**תקציר**

**חרדת מוות בעת מגפת הקורונה, השלכותיה הנפשיות על דיירי דיור מוגן ותפקידה הממתן של תחושת הבדידות- Death anxiety during the Covid-19 Pandemic, its mental consequences on assisted living tenants and the moderating role of loneliness**

**עופר אברהם גרינברג**

מגפת הקורונה היא משבר עולמי שיש לו השלכות לא רק על הבריאות הפיזית, אלא גם על הבריאות הנפשית. אוכלוסייה ייחודית שכמעט ולא נבדקה עד כה בישראל בהקשר למגפת הקורונה, על אף היותה בקבוצת סיכון גבוהה ביותר, היא אוכלוסיית המבוגרים המתגוררים בדיור מוגן. המחקר הנוכחי בחן את הקשר בין חרדת מוות בעת מגפת הקורונה לבין מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה בקרב אנשים בגיל המבוגר המתגוררים בדיור מוגן, וכן בחן כיצד משפיעה בדידות על הקשר בין חרדת מוות בעת המגפה לבין משתנים אלו בקרב קבוצת אוכלוסייה זו. מטרתו של מחקר זה הייתה להעמיק את ההבנה על אודות מצבם הנפשי של מי שנחשבים כאוכלוסייה בסיכון הגבוה ביותר להיפגע מן המגפה מבחינה פיזית ונפשית ולבחון באיזו מידה תחושת הבדידות משפיעה על התמודדותם. מחקר זה נשען על תיאוריית ניהול האימה (Terror Management Theory) ועל מודל החיץ (The social support stress buffering model), על מנת לחקור את ההשלכות הנפשיות של מגפת הקורונה על האוכלוסייה הנחקרת.

ארבע השערות המחקר הראשונות (4-1) עסקו בבדיקת קשרים בין משתני המחקר: יימצאו קשרים חיוביים בין חרדת מוות בעת מגפת הקורונה לבין מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה. כלומר, **ככל שרמת חרדת המוות בעת מגפת הקורונה גבוהה יותר, כך רמות המצוקה הפסיכולוגית, החרדה, הדיכאון והפרעות השינה גבוהות יותר. ארבע השערות המחקר הנוספות (8-5) בחנו את תחושת הבדידות כמשתנה ממתן** בין חרדת מוות בעת מגפת הקורונה לבין מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה. כלומר, בקרב נבדקים עם רמות גבוהות יותר של בדידות, יימצא קשר חיובי חזק יותר בין חרדת מוות בעת מגפת הקורונה לבין מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה.

**בהתאם למשוער, ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על קשר חיובי מובהק בין חרדת מוות בעת מגפת הקורונה ובין שלושה מתוך ארבעת המשתנים שנבדקו: מצוקה פסיכולוגית, חרדה ודיכאון. בניגוד למשוער, לא נמצא קשר מובהק להפרעות שינה.** אם כן, ממצאי המחקר הנוכחי ביחס לשלוש ההשערות הראשונות תומכים בספרות בנושא ואף מרחיבים את השלכתם לאוכלוסיית מחקר ייחודית הניצבת במוקד המחקר הנוכחי: אוכלוסיית הדיור המוגן, וקוראים להמשך חקירה של השערת המחקר הרביעית על אודות היעדר הקשר להפרעות שינה בקרב אוכלוסייה זו.

**בהתייחס להשערות המיתון ו**בכל המודלים שנבדקו, נמצאו אפקטים עיקריים של חרדת מוות וכן של בדידות על המשתנים התלויים. כלומר, חרדת מוות גבוהה יותר וכן בדידות גבוהה יותר מנבאות שתיהן רמות גבוהות יותר של מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה. בנוסף, נמצאו אפקטים מובהקים של אינטראקציה בין חרדת מוות לבדידות על מצוקה פסיכולוגית, חרדה ודיכאון, אך לא על הפרעת שינה. בהמשך לכך, ממצאי המחקר העלו כי עבור נבדקים עם רמת בדידות נמוכה, לא נמצא אפקט מובהק לחרדת מוות על מצוקה פסיכולוגית, חרדה או על דיכאון. עבור נבדקים עם רמת בדידות ממוצעת, נמצא אפקט מובהק לחרדת מוות על מצוקה פסיכולוגית ועל חרדה, אך לא על דיכאון. ברמת בדידות גבוהה, נמצא אפקט מובהק לחרדת מוות על כל אחד משלושת המשתנים: על מצוקה פסיכולוגית, על חרדה וכן על דיכאון.

ניתן לראות כי מחקר זה מחדד ומעמיק את הבנת מערכת הקשרים בין מצוקות נפשיות בכלל, ובין מצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון והפרעות שינה לחרדת מוות בעת מגפת הקורונה בפרט. כמו כן, מחקר זה מצביע על כך שבדידות עשויה להיות גורם מרכזי המוביל, למעשה, להשלכות שונות שנבחנו במחקר זה; במידה רבה בשל היותה הופכית לתמיכה החברתית שעשויה למתן חוויות חיים שליליות, בעיות נפשיות ופסיכולוגיות וכן את הפחד הנלווה לתחושת אי הוודאות המאפיינת את תקופת הקורונה.

המסקנות העולות מכך הן כי למרות המחיר הבריאותי הגבוה שעשוי להיות לצמצום הבדידות בעת משבר רפואי, הרי שלריחוק חברתי עשויים להיות מחירים לא פחות גבוהים. על כן, על אף החובה לשמור על בידוד לצורך שמירת חייהם של אנשים בגיל המבוגר, הרי שחשוב להעניק להם תמיכה חברתית ומקצועית מותאמת, שעשויה למתן את החוויות השליליות שניתן לייחס לבידוד. זאת, תוך מציאת דרכים יצירתיות לשמור בזמני משבר נרחב על חיים חברתיים במידה המירבית האפשרית. זאת ועוד, על מקבלי ההחלטות להיות ערים יותר להשלכות הנפשיות של הבידוד והריחוק החברתי על האוכלוסייה הנחקרת, במיוחד בעת משבר, בכדי לאזן בצורה נכונה יותר בין כל ההשפעות האפשריות של המדיניות הננקטת.