

פרדוקס הבדידות (בימי קורונה)

מאת : יעל אלוני

מבוא

בסוף שנת 2019 פרצה מגפה שחוללה משבר בריאותי עולמי אשר לו השלכות מיידות וארוכות טווח בעלות השפעה על הפרט, על החברה על יחסים בין מדינות, על פוליטיקה, על כלכלה ועל סביבה. הנגיף (covid-19), אשר התגלה לראשונה בסין התפשט במהירות ברחבי העולם לכדי מגפה שהביאה לתחלואה רבה ולתמותה (Jiang et al, 2020). מאפייני המגפה וההתמודדות עמה הדגישו פערים חברתיים וכלכליים בין אוכלוסיות, פערים שמגבירים את הפגיעות למגפה של קבוצות מוחלשות (Rogers & Power, 2020; Dorm, Cooney, & Sabin, 2020; Montennovo et al., 2020). לפי נתוני ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2021) נכון לתחילת אפריל 2021 מספר האנשים שנדבקו בקורונה היה 131,309,792 ומספר האנשים שנפטרו ממנה היה 2,854,276.

בישראל, החל מחודש ינואר 2021 ניתנה לכל אזרחי ישראל מעל גיל 16 האפשרות להתחסן כנגד הנגיף (משרד הבריאות, 2021). מעבר להשלכות הבריאותיות, לאמצעים שנקטו במאמץ לבלימת התפשטות מגפת הקורונה כגון סגרים מלאים או חלקיים, ריחוק חברתי, חובת בידוד ועוד היו השלכות כלכליות וחברתיות נרחבות: פגיעה חמורה בתעסוקה ובכלכלה, פגיעה בחופש הפרט ושינויים בקשרים משפחתיים וחברתיים.

מגפת הקורונה חוללה גם שינויים מואצים באופן אספקת שירותים לציבור. הניסיון למנוע מגע בין אנשים והצורך לתת מענה גדול יותר לאוכלוסייה באמצעות אותם משאבי כוח אדם במצבי סגר וריחוק חברתי הביא את מערכות הרווחה והבריאות לחפש מודלים אחרים לאספקת שירות. עובדים סוציאליים ברחבי העולם במזרח הרחוק במדינות אירופה וגם בישראל נדרשו לבצע התאמות להנחיות לריחוק חברתי ולהגבלות תנועה במהלך הסגרים וביניהם ועברו כמעט מיד לתת שירות מרחוק, בין אם באמצעים ממוחשבים (Truell, 2020) ובין אם בטלפון (Nair, 2020).

במשך הזמן צריכת שירותים חיוניים ובסיסיים הייתה אכן חיונית אך היא לא ענתה על צרכים חברתיים רגשיים של האזרחים הוותיקים. הריחוק החברתי, ההימנעות מקשר אישי קרוב, והימנעות מביקור הנכדים והילדים הותירו את רוב האזרחים הוותיקים פגיעים חברתית ונפשית, מצב רוח ירוד וחסרים קשר האנושי. אמנם ישנם אזרחים ותיקים המצויים בפלטפורמה דיגיטלית ומשתמשים בה ליצירת קשרים אך הרוב המוחלט סובל מבדידות והדרה דיגיטלית. כדי למלא את החסר בקשר אישי וחברתי, משרד הרווחה החליט לצאת בפרויקט "אוריינות דיגיטלית" לקידום הפגת הבדידות בקרב האזרחים הוותיקים שעמדו במרכז תשומת הלב הכללית והציבורית בישראל בתקופת הקורונה.

המאמר מספר את היחסים המאתגרים שבין הצורך ב"הפגת בדידות" בקרב אזרחים וותיקים לבין השימוש בכלים של "טכנולוגיה דיגיטלית". מטרתו אינה להוסיף ידע חדש אלא להמשיג את הידע שכבר קיים. מאמר זה מורכב מפיסות אינפורמציה שונות על מנת לנסח תיאוריה מאורגנת ומובנת.

בדידות בימי קורונה - נתונים

כבר בתחילת המגפה כל העדויות האפידמיולוגיות הצביעו כי זקנים נמצאים בסיכון גבוה יותר לתחלואה קשה ולתמותה ממחלת הקורונה בהשוואה לשאר האוכלוסייה (Chen et al., 2020). בדומה, גם בישראל, עיקר התחלואה הקשה והתמותה מהקורונה היו בקרב בני 80 ומעלה עם מחלות רקע, ושיעורי התמותה בקרב בני 80 ומעלה לעומת גילאי 59-50 עמדו על 22% ו-3.1% בהתאמה (משרד הבריאות, אפריל 2020). נתונים אלו הובילו להנחיות על ריחוק חברתי ועל הימנעות ממגע עם זקנים, הן בקהילה והן במסגרות דיור מוגן ומוסדות סיעודיים, כדי להגן עליהם מבחינה רפואית. מאידך החשש היה כי הסיכון הרפואי הגבוה יותר, הריחוק החברתי והבידוד החמור שנכפה על הזקנים יביא לסיכון גבוה יותר, לבדידות ולבעיות נפשיות לעומת שאר האוכלוסייה.

בסקירה של מחקרים ממדינות שונות בזמן סגר, שיעורי החרדה נעו מ-3.8% לכ-50%, ושיעורי דיכאון מ-15% ל-47% (Sepulveda -Loyola et al., 2020). גם לאחר סגר נמצאו שיעורים גבוהים: באוסטרליה, שיעורי דיכאון וחרדה היו 33% ו-20% בהתאמה (Strutt et al., 2021) ובישראל לאחר הסגר הראשון, 30% מהזקנים דיווחו על לחץ וחרדה, 19% על דיכאון, ו-30% על בדידות (למ"ס, 2020א).

עם זאת ככל שהצטברו העדויות המחקריות, התקבלה תמונה עקבית שסתרה את החשש כי אוכלוסיית הזקנים היא בהכרח הפגיעה ביותר מבחינה נפשית. הזקנים לא נמצאו בסיכון גבוה מבחינה נפשית בהשוואה למצבם לפני המגפה או לעומת מבוגרים צעירים יותר. בהשוואה לתקופות שגרה חלק מצאו עלייה ברמת החרדה אך לא ברמת הדיכאון (Adams et al., 2021) או לרמות דומות לאלו שבשגרה, לדוגמה, בגרמניה (Roehr, Rininghaus & Heller-Riedel, 2020) ובישראל (גיוינט ישראל אשל, 2020; Shechory, Bitton & Laufer, 2021).

ממצאים מעניינים במיוחד ממחקר אורך הראו שחוסן נפשי מיתן את הקשר בין פחד מהידבקות בקורונה לבין עלייה במצוקה נפשית, אך נמצאה אינטראקציה כפולה עם מגדר: מיתון הקשר בין פחד מהידבקות לעלייה במצוקה היה מובהק רק בקרב נשים בעלות רמות חוסן נמוכות יותר, ולא בקרב נשים בעלות רמות חוסן גבוהות או בינוניות, ולא נמצא בקרב גברים (Megías-Robles et al., 2021).

השוואות למבוגרים צעירים יותר חזקו עוד יותר את המסקנה על רמות מצוקה נפשית נמוכות יותר בקרב זקנים. סקירות שיטתיות על האוכלוסייה הכללית הראו קשר שלילי בין גיל לבין מדדי דכאון, מצוקה או חרדה נפשית (Weng C et al., 2020; Xiong et al., 2020) וכך עלה במחקרים בקרב זקנים בספרד (Garcia – Fernandez, 2020) בארצות הברית ובקנדה (Vehia, 2020) ובישראל (Jeste & Renolds, 2021; Palgi et al., 2020; Shechory, 2021).

ממצאים אחרים מישראל הצביעו שאין עקביות ברמת הקשר בכל מדדי המצוקה: שיעור הלחץ והחרדה בקרב בני 65 ומעלה היה נמוך יותר מאשר בכלל האוכלוסייה. אולם, שיעורי הדיכאון והבדידות היו גבוהים יותר (למ"ס 2020ב). נתונים מעניינים נוספים עלו מממצאי מחקרים לאורך הזמן. במעקב בקרב האוכלוסייה הכללית בספרד נמצא ששיעורי הדיכאון היו נמוכים יותר בגילאים הגבוהים יותר בכל המעקב; אולם, בכל הגילאים הם השתנו לאורך זמן בצורה של

עקומה קעורה (צורת U, גבוהים בתקופה הראשונה, ירדו אך חזרו והיו גבוהים לאחר כמה חודשים (Losada –baltar at el, 2021). גם בישראל נמצאו נתונים סותרים. בעוד שסקרים של גוינט ישראל אשל (2020) שנערכו במאי ובספטמבר 2020 הצביעו על עלייה משמעותית בשיעורי דיכאון בקרב זקנים (24%-36% בהתאמה) הסקרים של הלמ"ס (2020, א, 2020) באפריל ובנובמבר הראו ירידה קלה בשיעורי דיכאון (19% ו-16% בהתאמה), וללא שינוי בלחץ ובחרדה (30%) בשני הסקרים.

מכון "מאירס-גוינט-ברוקדיל – המכון למחקר חברתי יישומי" שמפיק את "שנתון בני +65 בישראל", דווח כי בשנת 2020 29.5% מבני +65 דיווחו כי חשו בדידות ו-22% בקרב הצעירים. מבחינת בני +65 הנתונים דומים מאד למצב ב-2019 (28% ב-2019), אך בקרב הצעירים נראה שתחושת הבדידות הייתה דווקא קשה יותר בזמן המשבר (17.9% ב-2019).

מחקרים נוספים הצביעו על סיכון גבוה יותר למצוקה בקרב אנשים במעמד חברתי-כלכלי נמוך (Luo M et al. 2020; Wang C et al., 2020) או מובטלים (Xiong et al., 2020). אלו גורמי רקע חשובים לאיתור אנשים בסיכון גבוה, אך אין בהם להצביע על גורמים בני-שינוי.

באוכלוסייה הכללית נמצא שחוסן נפשי היה קשור לרמות מצוקה נפשית נמוכה יותר (Ran et al., 2020) או לעלייה מעטה יותר במצוקה מתחילת המגפה (Megías-Robles et al., 2021). חוסן נפשי הוא ההסבר העיקרי לממצאים על השכיחות הנמוכה יותר של דיכאון או של חרדה בקרב זקנים בהשוואה לצעירים (Vahia et al., 2020) כולל בישראל, (Palgi et al., 2020) שכן הוא מתווך בקשר בין גיל למצוקה: גיל מבוגר יותר היה קשור לרמות גבוהות יותר של חוסן נפשי, שהיה קשור בקשר שלילי מובהק לדיכאון ולחרדה (Ran et al., 2020).

הסיכוי של אנשים שמוקפים חברים קרובים ובני משפחה אוהבת להחלים ממחלות קשות גבוה ב-50% מאלו של אנשים בודדים. הסיכוי של אנשים בודדים לחלות במחלות מידבקות גבוה הרבה יותר מזה של אנשים לא בודדים ומעל הכל, הסיכוי של אנשים בודדים ללקות בדיכאון גבוה בצורה ניכרת מהסיכוי של מי שמחובר למשפחה וחברים (Hari, 2018). האדם הבודד חש בלתי נראה, בלתי מובן, הוא אנונימי, ותחושת הלבד שלו מולידה תחושות כמו פחד ועצבות.

סקר של ארגון "גוינט ישראל" בשיתוף משרד הרווחה בקרב מדגם מייצג של בני +65 הגרים בקהילה נערך בחודש מאי 2020, בעיצומה של הקורונה, והשתתפו בו סה"כ 765 משיבים. להלן ממצאים מייצגים בחלוקה לשלוש תמות מרכזיות שהן: בריאות, משמעות וחוסן כלכלי:

א. קשיים בריאותיים: זקן שדיווח על התדרדרות במונחי תסמינים לשבריריות פיזית.

51% מהזקנים דווחו על החמרה במדדי השבריריות בעיקר במדדים הקשורים בחולשה, כנראה כתולדה של המגבלות על פעילות פיזית.

ב. קשיים חברתיים: זקן במצב נפשי ירוד שדיווח בימי הקורונה על תחושת בדידות או על דיכאון, או על תחושה של חוסר משמעות, או על כמה מהתסמינים הללו.

40.8% מהזקנים דווחו על קושי רגשי בשל: ניתוק הפיזי ממערכות תמיכה טיפולית וחברתית. וכן דאגה לחרדה מהעתיד – לבני משפחה, והפחד להידבק.

ג. קשיים כלכליים: זקן שדיווח על הדרדרות כלכלית בשל חוסר יכולת לספק את צרכיו.

17.2% מהזקנים דווחו על התדרדרות כלכלית, כלומר שיכולת הזקן לכסות את ההוצאות החודשיות נפגעה בעקבות הקורונה.

הממצאים המצטברים ממערכי מחקר שהוצגו למעלה, אשר בחנו גורמי סיכון רפואיים ופסיכו-סוציאליים לתגובות הנפשיות, מציגים תמונה מורכבת. גורמי הסיכון כללו החל ממצבי תחלואה קשים וכן גורמי סיכון נפשיים כגון: לחץ, חרדה, דכאון ובדידות בקרב אוכלוסיית האזרחים הוותיקים. מחקרים אחרים הציגו השוואה בין אנשים צעירים לעומת אנשים מבוגרים ביחס לרמת גורמי הסיכון. לצד זאת ישנם מחקרים אשר שלבו את המשתנה "מעמד הכלכלי" והשפעתו על מצבי הסיכון הרפואי והנפשי של אוכלוסיות בסיכון. מאידך עלה גם כי אחד מגורמי ההגנה העקביים ביותר מפני מצוקה נפשית מאז תחילת המגפה היה חוסן נפשי, כלומר היכולת להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהתאושש מהם.

איך שלא נסתכל על ממצאים הללו, דבר אחד היה ברור, הקשיים הבריאותיים חברתיים וכלכליים של האזרחים הוותיקים, אכן מצביעים על קושי רגשי חברתי וטיפול עקב הניתוק ממערכות התמיכה הטיפוליות, החברתיות והרגשיות. ההימנעות ממפגשים חברתיים וכן גם המפגשים ללא מגע עוררו תחושות של בדידות. חלק של האנשים המבוגרים אף טענו בראיונות כי "עדיף שהילדים והנכדים לא יבואו לבקר אותנו אם אי אפשר לחבק אותם".

שנת 2020 הייתה מאתגרת, משובשת ומשבשת במלוא הדרה, מזעזעת, עוצמתית ואפשר לומר גם מהפכנית. שנה שבה קיבלנו, אם מרצון או מכפייה, שיעורים רבים לחיים, וחוינו חוויות משנות מציאות בתדירות ובכמות, שמרביתנו, ככל הנראה, לא חווה מימיו. הקורונה היא כמו סטארט-אפ, מהסוג שבא להפוך סדרי עולם ולשנות הרגלים ודפוסי התנהגות. כזה שגרם לעולם כולו לחשב מסלול מחדש. תחושת הבדידות, כל עוד אינה מאופיינת בדיכאון, היא מצוקה שיוצרת מוטיבציה. כמו כאב שדוחף אותנו לחפש מרפא, המצוקה הזאת שבוטאה על ידי האזרחים הוותיקים נועדה לדחוף אותנו לצאת ולחפש תכניות ליצירת קשרים חברתיים משמעותיים לאזרחים הוותיקים לקשרים חברתיים. הם חשובים להישרדות האנושית כדי לא להישאר לבד.

מענים למצוקה בתקופת הקורונה בישראל

במסגרת עבודתי במשרד הרווחה, עסקנו סביב השעון במתן טיפול מיטבי לאוכלוסיות הללו. מציאות החיים החדשה בצל הקורונה חייבה את כולנו להתנהלות שונה ממה שהכרנו בעבר. נדרשנו לחשוב באופן יצירתי ולמצוא פתרונות חלופיים לאתגרים קיימים כמו גם לאתגרים חדשים שנוצרו בעקבות משבר הקורונה.

בשל הסגרים שהתנהלו בישראל בכל גל מחדש וכן בשל סגירת שירותים סוציאליים עברנו לספק "שירותים אישיים עד הבית" לכל האזרחים הוותיקים. התוכנית כללה את רוב הצרכים הפיזיים של האזרחים הוותיקים. מרכיבי התוכנית כללו מתן ארוחות חמות באופן יומיומי, הבאת תרופות מקופת החולים, עיסוק במלאכת יד ויצירה, השתתפות בחוגים לספורט מהבית, התקנת מכשירי מצוקה וחיישני נפילה בבית ועוד.

ביולי 2020 הושקה תוכנית לתמיכה טלפונית בשיתוף כל קופות החולים שבמסגרתה כל אדם יכול לפנות ולקבל עד שלושה מפגשים טלפוניים אישיים עם מטפל בריאות נפש. מוקדים נוספים

נפתחו על-ידי גורמי ממשל וארגונים בקהילה לסיוע מעשי, כגון חלוקת מזון ותרופות לכלל האזרחים וגם מענה למצוקות נפשיות. עובדים סוציאליים של קופות חולים תמכו בצוותי הטיפול ובאנשים בבידוד השוהים במלונות הרבים שנפתחו עבור החולים. לצד כמיליון האזרחים הוותיקים המתגוררים בקהילה, שהו באפריל 2020 כ-29,500 אזרחים ותיקים בבתי חולים גריאטריים שבפיקוח משרד הבריאות ובבתי אבות שבפיקוח משרד הרווחה (בתי חולים הגריאטריים ובתי האבות ייקראו להלן –מוסדות). אך הסתבר כי אספקת צרכים יומיומיים אינה מספקת והצורך הבסיסי למזון, לתרופות ולבטיחות אינו מספק ואינו עונה על הצורך בקשרים אישיים וחברתיים. רובם הגדול של האזרחים הוותיקים, מפחד התחלואה הקשה העדיפו להסתגר בבתיהם, ללא מפגשים עם בני משפחותיהם וללא עורך חברתי (Hari, 2018). מלבד טלפון ביתי לא היו להם אמצעים נוספים לתקשר עם אנשים.

ממחקרים אודות נפלאות השימוש במחשב למדנו כי ישנה השפעה חיובית על היבטים פסיכולוגיים שונים בקרב זקנים. השימוש במחשב מגדיל את תחושת העצמאות שלהם, מחזק את דימוים העצמי, תורם לשימור הבריאות הגופנית ולשיפור במדדי הבריאות הנפשית. לשימוש באינטרנט יש השפעה חזקה מאד על תחושת הרווחה הסובייקטיבית של הקשישים ועלייה בתפיסת העצמאות של האזרחים הוותיקים (נמרוד, 2010).

במחקר שנערך ע"י דהן ונמרוד (2014) נמצא שאזרחים מבוגרים המעורבים בעולם הווירטואלי נוטים להתייחס למחשבים שלהם כאל נוכחות עצמאית בבתיהם, ואף לייחס להם תכונות אנושיות, משל היו רכיב חדש ברשת החברתית שלהם. האפשרויות הטמונות בשימוש באינטרנט יכולות למנוע או לפחות להפחית בידוד חברתי ורגשי. חיזוק העצמאות והתדמית העצמית שלהם תורמות לעלייה באיכות החיים הודות לתמיכה חברתית ולרווחה פסיכו-חברתית. כמו כן אפשר להפחית חרדה הנובעת מבעיות בריאותיות בעקבות העמקת הידע והגברת המודעות למצב הרפואי בין היתר באמצעות כניסה לאתרים אמינים שעוסקים בבריאות ובתרופות בטיפולים.

חוקרים מציינים כי קימת מודעות אצל האזרחים הוותיקים בכל הקשור ליתרונות השימוש במחשבים, הם מבטאים רצון ללמוד את הטכנולוגיה וזקוקים לעזרה והדרכה בתחום זה, אך יש לקחת בחשבון ולהבין את הצרכים, הרצונות והמטרות של הזקן לגבי לימוד מחשבים, ולהטמיע זאת במערך ההכשרה כאשר המטרות הרווחות הן: חיזוק האינטראקציה החברתית, חיפוש מידע, להישאר פעיל, קידום איכות חיים (רפאלי, 2013).

השימוש באינטרנט נמצא כבעל קשר מובהק לרמות גבוהות של תחושת התקשרות חברתית, רמות נמוכות של דכאון ותחושת תמיכה חברתית. למעורבות בעולם הווירטואלי יש תרומה לחיזוק התמיכה חברתית שהיא אחד המשאבים המרכזיים המסייע בהתמודדות במצבי לחץ ובהפחתת מצוקה נפשית בתקופת הקורונה בקרב האוכלוסייה הכללית ובקרב צוותים רפואיים (Ruisoto et al., 2020; Zerbini et al., 2020; Ruisoto et al., 2020).

בישראל, זקנים ששמרו על קשר פנים-אל-פנים עם חברי הרשת החברתית (פרנקל-יוסף, מייטליס ושרירא, 2020), או אלו ששמרו על קשר טלפוני ואף סיפקו עזרה לאחרים (שיוביץ-עזרא וכהן, 2020), דיווחו על תחושת בדידות נמוכה יותר. באמצעות שימוש בטכנולוגיות אפשר להיות יעילים יותר, בריאים יותר.

עם כל האינפורמציה המבטיחה טוב לאזרחים הוותיקים, הוחלט במשרד הרווחה לצאת עם פרויקט מרכזי להפגת הבדידות וליצירת קשר עם בני משפחה וחברים בקרב אזרחים ותיקים בודדים. המטרה הייתה לרכוש עבור האזרחים הוותיקים מחשבים או טאבלטים וכן להקנות להם ידע שימושי בטכנולוגיה זו. לשם כך הוכנה תוכנית ארצית רחבת היקף לכל אוכלוסיית האזרחים הוותיקים הרלבנטית המדינה. התוכנית כללה מיפוי האזרחים הוותיקים המעוניינים, רכישת מחשבים /טאבלטים, והנחיה וההדרכה צמודה על ידי סטודנטים ומתנדבים. העובדים הסוציאליים ברשויות המקומיות פקחו על כל תהליכי היישום וההטמעה. מלכתחילה האזרחים הוותיקים ובעיקר בני המשפחה שלהם קדמו בברכה את תהליך האוריינטציה הדיגיטלית. לבני המשפחה היה נכון לתקשר עם ההורים דרך המסך, לראות את הנכדים לאכול ארוחת ערב ביחד בצורה וירטואלית, לחגוג את "ליל הסדר" כאשר כל המשפחה מחוברת דרך הזום. אך כל שימי הסגר והריחוק החברתי התארכו, צפו על פני השטח סיטואציות פגיעות של "תקשורת מבוססת מסכים" לאזרחים ותיקים.

עולם וירטואלי לבני הגיל השלישי הזדמנות או אתגר ?

שימוש בטכנולוגיה חדשה דורש התנסות בדברים חדשים ולימוד דרכי חשיבה חדשות. התהליך עשוי להיות מעשיר ופותח אופציות לרכישת עוצמה, יכולות אישיות והתקשרות חברתית. ועדיין, אין דבר משתק יותר מפחד ולעיתים אין דבר מפחיד יותר מהלא מוכר. זה יכול להיות ביחס לכל דבר, החל בטלפון חכם, דרך הצטרפות לרשת חברתית וכלה בשואב רובוטי. אותה שיחה חוזרת שוב ושוב כל פעם בהקשר של טכנולוגיה זו או אחרת. "למה אני צריך את זה?" הם שואלים! רבים חוששים שיקלקלו את המכשיר או את המחשב על ידי שימוש לא נכון וחשש כזה עלול בהחלט להרתיע.

אחד ההבדלים בין משתמשים צעירים למבוגרים הוא, שבמקרים של חוסר ידיעה וחוסר הכרה של טכנולוגיה, משתמשים צעירים פחות חוששים להתנסות בה. סביר להניח, כי החסם העיקרי אינו מצוי בשימוש באינטרנט, אלא בשימוש במחשב. דוח הלמ"ס (2010) מציין שלושה חסמים עיקריים: אי-נגישות למחשב ולאינטרנט; חסמי כישורים ואוריינות מחשב; וחסם הקשור למגבלות פיזיות ותפקודיות. חסמים אלה, אשר אינם ייחודיים לאזרחים ותיקים, משקפים פער דיגיטלי לא שוויוני הקשור במצב סוציו-אקונומי ובהשכלה של האדם.

מאידך נמצא כי מבחינת דפוסי השימוש, 90% מבני 65 ומעלה הגולשים באינטרנט, עושים זאת לצורך חיפוש מידע; 82% מהגולשים באינטרנט משתמשים בדואר אלקטרוני; 41% גולשים באינטרנט לקבוצות דיון וצ'אט ו-24% לביצוע תשלומים וקניות (הלמ"ס, 2010). מנתונים אלה עוד עולה כי בניגוד לשונות הגדולה בעצם השימוש במחשב ובאינטרנט בין מבוגרים לצעירים, הרי **שהשונות בדפוסי השימוש**, היא קטנה יותר, והאזרחים הוותיקים **המשתמשים** במחשב עושים בו את מגוון השימושים הנפוצים בקרב האוכלוסייה הצעירה יותר.

מחקר אחר שבחן את ההשלכות הפסיכולוגיות על השימוש באינטרנט מראה כי אחת ההשפעות הפסיכולוגיות של השימוש ברשתות חברתיות בקרב אזרחים ותיקים באה לידי ביטוי בירידה בתחושת הבדידות (שפירא, פרוטוקול הכנסת מספר, 25, 2007). נמצא, שככל שאנשים מבוגרים

מבלים זמן רב יותר ברשת, שביעות הרצון שלהם גוברת והם יותר מרוצים מהקשרים שקשרו ברשת. בנוסף לכך, תחושת העצמאות מתחזקת כאשר הם משתמשים ברשת לצורכי קניית מוצרים, ביצוע תשלומים וניהול חשבון הבנק. במחקר נוסף נמצא כי הגישה והשימוש באינטרנט הפחיתו בשליש את הסיכון לדיכאון בקרב בני + 65 (Cotten et al, 2014).

מאידך גם פה נמצאו מחקרים המציגים תמונה מורכבת. ד"ר מנדלסון מאוניברסיטת חיפה שחקר את ההיבטים הרגשיים של התקשורת באמצעות זום מצביע על פרספקטיבה אחרת ומעניינת על שימוש בזום כתקשורת מעצימה. הוא משתמש במושג Zoom Fatigue (ראיון ב"ארץ" 2020) וטוען כי "כאשר מקיימים תקשורת דרך מסכים נעלמים ממנה שלושה מרכיבים, הראשון בזום אין קשר עין, וללא קשר עין האיכות הרגשית של הקשר בין האנשים יורדת בצורה דרמטית. השני בזום לא נעשה עיבוד אינפורמציה של תחושת נוכחות הזולת ולכן מרבית האינפורמציה לא עוברת. השלישי האדם בנוי לקשר רגשי עם מי שנמצא אתו באותו מרחב. המוח בנוי לתקשורת תלת ממדית והמסך הוא דו ממדי. כאשר אנחנו לא נמצאים עם האדם השני אנו פחות מרגישים את הנוכחות שלו".

כלומר בתקשורת בינאישית פנים מול פנים, המשוחחים נוטים להסתכרן זה עם זה. בלי לשים לב הם עושים את אותן תנועות ומשתמשים באותן הבעות פנים, אפילו קצב דפיקות הלב שלהם נעשה דומה, אלא שבהעדר קשר עין, אינפורמציה גופנית מלאה ונוכחות משותפת באותו מרחב אין כמעט סנכרון והאיכות הרגשית של התקשורת מדוללת. פרויד כבר ב 1930 בחיבורו "תרבות בלא נחת" (אורמיאן, 1988), חשב שהטכנולוגיה מקנה לאנושות עוצמה על אנושית ועדיין הוא שאל: "האם במקביל לעוצמה הגדולה בא גם אושר גדול?" תשובתו הייתה שלילית. לדבריו גם כשבני האדם זוכים בכוח מן האלים הם עדיין סובלים ועדיין אומללים.

כדי לבדוק את הדברים מיד ראשונה יזמתי שיחות רנדומליות וחופשיות עם מספר אזרחים ותיקים על מידת שביעות הרצון שלהם מהתוכנית. התגובות שלהם לא אחרו לבוא ולהלן דוגמאות: "רק אל תדברי איתי על זום" (עייפות מההתקשרות בזום). "הקורס שעשינו על פתירת תשבצים פנים אל פנים, זה לא אותו דבר, זה התחיל יפה התחברנו לאנשים, כשהתחלנו בזום הקבוצה התפרקה" (חוסר יכולת לייצר קשרים חברתיים). "זה לא אותו דבר לשוחח עם מישהו פנים אל פנים לבין זה שאתה משוחח בזום עם פנים בתוך קובייה" (חוסר בקשר אנושי). "גם כשאני בזום אני לא יודע מתי אני יכול להתחיל לדבר..." (לא יודע איך מתחילים לדבר לא היה לי נעים לבקש לדבר). "היו בעיות טכנולוגיות דבר שהקשה עלי, לא היה לי נעים" (הזום חושף את חוסר הידע הטכנולוגי שלי מול כולם). "אין כמו להתלבש לשים אודם ולצאת מהבית" (לא רואים אותי בזום כמה אני יפה עם אודם או איך התלבשתי). "הזום יותר טוב מכלום, אבל הוא לא יוצר חברויות" (לא מספק מענים חברתיים).

מאז המהפכה הדיגיטלית היחסים של בני אדם עם הכלים הטכנולוגיים יצאו משליטה. אלו הם היחסים המאתגרים ביותר שצריך להתמודד אתם. האמירות של האזרחים הוותיקים מבטאים יפה את מה שהם צריכים קשר חברתי אישי פנים אל פנים, נראות לא בתוך קובייה, אינטימיות אנושית. אפשר לומר כי ימי הסגר של הקורונה חשפו את היתרונות של התקשורת הדיגיטלית אבל גם את החסרונות שלה. את תוצאות התהליך של יישום האוריינות הדיגיטלית בקרב האזרחים הוותיקים שהשתתפו בפרויקט אפשר לחלק לשלוש. האזרחים הוותיקים שניהלו קשרים

דיגיטליים בהצלחה, האזרחים הוותיקים שלקחו את ההזדמנות להכיר את הטכנולוגיה הדיגיטלית התקשו בשימוש בה לאורך זמן והאזרחים הוותיקים שלא הצליחו להתחבר כלל, התקשורת הדיגיטלית הייתה עבורם מביכה יותר, מרגשת פחות ומקרבת פחות. מהם למדתי עד כמה אפשר להרחיב מאוד את מעגל התקשורת במחיר של הורדת האיכות הרגשית של התקשורת.

פרדוקס הבדידות

בני אדם לא מתממשים כשהם מגלים את האמת או משיגים עוצמה או מוצאים משמעות. הם מתממשים כאשר יש להם יחסים עמוקים ומלאים עם בני אדם אחרים שכן האדם הוא יצור המשתוקק לקשר (טאוב, 2016). המכשול הגדול שניצב בדרכה של האנושיות אינה בורות, חולשה או חוסר משמעות. המכשול הגדול ביותר הוא הבדידות. בדידות היא מצב חברתי-רגשי המבטא חוסר השתייכות, ריחוק מאנשים או סביבת אנוש לרוב כמיהה עזה להתחברויות עם אחרים, עקב מחסור בתקשורת או במגע גופני.

תחושת בדידות היא סובייקטיבית ואינה מחייבת הימצאות לבד, אלא חיים ללא יחסים חברתיים מספקים או הימצאות בחברה שבה מרגישים שונים ומרוחקים מהאחרים. בדידות, והווריאציות על מושג זה הן רבות כגון; היבדלות, התנתקות, גלמודיות, הסתגרות, עריריות, ובאנגלית, (solitude) מלוות לרוב בקונוטציה שלילית. עם זאת, למושג זה יש לעיתים הקשר חיובי שאין לו מילה מקובלת ושגורה בעברית עד לאחרונה. עם זאת, משנת 2019 החלו להשתמש במונח סולנות (Mor, Palgi, & Segel-Karpas, 2020). המילה סולנות לא הוכרה על ידי האקדמיה ללשון העברית, אולם היא משמשת את חוקרי התופעה המשתמשים במושגים יחידות או לבדיות כדי לתאר תחושת היות לבד, שבניגוד לבדידות השלילית, היא מלאה ואינטנסיבית ופתוחה אל העולם.

"הבדידות עלולה להרוג", קבע מארק רוברטסון, מנכ"ל העמותה בריטית Age UK. ברקע הדברים נמסר כי יותר מתשעה מיליון מתוך 66 מיליון תושבי בריטניה מעידים על עצמם שהם בודדים תמיד או ברוב הזמן. הובא מחקר שהראה כי מעל 200,000 קשישים בבריטניה לא שוחחו עם קרוב או עם חבר יותר מחודש ימים. ארגון הצלב האדום הבריטי מכנה את הבדידות "המגיפה הנסתרת", שמשפיעה על אנשים מכל הגילים בשלבים שונים של החיים, כמו למשל אחרי פרישה מהעבודה, בעקבות שכול או לאחר פרידות. הנציבות לענייני בדידות בבריטניה, שערכה את הסקר, קבעה כי בדידות אינה בוחלת בצעירים או במבוגרים.

על פי מחקר שהוצג בכנס השנתי ה-125 של איגוד הפסיכולוגים האמריקאי באוגוסט 2017, בדידות ובידוד חברתי עשויים להוות סכנה גדולה יותר לבריאות הציבור מאשר השמנת יתר, והשפעתם גדלה ותמשיך לגדול. תמונה דומה עלתה גם מאסופת מחקרים נוספת שסקרה יותר מ-3 מיליון נבדקים מצפון אמריקה, אירופה ואוסטרליה. ממחקרים הללו עולה כי למרות תופעת "הסולנות" שאין עליה חולק, להיות מחובר לאחרים מבחינה חברתית נחשב באופן נרחב לצורך אנושי בסיסי - חיוני הן לרווחה והן להישרדות.

מדוע קשה לנו הבדידות? האם הבדידות היא בעיה קשה יותר דווקא בסביבת החיים המודרנית? האם הבדידות היא בעיה אישית שדורשת מענה פרטני, או בעיה ציבורית כללית שטעונה מענה מטעם המדינה, כמו הניסיון הבריטי? כתשעים שנה לאחר שפריד טען שכוח טכנולוגי לא משפר את הרווחה הפסיכולוגית, אנו עומדים מול הגרסה הדיגיטלית של האבחנה של פריד ושואלים מה הקשר בין השימוש בטכנולוגיה דיגיטלית לבין דכאון וחרדה? האם האינטנסיביות הדיגיטלית הולידה משבר נפשי בלתי צפוי? יש הסבורים שקריסת המשפחה המורחבת והקהילה היא שהחריפה את תופעת הבדידות. אנשים מתגוררים בגפם בסביבות עירוניות, ללא הקשרים הקרובים והמעורבות הבין-אישית שאפיינו, ועדיין מאפיינים, קהילות מסורתיות יותר. מדינת הרווחה בעצם קיומה חוסכת, לכאורה, את הצורך להישען פיזית על קרובים ומכרים. הסביבה האורבנית מספקת לנו צרכים בסיסיים שפעם סופקו על-ידי המשפחה כתוצאה מהפיכת העולם לטכנולוגי יותר באופן ש"חוסך" מגע אנושי ומייתר יציאה מהבית. הפיכת בילוי חברתי משותף למצב שבו אנשים בוהים במסכים זה לצד זה, במקום ליצור קשר-עין. כך, המציאות הפיזית הנוחה "מייתרת" לכאורה חלק גדול מהצורך במגע אנושי. פייסבוק ואינסטגרם לימדו את ההמונים לשתף ברגעים השמחים בחייהם, וכך הדירו מהשיח חוויות כואבות ומתסכלות. ה"עריצות האלגוריתמית" שולחת אותנו להתמקד בתכנים שיתגמלו אותנו בחיזוקים חיוביים ברשת. ה-Targeting המקוון שלנו מהווה היפוך גמור להתכוונות בין-אישית הדדית בתוך קשר אמיתי בין שני סובייקטים. אנשים מרגישים לבד בגלל שהם חיים בעידן דיגיטלי (Ben – Artzi, 2003). סופרים ומשוררים יודעים אינטואיטיבית את מה שגילו והסבירו ספיץ, בולבי, ויניקוט, ואחרים, לגבי הצורך האנושי הקריטי בקשר וחוסר היתכנותו של קיום מתמשך בתנאי בדידות. כמו ששרו האחים בלוז, *Everybody Needs Somebody*. כבר בגן העדן המקורי, מיד אחרי שאלוהים מיקם את אדם בין נהרות ועצי-פרי מוריקים, הוא הבין ש "לא טוב היות האדם לבדו אֶעֱשֶׂה לוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ" (בראשית ב' י"ח).

כאמור האדם משתוקק לקשר, הדרך העיקרית למימוש תשוקה זו היא שיחה פנים אל פנים. ככל ששיחה עמוקה יותר ואינטימית יותר, כך היא נותנת מענה ממשי לצורך בקשר של המשתתפים שכן כאשר שני בני אדם נפגשים ומפנים זה לזה את מלוא תשומת הלב, הם לא מחליפים רק מילים. לא מדובר רק בתוכן שעובר מתודעה אחת לתודעה אחרת ובחזרה. דגם התדרים של הקול מפעילים אותנו, השינויים ברטט הקול, העוצמה שלו ומידת הביטחון שהוא משרה. אנו קולטים את שפת הגוף, את תנועות הידיים ואת מבעי הפנים. אפילו הריחות של המשוחחים נקלטים ומשתתפים בעיצוב הנוכחות של האדם (גודמן, 2021).

השיחה נחשבה לאירוע עשיר ורב ממדי, שבו בני אדם חולקים זה עם זה את האנרגיה שלהם, והם עושים זאת במגוון ערוצים ותדרים. הרעב האנושי לתקשורת הוא רעב לכל העושר שיש בהתרחשות הזאת, שמתבטאים רק במצב של קשב מלא, בשיחה פנים אל פנים (Jing, et al, 2012). הקשר הדיגיטלי שמקלף מהתקשורת את כל הרבדים הלא מילוליים ומותיר אותה סטרילית, לא יכול לממש את הצורך לקשר (Sherman et al, 2013). רק מעט מזה נשאר כשמפגש מתווך באמצעות מסכים אלקטרוניים. בשיחה דיגיטלית יש תמונות ומילים אבל לא **תחושת נוכחות**. הטכנולוגיה הופכת את התקשורת לסטרילית, התכנים עוברים, אבל **האנרגיה** לא עוברת. מפגש דיגיטלי הוא מפגש שבו נוצר קשר בלי שנוצר מענה לצורך האנושי בקשר (Sherman, Minas & Greenfield, 2013). הקשר הדיגיטלי, שמקלף מהתקשורת את כל הרבדים הלא מילוליים שלה,

ומותיר אותה דלה וסטרילית, לא יכול לממש את הרעב הזה. זה מה שמבלבל ברשתות החברתיות. בזכותן נוצר קשר, אבל בגללן הצורך לא מתממש. אפשר שחוסר המודעות לפער הזה הוא מקור לתסכול אדיר והוא מקורו של פרדוקס הבדידות, ככל שאנשים מחוברים יותר טכנולוגית הם מרגישים בודדים יותר פסיכולוגית.

מלבד הצורך להתחבר לאנשים אחרים, יש לבני אדם צורך עמוק להיראות על ידי אנשים אחרים. אנחנו סובלים לא רק כאשר כשאנחנו מרגישים בודדים אלא גם כאשר אנו מרגישים אנונימיים. מהי ההשלכה של החיים הדיגיטליים על הצורך של בני אדם שיראו אותם? מאסלו תאר וזיהה את שני הצרכים הרגשיים הללו של הצורך להיקשר והצורך להראות, כחלק מהצרכים העמוקים ביותר של בני האדם (Kaufman, 2020). את מה שעשה ניוטון לטבע עשה פרידריך ניטשה לאלוהים (1882, 1887). כשהטבע ואלוהים כבר לא מודעים לאדם כל מה שנותר הוא המבט של אנשים אחרים. המיזוג המודרני, התיאולוגיה המודרנית והעיר המודרנית הפך את האדם לבלתי נראה. התוצאה היא שהרבה אנשים מעתיקים מסה קריטית מהחיים החברתיים לרשתות החברתיות כך נולדים שני פרדוקסים של המדיה החברתית; היא מחברת בני אדם, אבל מגבירה את תחושת הבדידות; היא מייצרת קהל, אבל מגבירה את תחושת האנונימיות. ככל שאנשים מחוברים יותר טכנולוגית, הם מרגישים בודדים יותר פסיכולוגית. מאידך מערכות יחסים לא דיגיטליות יכולות להיעזר בטכנולוגיות דיגיטליות.

סיכום

הקורונה עם כל הקשיים שחווינו בה תרמה מספר תובנות לתהליכים מקצועיים שניסינו לפתח בתקופת הקורונה במטרה להפיג בדידות אצל אזרחים ותיקים. הבדידות מאז ומתמיד הינה סוגיה המבקשת ללמוד אותה להבין אותה ולמגר אותה. האוריינות הדיגיטלית בתחום הפגת הבדידות של האזרחים הוותיקים מייצגת תמונה מורכבת ולא חד משמעית.

האם הטכנולוגיה מחכימה אותנו? התשובה היא כן. היא מייעלת את אספקת הצרכים הפיזיים היומיומיים, היא נגישה לאיתור שירותים. בזכותה כל הידע בעולם נמצא בהישג יד, וכל הדעות ממתירות במרחק הקלקה. לראשונה בהיסטוריה אין לבעלי הכוח, כסף ומעמד גישה מיוחדת לאינפורמציה. בזכות הטכנולוגיה כל הידע זמין לכולם.

האם הטכנולוגיה היא כלי מדויק להפגת הבדידות בקרב אזרחים ותיקים? התשובה היא "תלוי". הניסיון להפיג בדידות אצל אזרחים ותיקים למד אותנו שיעור חשוב. אוכלוסיית האזרחים הוותיקים מגיל 67 עד גיל 120 לא עשויים מקשה אחת. ככל שקיימים ביניהם שינויים באספקטים הפיזיים, הבריאותיים, יכולות קוגניטיביות, כישורי חיים חברתיים, מצבים משפחתיים ומצבים כלכליים כך הצרכים שלהם שונים. למרות שהזיהוי של "גורם הבדידות" כאלמנט מובהק בתקופת הקורונה לא לאנשי מקצוע ומקבלי החלטות לדייק את מתן הצורך להפגת הבדידות אצל כל האזרחים הוותיקים.

המסקנה הטנטטיבית היא כי יש מקום לערוך מחקרים על הקשר בין הצרכים של סוגי "הפגת בדידות" לבין סוגי אוכלוסיות בקרב האזרחים הוותיקים. שכן אוריינות דיגיטלית היא "צורך" שיכול לענות על חלקים מתוך האוכלוסייה הוותיקה. המענים הנוספים שיש לפתח צריכים

להתבסס סוגי הצרכים השונים כגון צרכים חברתיים, רגשיים ועוד. צרכים שלא בהכרח האוריינות הדיגיטלית יודעת לספק אותם. לקבל תשומת לב, להעניק תשומת לב, היא דרך להביע חיבה וחום באמצעות חיוך יצירת קשר עין והבעות פנים אכפתיות. שכן "מפגשים פנים אל פנים מבטאים את הרמה הגבוהה של התקשורת ורק הם מביאים לידי ביטוי את האנושיות המלאה, במלוא עושרה" (פינקר, 2014).

ביבליוגרפיה

- אשל גיוינט ישראל (2020). הזדקנות בימי קורונה, חלק ב: "החיים בשגרת הקורונה": סקר צרכים בקרב בני 65+ בישראל, ספטמבר 2020. נדלה מתוך: <https://www.thejoint.org.il/digital-library>
- אשל גיוינט ישראל (2014) קשישים בישראל, שנתון סטטיסטי 2014 משאב, מכון ברוקדייל בולבי, ג' (1988). מקורותיה של תאוריית ההתקשרות, עמ' 46-48. בתוך בסיס בטוח, התקשרות הורה-ילד והתפתחות אנושית בריאה. סדרת פסיכואנליזה, הוצאת ספרים עם עובד.
- ברודסקי, ג., שנור, י. ובאר, ש. (עור'). (2018). בני + 65 בישראל שנתון סטטיסטי 2017, לוח 3.40. ירושלים: מכון מאירס-גיוינט-ברוקדייל וגיוינט אשל.
- גולדמן, מ (2021). מהפכת הקשב, הוצאת כנרת זמורה ביתן, ישראל
- דהן, ג ונמרוד ג (2014) דפוסי פנאי בקרב אזרחים וותיקים בישראל
- דרור, י וסער ג (2012) ישראלים בעידן הדיגיטלי, הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ויניקוט, ד. (2018) הפסיכולוגיה של השיגעון, תרגמה יפעת איתן-פרסיקו, עם עובד, טאוב, ג. (2016). נגד בדידות, מחשבות, הוצאת משכל ע"מ 49-76
- למ"ס, (2020 א). הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה 2020. החוסן האזרחי בתקופת משבר הקורונה. ירושלים. נדלה מתוך: https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/127/19_20_127b.pdf
- למ"ס, (2020 ב). הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה 2020. החוסן האזרחי בתקופת משבר הקורונה, ממצאי הגל הרביעי בנובמבר. ירושלים. נדלה מתוך: https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2020/367/19_20_367b.pdf
- משרד הבריאות (2020). תמי"צ והערכת מצב 5 אפריל. 2020, COVID-19 האגף לשעת חירום, משרד הבריאות. נדלה מתוך: <https://www.industry.org.il/files/marketing/SOS/file20504.p>
- משרד הבריאות (2021). נגיף הקורונה בישראל: תמונת מצב כללית. נדלה מתוך: <https://datadashboard.health.gov.il/COVID-19/general>
- פרויד, ז. תרבות בלא נחת: ומסות אחרות, עריכה מדעית ח. אורמיאן, דביר תשמ"ח 1988
- פרנקל-יוסף, מ., מייטליס, ר., ושרירא, ע. (2020). משתנים הקשורים לבדידות בקרב זקנים ישראלים במהלך מגפת הקורונה. גרונטולוגיה וגריאטריה, מ"ז, 4-3, 35-17.
- ראיון עם ד"ר מנדלסון ב"הארץ" 28.4.2020 <https://www.haaretz.co.il/misc/articale-print-page/primium.highlight-MAGAZINE-1.8803849>
- רפאלי ש., 2013, מדד תקשוב לאומי לישראל
- שיוביץ-עזרא, ש., וכהן, א. (2020). תחושות של בדידות בצל פנדמיית הקורונה: תפקידה של הרשת החברתית. גרונטולוגיה וגריאטריה, מ"ז, 4-3, 59-37.

שפירא, נ. מתוך פרוטוקול מס' 25, ישיבת ועדת המדע והטכנולוגיה בכנסת, 17 באוקטובר 2007
 הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, הודעה לעיתונות: "נתונים לרגל יום הקשיש הבין-לאומי"
 .2010 באוקטובר 18: כניסה http://www.cbs.gov.il/hodaot2010n/11_10_229.pdf

- Adams, L. M., Gell, N. M., Hoffman, E. V., Gibbons, L. E., Phelan, E. A., Sturgeon, J. A., ... & Patel, K. V. (2021). Impact of COVID-19 'Stay Home, Stay Healthy' orders on function among older adults participating in a community based, behavioral intervention study. *Journal of Aging and Health*. doi: 10.1177/0898264321991314.
- Chen, T., Dai, Z., Mo, P., Li, X., Ma, Z., Song, S., ... & Newman, A. (2020). Clinical characteristics and outcomes of older patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Wuhan, China: A single-centered, retrospective study. *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(9), 1788-1795. doi: 10.1093/gerona/glaa089.
- Cotten, S.R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T.M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United State: A longitudinal analysis *journal of Gerontology Series B; Psychology Science and Social Science* (69) 5,763-771, doi: 10.1093/geronb/gbu018. 262014, , 26 Advance access Publication March
- Garcia-Fernandez, L., Romero-Ferreiro, V., Lopez-Roldan, P. Padilla, S., & Rodriguez-Jimenez, R. (2020). Mental health in elderly spanish people in times of COVID-19 outbreak. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1040-1045. doi: 10.1016/j.jagp.2020.06.027
- Hari, J. (2018). *Lost connection*. Bloomsbury Publishing Plc.
- Jiang, F., Deng, L., Zhang, L., Cai, Y., Cheung, C. W., & Xia, Z. (2020). Review of the clinical characteristics of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Journal of General Internal Medicine*, 35(5), 1545-154. doi: 10.1007/s11606-020-05762-w
- Jing, J. (2012). Neural synchronization during face- to- face communication, *Journal of Neuroscience* 32.45,16064-16069.
- Kaufman, S. B, (2020). *Transcend: The new science of self-actualization*, New York, NY: JP Tarcher US\Perigee, p.38
- Losada-Baltar, A., Martínez-Huertas, J. A., Jiménez-Gonzalo, L. Pedroso-Chaparro, M. S., Gallego-Alberto, L., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). Longitudinal correlates of loneliness and psychological distress during the lockdown situation due to COVID-19. Effects of age and self-perceptions of aging. *The Journals of Gerontology: Series B*, gbab012. doi: 10.1093/geronb/gbab012
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113190
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R., Gómez-Leal, R., & Fernández-Berrocal, P. (2021). A longitudinal study of the influence of concerns about contagion on negative affect during the COVID-19 lockdown in adults: The moderating effect of gender and resilience. Advance online publication. *Journal of Health Psychology*. doi: 10.1177/1359105321990794
- Mor, S., Palgi, Y. & Segel-Karpas, D, The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves, *The International Journal of Aging and Human Development*, 00(0), 2020, doi: [10.1177/009141502095739](https://doi.org/10.1177/009141502095739)

- Nimrod, G. (2010). Seniors' online communities: A quantitative content analysis. *The Gerontologist*, 50(3), 382-392
- Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., & Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID -19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 109-111. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.036
- Pinker, S. (2014). *The Village Effect: why face- to- face contact matters*, Atlantic Books Ltd, pp.73 -93.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262. Advance online publication. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113261
- Roehr, S., Reininghaus, U., & Riedel-Heller, S. G. (2020). Mental wellbeing in the German old age population largely unaltered during COVID-19 lockdown: Results of a representative survey. *BMC Geriatrics*, 20(1),489. doi: 10.1186/s12877-020-01889-x
- Ruisoto, P., Ramírez, M. R., García, P. A., Paladines-Costa, B., Vaca, S. L., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). Social support mediates the effect of burnout on health in health care professionals. *Frontiers in Psychology*, 11,623587. doi: 10.3389/fpsyg.2020.623587
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* Advance online publication., 1-10. doi: 10.1007/s12603-020-1469-2
- Shechory Bitton, M., & Laufer, A. (2021). mental health and coping in the shadow of the Covid-19 pandemic: The Israeli case. *Frontiers in Public Health*, 8, 568016. doi: 10.3389/fpubh.2020.568016
- Sherman, L. E, Minas, M & Greenfield, P.M (2013). The effects of text, audio, video and in-person communication on bonding between friends. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace* 7 .2.
- Starkey, D & Fiske, D. W, (2015). *Face to face interaction: Research, methods and theory*, Routledge
- Strutt, P. A., Johnco, C. J., Chen, J., Muir, C., Maurice, O., Dawes, P., ... & Wuthrich, V. M. (2021). Stress and coping in older Australians during Covid-19: Health, service utilization, grand parenting, and technology use. *Clinical Gerontologist*. doi: 10.1080/07317115.2021.
- Vahia, I.V., Jeste, D. V., & Reynolds III, C. F. (2020). Older adults and the mental health effects of COVID-19. *Journal of the American Medical Association*, 324(22), 2253-2254. doi: 10.1001/jama.2020.21753
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5),1729. doi: 10.3390/ijerph17051729).
- World Health Organization - WHO. (2006). *Gender disparities in mental health*. Geneva: Switzerland: World Health Organization

- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001.
- Zerbini, G., Ebigbo, A., Reicherts, P., Kunz, M., & Messman, H. (2020). Psychosocial burden of healthcare professionals in times of COVID-19-a survey conducted at the University Hospital Augsburg. *GMS German Medical Science*, 18. doi: 10.3205/000281