנונים מנוגדים: הראשון הוא עלייה בלחץ שנובעת מהתמשכות המחלה, והשני הוא התרגלות (habituation) שגורמת לירידה בלחץ.

למדד חשיפה זה נלוותה כאמור גם התחלואה של האנשים (אם חלו) והאובדנים שחוו, הן קרובים שנפטרו והן אובדן הכנסה. מחקר שבדק את השפעת התחלואה בקורונה מצא שמעל ממוצעת מהמשתתפים דיווחו על פגיעה ברווחתם, שהתבטאה בתופעות של דיכאון, חרדה ועוד (Mazza et al., 2020). גם תמותת קרובי משפחה פגעה ברווחה האישית של בני המשפחה (Hamid & Jahangir, 2020). כמו כן, אנשים שאיבדו את עבודתם נמצאו בסיכון גבוה יותר לפתח מצוקה מאשר אנשים עובדים (Posel et al., 2021).

לפיכך, בהתאם לסקירת הספרות, שיערנו כי רמות גבוהות יותר של מדדי חשיפה אובייקטיביים למגפת הקורונה – משך הזמן מתחילת המגפה, תחלואה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה, יהיו קשורים לרמות נמוכות יותר של רווחה אישית וקהילתית. עם זאת, מאחר שמחקר זה נערך כשנה לאחר התפרצות המגפה, הקשר בין משך הזמן שחלף מתחילת המגפה לבין מדדי הרווחה נבחן באופן אקספלורטורי, עקב ממצאי הספרות המעידים על כך שקשר זה הולך ודועך עם הזמן.

המדד הסובייקטיבי של החשיפה לקורונה היה תחושת הסכנה, המבטאת את תחושת האיום שהאדם חש מהגירוי. תחושת הסכנה בתקופת הקורונה נבעה מפחד ודאגה לחלות ולמות מהמחלה, לצד חשש לבריאותם של קרובי משפחה, בעיקר זקנים ואנשים עם בעיות בריאותיות קודמות (Fiorillo & Gorwood, 2020). מחקרים שנערכו בזמן מגפת הקורונה הצביעו על כך שתחושת הסכנה פגעה

ברוחתם האישית והחברתית-קהילתית של המשיבים (Karaşar & Canlı, 2020; Son et al., 2020). בהתאם לכך שיערנו כי גם במחקר הנוכחי תחושת הסכנה הסובייקטיבית תהיה קשורה לרמות נמוכות יותר של רווחה אישית וקהילתית.

## **הקשר בין פעילות קהילתית בזמן קורונה לבין רווחה אישית וקהילתית**

פעילים קהילתיים הם מתנדבים התורמים מזמנם לשיפור איכות חייהם וחיי חברי קהילתם. לרוב הם נמנים עם האוכלוסייה שעבורה נערכת הפעילות הקהילתית, מכירים את הצרכים שלה מקרוב, וחולקים אינטרס משותף בהצלחת הפעילות. לצד זאת, הם גם משמשים כנציגי הקהילות שלהם ומקדמים את המענים המקצועיים הניתנים לצורכי הקהילה. הפעילים הקהילתיים פועלים בסיועם של עובדים סוציאליים קהילתיים, אשר מלווים אותם ומעניקים להם כלים והנחיה מקצועית הנחוצים לפעילותם. הם מתחילים באבחון המצב החברתי, ולאחר מכן פועלים לשיפורו (לוי ועמיתיה, 2012; Zanbar & Itzhaky, 2013).

פעילות קהילתית בזמני חירום החלה עוד קודם למשבר הקורונה, על רקע משברים קולקטיביים בישראל – לרוב מצבי חירום ביטחוניים, אך לעיתים גם בשל מצבי אקלים קשים. היא הופעלה במסגרת הצוותים המכונים צוותי חירום יישוביים (צח"י) או צוותי חירום שכונתיים (צח"ש), ולוותה על ידי עובדים סוציאליים קהילתיים מהמחלקות לשירותים חברתיים. פעילות הצוותים התמקדה במתן מענה לצרכים השונים ובחיזוק החוסן הקהילתי (ברנדר וסנדר, 2018; Boehm, 2002).

בהקשר של משבר הקורונה, הפעילים הקהילתיים היו אמונים על זיהוי הצרכים השונים של תושבי הקהילות שלהם וסיפוקם במגוון תחומים. בין השאר הם פעלו לאספקת מזון, תרופות וציוד לאוכלוסיות בודדות או שנמצאו בבידוד, קיום פעילויות הפוגה ובייחוד בתקופות של סגרים ו/או בידודים, סיוע לילדים בלימודים ועוד. נוסף על כך, הם סייעו במענה לבעיות חברתיות שמשבר הקורונה הציף ו/או העמיק, כדוגמת אלימות במשפחה, בדידות וחוסר ביטחון תזונתי (אלמוג-זקן ושורק, 2020).

ישנן עדויות שכאשר אדם הנמצא במצב דחק לוקח חלק בפעילות קהילתית שנועדה להיטיב את מצבו כמו גם את מצבם של אחרים החווים דחק דומה, מדדי הרווחה שלו משתפרים, גם אם אין ביכולתו לשלוט על הסיטואציה בכללותה. כך לדוגמה נמצא באירועי דחק כגון אסונות טבע, מגפות ומצבי משבר ביטחוני, שכאשר אדם לוקח חלק בפעילות קהילתית לשם סיפוק מענים לבעיה שהוא מתמודד עימה, הוא הופך מפסיבי לבעל כוח והשפעה אקטיביים. בכך הוא משיב את תחושת השליטה לחייו, ורווחתו האישית גוברת (Ballard & Ozer, 2016; Rubin & Rubin, 2008). אם האירוע המדובר הוא משבר קולקטיבי ומפעילות הסיוע נהנים גם חברי הקהילה, הפעיל הופך לגורם משמעותי בקהילתו, והדבר מגביר גם את רווחתו הקהילתית (Ginwright, 2015; Itzhaky et al., 2015).

עדויות אלו מעלות את ההשערה שיימצאו הבדלים ברווחה האישית והקהילתית בין מי שלקחו חלק בפעילות קהילתית בזמן משבר הקורונה לטובת סיוע לחברי הקהילה, לבין מי שלא השתתפו בפעילויות סיוע. שיערנו שהפעילים הקהילתיים יאופיינו ברמות גבוהות יותר של רווחה אישית וקהילתית. כמו כן, בשל חשיבותו המרכזית של משתנה זה במשבר הקורונה, שהיה משבר קולקטיבי, נבחנה תרומתו

גם כמשתנה ממתן. שוער שההשתתפות בפעילות קהילתית תגביר את הקשר החיובי בין המשאבים האישיים והקהילתיים לבין מדדי הרווחה האישית והקהילתית, ותפחית את הקשר השלילי בין החשיפה למאפייני המשבר לבין מדדי הרווחה האישית והקהילתית.

## **הקשר בין משאבים אישיים וקהילתיים לבין רווחה אישית וקהילתית**

### **המשאב האישי: חוסן אישי**

אחד מגורמי ההגנה מפני המצוקה הנפשית שהתבררו כמרכזיים בזמן המגפה היה חוסן נפשי, דהיינו, היכולת להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהתאושש מהם (שנאן-אלטמן ועמיתיה, 2021; Luthar & Cicchetti, 2001). ואכן, חוסן נפשי נמצא קשור למדדים נמוכים יותר של מצוקה נפשית, דיכאון וחרדה במהלך מגפת הקורונה (Karaşar & Canli, 2020; Song et al., 2021). לפיכך שיערנו כי גם במחקר הנוכחי החוסן האישי יימצא קשור לרמות גבוהות יותר של רווחה אישית וקהילתית.

### **המשאבים הקהילתיים: חוסן קהילתי ותמיכה חברתית**

כשם שהיכולת של אדם להתאושש ממשבר תלויה בחוסן הנפשי שלו, היכולת של קהילות להתאושש ממשבר תלויה בחוסן הקהילתי שלהן (South et al., 2021). חוסן קהילתי מתייחס ליכולתן של הרשויות המקומיות (עיריות ומועצות מקומיות או אזוריות) להעמיד לטובת תושביהן את המענים והשירותים הנחוצים להם לתפקוד מיטבי, הן ביום-יום והן בזמני חירום ומצוקה, במגוון תחומים הכרחיים: בריאות פיזית, בריאות פסיכולוגית, שירותי חינוך, שירותי מסחר ותחבורה (Cohen et al., 2013; Leykin et al., 2013).

גם בזמן משבר הקורונה, קהילות שאופיינו בחוסן קהילתי גבוה יותר הפגינו התמודדות טובה יותר עם המשבר (קמחי ועמיתיו, 2020). זאת בהתאם לעדויות בספרות המצביעות על כך שחוסן קהילתי נמצא קשור לתחושות רווחה קהילתית (Leykin et al., 2013). נמצא כי החוסן הקהילתי מגביר את תחושת החיבור של התושבים לקהילת המגורים שלהם, ומפתח ידיעה שהם יכולים לסמוך על הרשות המקומית ועל יתר התושבים שסייעו להם בהתמודדות עם המשבר (Leykin et al., 2013; Yip, 2021). מסיבה זו הוא מגביר לא רק את הרווחה הקהילתית כי אם גם את הרווחה האישית, שכן התושבים יודעים שביכולתם לסמוך על הרשויות המקומיות שמופקדות על רווחתם, ותחושת הביטחון שלהם גוברת (Cohen et al., 2013; Leykin et al., 2013).

משאב מרכזי נוסף המוזכר בספרות כמסייע בהתמודדות במצבי לחץ וכמגן מפני הירידה ברווחה האישית והקהילתית הינו תמיכה חברתית (Poots & Cassidy, 2020). בתקופת הקורונה בפרט נמצא כי תמיכה חברתית ממשפחה, חברים ואחרים משמעותיים הייתה גורם מגן מפני מצוקה (Chen et al., 2021). במחקר על צעירים במהלך מגפת הקורונה נמצא שתמיכה חברתית מיתנה את הקשר בין דאגות במהלך התקופה לבין בריאותם הנפשית (Szkody et al., 2021). בהתאם לכך שיערנו כי גם במחקר הנוכחי המשאבים הקהילתיים חוסן קהילתי ותמיכה חברתית יימצאו קשורים לרמות גבוהות יותר של רווחה אישית וקהילתית.

## המחקר הנוכחי

המחקר הנוכחי נערך כשנה לאחר פרוץ מגפת הקורונה, קרי, במהלך שנת 2021, לאחר שעבודתם של הפעילים הקהילתיים בצוותי הקורונה התבססה ברחבי הארץ. כך ניתן היה להשוות את משתני הרווחה האישית והקהילתית בין קבוצות המחקר - פעילים קהילתיים לעומת תושבים שאינם לוקחים חלק בפעילות קהילתית בזמן הקורונה. בתקופה זו נפטרו בישראל מעל ל-5,000 איש, וקרוב ל-3,000,000 איש נמצאו מאומתים לנגיף הקורונה, מתוכם כ-15,000 הוגדרו כחולים במצב קשה. בתקופה זו כמעט ולא חלה כבר מדיניות של סגרים בישראל (הסגר האחרון הסתיים ב-7 בפברואר 2021), אך הגבלות שונות כגון בידודים, צמצום התקהלויות ועטיית מסכות פה ואף, עדיין הוטלו מעת לעת במידה משתנה (משרד הבריאות, 2022).

לאור סקירת הספרות, השערת המחקר הראשונה הייתה כי יימצאו הבדלים ברווחה האישית והקהילתית בין פעילים קהילתיים בצוותי הקורונה לבין משתתפים שלא היו פעילים בצוותים אלה. שיערנו שהפעילים הקהילתיים יאופיינו ברמות גבוהות יותר של רווחה אישית וקהילתית. השערת המחקר השנייה הייתה שככל שמשתתפי המחקר, פעילים ולא פעילים כאחד, ידווחו על רמות נמוכות יותר של חשיפה למשבר הקורונה - הן חשיפה אובייקטיבית (משך זמן מתחילת המגפה, תחלואה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה) והן חשיפה סובייקטיבית (תחושת סכנה), כמו גם על רמות גבוהות יותר של משאבים אישיים וקהילתיים - חוסן אישי, חוסן קהילתי ותמיכה חברתית, כך רמות הרווחה האישית והקהילתית שלהם תהיינה גבוהות יותר.

ההשערה השלישית התייחסה לתרומה של הפעילות הקהילתית בצוותי קורונה למיתון הקשרים שבין המשתתפים הבלתי תלויים לבין מדדי הרווחה האישית והקהילתית, כלומר, לכך שהימצאות קשרים אלו תהיה מותנית במשתנה ההשתייכות לקבוצת המחקר - פעילים/לא פעילים. שיערנו שהקשרים בין המשתתפים הבלתי תלויים למדדי הרווחה יתקיימו רק בקרב פעילים קהילתיים, או שהם יימצאו אצלם ברמות גבוהות יותר, לעומת רמות הקשרים הללו בקרב מי שאינם פעילים קהילתיים. באופן ספציפי, שיערנו שהשתתפות בפעילות קהילתית תגביר את הקשר החיובי בין המשאבים האישיים והקהילתיים לבין מדדי הרווחה האישית והקהילתית, ותחליש את הקשר השלילי בין החשיפה לקורונה למדדי הרווחה האישית והקהילתית.

---

## שיטה

### משתתפים

במחקר השתתפו 539 משתתפים, מתוכם 262 פעילים קהילתיים שהתנדבו בצוותי הקורונה ו-277 משיבים מקרב האוכלוסייה הכללית שלא היו פעילים בצוותים אלה. על פי הערכות השירות לעבודה קהילתית, כ-500-600 פעילים קהילתיים התנדבו בצוותי הקורונה ברחבי הארץ. נוכח אחוזי ההיענות השכיחים לשאלוני מחקר, ובהתחשב בגודל המדגם הרצוי לניתוח רגרסיה -  $N \geq 50 + 8m$  (מספר המשתתפים המנבאים) בהילקח בחשבון הניבוי של  $R^2$ , או לחלופין  $N \geq 104 + m$  בהילקח בחשבון גודל

האפקט הרצוי של ערכי ה- $\beta$  (Tabachnick & Fedell, 2019), שלפיו יש לדגום 119-170 משיבים - במחקר זה ביקשנו לדגום בין 150-200 פעילים קהילתיים, ומספר מקביל של משיבים בקבוצת ההשוואה. אחוזי ההיענות הגבוהים למחקרנו אפשרו לנו לקבל נתונים מ-262 פעילים קהילתיים, ולהרחיב את יכולת ההכללה של תוצאות המחקר.

אוכלוסיית המחקר כללה 192 גברים (35.6%) ו-347 נשים (64.4%). התפלגויות אלו תואמות את ההתפלגויות השכיחות בקרב פעילים קהילתיים בארץ ובעולם, כך שנשים לוקחות חלק בפעילות קהילתית בהיקף רחב יותר. ואכן, בקרב הפעילים הקהילתיים ההתפלגויות היו 35.9% גברים ו-64.1% נשים. בהתאמה, ההתפלגויות בקבוצת האוכלוסייה הכללית היו 35.4% גברים ו-64.6% נשים.

גיל המשיבים נע בין 18 ל-78 ( $M=40$ ,  $SD=14.85$ ), מתוכם הפעילים היו מעט מבוגרים יותר מאלו שאינם פעילים ( $M=44.83$ ,  $SD=15.05$  ו- $M=35.42$ ,  $SD=13.14$ , בהתאמה,  $p<.001$ ,  $t(539)=7.75$ ). בבחינת המצב המשפחתי, 403 (74.8%) מהמשיבים דיווחו שהם נמצאים בזוגיות ו-136 (25.2%) דיווחו שאינם נמצאים בזוגיות. בקרב הפעילים, אחוז המשיבים שדיווחו כי הם נמצאים בזוגיות היה גבוה יותר לעומת המשתתפים שאינם פעילים (83.6% לעומת 66.4% בהתאמה,  $p<.001$ ,  $\chi^2=21.02$ ). ממוצע שנות ההשכלה עמד על 15.60 ( $SD=3.13$ ), והיה מעט גבוה יותר בקרב הפעילים לעומת אלו שאינם פעילים ( $M=16.12$ ,  $SD=3.05$  ו- $M=15.09$ ,  $SD=3.13$ , בהתאמה,  $p<.001$ ,  $t(539)=3.88$ ).

399 משיבים (74%) דיווחו שהם עובדים בעת המענה על השאלון, ו-140 (26%) דיווחו שאינם עובדים. התפלגויות אלו בין מועסקים ובלתי מועסקים היו דומות בקרב הפעילים ואלו שאינם פעילים. 300 משתתפים (55.7%) דיווחו שהם מתגוררים ביישובים קהילתיים (יישובים, מושבים וקיבוצים), ו-239 (44.3%) משתתפים דיווחו שהם מתגוררים ביישובים עירוניים. בקרב הפעילים, אחוז המשתתפים המתגוררים ביישובים קהילתיים היה גבוה יותר לעומת אלו שאינם פעילים (67.8% לעומת 38.3% בהתאמה,  $p<.001$ ,  $\chi^2=46.18$ ). נוכח ההבדלים בין קבוצות המחקר בחלק מהמשתתפים הדמוגרפיים, נערך פיקוח על משתנים אלו בעריכת הניתוחים הסטטיסטיים.

בקרוב 262 הפעילים הקהילתיים, משך ההשתתפות בפעילות קהילתית עמד בממוצע על 11.25 חודשים ( $SD=6.22$ ). המשיבים התבקשו לפרט את תחומי העשייה של צוותי הקורונה שבהם הם פועלים (בתיאור חופשי), ותיאורם כלל בין השאר את העיסוקים הבאים: "הפצת מידע לגבי הנחיות ולגבי מספר החולים והמבודדים ביישוב"; "תשאולי מאומתים, תמיכה, שאלות לגבי הנחיות, והתייעצויות רפואיות"; "אספקת מזון"; "עזרה בהבאת מצרכים למבודדים וחולים"; "הפגת בדידות של מבוגרים"; "דאגה למשפחות שנפגעו כלכלית"; "עזרה נפשית"; ועוד.

## הליך המחקר

איסוף המידע התבצע באמצעות שאלונים לדיווח עצמי. כאמור, איסוף הנתונים החל כשנה לאחר פרוץ המגפה - בתחילת שנת 2021, לאחר שפעילותם של צוותי הקורונה התבססה ברחבי הארץ. איסוף הנתונים הסתיים לקראת סוף אותה השנה. צוות המחקר הסתייע בשירות לעבודה קהילתית של משרד הרווחה בהפצת השאלון לפעילים הקהילתיים בצוותי הקורונה. בקרב יתר אוכלוסיית



המחקר השאלון הופץ ברשתות חברתיות שונות. למשיבים הוסבר באופן כללי כי מטרת המחקר היא לבחון היבטים שונים הנוגעים למגפת הקורונה. המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה האקדמית של מכללת אשקלון. למשיבים הובטחו אנונימיות וסודיות. משך זמן מילוי השאלון עמד על כ-20 דקות. המשיבים חתמו על טופס הסכמה מדעת, שבו צוין כי ביכולתם להפסיק את המענה לשאלון בכל רגע נתון וללא כל השלכות.

## כלים

### המשתנים התלויים

**רווחה אישית** נבחנה באמצעות כלי שפותח על ידי קייס ועמיתיו (Keyes et al., 2008). המשיבים התבקשו להתייחס ל-14 פריטים המייצגים תחושות חיוביות שונות של אושר, סיפוק ושביעות רצון מהחיים, ולציון עד כמה הם חוו את התחושות הללו לאחרונה. פריטים לדוגמה: "הרגשתי שמח/ה", "הרגשתי מסופקת/מחיי". התשובות נעו על סולם ליקרט בן 6 דרגות המציינות את תדירות הופעת התחושות המתוארות, שנע מ-1 (בכלל לא) ועד 6 (כל יום). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל הפריטים. מהימנות הכלי המקורי הייתה  $\alpha=.74$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha=.94$ .

**רווחה קהילתית** נבדקה באמצעות שאלון הלכידות הקהילתית של בקנר (Buckner, 1988), המכיל 11 פריטים שבודקים את התחושות החיוביות של הפרט בקהילתו. השימוש בכלי זה התבסס על מחקרים קודמים אשר בחנו באמצעותו רווחה קהילתית, ובהתאם להמשגה התאורטית בספרות המקצועית בתחום זה (למשל: Lyanda & Lu, 2022; Itzhaky et al., 2015; Christakopoulou et al., 2001) – לפיה הלכידות הקהילתית היא מאפיין קהילתי מרכזי המתקשר למגוון היבטים קהילתיים נוספים (Buckner, 1988; Perkins et al., 2002). השאלון של בקנר (Buckner, 1988) כולל מגוון פריטים המשקפים את האספקטים האלו, ביניהם: "תחושת חברות עמוקה קיימת ביני ובין אנשים בקהילה כאן" (לכידות קהילתית); "אני מרגישה שייכת לקהילה" (שייכות קהילתית); "חברי קהילה זו בעלי רקע דומה" (תחושת הזדהות קהילתית); "קיימת הסכמה ביני ובין אנשים בקהילה לגבי הדברים החשובים באמת" (תחושת שותפות אידאולוגית); "יש לי כוונה להמשיך ולגור בקהילה זו בעתיד" (התקשרות למקום המגורים הקהילתי), ו"אני מרגישה נאמנות לאנשים בקהילה זו" (נאמנות קהילתית). התשובות ניתנו על סולם ליקרט בן 5 דרגות, שנע מ-1 (מסכימה) ועד 5 (לא מסכימה בכלל). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל הפריטים. מהימנות הכלי המקורי  $\alpha=.88$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha=.94$ .

### המשתנים הבלתי תלויים

#### (1) משתנים הנוגעים למשבר הקורונה

משך הזמן מתחילת המגפה חושב באמצעות מספר החודשים שחלפו מזמן התפרצות המגפה בישראל, פברואר 2020, ועד למועד מילוי השאלון.

התחלואה נבחנה באמצעות השאלה "האם חלית ברמה בינונית או קשה?" ( $1=כן$ ;  $0=לא$ ).

**פטירת קרובים** נבדקה באמצעות שתי שאלות: "האם מישהו מבני משפחתך הקרובה או המורחבת נפטר?" ו"האם מישהו מחברריך הקרובים או הגרים בשכונתך, נפטר?". משיבים אשר סימנו "כן" לפחות באחת מהשאלות הללו קיבלו ציון 1; משיבים אשר סימנו "לא" בשתי השאלות האלו קיבלו ציון 0.

**אובדן הכנסה** נבחן באמצעות השאלה "האם הכנסתך נפגעה בגלל הקורונה?" ( $\alpha = 0.74$ ; כן=1; לא=0).

**תחושת סכנה** נבחנה באמצעות שאלון שפיתחו סולומון ופרגר (Solomon & Prager, 1992), ואשר הותאם להקשר של משבר הקורונה על ידי קמחי ועמיתיו (2020). השאלון כולל שבעה פריטים, לדוגמה: "באיזו מידה את/ה מרגישה שהחיים שלך בסכנה בשל נגיף הקורונה?". התשובות ניתנו על סולם ליקרט בן 5 דרגות, שנע מ-1 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל הפריטים. מהימנות הכלי המקורי הייתה  $\alpha = 0.86$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha = 0.86$ .

**השתתפות בפעילות קהילתית בזמן הקורונה** נבחנה באמצעות השאלה "האם את/ה מתנדב/ת בצוות הפועל למען מענים שונים בזמן הקורונה?" ( $\alpha = 0.74$ ; כן=1; לא=0).

## (2) משאבים אישיים וקהילתיים

**חוסן אישי** נבחן באמצעות כלי שפיתחו בלוק וקרמן (Block & Kremen, 1996) המכיל 14 פריטים, לדוגמה: "אני רואה את עצמי כאדם עם אישיות חזקה". המשיבים התבקשו לדרג את המידה שבה הפריטים מתארים אותם באמצעות סולם ליקרט בן 4 דרגות, שנע מ-1 (כלל לא מתאר אותי) ועד 4 (מתאר אותי במידה רבה). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל הפריטים. מהימנות הכלי המקורי הייתה  $\alpha = 0.76$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha = 0.80$ .

**חוסן קהילתי** נבחן באמצעות הכלי שפיתחו לייקין ועמיתיו (CCRAM; Leykin et al., 2013), הכולל 28 פריטים אשר מתייחסים לתפיסות המשיבים את מקום מגוריהם בהקשר של היערכות למצבי משבר. פריט לדוגמה: "יש לי אמון ביכולתו של ראש/ת העיר / מזכיר/ת היישוב שלי להוביל מעבר משגרה לחירום". המשיבים התבקשו לדרג את מידת הסכמתם עם ההיגדים באמצעות סולם ליקרט בן 5 דרגות, שנע מ-1 (לא מסכימ/ה בכלל) ועד ל-5 (מסכימ/ה במידה רבה מאוד). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל ההיגדים. מהימנות הכלי המקורי הייתה  $\alpha = 0.91$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha = 0.96$ .

**תמיכה חברתית** נבחנה באמצעות הכלי שפיתחו זימט ועמיתיו (Zimet et al., 1988). הכלי, בן 12 פריטים, כולל היגדים המתייחסים לקבלת תמיכה משלושה גורמים בחייו של הפרט: משפחה, חברים ו"אחר משמעותי". פריט לדוגמה: "חברי/ותי מנסים באמת לעזור לי". המשיבים התבקשו לדרג את מידת הסכמתם עם ההיגדים באמצעות סולם ליקרט בן 5 דרגות, שנע מ-1 (לא מסכימ/ה בכלל) ועד 5 (מסכימ/ה במידה רבה מאוד). הציון למשיבים חושב על ידי ממוצע התשובות בכל ההיגדים. מהימנות הכלי המקורי הייתה  $\alpha = 0.88$ , ובמחקר הנוכחי היא הייתה  $\alpha = 0.94$ .

### (3) מאפייני רקע אישיים

השאלון בדק משתני רקע סוציו-דמוגרפיים המאפיינים את המשיבים: גיל, מגדר, מצב משפחתי (1=בזוגיות; 0=לא בזוגיות), שנות השכלה, תעסוקה (1=כן; 0=לא) ומקום מגורים (1=עירוני; 2=קהילתי).

### שיטת ניתוח הנתונים

כדי לבחון את ההבדלים במדדי הרווחה בין פעילים ללא פעילים נערך ניתוח MANCOVA, תוך החזקת משתנים מתערבים כקבועים. לאחר מכן נערכו מתאמי פירסון, כדי לוודא שאין חפיפה בין שני משתני התוצאה – רווחה אישית וקהילתית, לוודא שמשתני המחקר לא חופפים האחד לשני ואין ביניהם מולטיקוליניאריות, וכן כדי לוודא שכולם מתאימים להיכלל בניתוח הרגרסיה להסבר השונות של משתני התוצאה. המתאמים כללו את ששת משתני הרקע הסוציו-דמוגרפיים; ששת המשתנים הנוגעים למשבר הקורונה; שלושת המשאבים האישיים והקהילתיים; ושני משתני המחקר התלויים – רווחה אישית ורווחה קהילתית. לוח 1 מציג את התוצאות שהתקבלו.

כפי שניתן לראות מלוח 1, המתאם בין המשתנים התלויים, רווחה אישית ורווחה קהילתית (0.47), הוא מתאם בינוני שמצביע על קשר, אך לא על חפיפה. בנוסף, בין המשתנים הבלתי תלויים לא התקבלו מתאמים גבוהים במיוחד, אשר היו מעידים על חשש למולטיקוליניאריות. כמו כן, כל ערכי ה-VIF (variance inflation factor) של משתני המחקר קרובים ל-1, ובכך שללו גם הם את האפשרות של מולטיקוליניאריות (Gujarati, 2008). באשר למתאמים בין המשתנים הבלתי תלויים למשתני הרווחה האישית והקהילתית, פרט למגדר ושלושה ממדדי החשיפה לקורונה (תחלואה, אובדן הכנסה ותחושת סכנה), כל המשתנים נמצאו קשורים למשתנים התלויים, והתאימו להיכלל בניתוח הרגרסיה. הנתונים העלו כי רוב משתפי המחקר (448) דיווחו כי הם לא חלו בקורונה, וכן רובם (372) דיווחו שהכנסתם לא נפגעה. לכן, ככל הנראה, היעדר השונות במשתנים אלו לא באה לידי ביטוי בקשרים עם המשתנים התלויים. לפיכך, משתנים אלו לא נכללו בניתוח הרגרסיה. שני המשתנים הנוספים, מגדר ותחושת סכנה, נכללו בניתוח הרגרסיה בשל חשיבותם למחקר והאפשרות שהם קשורים באופן מותנה למשתנים התלויים (באמצעות מיתון, ראו הרחבה בהמשך).

**לוח 1: מתאמי פירסון בין כל משתני המחקר, ממוצעים וסטיות תקן (N=539)**

| ממדים                    | 1       | 2       | 3       | 4       | 5     | 6       | 7       | 8      | 9      | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. גיל                   | ----    |         |         |         |       |         |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 2. מגדר                  | .03     | ----    |         |         |       |         |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 3. מצב משפחתי            | .51***  | .07     | ----    |         |       |         |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 4. שנות השכלה            | .46***  | .10*    | .46***  | ----    |       |         |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 5. תעסוקה                | .12**   | .11*    | .29***  | .28***  | ----  |         |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 6. מקום מגורים           | .26***  | -.05    | .18***  | .14**   | .02   | ----    |         |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 7. משך זמן מתחילת המגפה  | -.35*** | -.14**  | -.24*** | -.23*** | -.08  | -.30*** | ----    |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 8. תחלואה                | -.19*** | -.08    | -.09*   | -.11**  | -.06  | -.14**  | -.14**  | ----   |        |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 9. פטירת קרובים          | .00     | -.07    | -.04    | .07     | -.03  | -.15*** | -.15*** | .05    | ----   |        |      |        |        |        |        |        |      |
| 10. אובדן הכנסה          | -.05    | .02     | .05     | .01     | -.02  | -.14**  | -.14**  | .05    | .06    | ----   |      |        |        |        |        |        |      |
| 11. תחושת סכנה           | -.09    | .09*    | -.12**  | -.10*   | -.04  | -.15*** | -.15*** | -.01   | .15*** | .09*   | ---- |        |        |        |        |        |      |
| 12. פעילה/ה בצוות קורונה | .32***  | .00     | .20***  | .16***  | .03   | .29***  | .29***  | -.14** | .04    | -.06   | .01  | ----   |        |        |        |        |      |
| 13. חוסן אישי            | .06     | -.18*** | .04     | .09*    | .00   | .14**   | .14**   | -.09   | .00    | .11**  | .01  | .24*** | ----   |        |        |        |      |
| 14. חוסן קהילתי          | .16***  | -.02    | .18***  | .03     | .04   | .36***  | .25***  | -.07   | -.13** | -.13** | -.06 | .24*** | .35*** | ----   |        |        |      |
| 15. תמיכה חברתית         | .11**   | .10*    | .29***  | .06     | .13** | .07     | -.09*   | .02    | -.09   | -.03   | -.11 | .09*   | .16*** | .34*** | ----   |        |      |
| 16. רווחה אישית          | .07     | -.04    | .15***  | .09*    | .11** | .17***  | -.11*   | -.07   | -.02   | .01    | -.02 | .27*** | .46*** | .47*** | .37*** | ----   |      |
| 17. רווחה קהילתית        | .31***  | -.01    | .25***  | .15***  | .13** | .31***  | -.19*** | -.08   | -.10*  | -.07   | -.06 | .35*** | .23*** | .58*** | .34*** | .47*** | ---- |
| ממוצע <sup>1</sup>       | 40      |         |         |         |       |         | 15.60   |        |        |        | 2.32 |        | 3.13   | 3.79   | 4.47   | 4.51   | 3.76 |
| סטיית תקן                | 14.85   |         |         |         |       |         | 3.13    |        |        |        |      |        |        | .76    | .68    | .89    | .87  |
| VIF                      | 1.55    | 1.02    | 1.55    | 1.45    | 1.14  | 1.08    | 1.30    | 1.09   | 1.06   | 1.06   | 1.08 | 1.50   | 1.20   | 1.45   | 1.28   |        |      |

<sup>1</sup> עבור המשתנים הדיכוטומיים לא מצוינים ערכי ממוצעים וסטיות תקן.  
 \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$

בסך הכול נכללו 13 משתנים בנייתוח הרגרסיה להסבר השונות של המשתנים התלויים רווחה אישית ורווחה קהילתית. בצעד הראשון הוכנסו ששת משתני הרקע: גיל, מגדר, מצב משפחתי, שנות השכלה, תעסוקה (כן/לא) ומקום מגורים (עירוני/קהילתי). בצעד השני הוכנסו שלושת המשתנים הנוגעים למשבר הקורונה: משך הזמן מתחילת המגפה, פטירת קרובים ותחושת סכנה. בצעד השלישי הוכנסו משתנה ההשתתפות בפעילות קהילתית בצוותי הקורונה (כן/לא). בצעד הרביעי הוכנסו המשאבים האישיים והקהילתיים: חוסן אישי, חוסן קהילתי ותמיכה חברתית. לבסוף, בצעד החמישי נבחנו כל האינטראקציות האפשריות בין המשתנה השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי הקורונה לבין יתר משתני המחקר. כדי לקבל אך ורק את התוצאות המובהקות, הוכנסו המכפלות שבין המשתנים הבחונות את האינטראקציות שביניהן, בשיטת Stepwise. כמו כן, טרם בחינת המכפלות שבין המשתנים, המשתנים הבלתי תלויים "מורכזו" (Aiken et al., 1991).

בשלב הבא, האינטראקציות אשר נמצאו מובהקות בנייתוח הרגרסיה המשיכו ונבחנו ב-PROCESS בנייתוח המיתון, המאפשר לוודא את מובהקות האינטראקציות, לעמוד על טיבן ולראות מתי מתקיים קשר בין המשתנים (בקרב הפעילים או בקרב הלא פעילים) ומהו כיוון הקשר (Hayes, 2013).

## ממצאים

כדי לבחון את השערת המחקר הראשונה בדבר ההבדלים במדדי הרווחה האישית והקהילתית בין קבוצות המחקר - פעילים וקהילתיים בצוותי הקורונה לעומת אלו שאינם פעילים, נערכו מבחני MANCOVA להשוואה בין קבוצות, תוך פיקוח על המשתנים הדמוגרפיים. נמצאו הבדלים מובהקים במדדי הרווחה בין פעילים וקהילתיים למי שלא היו פעילים,  $F(2, 527)=16.383, p<.001, \eta^2_p=.06$ . בהתייחס לכל מדד בנפרד, נמצא כי פעילים וקהילתיים בצוותי קורונה דיווחו על רווחה אישית גבוהה יותר ( $M=4.75, SD=0.78$ ) מאשר משיבים שאינם פעילים ( $M=4.28, SD=0.93$ ),  $F(1, 538)=23.268, p<.001, \eta^2_p=.04$ . באופן דומה, פעילים וקהילתיים בצוותי הקורונה דיווחו על רווחה קהילתית גבוהה יותר ( $M=4.07, SD=0.72$ ) מאשר משיבים שאינם פעילים ( $M=3.47, SD=0.91$ ),  $F(1, 538)=23.327, p<.001, \eta^2_p=.04$ .

לבחינת השערת המחקר השנייה בנוגע לקשרים שבין משתני הרקע האישיים, המשתנים הקשורים למשבר הקורונה והמשאבים האישיים והקהילתיים לבין מדדי הרווחה האישית והקהילתית, נערכו ניתוחי רגרסיה היררכית. התוצאות מופיעות בלוח 2.

**לוח 2:** ניתוחי רגרסיה היררכית להסבר השונות של הרווחה האישית והקהילתית

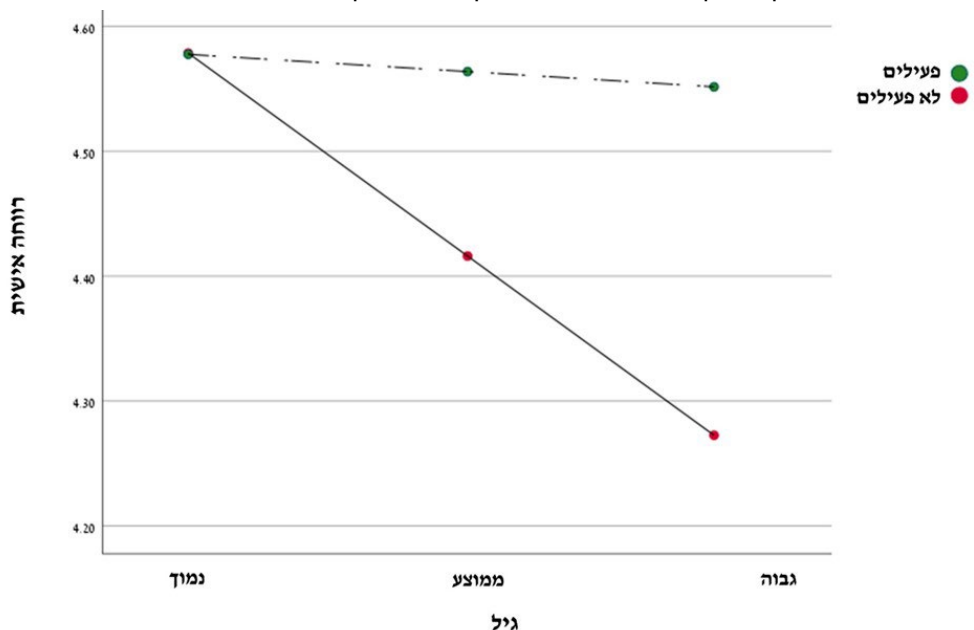
| רווחה קהילתית |       |         | רווחה אישית  |       |         |  |
|---------------|-------|---------|--------------|-------|---------|--|
| $\Delta R^2$  | $R^2$ | $\beta$ | $\Delta R^2$ | $R^2$ | $\beta$ |  |
| .170          | .170  |         | .056         | .056  |         | <b>צעד 1: משתני רקע דמוגרפיים</b>          |
|               |       | .21***  |              |       | -.05    | גיל  |
|               |       | -.01    |              |       | -.05    | מגדר                                       |
|               |       | .10*    |              |       | .13*    | מצב משפחתי                                 |
|               |       | -.05    |              |       | .01     | שנות השכלה                                 |
|               |       | .09*    |              |       | .08     | תעסוקה                                     |
|               |       | .24***  |              |       | .16***  | מקום מגורים (עירוני או קהילתי)             |
| .005          | .175  |         | .003         | .059  |         | <b>צעד 2: גורמים הנוגעים למשבר הקורונה</b> |
|               |       | -.04    |              |       | -.06    | משך זמן מתחילת המגפה                       |
|               |       | -.06    |              |       | .00     | פטירת קרובים                               |
|               |       | .01     |              |       | -.02    | תחושת סכנה                                 |
| .050          | .225  |         | .053         | .112  |         | <b>צעד 3: פעילות קהילתית בזמן קורונה</b>   |
|               |       | .28***  |              |       | .28***  | פעילות קהילתית בצוות קורונה                |
| .210          | .435  |         | .296         | .408  |         | <b>צעד 4: משאבים אישיים וקהילתיים</b>      |
|               |       | .06     |              |       | .35***  | חוסן אישי                                  |
|               |       | .43***  |              |       | .30***  | חוסן קהילתי                                |
|               |       | .14***  |              |       | .20***  | תמיכה חברתית                               |
| .005          | .440  |         | .012         | .420  |         | <b>צעד 5: אינטראקציות</b>                  |
|               |       | -----   |              |       | .32*    | פעילות קהילתית X גיל                       |
|               |       | .10*    |              |       | .10*    | פעילות קהילתית X תחושת סכנה                |

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$

כפי שניתן לראות מלוח 2, 13 המשתנים הבלתי תלויים ושתי האינטראקציות הסבירו 42% מהשונות של המשתנה רווחה אישית  $adjusted R^2=40.3\%$ ,  $F(15, 523)=25.205$ ,  $p<.001$ . משתני הרקע בצעד הראשון הסבירו 5.6% מהשונות,  $F(6, 532)=5.242$ ,  $p<.001$ , בעיקר בשל תרומת המשתנים מקום מגורים ומצב משפחתי. אנשים המתגוררים ביישובים קהילתיים דיווחו על רווחה אישית גבוהה יותר מאשר אנשים שגרים במקומות עירוניים, ואנשים שנמצאים בזוגיות דיווחו על רווחה אישית גבוהה יותר מאשר אנשים שאינם נמצאים בזוגיות. בצעד השני, גורמים הנוגעים למשבר הקורונה הוסיפו רק 0.3% לשונות המוסברת במשתנה רווחה אישית,  $F(3, 529)=0.53$ ,  $p=.662$ . בהתאם לכך, אף אחד מהמשתנים לא תרם באופן מובהק להסבר השונות של הרווחה האישית. בצעד השלישי, השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה הוסיפה 5.3% לשונות המוסברת,  $F(1, 528)=31.49$ ,  $p<.001$ . בדומה לממצאי ניתוחי השונות, נמצא כי פעילים קהילתיים בצוותי קורונה דיווחו על רווחה אישית גבוהה יותר מאשר משיבים שאינם פעילים. בצעד הרביעי, המשאבים האישיים והקהילתיים הוסיפו 29.6% לשונות המוסברת ברווחה האישית  $F(3, 525)=87.66$ ,  $p<.001$ . אנשים עם רמות גבוהות יותר של חוסן אישי, חוסן קהילתי ותמיכה חברתית דיווחו על רווחה אישית גבוהה יותר.

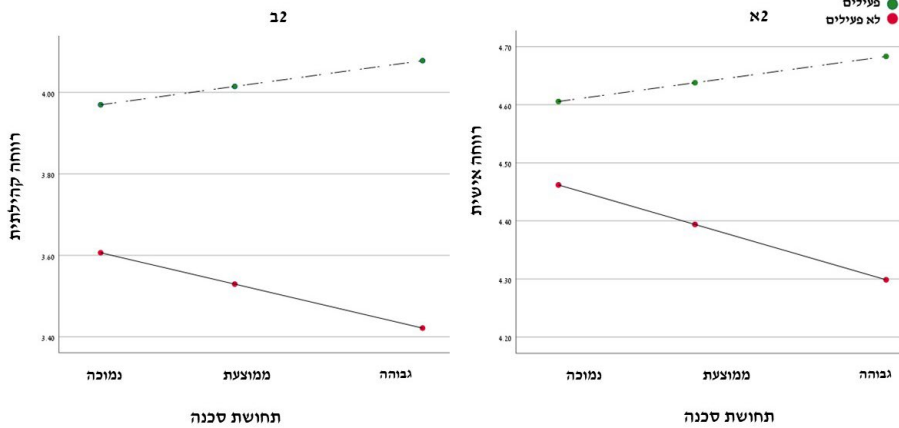
לבסוף, בצעד החמישי נבחנה השערת המחקר השלישית, בדבר ההבדלים בין פעילים קהילתיים לאלו שאינם פעילים בקשרים שבין משתני המחקר (כלומר, אפקט מיתון). ניתוח הרגרסיה הצביע על שתי אינטראקציות מובהקות. הראשונה הייתה בין השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה לבין גיל, והשנייה הייתה בין השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה לבין תחושת סכנה. שתי האינטראקציות הוסיפו 1.2% לשונות המוסברת של הרווחה האישית,  $F(2, 523)=5.16$ ,  $p<.01$ . תרשים 1 מציג את האינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה לבין גיל, כפי שהתקבלה מניתוח המיתון ב-PROCESS ( $t=2.01$ ,  $p<.05$ ).

**תרשים 1:** אינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית לבין גיל, המנבאת רווחה אישית



כפי שניתן לראות מתרשים 1, בקרב משיבים שאינם פעילים נמצא קשר שלילי בין גיל לרווחה אישית,  $\beta=-.01, SE=.003, p<.05$  ואילו בקרב פעילים קהילתיים בצוותי קורונה לא נמצא קשר בין גיל לרווחה אישית,  $\beta=.00, SE=.003, p=.79$ . תרשים 2א מציג את האינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה לבין תחושת סכנה, כפי שהתקבלה מניתוח המיתון ב-PROCESS ( $t=1.81, p=.07$ ).

**תרשימים 2א ו-2ב:** אינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית לבין תחושת סכנה, המנבאת רווחה אישית וקהילתית



כפי שניתן לראות מתרשים 2א, נמצא קשר שלילי במובהקות גבולית בין תחושת סכנה לבין רווחה אישית בקרב אלו שאינם פעילים קהילתיים בצוותי קורונה,  $\beta=-.095, SE=.05, p=.065$ , אך לא בקרב הפעילים,  $\beta=0.05, SE=.06, p=.44$ . יש לציין כי אף שבקרב אלו שאינם פעילים מובהקות הקשר בין תחושת סכנה לרווחה אישית היא גבולית, ממצאי האינטראקציה גם בניתוח הרגרסיה וגם בניתוח ההמשך ב-PROCESS היו מובהקים. כלומר, נמצאו הבדלים מובהקים באופיים ובעוצמתם של הקשרים בין תחושת סכנה לרווחה אישית בקרב פעילים קהילתיים לעומת מי שאינם פעילים.

באשר למשתנה רווחה קהילתית, 13 המשתנים הבלתי תלויים ואינטראקציה אחת הסבירו 44% מהשונות:  $adjusted R^2=42.5\%, F(14, 524)=29.398, p<.001$ . משתני הרקע בצעד הראשון הסבירו 17% מהשונות,  $F(6, 532)=18.97, p<.001$ , תודות לתרומתם של הגיל, מקום המגורים והמצב המשפחתי. אנשים מבוגרים דיווחו על רווחה קהילתית גבוהה יותר מאשר צעירים, וכך גם אנשים המתגוררים ביישובים קהילתיים לעומת המתגוררים ביישובים עירוניים, ואנשים הנמצאים בזוגיות לעומת אלו שאינם נמצאים בזוגיות. בצעד השני, גורמים הקשורים למשבר הקורונה הוסיפו רק 0.5% להסבר השונות של הרווחה הקהילתית,  $F(3, 529)=0.91, p=.437$ . בצעד זה אף אחד מהמשתנים לא תרם באופן מובהק להסבר השונות של הרווחה הקהילתית. בצעד השלישי, השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה הוסיפה 5% להסבר השונות של הרווחה הקהילתית  $F(1, 528)=34.57, p<.001$ . נמצא כי פעילים קהילתיים בצוותי קורונה דיווחו על רווחה קהילתית גבוהה יותר מאשר משיבים שאינם פעילים.



בצעד הרביעי, המשאבים האישיים והקהילתיים הוסיפו 21% להסבר השונות של הרווחה הקהילתית  $F(3, 525)=64.83, p<.001$ . אנשים עם רמות גבוהות יותר של חוסן קהילתי ותמיכה חברתית דיווחו על רווחה קהילתית גבוהה יותר.

לבסוף, בצעד החמישי, האינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית בצוותי קורונה לבין תחושת סכנה הוסיפה 0.5% להסבר השונות של הרווחה הקהילתית,  $F(1, 524)=4.90, p<.05$ . תרשים 22 מציג את האינטראקציה בין השתתפות בפעילות קהילתית לבין תחושת סכנה כפי שהתקבלה מניתוח המיתון ב-PROCESS ( $t=2.10, p<.05$ ). כפי שניתן לראות מתרשים 22, בקרב משיבים שאינם פעילים נמצא קשר שלילי בין תחושת סכנה לרווחה קהילתית,  $\beta=-.11, SE=.05, p<.05$ . קשר זה לא נמצא בקרב פעילים קהילתיים,  $\beta=.06, SE=.06, p=.30$ .

## דיון

מגפת הקורונה ערערה את תחושת הרווחה האישית והקהילתית בקרב רבים בישראל ובעולם. עם זאת, סקירה עדכנית מצביעה על כך שבמרבית המחקרים בנושא עדיין חסרה תפיסה תאורטית המאפשרת להבין את ההשלכות של מגפת הקורונה על רווחתם האישית והקהילתית של אנשים. מאחר שמגפת הקורונה חוללה משבר קולקטיבי והייתה אירוע טראומטי המלווה באובדן ואבל (Gouzman et al., 2022), התבססו על המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה, המציע גורמים הקשורים ברווחת הפרט בעת משבר קולקטיבי מתמשך. בהתבסס על המודל, מטרת המחקר הייתה לבדוק את תרומתם של מאפייני המשבר, מאפייני פעילות האדם בנוגע למשבר ומשאבים אישיים וקהילתיים לקידום רווחה אישית וקהילתית. בכך גם טמונה ייחודיותו של המחקר, שכן הוא מתמקד גם ברווחה הקהילתית של הפרטים ולא רק ברווחתם האישית, מתוך הבנת הקשר בין שני מרכיבי הרווחה ומקומם המרכזי במשבר קולקטיבי מתמשך.

המחקר התמקד בחקר הפעילים הקהילתיים אשר פעלו בצוותי החירום של הקורונה למתן מענים לצרכים השונים של חברי הקהילות. ואכן, אחד הממצאים המרכזיים העלה כי ההשתתפות בפעילות קהילתית קשורה לרווחה אישית וקהילתית גבוהות יותר. זאת ועוד, מבין כל מדדי החשיפה האובייקטיבית והסובייקטיבית למגפת הקורונה, משתנה תחושת הסכנה הסובייקטיבית היה היחיד שנמצא קשור ברווחה אישית וקהילתית ירודות. ואולם בדיקה מעמיקה של ממצא זה העלתה כי גם הוא קשור במאפיין ההשתתפות בפעילות קהילתית, שכן הקשר השלילי בין תחושת הסכנה למדדי הרווחה האישית והקהילתית נמצא מובהק רק בקרב מי שלא היו פעילים קהילתיים – ואילו בקרב הפעילים הקהילתיים, תחושת הסכנה לא הייתה קשורה לרווחה האישית והקהילתית.

להלן יוצגו בהרחבה ממצאי המחקר ומשמעותיותיהם. מאחר שלרוב, הקשרים בין המשתנים הבלתי תלויים לבין הרווחה האישית היו דומים לקשרים בין משתנים אלו לבין רווחה קהילתית, ממצאי המחקר הבאים יוצגו וינתחו לפי סדר השערות המחקר, ובהתאם לקטגוריות של המשתנים הבלתי תלויים.

## הקשר בין השתתפות בפעילות קהילתית לבין רווחה אישית וקהילתית

השערת המחקר הראשונה הייתה שיימצאו הבדלים בתחושות הרווחה האישית והקהילתית בין פעילים קהילתיים לתושבים שאינם לוקחים חלק בפעילות קהילתית, כך שהפעילים והקהילתיים ידווחו על תחושות רווחה גבוהות יותר. הממצאים איששו השערה זו, ותאמו לספרות קודמת שהצביעה על כך שהשתתפות בפעילות קהילתית קשורה לרווחה אישית, משום שהיא מאפשרת לפרט להפוך מפסיבי במצב הנתון לבעל כוח והשפעה אקטיביים, ולהשיב לעצמו את תחושת השליטה על חייו (Ballard & Ozer, 2016; Rubin & Rubin, 2008). גם בהיבט של הרווחה הקהילתית, הממצאים תאמו לספרות המעידה על כך שהשתתפות בפעילות קהילתית מגבירה את הרווחה, משום שהיא מאפשרת לפרט להפוך לפעיל מרכזי בקהילתו, להשפיע עליה ולהגביר את תחושות החיבור החיוביות שלו למקום (Ginwright, 2015; Itzhaky et al., 2015).

יש לציין שישנם שני הסברים נסיבתיים אפשריים לקשר שנמצא בין השתתפות בפעילות קהילתית לבין מדדי הרווחה. הראשון הוא שמי שמלכתחילה חווה רמות גבוהות של רווחה אישית וקהילתית יבחר להיות פעיל קהילתי, מתוך תחושות חיוביות יותר כלפי הקהילה ורצון להעניק לחברי קהילתו (Son & Wilson, 2012). תאוריות של צרכים המתבססות על הרעיון המרכזי של מאסלו (Maslow, 1970) הדגישו כי לרוב, הגשמה עצמית, ובפרט עשייה למען הקולקטיב, מתרחשת לאחר שצורכי רווחה אישיים וקהילתיים באו על סיפוקם (D'Souza & Gurin, 2016). הסבר אפשרי שני הוא שהפעילות הקהילתית נותנת משמעות ומספקת השפעה ואקטיביות המגבירים את הרווחה של הפרט, הן במובן האישי והן במובן הקהילתי. במובן האישי – מאחר שהתחושות החיוביות של הפעיל מתעצמות מתוך הפעילות והנתינה לאחר, ובעקבות הפעילות הקהילתית הפעיל צובר ידע וכלים המשמשים אותו בחייו (Ballard & Ozer, 2016); ובמובן הקהילתי – מאחר שהפעיל הופך לגורם משמעותי בקהילתו ומחובר אליה יותר (Ginwright, 2015; Itzhaky et al., 2015). כיוון שנתוני המחקר נאספו בנקודת זמן אחת, יש להיזהר מהכרעה לגבי כיוונו של הקשר שנמצא בין המשתנים.

השערת המחקר השנייה הייתה שככל שמשותפי המחקר (פעילים ולא פעילים כאחד) יאופיינו ברמות נמוכות יותר של חשיפה למשבר הקורונה, כמו גם ברמות גבוהות יותר של משאבים אישיים וקהילתיים – חוסן אישי, חוסן קהילתי ותמיכה חברתית, כך רמות הרווחה האישית והקהילתית שלהם תהיינה גבוהות יותר. השערה זו אוששה בחלקה הגדול בנוגע לקשר בין המשאבים האישיים והקהילתיים לבין הרווחה האישית והקהילתית, אך היא לא אוששה בנוגע לקשר בין משתני החשיפה למשבר הקורונה לבין מדדי הרווחה. הפירוט על אודות ממצאים אלו יוצג על פי הקטגוריות השונות של המשתנים. בתוך כך תינתן גם ההתייחסות לאישוש השערת המחקר השלישית, בדבר תרומתו הממתנת של משתנה ההשתתפות בפעילות קהילתית.

## הקשר בין החשיפה למשבר הקורונה לבין רווחה אישית וקהילתית

משתני החשיפה האובייקטיביים למשבר הקורונה: משך הזמן מתחילת המגפה, תחלואה, פטירת קרובים ואובדן הכנסה, לא נמצאו קשורים לרווחה האישית והקהילתית, בשונה מממצאי מחקרים קודמים, שהעלו כי משתני חשיפה אלו לקורונה היו קשורים באופן שלילי למדדי רווחה (קמחי ועמיתיו,

2020; Karaşar & Canlı, 2020). אחד ההסברים האפשריים לכך שממצאי המחקרים הקודמים לא נמצאו במחקר הנוכחי הוא אפקט ההתרגלות. מחקרים שבחנו תגובות לחשיפה ממושכת לדחק טראומטי ומסוכן מצאו שעוצמת התגובה לאירוע דועכת כאשר הוא נמשך לאורך זמן (Stein et al., 2018). כאמור, ממצאי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2020א, 2020ב) מחזקים כיוון זה, בכך שהם מצביעים על קשר בין משך זמן החשיפה למגפת הקורונה לירידה במדדי הרווחה בתחילת המגפה. מהממצאים עלה כי קשר זה פחת או נעלם בנקודות זמן שונות ככל שהתקדמה המגפה. נראה שבפרק הזמן הראשוני לאחר פרוץ מגפת הקורונה התגובות הנפשיות אליה היו חזקות. ואכן, כל המחקרים שמצאו קשר בין משתני החשיפה לקורונה לבין רווחה אישית וקהילתית נערכו בתחילת המגפה, בשנת 2020. המחקר הנוכחי, לעומת זאת, נערך בשנת 2021, לאחר יותר משנה של חיים לצד מגפת הקורונה. ייתכן כי בשל אפקט ההתרגלות בשלב זה, למשתני החשיפה האובייקטיבית לקורונה כבר לא הייתה תרומה לתחושות הרווחה של המשתתפים.

לא נמצא קשר ישיר בין משתנה החשיפה הסובייקטיבי תחושת הסכנה לבין מדדי הרווחה, אך ניתוח האינטראקציה העלה כי קשר זה כן מתקיים בקרב משיבים שאינם פעילים. נמצא כי בקרב משיבים אלה תחושת הסכנה הייתה קשורה לרווחה ירודה יותר, הן אישית והן קהילתית. לעומת זאת, בקרב הפעילים קשר זה לא התקיים. כלומר, ההשתתפות בפעילות הקהילתית שימשה חיץ מפני פגיעה ברווחה. מטבע הדברים, ובהתאם לממצאים קודמים, תחושת סכנה פוגעת ברווחתם האישית והקהילתית של אנשים בזמן הקורונה עקב החרדה לגורלם ולגורל קהילתם כאחד (Karaşar & Canlı, 2020; Son et al., 2020). עם זאת, נראה שבקרב הפעילים הקהילתיים תחושת הסכנה נוכח מגפת הקורונה לא פגעה ברווחתם, משום שהם היו מעורבים בהגשת פתרונות וסיוע בזמן המשבר (אלמוג-זקן ושורק, 2020) – דבר שהיה צפוי לאפשר להם תחושת שליטה גבוהה יותר במצב, ואף רוגע שהדברים מתנהלים כהלכה. בנוסף, ייתכן גם שמתוקף תפקידם הם יצרו קשרים עם אנשי מקצוע וגורמי הרשויות המקומיות, וכך נחשפו לידע רב יותר על ניהולו של המשבר – דבר שהשקט את דאגותיהם חרף תחושת הסכנה הנלווית למגפה.

ממצאי המחקר הנוכחי תואמים לממצאי מחקרים קודמים שהעידו כי מדדי התפיסה הסובייקטיביים של החשיפה למשבר תורמים לניבוי מצוקה ופגיעה ברווחתו של הפרט יותר מאשר המדדים האובייקטיביים (Boals, 2018; Creamer et al., 2005). כך גם עלה ממחקר שנערך באיחוד האירופי, שבו נמצא כי השפעתה של תחושת הסכנה ביחס להשפעות מגפת הקורונה עלתה על השפעתה של החשיפה האובייקטיבית (Gruchola & Sławek-Czochra, 2021). ממצאים אלו תואמים לתאוריה של המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה, הגורסת כי בעת אירוע משברי ישנה חשיבות לתפיסת האירוע בעיני האנשים החווים אותו, ולא רק לאירוע כשלעצמו (Harvey, 1996, 2007).

## הקשר בין משאבים אישיים וקהילתיים לבין רווחה אישית וקהילתית

בהתאם להשערות המחקר, המשאבים האישיים והקהילתיים היו קשורים לרווחה אישית וקהילתית. הקשר שנמצא בין חוסן אישי לרווחה אישית תואם לממצאי מחקרים קודמים (Karaşar & Canlı, 2020; Song et al., 2021). חשוב לציין כי אף שחוסן נפשי עשוי לכלול היבטים הנוגעים לרווחה אישית, הוא

מתייחס להיבטים שונים: החוסן משקף את המידה שבה האדם מסוגל להפגין הסתגלות למציאות על רקע משבר או מצוקה (Luthar et al., 2000; Sutcliffe & Vogus, 2003), ואילו הרווחה האישית משקפת את המידה שבה האדם חווה תחושות חיוביות של אושר, סיפוק ושביעות רצון מחייו בכללותם, ומהיבטים ספציפיים שלהם (Diener, 2000; Ryan & Deci, 2001). ואכן, גם במחקר הנוכחי, ההגדרות האופרציונליות של שני המשתנים הללו וכלי המחקר שבאמצעותם הם נבחנו היו מובחנים לאור הגדרות תאורטיות אלו. על רקע מובחנות זו נבדקו הקשרים בין שני המשתנים הללו, והם נמצאו מובהקים. עם זאת, החוסן האישי לא נמצא קשור לרווחה קהילתית גבוהה יותר. במובן הזה ניתן לראות שוב כי הגם שרווחה קהילתית נבחנת מנקודת ראותו של הפרט, הרי שהיא משקפת במידה רבה את מאפייניה של הקהילה, הנוגעים לקשרים שבין חבריה ולהירתמותם האחד למען האחר, ויוצרים את התחושות החיוביות הללו בין חברי הקהילה (Iyanda & Lu, 2022; Shrestha, 2011; VanderWeele, 2019). לכן החוסן האישי יכול לתרום לרווחה האישית, אך לא לרווחה הקהילתית.

מנגד, חוסן קהילתי נמצא קשור הן ברווחה אישית והן ברווחה קהילתית, בדומה לממצאי מחקרים קודמים (Cohen et al., 2013). חוסן זה מתייחס למידה שבה הרשויות המקומיות נתפסות כמבצעות כראוי את תפקידן כלפי התושבים, ודואגות להעמיד לרשותם את המענים והשירותים הנחוצים לתפקוד מיטבי ביום-יום שלהם ובמצבי מצוקה במגוון תחומים (Leykin et al., 2013). הדבר עשוי להסביר את הממצא לפיו החוסן הקהילתי קשור גם ברווחה אישית וגם ברווחה קהילתית. בהיבט האישי, החוסן הקהילתי מקנה לתושבים תחושת ביטחון ורוגע, וידיעה שגורלם מופקד בידיים האמונות על רווחתם (Cohen et al., 2013; Leykin et al., 2013). בהיבט הקהילתי הוא מגביר את תחושת החיבור של התושבים לקהילת המגורים שלהם, משום שהוא מספק להם תחושה שהם יכולים לסמוך על הרשות המקומית, כמו גם על יתר התושבים שנענים למה שנדרש מהם בהתמודדות עם המשבר (Leykin et al., 2013; Yip, 2021). לבסוף, נמצא קשר בין תמיכה חברתית לרווחה אישית וקהילתית, אשר נתמך אף הוא במחקרים קודמים: בהיבט האישי הוא תורם לכך שהפרט יודע שיש מי שדואג לו ונכון לסייע לו במעטפת קרובה ותומכת; ובהיבט הקהילתי הוא מסייע בהפגת הבדידות ובתחושות הקשות הנלוות אליה (McNamara et al., 2021; Zhang et al., 2022).

תרומתם של כלל המשאבים האישיים והקהילתיים, כמו גם תרומתה של ההשתתפות בפעילות הקהילתית, לרווחה האישית והקהילתית של הפרטים, נתמכות בתאוריית שימור המשאבים של הובפול (COR). לפי תאוריה זו, במקרה של אובדן משאבים אנשים מנצלים משאבים אחרים העומדים לרשותם או מגייסים משאבים חדשים מסביבתם על מנת להילחם באובדן נוסף של משאבים, ולמנוע פגיעה ברווחתם (Hobfoll, 1998).

## הקשר בין המשתנים הדמוגרפיים לרווחה אישית וקהילתית

מרבית המשתנים הדמוגרפיים, שבנוסף למשאבים האישיים מהווים חלק ממאפייני האדם הקודמים למגפה, היו קשורים לפחות לאחד ממשני הרווחה. סטטוס משפחתי ואופיו של מקום המגורים היו קשורים לשני סוגי הרווחה, ואילו גיל ותעסוקה היו קשורים רק לרווחה הקהילתית. אנשים החיים בזוגיות דיווחו הן על רווחה אישית והן על רווחה קהילתית גבוהות יותר, באופן התואם לממצאי מחקרים

נוספים שנערכו בזמן הקורונה (למשל: Kowal et al., 2020). כמו כן, אנשים המתגוררים ביישוב קהילתי דיווחו על רווחה אישית וקהילתית גבוהות יותר מאשר אנשים שמתגוררים ביישוב עירוני. ככל הידוע לנו, טרם דווחו ממצאים דומים במחקרים שנערכו ברחבי העולם, אך בהחלט ניתן להבין זאת על רקע מחקרים שמצאו כי יישובים קהילתיים מאופיינים בסולידריות וקשרי חברות חזקים יותר בין התושבים ובהון חברתי גבוה יותר לעומת יישובים עירוניים (Beaudoin & Thorson, 2004). גורמים אלה נמצאו נחוצים להגברת רווחתם של פרטים בזמן מגפת הקורונה (Chan, 2021).

באשר למשתנים גיל ותעסוקה, נמצא כי הם קשורים לרווחה הקהילתית בלבד. בנוסף, הקשר בין גיל לרווחה אישית נמצא רק בתוצאות האינטראקציה בין פעילות קהילתית לגיל. אינטראקציה זו העידה על כך שהקשר בין גיל מבוגר יותר לרווחה אישית ירודה יותר מתקיים רק בקרב מי שאיננו פעיל קהילתי, בדומה לממצאי מחקרים קודמים בקרב האוכלוסייה הכללית (Giebel et al., 2022). ככל הנראה, בגיל מבוגר יותר התעצמו תחושות הבדידות שגברו נוכח המגפה, הסגרים שבעקבותיה וההגבלות החברתיות. לעומת זאת, בקרב פעילים קהילתיים מבוגרים יותר, נראה כי הפעילות הקהילתית פיצתה על הבדידות ואפשרה אינטראקציות חברתיות ועשייה למען הקולקטיב, וכך הרווחה האישית שלהם לא נפגעה.

לבסוף, חוסר תעסוקה היה קשור ברווחה קהילתית ירודה יותר. מחקרים קודמים העידו על קשר בין רווחה ירודה לחוסר תעסוקה בזמן המגפה (Izdebski & Mazur, 2021). הגם שמסגרות התעסוקה הן לא בהכרח קהילתיות, ייתכן כי עצם ההשתייכות להן ולמערך הארגוני-חברתי שלהן יוצרת אף היא פיצוי מסוים ומונעת תחושות של ירידה ברווחה הקהילתית, אף בשונה מהמקרה של הרווחה האישית.

## **מגבלות המחקר, מסקנות, תרומה תאורטית והמלצות לפרקטיקה**

מגבלת המחקר הראשונה נוגעת לשימוש בשאלון לכידות קהילתית למדידת הרווחה הקהילתית. כאמור, בהיעדר כלים אחידים מקובלים בספרות למדידת משתנה זה, ולאור העובדה שהכלי המודד לכידות קהילתית מקיף היבטים רבים המזוהים בספרות עם רווחה קהילתית, נעשה שימוש בכלי זה. עם זאת, ייתכן שכלי זה אינו ממצה לחלוטין את כל ההיבטים של המושג רווחה קהילתית, ומומלץ במחקרים בעתיד להשתמש גם בכלים נוספים להשלמת בחינת הרווחה הקהילתית.

מגבלה נוספת היא שהנתונים נאספו בנקודת זמן אחת ולא במחקר אורך, ועל כן נדרשת זהירות בהסקת הסיביות. ואכן, בפרט במקרה של הקשר בין פעילות קהילתית לרווחה אישית וקהילתית, העלינו את שני כיווני הנסיבות האפשריים לקשר זה. למעשה, ייתכן כי שתי האפשרויות עשויות להתקיים בד בבד: מצד אחד, מי שתחושות הרווחה שלו גבוהות, פנוי להשקעה הכרוכה בפעילות קהילתית ולתרומה לאחרים לשפר את מצבם, מעבר לשיפור מצבו שלו; ולצד זאת, לקיחת חלק אינטנסיבי בפעילות הקהילתית לאורך זמן צפויה להגביר את תחושת השליטה והכוח שלו ולחבר אותו יותר לקהילתו, ובכך להגביר את רווחתו האישית והקהילתית. ההשלכות של כך עבור העובדים הסוציאליים הקהילתיים הן מחד גיסא שימת לב לצורך לגייס לפעילות הקהילתית את מי שפנוי לכך רגשית ברמה בסיסית, ולא מצוי בלב המשבר האקוטי והשלכותיו על רווחתו; מאידך גיסא, נקל יהיה

לעובדים הסוציאליים לגייס תושבים לשורות הפעילות הקהילתית אם הם יתמצו אותם לפעילות בדיעה שהדבר צפוי להגביר את רווחתם האישית והקהילתית.

גם הממצא על תרומתם הבולטת של המשאבים האישיים והקהילתיים למדדי הרווחה האישית והקהילתית, לצד היעדר תרומתם של משאבי החשיפה האובייקטיבית לקורונה, עשוי לצייד את העובדים הסוציאליים – פרטניים וקהילתיים כאחד – במידע חיוני לליווי פרטים וקהילות בזמן משבר קולקטיבי מתמשך. מאחר שאין לנו כאנשי מקצוע שום השפעה על משתני החשיפה האובייקטיביים למשבר, כל שביכולתנו לעשות הוא לנסות למצוא את הדרכים להגדיל את הגורמים בני-השינוי – משאביהם האישיים והקהילתיים של אנשים. כאמור, אפשר להיעזר במידע זה גם כדי לעודד לקחת חלק בפעילות קהילתית. יתרה מכך, הגם שאין באפשרותם של אנשי המקצוע להשפיע על משתני החשיפה למשבר, יש ביכולתם לסייע ולתווך לפרטים את תפיסת האירוע הסובייקטיבית, ובכך להפחית את הפגיעה ברווחה האישית והקהילתית. גם בכך טמון ממצא חשוב, לפיו הגורמים הקריטיים לרווחתו של הפרט הם אלו שהינם בני-השפעה. כפי שמחקר זה העלה, בשונה ממדדי החשיפה האובייקטיביים שלא נמצאו קשורים למדדי הרווחה, תחושת הסכנה הסובייקטיבית כן הייתה קשורה אליהם בקרב מי שאיננו פעיל קהילתי.

בתכנון המחקר נלקחו בחשבון מדדי הרווחה האישית והקהילתית כפי שהם נבחנו מנקודת מבט של הפרט, מאחר שמטבע הדברים אין יכולת לבדוק את תפיסת הקהילה הכוללת. כאמור, מטרת המחקר הייתה לבחון כיצד הפרט מושפע מהחשיפה למשבר קולקטיבי מחד גיסא, וכיצד משאביו האישיים והקהילתיים מסייעים לו מאידך גיסא. כפי שתואר בהרחבה, חלק ניכר ממדדי החשיפה למשבר ומהמשאבים של הפרט היו קשורים באופן דומה לרווחה אישית ולרווחה קהילתית. עם זאת, ההבדל בין הרווחה האישית לזו הקהילתית בלט בכך שרק הרווחה האישית יכולה להיות מוסברת באמצעות החוסן האישי של הפרט.

תרומתו התאורטית של המחקר היא בתיקוף המודל האקולוגי להתמודדות עם טראומה והחלמה (Harvey, 1996; Harvey et al., 2003) במצב של משבר קולקטיבי מתמשך כדוגמת מגפת הקורונה. זאת ועוד, המחקר סיפק פיתוח ייחודי של המודל, הממחיש כי ההשתתפות בפעילות קהילתית יכולה לשמש נקודת מפגש בין תפיסת האירוע המשברי כך שלפרט יש מקום להשפיע על התנהלותו ממקום אקטיבי ולא פסיבי, לבין האינטראקציה עם הסביבה המאפשרת את מימושה של השפעה זו.

לבסוף, ההמלצות לפרקטיקה כוללות פיתוח מענים על ידי עובדים סוציאליים קהילתיים במטרה להגביר את מעורבותם של התושבים ואת הערבות ההדדית בשכונה ובקהילה, בשגרה ובחירום – בדגש על צוותי חירום יישוביים או שכונתיים, שצוותי הקורונה היו ענף שלהם, ואשר המחקר הנוכחי מצא כי מי שלוקח בהם חלק מאופיין ברמות גבוהות יותר של רווחה אישית וקהילתית. עם זאת, מטבע הדברים דרושות יוזמות נוספות שתגברנה את מעורבותם של התושבים ואת הסולידריות הקהילתית והעזרה ההדדית. יוזמות מסוג כזה קיימות גם כיום (לדוגמה: "שכנות טובה", תוכנית "בבניין" ו"עידוד לבידוד"), והן אכן נועדו לחזק את רשת הקשרים המקומיים בבנייני מגורים ובתוך השכונה, ופועלות להפגת הבדידות וחיזוק תחושת השייכות של התושבים בבניין, לשכונה ולעיר. חשוב לתגבר אותן מתוך חשיבה

משותפת עם התושבים על צורכיהם. בכך גם תגבר תחושת החוסן הקהילתי של התושבים, כאשר מקום מגוריהם יספק להם מענים רלוונטיים, ועקב כך צפויה לגבור גם רווחתם, כפי שהעיד מחקר זה.

על כך יש להוסיף כי למעשה, החוסן הקהילתי הוא משאב התלוי בקהילה. אם הרשות המקומית תדאג למענים הולמים עבור אנשים וקהילות, גם בשגרת היום-יום ובפרט בשעת משבר, ותעודד עשייה קהילתית – תגברנה רווחתם האישית והקהילתית של הפרטים. לכן, מסקנות ממצא זה רלוונטיות עבור דרגי המדיניות והמינהל המקומיים, ומדגישות את החשיבות בפיתוח מענים הולמים לתושבים. בהמשך לכך, המחקר מדגיש את חשיבותו של קיום קשר מתמיד של הרשויות המקומיות עם התושבים, הכולל גם הסברה ויידוע על אודות הדרכים לניהול המשבר, באופן שעשוי להפחית את רמות החרדה ולספק לתושבים תחושה שגורלם מופקד בידי מי שאמון על רווחתם.

## נקודות מפתח

- חשיפה ישירה ואובייקטיבית למשבר הקורונה לא נמצאה קשורה לפגיעה ברווחתם האישית והקהילתית של הפרטים, ואילו החשיפה הסובייקטיבית נמצאה קשורה לפגיעה ברווחה.
- בקרב פעילים קהילתיים בצוותי הקורונה ובקרב אנשים עם רמות גבוהות של משאבים אישיים וקהילתיים לא נפגעו הרווחה האישית והקהילתית בתקופת המגפה.
- ממצאי המחקר רלוונטיים לעובדים סוציאליים, שכן הם מראים שהגורמים הקשורים ברווחתם של הפרטים בעת משבר הם גם הגורמים שהינם בני-שינוי ושניתן לחזקם.
- הממצאים רלוונטיים לדרגי מדיניות ומינהל, שכן החוסן הקהילתי שנמצא קשור לרווחתם של הפרטים תלוי ברשויות המקומיות, ולא רק בתושבים עצמם.

## מקורות

אלמוג-זקן, א., ושורק, י. (2020). פתרונות קהילתיים ליחידים ולמשפחות בשכונות מוחלשות בישראל בתקופת מגפת הקורונה: פעילות התוכנית 'מוטב יחדיו' בקריית שמונה ובעראבה. מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל.

ברנדר, מ. וסנדר, מ. (2018). צוות חירום וחוסן יישובי (צח"י). משרד העבודה, הרווחה והשירותים הקהילתיים, השירות לעבודה קהילתית.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2020א). החוסן האזרחי בתקופת משבר הקורונה. [https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/127/19\\_20\\_127b.pdf](https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/127/19_20_127b.pdf)

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2020ב). חוסן האזרחי בתקופת משבר הקורונה: ממצאי הגל הרביעי בנובמבר. [https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/367/19\\_20\\_367b.pdf](https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/367/19_20_367b.pdf)

לוי, ד., יצחקי, ח. ושוורץ, ח. (2012). תפיסתו של פעיל קהילתי את תרומתם של משאבים אישיים ומשתנים קהילתיים לפיתוח תפיסת יכולת מנהיגות. חברה ורווחה, ל"ב(4), 551-535.

משרד הבריאות (2022). נגיף הקורונה בישראל: תמונת מצב כללית. <https://datadashboard.health.gov.il/COVID-19/general>

- קמחי, ש., מרציאנו, ה., אשל, י. ועדיני, ב. (2020). *חוסן ודחק בימי קורונה. יישוב ביהודה ושומרון (דו"ח מחקר מאי 2020)*. המרכז לחקר הדחק והחוסן, המכללה האקדמית תל-חי ואוניברסיטת תל-אביב.
- שנאן-אלטמן, ש., אברבנאל כנעני, ל. וסוסקולני, ו. (2021). "איך שעולם מסתובב לו": תגובות נפשיות למגפת הקורונה והשלכות לעבודה סוציאלית. *חברה ורווחה, מ"א(2)*, 190-176.
- Ahlbrandt, R. S. (1984). *Neighborhoods, people and community*. Plenum Press.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Amadasun, S. (2020). Social work and COVID-19 pandemic: An action call. *International Social Work, 63*(6), 753-756. <https://doi.org/10.1177%2F0020872820959357>
- Ballard, P. J., & Ozer, E. J. (2016). The implications of youth activism for health and well-being. In J. Conner & S. M. Rosen (Eds.), *Contemporary youth activism: Advancing social justice in the United States* (pp. 223-244). Praeger.
- Beaudoin, C. E., & Thorson, E. (2004). Social capital in rural and urban communities: Testing differences in media effects and models. *Journalism & Mass Communication Quarterly, 81*(2), 378-399. <https://doi.org/10.1177%2F107769900408100210>
- Bliss, C., Musikanski, L., Phillips, R., & Davidson, L. (2021). When will the pandemic end? Suggestions for US communities to manage well-being in the face of COVID-19. *International Journal of Community Well-Being, 4*, 299-313. <https://doi.org/10.1007/s42413-020-00075-6>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-361. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boals, A. (2018). Trauma in the eye of the beholder: Objective and subjective definitions of trauma. *Journal of Psychotherapy Integration, 28*(1), 77-89. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/int0000050>
- Boehm, A. (2002). Participation strategies of activist-volunteers in the life cycle of community crisis. *The British Journal of Social Work, 32*(1), 51-69. <https://doi.org/10.1093/bjsw/32.1.51>
- Buckner, J. C. (1988). The development of an instrument to measure neighborhood cohesion. *American Journal of Community Psychology, 16*, 771-791. <https://doi.org/10.1007/BF00930892>
- Chan, S. M., Chung, G. K. K., Chan, Y. H., Woo, J., Yeoh, E. K., Chung, R. Y. N., Wong, S. Y. S., Marmot, M., Lee, R. W. T., & Wong, H. (2021). The mediating role of individual-level social capital among worries, mental health and subjective well-being among adults in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology, 30*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02316-z>
- Chen, X., Zou, Y., & Gao, H. (2021). Role of neighborhood social support in stress coping and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: Evidence from Hubei, China. *Health & Place, 69*, 102532. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102532>
- Christakopoulou, S., Dawson, J., & Gari, A. (2001). The community well-being questionnaire: Theoretical context and initial assessment of its reliability and validity. *Social Indicators Research, 56*, 319-349. <https://doi.org/10.1023/A:1012478207457>
- Cohen, O., Leykin, D., Lahad, M., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2013). The conjoint community resiliency assessment measure as a baseline for profiling and predicting community resilience for emergencies. *Technological Forecasting and Social Change, 80*(9), 1732-1741. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2012.12.009>
- Creamer, M., McFarlane, A. C., & Burgess, P. (2005). Psychopathology following trauma: The role of subjective experience. *Journal of Affective Disorders, 86*(2-3), 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.01.015>



- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- D'Souza, J., & Gurin, M. (2016). The universal significance of Maslow's concept of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 210-214. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/hum0000027>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32,1-2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Giebel, C., Ivan, B., & Ddumba, I. (2022). COVID-19 public health restrictions and older adults' well-being in Uganda: Psychological impacts and coping mechanisms. *Clinical Gerontologist*, 45(1), 97-105. <https://doi.org/10.1080/07317115.2021.1910394>
- Ginwright, S. (2015). *Hope and healing in urban education: How urban activists and teachers are reclaiming matters of the heart*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757025>
- Gouzman, J., Soskolne, V., & Dekel, R. (2022). Framing the meaning of COVID-19 and the psychological responses to it: Insights gleaned from selected theoretical approaches. *Journal of Health Psychology*, 27(13), 3046-3058. <https://doi.org/10.1177%2F13591053221079178>
- Gruchoła, M., & Stawek-Czochra, M. (2021). "The culture of fear" of inhabitants of EU countries in their reaction to the COVID-19 pandemic—A study based on the reports of the Eurobarometer. *Safety Science*, 135, 105140. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.105140>
- Gujarati, D. N. (2008). *Basic econometrics* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Güner, H. R., Hasanoğlu, İ., & Aktaş, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 571-577. <https://doi.org/10.3906/sag-2004-146>
- Hallman, H. W. (1984). *Neighborhoods: Their place in urban life*. Sage.
- Hamid, W., & Jahangir, M. S. (2020). Dying, death and mourning amid COVID-19 pandemic in Kashmir: A qualitative study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 85(3), 1-26. <https://doi.org/10.1177/0030222820953708>
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3-23. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090103>
- Harvey, M. R. (2007). Towards an ecological understanding of resilience in trauma survivors: Implications for theory, research, and practice. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 14(1-2), 9-32. [https://doi.org/10.1300/J146v14n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J146v14n01_02)
- Harvey, M. R., Liang, B., Harney, P. A., Koenen, K., Tummala-Narra, P., & Lebowitz, L. (2003). A multidimensional approach to the assessment of trauma impact, recovery and resiliency. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 6(2), 87-109. [https://doi.org/10.1300/J146v06n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J146v06n02_05)
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture and community: The psychology and philosophy of stress*. Plenum Press.
- Hummon, D. M. (1992). Community attachment: Local sentiment and sense of place. In I. Altman & S. M. Low (Eds.), *Place attachment* (pp. 253-278). Plenum.
- Itzhaky, H., Zanbar, L., Levy, D., & Schwartz, C. (2015). The contribution of personal and social resources to well-being and sense of belonging to the community among community activists. *The British Journal of Social Work*, 45(6), 1678-1698. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bct176>
- Iyanda, A. E., & Lu, Y. (2022). Social and structural determinants of self-rated health in gentrifying neighborhoods in Austin Texas: A cross-sectional quantitative analysis. *International Journal of Community Well-Being*, 5(3), 1-26. <https://doi.org/10.1007/s42413-021-00155-1>

- Izdebski, Z. W., & Mazur, J. (2021). Changes in mental well-being of adult Poles in the early period of the COVID-19 pandemic with reference to their occupational activity and remote work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(2), 251-262. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01778>
- Karaşar, B., & Canlı, D. (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.273>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., Koszałkowska, K., Karwowski, M., Najmussaib, A., Pankowski, D., Lieberoth, A., & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966. <https://dx.doi.org/10.1111%2Faphw.12234>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9596-0>
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2001). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper and Row.
- Mazza, M. G., De Lorenzo, R., Conte, C., Poletti, S., Vai, B., Bolletini, I., Melloni, E. M. T., Furlan, R., Ciceri, F., Rovere-Querini, P., COVID-19 BioB Outpatient Clinic Study Group, & Benedetti, F. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 594-600. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037>
- McNamara, N., Stevenson, C., Costa, S., Bowe, M., Wakefield, J., Kellezi, B., Wilson, I., Halder, M., & Mair, E. (2021). Community identification, social support, and loneliness: The benefits of social identification for personal well-being. *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1379-1402. <https://doi.org/10.1111/bjso.12456>
- Perkins, D. D., Hughey, J., & Speer, P. W. (2002). Community psychology perspectives on social capital theory and community development practice. *Journal of the Community Development Society*, 33(1), 33-52. <https://doi.org/10.1080/15575330209490141>
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Posel, D., Oyenubi, A., & Kollamparambil, U. (2021). Job loss and mental health during the COVID-19 lockdown: Evidence from South Africa. *PLOS ONE*, 16(3), e0249352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249352>
- Rubin, H., & Rubin, I. (2008). *Community organizing and development* (4th ed.). Pearson/ Allyn & Bacon..
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Shrestha, S. (2011). *Urban farming for community well-being in Kathmandu*. [Master of Science thesis, Wageningen University and research Centre]. <https://edepot.wur.nl/176382>

- Solomon, Z., & Prager, E. (1992). Elderly Israeli Holocaust survivors during the Persian Gulf War. *The American Journal of Psychiatry*, *149*(12), 1707-1710. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.12.1707>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. *Sociological Forum*, *27*(3), 658-681. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x>
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X., & Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618509>
- South, J., Stansfield, J., Amlôt, R., & Weston, D. (2020). Sustaining and strengthening community resilience throughout the COVID-19 pandemic and beyond. *Perspectives in Public Health*, *140*(6), 305-308. <https://doi.org/10.1177%2F1757913920949582>
- Stein, J. Y., Levin, Y., Gelkopf, M., Tangir, G., & Solomon, Z. (2018). Traumatization or habituation? A four-wave investigation of exposure to continuous traumatic stress in Israel. *International Journal of Stress Management*, *25*(S1), 137-153. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/str0000084>
- Sutcliffe, K. M., & Vogus, T. J. (2003). Organizing for resilience. In K. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 94-110). Berrett-Koehler.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*, *60*(3), 1002-1015. <http://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- VanderWeele, T. J. (2019). Measures of community well-being: A template. *International Journal of Community Well-Being*, *2*, 253-275. <https://doi.org/10.1007/s42413-019-00036-8>
- Watson, M. F., Bacigalupe, G., Daneshpour, M., Han, W. J., & Parra-Cardona, R. (2020). COVID-19 interconnectedness: Health inequity, the climate crisis, and collective trauma. *Family Process*, *59*(3), 832-846. <https://doi.org/10.1111/famp.12572>
- Yip, W., Ge, L., Ho, A. H. Y., Heng, B. H., & Tan, W. S. (2021). Building community resilience beyond COVID-19: The Singapore way. *The Lancet Regional Health-Western Pacific*, *7*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2020.100091>
- Zanbar, L. & Itzhaky, H. (2013). Effectiveness perception: Contributing resources among community activists in a traditional society. *Social Development Issues*, *35*(2), 70-92.
- Zhang, Y., Farina, R. E., Lawrence, S. E., Walters, T. L., Clark, A. N., Hanna-Walker, V., & Lefkowitz, E. S. (2022). How social support and parent-child relationship quality relate to LGBTQ+ college students' well-being during COVID-19. *Journal of Family Psychology*, *36*(5), 653-660. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000981>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)