



דיווח מחקרי קצר (Research note)

ההשלכות הפסיכולוגיות של הקורונה 'הכלכלית': תחושת לחץ בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו ובקרב עצמאים שנאלצו לסגור את עסקיהם במהלך גל הקורונה הראשון בישראל

רפאל שניר¹

תקציר

המחקר הנוכחי התמקד בשני מגזרים שנפגעו כלכלית במהלך גל הקורונה הראשון בישראל - עובדים שהוצאו לחל"ת (חופשה ללא תשלום) או פוטרו, ועצמאים שנאלצו לסגור את עסקיהם באותה תקופה. מטרת המחקר היו לבחון את רמת תחושת הלחץ ולזהות את המנבאים שלה בכל אחד משני המגזרים האלה. בסקר מקוון שנערך על ידי חברת איי-פאנל במשך כחודש במהלך החודשים מאי-יוני 2020, השתתפו 397 נבדקים שדיווחו כי הוצאו לחל"ת או פוטרו. בסקר מקוון שני שנערך על ידי חברת איי-פאנל במשך שבוע במהלך מאי 2020, השתתפו 314 נבדקים שדיווחו כי נאלצו לסגור את עסקיהם. מהממצאים עולה כי רמת תחושת הלחץ בשני המגזרים היא בינונית וכמעט שווה. בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו, המנבא החזק ביותר של תחושת לחץ הוא מסוגלות עצמית מקצועית - ככל שתפיסת המסוגלות העצמית המקצועית חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. כמו כן, ככל שהתחושה שהפסקת העבודה מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שהיציבות הרגשית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שתפיסת התמיכה החברתית חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. גם בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק, המנבא החזק ביותר של תחושת לחץ הוא מסוגלות עצמית מקצועית - ככל שהמסוגלות העצמית המקצועית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר. כמו כן, ככל שהגיל גבוה יותר, הלחץ נמוך יותר. כאשר יש אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי, הלחץ נמוך יותר. ככל שהתחושה שסגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שהיציבות הרגשית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר.

מבוא

מאז תחילת משבר הקורונה בישראל התרחשה עלייה חדה במספר דורשי העבודה שנרשמו בשירות התעסוקה. מספר דורשי העבודה חצה את רף המיליון ועמד ב-21.4.2020 על למעלה מ-27% מכוח העבודה. מרביתם של דורשי העבודה החדשים נרשמו בגין יציאה כפויה לחל"ת - חופשה ללא תשלום (בנק ישראל, 2020). חוסר ביטחון תעסוקתי הוא אחד המשתנים החשובים שעלולים להגביר לחץ בעבודה (De Witte et al., 2015). תחושת הלחץ של עובדים וההשפעה לרעה על בריאותם ורווחתם עלולות אף להחריף בשל העמימות המובנית הכרוכה בהתמודדות עם משבר הקורונה, מעצם העובדה שמדובר בניגוד חדש (Kniffin et al., 2020). ההשלכות הכלכליות השליליות של משבר הקורונה באו לידי ביטוי במגזרים רבים במשק במקביל ולא היה ידוע עדיין, כיצד ומתי יבוא המשבר לסיימו. היות ועמימות זו מקשה על ההתמודדות האפקטיבית עם חוסר הביטחון התעסוקתי, היא עלולה להחריף את תחושת הלחץ של הפרט.

בנוסף לעובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו במהלך גל הקורונה הראשון בישראל, כ-60% מן העצמאים נאלצו להפסיק לעבוד/לסגור את העסק (מרביתם - 53% באופן זמני), כפועל יוצא מן הנחיות הממשלה (פלוג ואח',

¹ פרופ' רפאל שניר, המכללה האקדמית ת"א-יפו, המרכז לחקר ארגונים וניהול המשאב האנושי, rafi-snr@bezeqint.net

2020). בשונה משכירים, עצמאים אינם זכאים לדמי אבטלה, ויש להם הוצאות הקשורות לעבודה שממשיכות גם שהעסק סגור (לדוגמה, דמי שכירות עסקית). על פי מחקר אוסטרלי שנערך בזמן גל הקורונה הראשון, ההשלכות הכלכליות השליליות של משבר הקורונה (כגון ירידה בשעות עבודה ובהכנסות, ועליה בסבירות לפדיון מוקדם של חסכונות ארוכי-טווח) חזקות יותר בקרב עצמאים מאשר בקרב שכירים. בנוסף, כמעט שליש מהעצמאים לא חשבו שהעסק שלהם יהיה בר-קיימא בחודשיים הקרובים, במידה והמגמות הנוכחיות תימשכנה. עמימות זו מובילה לתחושות של פחד, לחץ וחרדה בקרב עצמאים (Biddle et al., 2020).

המחקר הנוכחי התמקד בשני המגזרים הללו שנפגעו כלכלית במהלך גל הקורונה הראשון בישראל וכפועל יוצא היו מועדים לתחושת לחץ, כאמור לעיל: עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו, ועצמאים שנאלצו לסגור את עסקיהם. אופי הפגיעה הכלכלית היה שונה בשני המגזרים. במגזר הראשון - עקב חוסר ביטחון תעסוקתי, ובשני - בשל הסיכון לשרידות העסק. מטרת המחקר הראשונה הייתה לבחון את רמת תחושת הלחץ בכל אחד ממגזרים הללו. מטרת המחקר השנייה הייתה לבדוק מה מנבא את תחושת הלחץ בכל אחד משני המגזרים הללו, בהתייחס לשלושה סוגי משתנים מנבאים: (1) משתני רקע (כגון גיל, מין, ומספר שנות לימוד), (2) משתנים מצביים רלוונטיים למשבר הקורונה (כגון, משך הזמן מאז הפסקת העבודה/סגירת העסק), ו-(3) משתני אישיות ועמדות שמוזכרים בספרות המחקרית כמשאבי התמודדות אפשריים/משתנים בעלי מתאם שלילי עם לחץ, כגון מסוגלות עצמית (Han, 2005), יציבות רגשית (Wadhwa & Bano, 2020) ותמיכה חברתית (Baqtayan, 2011). מסוגלות עצמית מהווה משאב אמונה (של הפרט ביכולתו להתמודד בהצלחה עם קשיים ואתגרים). יציבות רגשית, מתוקף היותה ההיפך מנוירוטיות, יכולה לסייע לפרט להפחית מן החשיבות הנתפסת של הבעיה, או לחלף ממנה משמעות חיובית. תמיכה חברתית יכולה להוות משאב הן בפן הרגשי (עידוד על ידי חברים) והן בפן האינסטרומנטלי (סיוע כלכלי).

שיטה

מדגמים והליך

עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו

בסקר מקוון השתתפו 397 נבדקים שדיווחו כי הוצאו לחל"ת (56%) או פוטרו (44%) במהלך גל הקורונה הראשון בישראל, מתוך מדגם אינטרנטי מייצג של האוכלוסייה היהודית הבוגרת שנערך על ידי חברת איי-פאנל. מקרב הנבדקים הנ"ל: 55% הינם גברים, 71% נשואים או בזוגיות קבועה ללא נישואין, ו-67% הורים. ממוצע גילם - 39 שנים, ממוצע שנות לימודיהם - 13.9 שנים. נתוני הסקר נאספו בטווח הזמן של 13.5.2020-10.6.2020 (במהלך היציאה ההדרגתית מן הסגר הראשון).

עצמאים שנאלצו לסגור את העסק

בסקר מקוון השתתפו 314 נבדקים שדיווחו כי נאלצו לסגור את עסקיהם במהלך גל הקורונה הראשון בישראל, מתוך מדגם אינטרנטי מייצג (מבחינה מגדרית בלבד) של האוכלוסייה היהודית הבוגרת שנערך על ידי חברת איי-פאנל. מקרב הנבדקים הנ"ל: 50% הם גברים, 75% נשואים או בזוגיות קבועה ללא נישואין, ו-73% הורים. ממוצע גילם - 44 שנים, ממוצע שנות לימודיהם - 14.5 שנים. הנתונים נאספו בטווח הזמן של 14.5.2020-21.5.2020 (במהלך היציאה ההדרגתית מן הסגר הראשון).

כלים

בשני הסקרים:

א. מסוגלות עצמית מקצועית - בסקר עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו, מסוגלות עצמית מקצועית משמעותה אמונתו של אדם כי הוא יצליח להתמודד עם הקשיים, ולשוב לעבודה באותו תפקיד/תפקיד דומה ובאותו היקף משרה שהיה לפני הפסקת עבודתו. המדד, אשר חובר עבור מחקר זה, הורכב מארבעה פריטים בסולם ליקרט בטווח של 1 (במידה מעטה) עד 7 (במידה רבה). פריט לדוגמא: באיזו מידה אתה חש בטוח לגבי יכולתך לשוב לעבודה בתפקיד שבו היית לפני שהופסקה עבודתך/בתפקיד דומה? מהימנות מדד זה כעקביות פנימית (קרונבך אלפא) בסקר זה =0.73. בסקר עצמאים שנאלצו לסגור את העסק, מסוגלות עצמית מקצועית משמעותה אמונתו של אדם כי הוא יצליח להתמודד עם הקשיים, לפתוח מחדש את העסק שלו, וכי העסק שלו ישרוד את התקופה הזאת. המדד, אשר חובר עבור מחקר זה, הורכב משלושה פריטים בסולם ליקרט בטווח של 1 (במידה מעטה) עד 7 (במידה רבה). פריט לדוגמא: באיזו מידה אתה חש בטוח לגבי יכולתך להתמודד בהצלחה עם הקשיים הכלכליים שנגרמו לך בגלל שנאלצת לסגור את העסק? מהימנות מדד זה כעקביות פנימית (קרונבך אלפא) בסקר זה =0.76.

ב. יציבות רגשית - שני הפריטים שמודדים יציבות רגשית מתוך שאלון ה-Big-Five המקוצר שפותח על ידי (Gosling et al., 2003): אני רואה את עצמי כ- (1) חרד, נוטה בקלות להיות במצב רוח רע, (2) רגוע, יציב מבחינה רגשית. התשובות היו בסולם ליקרט בטווח של 1 (מתנגד במידה רבה) עד 7 (מסכים במידה רבה). בפריט הראשון בוצע היפוך סקלה.

ג. תפיסת תמיכה חברתית - מדד של פריט אחד: כמה אנשים קרובים אליך עד כדי כך שאתה יכול לסמוך עליהם לקבלת עזרה במצב הנוכחי? 1 - אף אחד, 2 - אחד או שניים, 3 - בין שלושה לחמישה, 4 - שישה או יותר.

ד. לחץ - התאמה של מדד PSS (Cohen et al., 1983), הכולל ארבעה-עשר פריטים בסולם ליקרט בטווח של 1 (במידה מעטה) עד 5 (במידה רבה). פריט לדוגמא: מאז הופסקה עבודתך, באיזו מידה הרגשת רוגז בגלל משהו בלתי-צפוי שקרה? בפריטים 4, 5, 6, 7, 9, 10, ו-13 בוצע היפוך סקלה. דוגמא לפריט שבוצע בו היפוך סקלה: מאז הופסקה עבודתך, באיזו מידה הרגשת שהנך שולט על האופן שבו אתה מנצל את הזמן שעומד לרשותך? בסקר עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו הוספו שני פריטים: (1) מחשבה על קשיי פרנסה בגלל הפסקת עבודתך, ו- (2) תחושה שהפסקת עבודתך מחריפה ויכוחים וחיכוכים עם בת/בן זוגך. מהימנות כעקביות פנימית בסקר זה =0.86. בסקר עצמאים שנאלצו לסגור את העסק הוספו שני פריטים: (1) מחשבה על קשיי פרנסה בגלל שהעסק שלך נסגר, ו- (2) תחושה שסגירת העסק שלך מחריפה ויכוחים וחיכוכים עם בת/בן זוגך. מהימנות כעקביות פנימית בסקר זה =0.89.

בסקר עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו:

א. מחויבות לא-כספית לעבודה - שאלת הלוטו (Harpaz, 1990): תאר לעצמך שזכית בהגרלה, או ירשת סכום כסף גדול, ויש באפשרותך לחיות חיי רווחה מבלי לעבוד. מה היית עושה בנוגע לעבודה? 1 - הייתי מפסיק לעבוד, 2 - הייתי ממשיך לעבוד באותה משרה, 3 - הייתי ממשיך לעבוד בתנאים חדשים. הנבדקים סווגו לשתי קטגוריות: אלה שהיו מפסיקים לעבוד, לעומת אלה שהיו ממשיכים לעבוד (בין אם באותה משרה ובין אם בתנאים חדשים).

ב. משך הזמן מאז הפסקת העבודה (בסקר עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו) - כמה ימים חלפו מאז הופסקה עבודתך?

ג. תחושה שהפסקת עבודה מספקת אפשרות לעשות דברים מהנים - מדד של פריט אחד בסולם ליקרט בטווח של 1 (במידה מעטה) עד 5 (במידה רבה): מאז הופסקה עבודתך, באיזו מידה הרגשת שהפסקת העבודה מספקת לך הזדמנות לעשות דברים מהנים (כגון תחביבים שלך, שהות עם בני משפחה, וכדומה)?

בסקר עצמאים שנאלצו לסגור את העסק

- א. משך הזמן מאז סגירת העסק - כמה ימים חלפו מאז נאלצת לסגור את העסק שלך?
- ב. אפשרות להפעלת העסק באופן חלקי - האם באפשרותך להפעיל את העסק לפחות באופן חלקי? לא/כן.
- ג. קבלת פיצוי כלשהו מן המדינה - האם קיבלת פיצוי כלשהו מן המדינה על הנזק הכספי שנגרם לך בגלל סגירת העסק? לא קיבלתי פיצוי כלשהו/קיבלתי פיצוי בגובה של ___ אחוז מסכום הנזק הכספי שנגרם לי בגלל סגירת העסק.
- ד. תחושה שסגירת העסק מספקת אפשרות לעשות דברים מהנים - מדד של פריט אחד בסולם ליקרט בטווח של 1 (במידה מעטה) עד 5 (במידה רבה): מאז שהעסק שלך נסגר, באיזו מידה הרגשת שסגירת העסק מספקת לך הזדמנות לעשות דברים מהנים (כגון תחביבים שלך, שהות עם בני משפחה, וכדומה)?

תוצאות

עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו

ממוצע הימים שחלפו מאז הפסקת העבודה ועד מועד המענה על הסקר הוא 50.5 (סטטיית תקן=16.9). ממוצע תחושת לחץ מאז הפסקת העבודה הוא בינוני - 2.9 (סטטיית תקן=0.7). ארבעה אחוז מן הנבדקים דיווחו כי נטלו תרופות הרגעה (במרשם רופא) מאז הופסקה עבודתם, ו-38% מהנבדקים דיווחו על קושי להירדם בלילה.

נערכה רגרסיה היררכית לניבוי תחושת לחץ מאז הפסקת העבודה. בצעד הראשון הוכנסו משתני רקע (גיל, מין, מספר שנות לימוד) ומשתני מצב (נמצא בחל"ת/מובטל, מספר ימים שחלפו מאז הפסקת עבודה) כמנבאים. בצעד השני הוכנסו משתני אישיות ועמדות (מסוגלות עצמית מקצועית, יציבות רגשית, תפיסת תמיכה חברתית, תחושה שהפסקת עבודתך מספקת לך הזדמנויות לעשות דברים מהנים, ומחויבות לא-כספית לעבודה) כמנבאים. משתני הרקע והמשתנים המצביים ניבאו רק 1.6% משונות תחושת הלחץ ($p > 0.05$). משתני אישיות ועמדות ניבאו באופן מובהק 38.4% נוספים משונות תחושת הלחץ ($F(5,383)=48.99, p < 0.001$). קרי, בעוד שמשנתני רקע ומשתנים מצביים לא ניבאו לחץ באופן מובהק, משתני אישיות ועמדות נמצאו מאוד רלוונטיים לניבוי לחץ. סה"כ השונות המוסברת הוא 40%.

לכל אחד מן המשתנים הבאים: מסוגלות עצמית מקצועית ($\beta = -0.32, p < 0.001$), תחושה שהפסקת העבודה מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים ($\beta = -0.29, p < 0.001$), יציבות רגשית ($\beta = -0.22, p < 0.001$), ותפיסת תמיכה חברתית ($\beta = -0.09, p < 0.05$) יש תרומות ייחודיות מובהקות לניבוי תחושת לחץ. קרי, המנבא החזק ביותר של תחושת לחץ הוא מסוגלות עצמית מקצועית - ככל שתפיסת המסוגלות העצמית המקצועית חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. כמו כן, ככל שהתחושה שהפסקת העבודה מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שהיציבות הרגשית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שתפיסת התמיכה החברתית חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר.

לא נמצאו הבדלים מובהקים בתחושת לחץ בין: (1) גברים לנשים, (2) תושבי אזורים שונים בארץ, (3) חילוניים מסורתיים ודתיים, (4) רווקים, בזוגיות קבועה ללא נישואין, נשואים, וגרושים, ו-(5) אלה שבאת זוגם עובד/ת לעומת אלה שבן זוגם אינו/ה עובד/ת.

עצמאים שנאלצו לסגור את העסק

ממוצע הימים מאז סגירת העסק ועד מועד המענה על הסקר הוא 55.8 (סטטיית תקן=18.2). שישים ושניים אחוז מן הנבדקים דיווחו כי התאפשר להם להפעיל את העסק באופן חלקי. חמישים וארבעה אחוזים מן

הנבדקים דיווחו על קבלת פיצוי כלשהו מן המדינה על הנזק הכספי שנגרם להם עקב סגירת העסק, כאשר גובה הפיצוי הממוצע המדווח הוא 16.6% מן הנזק. להלן התפלגות תחומי העסקים העיקריים שנסגרו: 13.7% בתחום האומנות, 11.1% בתחום הטיפול בילדים/הדרכה/הוראה/חינוך, 8.9% בתחום שירותי התיירות וההסעדה, ו-6.4% בתחום הרפואה והבריאות. ממוצע תחושת לחץ מאז סגירת העסק הוא בינוני - 3.0 (סטיית תקן=0.7). שלושה וחצי אחוז מן הנבדקים דיווחו כי נטלו תרופות הרגעה (במרשם רופא) מאז נאלצו לסגור את העסק, ו-43% מהנבדקים דיווחו על קושי להירדם בלילה.

נערכה רגרסיה היררכית לניבוי תחושת לחץ מאז סגירת העסק. בצעד הראשון הוכנסו משתני רקע (גיל, מין, מספר שנות לימוד) ומשתני מצב (מספר הימים שחלפו מאז נאלצת לסגור את העסק, אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי - לא/כן, קבלת פיצוי כלשהו מן המדינה - לא/כן) כמנבאים. בצעד השני הוכנסו משתני אישיות ועמדות (מסוגלות עצמית מקצועית, יציבות רגשית, תפיסת תמיכה חברתית, ותחושה שסגירת העסק שלך מספקת לך הזדמנויות לעשות דברים מהנים) כמנבאים. משתני הרקע והמשתנים המצביים ניבאו באופן מובהק 9.7% משונות תחושת הלחץ ($F(6,306)=5.49, p<0.001$). משתני אישיות ועמדות ניבאו באופן מובהק 41.1% נוספים משונות תחושת הלחץ ($F(4,302)=63.10, p<0.001$). קרי, משתני אישיות ועמדות נמצאו רלוונטיים במידה רבה יותר לניבוי לחץ מאשר משתני רקע ומשתנים מצביים. סה"כ השונות המוסברת הוא 50.8%.

לכל אחד מחמשת המשתנים הבאים: גיל ($\beta=-0.24, p<0.001$), אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי ($\beta=-0.16, p<0.01$), מסוגלות עצמית מקצועית ($\beta=-0.41, p<0.001$), תחושה שסגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים ($\beta=-0.23, p<0.001$), ויציבות רגשית ($\beta=-0.21, p<0.001$) יש תרומות ייחודיות מובהקות לניבוי תחושת לחץ. קרי, המנבא החזק ביותר של תחושת לחץ הוא מסוגלות עצמית מקצועית - ככל שהמסוגלות העצמית המקצועית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר. כמו כן, ככל שהגיל גבוה יותר, הלחץ נמוך יותר. כאשר יש אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי, הלחץ נמוך יותר. ככל שהתחושה שסגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר, הלחץ נמוך יותר. ככל שהיציבות הרגשית גבוהה יותר, הלחץ נמוך יותר.

לא נמצאו הבדלים מובהקים בתחושת לחץ בין: (1) גברים לנשים, (2) תושבי אזורים שונים בארץ, (3) חילוניים מסורתיים ודתיים, ו-(4) אלה שבן/ת זוגם עובד/ת לעומת אלה שבן/ת זוגם אינו/ה עובד/ת.

תמונת הממצאים המסכמת

להלן תמונת הממצאים המסכמת:

ממוצע תחושת הלחץ בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו הוא 2.9 (בטווח של 1-5), ובקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק - 3 (באותו הטווח). הווה אומר, רמת תחושת הלחץ בשני המגזרים היא בינונית וכמעט שווה. טבלה מספר 1 מציגה את סיכום ממצאי שתי רגרסיות היררכיות לגבי ניבוי תחושת לחץ: האחת - בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו, והשנייה - בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק. בשני המגזרים משתני אישיות ועמדות מהווים מנבאים מובהקים של לחץ (כאשר מסוגלות עצמית מקצועית היא המנבא החזק ביותר). לעומת זאת, בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק, גם למשתנה הרקע של גיל ולמשתנה המצבי של אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי יש תרומות ייחודיות מובהקות לניבוי תחושת לחץ.

טבלה מספר 1: סיכום ממצאי שתי רגרסיות היררכיות לניבוי תחושת לחץ

בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו, תחושת הלחץ נמוכה יותר כאשר:	בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק, תחושת הלחץ נמוכה יותר כאשר:
<ul style="list-style-type: none"> - הגיל גבוה יותר - קיימת אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי - המסוגלות העצמית המקצועית חזקה יותר - התחושה שסגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר - היציבות הרגשית גבוהה יותר 	<ul style="list-style-type: none"> - המסוגלות העצמית המקצועית חזקה יותר - התחושה שהפסקת העבודה מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים חזקה יותר - היציבות הרגשית גבוהה יותר - תפיסת התמיכה החברתית חזקה יותר

דיון

הממצא, לפיו רמת תחושת הלחץ הן בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו והן בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק איננה גבוהה, יכול להיות מוסבר לנוכח התוכנית הכלכלית של משרד האוצר להתמודדות עם משבר הקורונה (שפורסמה ב-10.5.2020, לפני תחילת עריכת המחקר הנוכחי), אשר כללה הקלות בתשלום דמי אבטלה למובטלים, סבסוד שכר לעובדים בחל"ת, ומענקים לעצמאים. הממצאים לפיהם בשני המגזרים משתני אישיות ועמדות מהווים מנבאים מובהקים והמשמעותיים ביותר של לחץ, תומכים בגישה לפיה לעיתים תפיסות לגבי העצמי (כגון מסוגלות עצמית מקצועית), משתני אישיות (כגון יציבות רגשית), והתפיסה הסובייקטיבית של המציאות (למשל, התחושה שהפסקת העבודה/סגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים) משפיעות על אנשים במידה רבה יותר מאשר המציאות עצמה. קרי, היות ואנשים שונים יכולים לתפוס הן את עצמם והן את המציאות באופנים שונים, הרי שגם תחושותיהם ביחס לאותה מציאות ובאשר ליכולתם להתמודד עמה יכולות להיות שונות.

באופן ספציפי, מעצם היותו של לחץ תחושה שלילית, מובן הקשר השלילי בין מסוגלות עצמית מקצועית, תחושה שהפסקת העבודה מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים, יציבות רגשית, ותפיסת תמיכה חברתית לבין תחושת לחץ בקרב עובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו. כך גם באשר לקשר השלילי בין אפשרות להפעלת העסק לפחות באופן חלקי, מסוגלות עצמית מקצועית, תחושה שסגירת העסק מספקת הזדמנויות לעשות דברים מהנים, ויציבות רגשית לבין תחושת לחץ בקרב עצמאים שנאלצו לסגור את העסק.

הממצא, לפיו המנבא החזק ביותר של תחושת לחץ בשני המגזרים הוא מסוגלות עצמית מקצועית, נמצא בהלימה לממצאיהם של Perrewé et al. (2002) לפיו יש קשר שלילי בין מסוגלות עצמית כללית לשחיקה בתשע מדינות (ביניהן ישראל). הממצא לפיו יש קשר שלילי בין גיל לבין תחושת לחץ בקרב עצמאים יכול להיות מוסבר בכך שלמבוגרים יש ניסיון חיים רב יותר, והיות והם כבר חוו אופני התמודדות מורכבים בעבר, הם נוטים לחוות לחץ במידה פחותה יותר.

השלכות יישומיות

לחץ בעקבות משבר הקורונה עלול להגביר את הסיכון לתחלואה נפשית (עקה, חרדה, דיכאון) ופיזית (מחלות לב). אכן, לעמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) הגיעו בין התאריכים 8 במרץ ועד ה-4 ביולי 2020, 130,944 פניות מצוקה שהיו קשורות למשבר הקורונה. פנייה שעוסקת בקורונה, לפי העמותה, היא פנייה שהפונה הגדירה ככזו ושמגפת הקורונה היא מרכיב משמעותי בה. מתוך סך הפניות האלו, 2.2% היו בעלות תוכן אובדני (קוד דבידוביץ', 2020).

צעדים מעשיים לסיוע כלכלי לעובדים שהוצאו לחל"ת או פוטרו ולעצמאים שנאלצו לסגור את העסק (לדוגמא, הקלות בתשלום דמי אבטלה למובטלים, סבסוד שכר לעובדים בחל"ת, ומענקים לעצמאים) יכולים להפחית במידה מסוימת את רמת הלחץ, וכפועל יוצא את הסיכון לתחלואה. אולם, תמיכה/עזרה נפשית במידת הצורך אמורה (מתוקף שיקולי עלות/תועלת) להיות ממוקדת **בעיקר** בבעלי מאפיינים אישיים ספציפיים, כגון מסוגלות עצמית מקצועית נמוכה, ונירוטיות (ההיפך מיציבות רגשית) גבוהה. קובעי המדיניות צריכים לשקול הקצאת משאבים לכך, במיוחד לנוכח: (1) הסגר השני והסגר השלישי (2) ההשלכות השליליות המצטברות של שלושת הסגרים על שני המגזרים הללו, ו-(3) האתגרים הכלכליים שיתהוו לאחר ההתגברות על משבר הקורונה בפן הרפואי, כאשר עובדים יחזרו מחל"ת, מובטלים יפסיקו לקבל דמי אבטלה, והבנקים יתחילו לפרוע את ההלוואות לעסקים.

רשימת מקורות

- בנק ישראל. (2020). ניתוח מיוחד של חטיבת המחקר בבנק ישראל: שיעור האבטלה והגדרתו בתקופת הקורונה. ירושלים: בנק ישראל. נדלה מתוך:
<https://www.boi.org.il/he/NewsAndPublications/PressReleases/Pages/27-4-2020.aspx>
- פלוג, ק., אבירם-ניצן, ד., וקידר, י. (2020). השפעת משבר הקורונה: עצמאים - שכירים. ירושלים: המכון הישראלי לדמוקרטיה. נדלה מתוך: <https://www.idi.org.il/articles/31310>
- קוד דבידוביץ', פ. (2020). פנייה לקבלת סיוע נפשי בתקופת משבר הקורונה - מידע ראשוני. ירושלים: מרכז המחקר והמידע של הכנסת. נדלה מתוך:
https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM/802e6fa6-64bb-ea11-8107-00155d0aee38/2_802e6fa6-64bb-ea11-8107-00155d0aee38_11_15143.pdf
- Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29-34.
- Biddle, N., Edwards, B., Gray, M., & Sollis, K. (2020). *The initial impacts of COVID-19 on the self-employed*. ANU Centre for Social Research and Methods.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- De Witte, H., Vander Elst, T., & De Cuyper, N. (2015). Job insecurity, health and well-being. In: Vuori, J., Blonk, R., Price, R. (Eds.), *Sustainable working lives* (pp.109-128). Dordrecht: Springer.
- Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., & Swann, W.B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
- Han, K. (2005). Self-efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35(3), 585-592.

- Harpaz, I. (1990). *The meaning of work in Israel: Its nature and consequences*. New York: Praeger.
- Kniffin, K.M., et al. (2020). COVID-19 and the Workplace: Implications, Issues, and Insights for Future Research and Action. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000716>.
- Perrewé, P.L., et al. (2002). Are work stress relationships universal? A nine-region examination of role stressors, general self-efficacy, and burnout. *Journal of International management*, 8(2), 163-187.
- Wadhwa, T., & Bano, S. (2020). The role of workplace spirituality and emotional stability in occupational stress among college teachers. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 19(3), 41-67.

[חזרה לתוכן העניינים](#)