

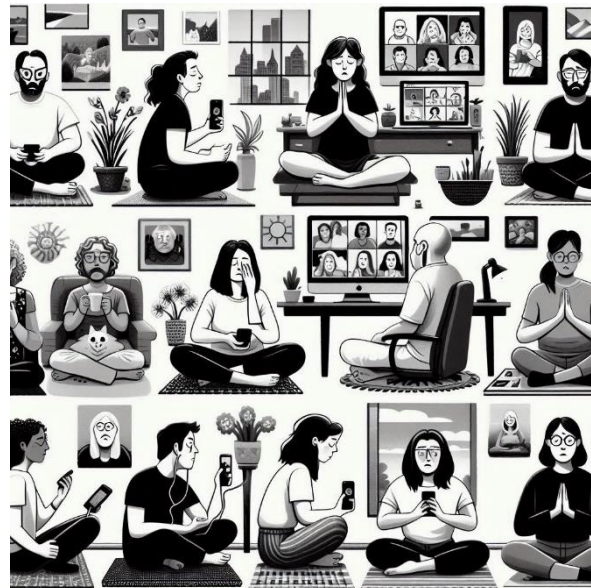
דוח סיכום מחקר

נושא המחקר

השפעת קורסי מיידפולנס מקוונים המועברים לקהל רחב בתקופת מלחמת חרבות ברזל על הרווחה הנפשית

חוקרים

ניר קלקשטיין, ד"ר יונתן בילו, ד"ר נטלי פלאקס-מנוב, פרופ' ריקרדו טרש, ד"ר טל אל-חי, ד"ר פיני עקיבא



תקציר

רקע

תרגול מיינדפולנס, המשלב תשומת לב מכוונת לרגע הנוכחי, חמלה עצמית וקבלה בלתי שיפוטית, נמצא כבעל השפעות מיטיבות על בריאות הנפש. מחקרים קודמים הראו כי גם התערבויות מיינדפולנס מקוונות יעילות בהפחתת תסמינים של דיכאון, חרדה ומתח, ושיפור הרווחה הנפשית הכוללת.

מטרות

מחקר זה מתמקד בהשפעת קורסי מיינדפולנס מקוונים על הרווחה הנפשית במהלך מלחמת "חרבות ברזל" בישראל. בתקופה של טראומה לאומית, מונגשים תכנים רבים ושונים בתחום הרווחה הנפשית, בעלות סמלית או בחינם. מטרת המחקר היו לאפיין את אוכלוסיית המשתתפים בקורסים אלו, לבחון את השפעתם על מדדים של רווחה נפשית כגון חרדה ודיכאון, ולבדוק את הקשר בין מידת ההשתתפות ועוצמת התרגול לבין שינוי ברמות החרדה והדיכאון.

שיטות

סקר אוכלוסיית המשתתפים בקורסי מיינדפולנס מקוונים הניתנים לאלפי משתתפים בו זמנית. הקורסים המקוונים הוצעו לציבור הרחב ללא עלות במהלך החודשים ינואר-פברואר 2024, בעיצומה של המלחמה בישראל.

תוצאות

בתחילת הקורס מילאו את השאלון 853 משתתפים, ו-329 בסיומו. רמת החרדה הממוצעת בתחילת הקורס היתה 7.8 (סטיית התקן 4.5) ובסוף הקורס ירדה ל 5.5 (סטיית התקן 3.0). רמת הדיכאון הממוצעת בהתחלה היתה 2.7 (סטיית התקן 1.4) וירדה ל 2 (סטיית התקן 1.1), $p < .001$. שיעור האנשים שציינו שהקורס עזר להם להרגיש רגועים יותר היה 64%, לווסת את הרגשות 55%, להיות פחות שיפוטיים 53%, להתמודד עם מחשבות קשות 40%, לשפר מערכות יחסית 36%, להפחית חרדה 32%, להפחית דיכאון 15%. ההשתתפות וההתמדה בתרגול נמצאו קשורים באופן משמעותי לשיפור ברווחה הנפשית. מי שתרגלו בתדירות גבוהה (5-7 פעמים בשבוע) לעומת אלו שתרגלו בזמן מפגשי הקורס בלבד, דווחו על שיעורי שיפור גבוהים יותר בהפחתת דיכאון ($RR=2.6$ 95%CI 1.1-6.3), שיפור מערכות יחסים ($RR=2.4$ 95%CI 1.5-3.9), הפחתת חרדה ($RR=2.0$ 95%CI 1.2-3.3), הרגשה רגועה יותר ($RR=1.8$ 95%CI 1.4-2.3), וויסות רגשות ($RR=1.6$ 95%CI 1.2-2.1) ויכולת להיות פחות שיפוטית ($RR=1.5$ 95%CI 1.1-2.1). בנוסף, משתתפים אשר התחילו את הקורס ברמת חרדה בינונית וקשה ציינו שהקורס תרם להם בהפחתת החרדה כמעט פי 2 לעומת אלה שהתחילו את הקורס ברמת חרדה נמוכה (41% לעומת 21%, $P=0.037$).

מסקנות

המחקר הנוכחי הדגיש את הפוטנציאל של מיינדפולנס לחיזוק החוסן הנפשי בקרב אוכלוסיות גדולות בתנאי מצוקה קיצוניים, כמו עימות צבאי. תוצאות המחקר הראו כי השתתפות בקורסי מיינדפולנס מקוונים תרמה לשיפור מדדים של רווחה נפשית, כולל הפחתת רמות החרדה והדיכאון. בעידן שבו רוב האוכלוסיה מתמודדת עם רמות שונות של משבר נפשי, ובו זמנית קיים חוסר חמור במטפלים בתחום בריאות הנפש, קורסים אלו מציעים מענה נגיש לאנשים המתמודדים עם רמות שונות של מצוקה נפשית.

רקע ורציונל המחקר

תרגול מיינדפולנס, טכניקה המשלבת תשומת לב מכוונת לרגע הנוכחי, חמלה עצמית וקבלה בלתי שיפוטית של החוויות, נמצא כבעל השפעות מיטיבות על בריאות הנפש. מחקרים קודמים הראו כי התערבויות מיינדפולנס מקוונות יעילות בהפחתת תסמינים של דיכאון, חרדה ומתח, ובשיפור הרווחה הנפשית הכוללת¹⁻⁴. חוקרים אף הדגישו את הפוטנציאל של שיטות מיינדפולנס לחיזוק החוסן הנפשי בעתות משבר.

מטרת המחקר

בתקופה של טראומה לאומית, מונגשים תכנים רבים ושונים בתחום הרווחה הנפשית, בעלות סמלית או בחינם. מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את השפעות השתתפות בקורסי מיינדפולנס מקוונים הניתנים ללא עלות עבור קהל יעד רחב (אלפי משתתפים), על הרווחה הנפשית במהלך מלחמת חרבות ברזל בישראל.

מטרות ספציפיות:

1. לאפיין את אוכלוסיית המשתתפים בקורסי מיינדפולנס מקוונים בזמן המלחמה.
2. לבחון את השפעת הקורס על מדדים של רווחה נפשית כגון רמות החרדה והדיכאון.
3. לבחון את הקשר בין מידת ההשתתפות ועוצמת התרגול לבין תחושת מידת השינוי של רמות החרדה, הדיכאון, הריכוז, וויסות הרגשות, טיב מערכות יחסים, התמודדות עם מחשבות קשות, רוגע, ושיפוטיות.
4. לבחון את הקשר בין רמות החרדה והדיכאון שנמדדו בתחילת הקורס לבין רמות השינוי ברווחה הנפשית לאחר השתתפות בקורס מיינדפולנס.

האימפקט

המחקר בוחן את הפוטנציאל הרחב של התערבויות מיינדפולנס מקוונות ורבות משתתפים כתורמות לשיפור הרווחה הנפשית בקרב אוכלוסיות גדולות, גם בתנאי מצוקה קיצוניים כמו עימות צבאי ולהציע מענה לאוכלוסייה רחבה בישראל הנמצאת בטרומה.

שיטות

סקר אוכלוסיית המשתתפים בקורסי מיינדפולנס מקוונים הניתנים לאלפי משתתפים בו זמנית. הקורסים המקוונים הוצעו לציבור הרחב ללא עלות במהלך החודשים ינואר-פברואר 2024, בעיצומה של המלחמה בישראל. הקורסים כללו מפגשי זום שבועיים, חומרים לתרגול עצמאי וליווי בקבוצות ווטסאפ. בסך הכל נרשמו

4,533 משתתפים וכ-2,200 השתתפו בפועל ב-2 קורסים. לאחר חתימה על טופס הסכמה מדעת, המשתתפים התבקשו למלא שאלונים בתחילת הקורס ובסיומו, הכוללים נתונים דמוגרפיים, מידע אודות רמת החשיפה למלחמה, שאלות על השתתפות ואינטנסיביות התרגול בקורס מיינדפולנס, ועל רמות הרווחה הנפשית, החרדה והדיכאון.

כלים (השאלון המפורט מופיע בנספח)

תוצאים (outcomes):

- ציון חרדה המחושב מתוך שאלון GAD-7, שאלון לדיווח עצמי, המונה 7 הגדים המתארים תסמיני חרדה. הנשאל מתבקש לתאר עד כמה כל היגד מתאר את מצבו בשבועיים האחרונים בסולם ליקרט בעל 4 דרגות (0- כלל לא, 3 – כמעט כל יום). שאלון זה מקובל לשימוש לצרכי מחקר ולצרכים קליניים לשם אתור תסמיני חרדה בכלל, ותסמיני חרדה כללית בפרט, הן באוכלוסייה הכללית והן באוכלוסיות קליניות. ציון GAD-7 נע בין 0-21 נקודות. ככל שהציון גבוה יותר כך הוא מעיד על רמת חרדה גבוהה יותר. ציון מעל 10 מצביע על סיכון להפרעת חרדה כללית.
- ציון דיכאון המבוסס על שאלון PHQ2, שאלון לדיווח עצמי למבוגרים, אשר מטרתו לבחון הימצאות של הפרעות דיכאון. שאלון זה כולל שני הגדים המתארים תסמיני דיכאון שהם חלק משאלון ארוך יותר, PHQ, אשר נועד להעריך הפרעות פסיכיאטריות. על כל פריט מתבקש הנשאל להעריך באיזו תדירות היה מוטred מההיגד המתואר במהלך השבועיים האחרונים בסולם ליקרט בן 4 דרגות (0- כלל לא, 3 – כמעט כל יום). ציון PHQ-2 נע בין 0-6 נקודות. ציון 3 ומעלה מצביע על סיכון להפרעת דיכאון.
- תשובות לשאלות על תחושת שינוי ברמות החרדה, הדיכאון, הריכוז, וויסות הרגשות, טיב מערכות יחסים, התמודדות עם מחשבות קשות, רוגע, והשיפוטיות.

מדדים דמוגרפיים:

מין, גיל, מצב משפחתי, מספר ילדים, השכלה, יחס לדת

מדדים הקשורים לחשיפה למלחמה:

שינוי מקום מגורים בעקבות המלחמה, בני משפחה בשירות צבאי (סדיר/מילואים), סיכון של אחד מבני המשפחה במהלך המלחמה, הרגשת ביטחון במקום המגורים הנוכחי.

השתתפות, תדירות ומשך התרגול בקורס מיינדפולנס:

מספר המפגשים בהם השתתף הנשאל מתוך כלל המפגשים, מספר פעמים בשבוע שתרגל מיינדפולס, ממוצע הדקות ביום של תרגול, השתתפות בתכנים/קורסים נוספים מעבר לקורס מיינדפולנס.

ניתוח הנתונים

חושבו שיעורים של המשיבים בכל הקטגוריות של כל שאלה. כמו כן, חושבו יחס הסיכונים (Relative risk) ורווחי סמך (95%CI) עבור כל הפרמטרים הקשורים להשתתפות בקורסים ותדירות התרגול. עבור רמת החרדה והדיכאון חושבו ממוצעים וסטיות תקן וכן נעשו מבחנים לבדיקת מובהקות ההבדלים.

תוצאות

תאור אוכלוסיית המחקר (טבלאות 1-2)

בתחילת הקורס מילאו את השאלון 853 משתתפים, ובסיומו - 329, כאשר 143 משתתפים מילאו שאלון הן בתחילת הקורס והן בסיומו (17% מסך הממלאים בתחילת הקורס). מתוך 853 המשתתפים 85% המשתתפים היו נשים, 72% בגילאי 40 ומעלה, 70% נשואים או בזוגיות, 84% עם ילדים, 82% בעלי השכלה אקדמית ו-90% הגדירו עצמם כחילוניים או מסורתיים. שיעורים גבוהים של המשתתפים דיווחו על חשיפה לסכנה עקב המלחמה. ל- 23% ישנו קרוב משפחה שנמצא בסכנה, 21% מרגישים לא בטוחים במקום מגוריהם, 7% בחרו או נאלצו לעבור למקום מגורים אחר, ו-5% הם או בני משפחתם נפגעו במהלך המלחמה.

מתוך 143 המשתתפים שמילאו את השאלון הן בהתחלה והן בסיום הקורס 91% היו נשים, 81% היו בגילאי 40 ומעלה, 78% נשואים, 87% עם ילדים, 83% בעלי השכלה אקדמית ו-92% חילוניים או מסורתיים. בקרב משתתפים שמילאו שאלונים הן בהתחלה והן בסוף הקורס רמת החרדה הממוצעת בתחילת הקורס היתה 7.8 (סטיית התקן 4.5) ובסוף הקורס ירדה ל 5.5 (סטיית התקן 3.0). רמת הדיכאון הממוצעת בהתחלה היתה 2.7 (סטיית התקן 1.4) וירדה ל 2 (סטיית התקן 1.1). הירידה הן ברמת החרדה והן ברמת הדיכאון היתה מובהקת סטטיסטית ($p < .001$).

קשר בין מידת ההשתתפות ועוצמת התרגול בקורס מיינדפולנס לבין שינויים ברווחה הנפשית (טבלה 3)

מתוך 329 משתתפים שענו על השאלון בסיום הקורס, 47% ציינו שהשתתפו בכל 8 המפגשים, 27% ציינו שתרגלו רק בעת מפגשי ההקורס והשאר תרגלו יותר, 53% תרגלו בממוצע עד 15 דקות ביום בימים בהם תרגלו, 49% ציינו שתדירות התרגולים שלהם נמוכה ומשך התרגול קצר.

שיעור האנשים שציינו שהקורס עזר להם להרגיש רגועים יותר היה 64%, לוסת את הרגשות 55%, להיות פחות שיפוטניים 53%, להתמודד עם מחשבות קשות 40%, לשפר מערכות יחסית 36%, להפחית חרדה 32%, להפחית דיכאון 15%.

בנוסף, ההשתתפות וההתמדה בתרגול נמצאו קשורים באופן משמעותי לשיפור ברווחה הנפשית. מי שתרגלו בתדירות גבוהה (5-7 פעמים בשבוע) לעומת אלו שתרגלו בזמן מפגשי הקורס בלבד, דווחו על שיעורי שיפור גבוהים יותר בהפחתת דיכאון ($RR=2.6$ 95%CI 1.1-6.3), שיפור מערכות יחסים ($RR=2.4$ 95%CI 1.5-3.9), הפחתת חרדה ($RR=2.0$ 95%CI 1.2-3.3), הרגשה רגועה יותר ($RR=1.8$ 95%CI 1.4-2.3), וויסות רגשות ($RR=1.6$ 95%CI 1.2-2.1) ויכולת להיות פחות שיפוטני ($RR=1.5$ 95%CI 1.1-2.1). יתרה מכך, משך התרגול היומי נמצא קשור בעיקר בתחושת הרגשה רגועה יותר, ככל שהמשתתפים תרגלו זמן רב יותר הם הציגו שיעורי שיפור גבוהים יותר ברמת ההרגשה הרגועה ($RR=1.7$ 95%CI 1.2-2.4) תרגול של 15-30 דקות לעומת מי שלא מתרגל).

השתתפות בתוכנית המלאה שכללה תרגול יומיומי בנוסף לקורס מיינדפולנס הבסיסי היתה קשורה להטבה משמעותית ברוב הפרמטרים של שיפור הרווחה הנפשית. משתתפים אשר היו מנויים לכלל הקורסים והתרגולים לעומת אלה שהשתתפו בקורס מיינדפולנס בלבד, דווחו יותר על שיפור בדיכאון ($RR=2.3$ 95%CI 1.2-4.6), על הפחתת חרדה ($RR=1.6$ 95%CI 1.0-2.4), על הרגשה רגועה יותר ($RR=1.5$ 95%CI 1.3-1.7), ועל וויסות רגשות ($RR=1.4$ 95%CI 1.1-1.8).

נראה כי לתדירות גבוהה של התרגול ישנו קשר חזק עם פרמטרים מסויימים של הרווחה נפשית ללא קשר למשך התרגול. כך משתתפים שתרגלו בתדירות גבוהה לעומת אלה עם תדירות תרגול נמוכה, הפחיתו חרדה פי 1.6 ($RR=1.6$ 95%CI 1.1-2.3) כאשר משך התרגול היה קצר, ופי 1.7 כאשר משך התרגול היה ארוך ($RR=1.7$ 95%CI 1.1-2.5), הרגישו רגועים יותר פי 1.4 כאשר התרגול היה קצר ($RR=1.4$ 95%CI 1.1-1.7) או כאשר היה ארוך ($RR=1.4$ 95%CI 1.1-1.7), והרגישו השפעה על וויסות הרגשות פי 1.3 (תרגול קצר $RR=1.4$ 95%CI 1.1-1.7; תרגול ארוך $RR=1.3$ 95%CI 1.0-1.7). יחד עם זאת, **שילוב** של תדירות תרגול גבוהה ומשך תרגול ארוך השפיעו יותר על הדיווח בשיפור מערכות יחסים ויכולת להיות פחות שיפוטניים ($RR=1.5$ 95%CI 1.2-1.8; $RR=1.4$ 95%CI 1.1-1.8) בהתאמה, לעומת כאלה שתרגלו בתדירות נמוכה עם משך קצר.

הקשר בין רמות החרדה והדיכאון שנמדדו בתחילת הקורס לבין שינויים במדדים ברווחה הנפשית לאחר השתתפות בקורס מיינדפולנס (טבלה 4, גרפים 1א-1ב)

בתחילת הקורס 25% מהמשתתפים (34 מתוך 134) הגדירו עצמם בחרדה בינונית או קשה (ציון חרדה שווה או גדול מ-10) ו-42% (52 מתוך 124) מהמשתתפים הוגדרו עם דיכאון (ציון דיכאון 3 ומעלה). משתתפים אשר התחילו את הקורס ברמת חרדה בינונית וקשה ציינו שהקורס תרם להם בהפחתת החרדה כמעט פי 2 לעומת אלה שהתחילו את הקורס ברמת חרדה נמוכה (41% לעומת 21%, $P=0.037$). בקרב קבוצה זו של רמת חרדה בינונית וקשה, יחסית לכאלה עם רמת חרדה נמוכה ישנם גם אחוזים גבוהים יותר בהפחתת דיכאון (24% לעומת 10%), ושיפור בהתמודדות עם מחשבות קשות (53% לעומת 33%), אך הבדלים אלו לא היו מובהקים סטטיסטית ($p = .088$, $p = .062$ בהתאמה).

לגבי נקודת התחלה שונה ברמת הדיכאון, מתוך המשתתפים שהוגדרו עם דיכאון בתחילת הקורס 23% טענו שהרגישו הפחתה בדיכאון לקראת סיום הקורס לעומת 8% בלבד בקרב אלו ללא דיכאון בהתחלה ($p = .041$).

מגבלות המחקר

המגבלה העיקרית במחקר הנוכחי היא שהמחקר לא כלל קבוצת ביקורת, לכן ייתכן וחלק מהשינויים ברווחה הנפשית הם תולדה של מעבר הזמן או של אירועים חיצוניים למחקר. עם זאת, ניתוח הנתונים של שאלון הפתיחה של הקורס העוקב מצביע על רמות גבוהות של חרדה ודיכאון, כלומר נראה שמעבר הזמן מאז הארועים של תחילת המלחמה לכשעצמו אינו מספיק כדי להסביר את השינוי המצב הנפשי.

מסקנות

המחקר הנוכחי ממחיש את הפוטנציאל הרחב של התערבויות מיינדפולנס מקוונות בשיפור הרווחה הנפשית בקרב אוכלוסיות גדולות, גם בתנאים של סטרס במהלך מלחמה. הקורסים הצליחו להשיג שיפור משמעותי במגוון מדדים של חרדה, דיכאון, ויסות רגשות ותפקוד כולל. ההשפעה המרבית נצפתה בקרב המשתתפים עם רמות חרדה בינוניות עד גבוהות, ומהמחקר עולה כי תדירות תרגול גבוהה היא הגורם הקשור ביותר בשיפור ברווחה הנפשית של משתתפי הקורס.

למרות מגבלות המחקר, נראה שישנה השפעה מטיבה של קורסי מיינדפולנס מקוונים על הרווחה הנפשית של אוכלוסיה רחבה. בעידן שבו רוב האוכלוסיה מתמודדת עם רמות שונות של משבר נפשי, ובו זמנית קיים חוסר חמור במטפלים בתחום בריאות הנפש, קורסים אלו יכולים לשמש ככלי עזר חשוב להרחבת אפשרויות הטיפול ברווחה הנפשית.

מקורות

1. Xu F, Zhu W, Chen Q, Tang Y. Online mindfulness interventions for improving people's mental health during the COVID-19 pandemic: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Curr Psychol.* 2024;43(19):17751-17765. doi:10.1007/s12144-023-05188-7
2. Al Ozairi A, Alsaeed D, Al-Ozairi E, Irshad M, Crane RS, Almoula A. Effectiveness of virtual mindfulness-based interventions on perceived anxiety and depression of physicians during the COVID-19 pandemic: A pre-post experimental study. *Front Psychiatry.* 2023;13. doi:10.3389/fpsyt.2022.1089147
3. Hoover EB, Butaney B, Bernard K, et al. Comparing the effectiveness of virtual and in-person delivery of mindfulness-based skills within healthcare curriculums. *Med Sci Educ.* 2022;32(3):627-640. doi:10.1007/s40670-022-01554-5
4. Witarto BS, Visuddho V, Witarto AP, et al. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Pinzon RT, ed. *PLOS ONE.* 2022;17(9):e0274177. doi:10.1371/journal.pone.0274177

טבלאות וגרפים

טבלה 1: מאפייני האוכלוסייה המשתתפים בקורסי מיינדפולנס מקוונים במהלך מלחמת חרבות ברזל, ינואר-פברואר 2024

משתתפים שמילאו שאלונים בהתחלה ובסוף הקורס		סוף הקורס		תחילת הקורס		מאפיינים
%	n	%	N	%	n	
	143		329		853	סה"כ
						מין
91%	130	88%	289	85%	729	נשים
8%	12	12%	38	13%	108	גברים
1%	1	1%	2	2%	16	לא ידוע
						גיל
11%	16	10%	33	14%	117	20-40
47%	67	38%	126	39%	330	40-60
34%	49	36%	117	33%	281	60 ומעלה
8%	11	16%	53	15%	125	לא ידוע
						מצב משפחתי
10%	14			11%	96	רווק
78%	111			70%	595	נשוי/בזוגיות
8%	11			13%	110	גרוש/פרוד
4%	6			4%	38	אלמן/ה
1%	1			2%	14	לא ידוע
						מספר ילדים
12%	17			14%	123	אין ילדים
10%	14			7%	61	1
62%	88			60%	515	2-3
16%	23			17%	142	4 ומעלה
1%	1			1%	12	לא ידוע
						השכלה
16%	23			17%	144	ללא תואר אקדמי
43%	62			42%	359	תואר אקדמי
40%	57			40%	337	תואר אקדמי מתקדם
1%	1			2%	13	לא ידוע
						יחס לדת
80%	114			72%	618	חילוני
13%	18			17%	149	מסורתית
6%	9			8%	69	דתית וחרדית
1%	2			2%	17	לא ידוע
						מאז תחילת המלחמה מתגורר ב:

משתתפים שמילאו שאלונים בהתחלה ובסוף הקורס		סוף הקורס		תחילת הקורס		מאפיינים
%	n	%	N	%	n	
92%	132			91%	775	מתגורר במקום מגורי הרגיל
2%	3			4%	30	בחרתי לעבור למקום אחר בארץ
4%	6			4%	33	נאלצתי לעבור, מגורי הקבע שלי הוגדרו כחייבים בפינוי
1%	2			2%	15	לא ידוע
						האם יש בן זוג ו/או ילד הנמצא כרגע במילואים או בסדיר
74%	106			73%	624	לא
10%	14			11%	93	כן בתפקיד שאינו קרבי
14%	20			14%	120	כן בתפקיד קרבי
2%	3			2%	16	לא ידוע
						האם יש קרוב משפחה שנמצא כרגע בסכנה?
22%	32			23%	196	כן
77%	110			75%	640	לא
1%	1			2%	17	לא ידוע
						האם אתה או מישהו מהמשפחה הקרובה נפגע במהלך המלחמה?
3%	5			5%	45	כן
94%	135			93%	793	לא
2%	3			2%	15	לא ידוע
						האם אתה מרגיש בטוח במקום מגוריך?
27%	39			27%	229	מרגיש מאוד בטוח
50%	72			51%	433	מרגיש בטוח
22%	31			21%	178	מרגיש מעט או מאוד לא בטוח
1%	1			2%	13	לא ידוע
						ציוני חרדה GAD-7 ודיכאון PHQ2*
-2.04 (3.8)	116	5.36 (3.4)	308	7.13 (4.6)	818	רמת חרדה ממוצעת (סטיית תקן)
-0.75 (1.5)	102	1.99 (1.2)	264	2.45 (1.5)	741	רמת דיכאון ממוצע (סטיית תקן)

* בקרב משתתפים אשר מילאו שאלונים גם בהתחלה וגם בסוף הקורס מוצג ההפרש בין רמות החרדה והדיכאון לפני הקורס ובסיומו. פירוט רמות החרדה והדיכאון בנקודות זמן אלה מופיע בטבלה 2

טבלה 2: שינויים ברמות החרדה והדיכאון לאחר השתתפות בקורס מיינדפולנס

מדדים	N	תחילת הקורס	סיום הקורס	p Value
ציון חרדה ממוצע (סטיית תקן)	131	7.8 (4.5)	5.5 (3.0)	<.001
ציון דיכאון ממוצע (סטיית תקן)	121	2.7 (1.4)	1.9 (1.1)	<.001

טבלה 3: קשר בין מידת ההשתתפות ועוצמת התרגול בקורס מיינדפולנס לבין שינויים ברווחה הנפשית

ליווט את הרגשות				הרגשה רגועה יותר				הפחתת דיכאון				הפחתת חרדה				סך הכל		מאפיינים	
p	RR (95%CI)	Rate	n	p	RR (95%CI)	Rate	n	p	RR (95%CI)	Rate	n	p	RR (95%CI)	Rate	n	%	N		
		0.55	181			0.64	209			0.15	49			0.32	105	100%	329	כלל המשתתפים שמילאו שאלונים בסוף הקורס	
																		בכמה מפגשים השתתפת (או השלמת מההקלטה)	
		1.0	0.48	22		1.0	0.50	23		1.0	0.11	5		1.0	0.22	10	14%	46	פחות מ-6 מפגשים
		1.07 (0.76-1.51)	0.51	64		1.33 (0.97-1.82)	0.66	83		1.32 (0.52-3.36)	0.14	18		1.51 (0.83-2.76)	0.33	41	38%	125	6-7 מפגשים
0.145		1.27 (0.92-1.77)	0.61	95	0.106	1.32 (0.97-1.8)	0.66	103	0.682	1.47 (0.60-3.63)	0.16	25	0.280	1.56 (0.87-2.82)	0.34	53	47%	156	כל 8 המפגשים
																		כמה פעמים בשבוע במוצע תירגלת מיינדפולנס/מדיטציה, במהלך תקופת הקורס	
		1.0	0.45	40		1.0	0.47	42		1.0	0.08	7		1.0	0.21	19	27%	89	תירגלתי רק בעת מפגשי הקורס
		1.15 (0.85-1.55)	0.52	51		1.33 (1.02-1.73)	0.63	62		1.80 (0.76-4.25)	0.14	14		1.32 (0.80-2.20)	0.28	28	30%	99	1-2 ימים בשבוע
		1.33 (0.99-1.78)	0.60	49		1.47 (1.13-1.91)	0.70	57		2.48 (1.08-5.72)	0.20	16		1.89 (1.17-3.04)	0.40	33	25%	82	3-4 ימים בשבוע
0.014		1.57 (1.18-2.09)	0.71	41	0.000	1.75 (1.37-2.25)	0.83	48	0.093	2.63 (1.10-6.29)	0.21	12	0.011	2.02 (1.23-3.32)	0.43	25	18%	58	5-7 ימים בשבוע
																		בימים בהם אתה מתרגל מיינדפולנס / מדיטציה, במוצע כמה דקות ביום אתה מתרגל ?	
		1.0	0.38	21		1.0	0.42	23		1.0	0.05	3		1.0	0.22	12	17%	55	לא מתרגל עדיין
		1.08 (0.64-1.82)	0.41	14		1.55 (1.04-2.3)	0.65	22		3.77 (1.05-13.62)	0.21	7		1.21 (0.57-2.57)	0.26	9	10%	34	פחות מ 5 דקות
		1.69 (1.18-2.42)	0.65	91		1.63 (1.17-2.27)	0.68	96		2.86 (0.89-9.17)	0.16	22		1.59 (0.92-2.76)	0.35	49	43%	141	עד 15 דקות
		1.46 (0.99-2.15)	0.56	45		1.68 (1.2-2.37)	0.70	57		3.17 (0.96-10.51)	0.17	14		1.64 (0.92-2.93)	0.36	29	25%	81	15 דקות עד 30 דקות
0.004		1.90 (1.16-3.12)	0.73	8	0.006	1.74 (1.08-2.8)	0.73	8	0.175	5.0 (1.16-21.61)	0.27	3	0.377	1.67 (0.66-4.22)	0.36	4	3%	11	30 דקות עד שעה
																		האם אתה משתתף בקורסים נוספים? (בנוסף על הקורס מיינדפולנס)	
		1.0	0.52	111		1.0	0.63	133		1.0	0.13	27		1.0	0.31	65	64%	212	לא
		1.32 (1-1.74)	0.69	20		0.99 (0.73-1.34)	0.62	18		1.35 (0.57-3.24)	0.17	5		1.35 (0.84-2.18)	0.41	12	9%	29	כן, משתתף לפחות פעם בשבוע בתכנים החינמים
		1.41 (1.09-1.83)	0.74	20		1.48 (1.27-1.71)	0.93	25		2.33 (1.18-4.59)	0.30	8		1.57 (1.01-2.44)	0.48	13	8%	27	כן, משתתף לפחות פעם בשבוע גם בתכנים בתשלום
		1.00 (0.66-1.5)	0.52	12		0.9 (0.62-1.31)	0.57	13		1.02 (0.34-3.12)	0.13	3		0.85 (0.42-1.74)	0.26	6	7%	23	משתתף מדי פעם, פחות מפעם בשבוע
0.102		0.87 (0.54-1.4)	0.45	10	0.016	0.8 (0.52-1.23)	0.50	11	0.225	1.07 (0.35-3.25)	0.14	3	0.216	0.74 (0.33-1.64)	0.23	5	7%	22	השתתפתי בעבר, בתקופה האחרונה פחות
																		שילוב של משך ותדירות התירגול	
		1.0	0.48	78		1.0	0.54	87		1.0	0.09	15		1.0	0.25	41	49%	161	תדירות נמוכה ומשך תרגול קצר
		0.96 (0.62-1.47)	0.46	13		1.12 (0.81-1.56)	0.61	17		2.3 (0.98-5.42)	0.21	6		0.84 (0.39-1.79)	0.21	6	9%	28	תדירות נמוכה ומשך תרגול ארוך
		1.36 (1.08-1.7)	0.66	50		1.39 (1.14-1.68)	0.75	57		2.4 (1.27-4.55)	0.22	17		1.60 (1.10-2.34)	0.41	31	23%	76	תדירות גבוהה ומשך תרגול קצר
0.034		1.29 (1.01-1.65)	0.63	40	0.003	1.39 (1.14-1.7)	0.75	48	0.037	1.84 (0.9-3.8)	0.17	11	0.016	1.66 (1.12-2.45)	0.42	27	19%	64	תדירות גבוהה ומשך תרגול ארוך

טבלה 3 המשך

יכולת להיות פחות שיפוטי				התמודדות עם מחשבות קשות				שיפור מערכות יחסים				שיפור ריכוז				סך הכל		מאפיינים
p	RR (95%CI)	rate	n	p	RR (95%CI)	rate	n	p	RR (95%CI)	rate	n	p	RR (95%CI)	%	n	%	N	
		0.53	173			0.40	133			0.36	119			0.36	117	100%	329	כלל המשתתפים שמילאו שאלונים בסוף הקורס
																		בכמה מפגשים השתתפת (או השלמת מההקלטה)
																		פחות מ-6 מפגשים
																		6-7 מפגשים
0.017	1.22 (0.89-1.67)	0.61	95	0.581	1.11 (0.75-1.67)	0.44	68	0.059	1.52 (0.93-2.49)	0.43	67	0.657	0.95 (0.63-1.44)	0.37	58	47%	156	כל 8 המפגשים
																		כמה פעמים בשבוע בממוצע תירגלת מיינדפולנס/מדיטציה, במהלך תקופת הקורס
																		תירגלתי רק בעת מפגשי הקורס
																		1-2 ימים בשבוע
																		3-4 ימים בשבוע
0.029	1.53 (1.1-2.14)	0.60	35	0.213	1.37 (0.89-2.1)	0.43	25	0.002	2.42 (1.51-3.88)	0.52	30	0.258	1.53 (0.98-2.39)	0.43	25	18%	58	5-7 ימים בשבוע
																		בימים בהם אתה מתרגל מיינדפולנס / מדיטציה, בממוצע כמה דקות ביום אתה מתרגל ?
																		לא מתרגל עדיין
																		פחות מ 5 דקות
																		5 עד 15 דקות
0.044	2.14 (1.38-3.32)	0.82	9	0.683	1.58 (0.82-3.03)	0.55	6	0.133	2.5 (1.32-4.72)	0.64	7	0.038	2.86 (1.60-5.10)	0.73	8	3%	11	15 דקות עד 30 דקות
																		30 דקות עד שעה
																		האם אתה משתתף בקורסים נוספים? (בנוסף על הקורס מיינדפולנס)
																		לא
																		כן, משתתף לפחות פעם בשבוע בתכנים החינמים
																		כן, משתתף לפחות פעם בשבוע גם בתכנים בתשלום
																		משתתף מדי פעם, פחות מפעם בשבוע
0.199	1.1 (0.73-1.65)	0.55	12	0.061	0.66 (0.33-1.34)	0.27	6	0.006	0.7 (0.32-1.55)	0.23	5	0.723	1.0 (0.56-1.79)	0.36	8	7%	22	השתתפתי בעבר, בתקופה האחרונה פחות
																		שילוב של משך ותדירות התירגול
																		תדירות נמוכה ומשך תרגול קצר
																		תדירות נמוכה ומשך תרגול ארוך
																		תדירות גבוהה ומשך תרגול קצר
0.016	1.43 (1.15-1.79)	0.70	45	0.213	1.26 (0.89-1.78)	0.44	28	0.120	1.54 (1.09-2.19)	0.47	30	0.046	1.18 (0.78-1.78)	0.34	22	19%	64	תדירות גבוהה ומשך תרגול ארוך

טבלה 4: שינויים במדדי הרווחה הנפשית לאחר סיום ההשתתפות בקורס מיינדפולנס לפי קבוצות של ציוני חרדה וציוני דיכאון שנמדדו בתחילת הקורס

ציון דיכאון בתחילת הקורס									ציון חרדה בתחילת הקורס								מאפיינים	
p	95%CI	RR	הפרעות דיכאון ⁴		ללא דיכאון ³		סך הכל		p	95%CI	RR	חרדה בינונית וקשה ²		חרדה מינימלית או קלה ¹		סך הכל		
			%	n	%	n	%	N				%	n	%	n	%	*N	
				52		72		124					34		100		134	סך הכל
1.000	0.54 - 1.74	0.97	27%	14	28%	20	27%	34	0.037	1.13 - 3.41	1.96	41%	14	21%	21	26%	35	הפחתת חרדה
0.041	1.11 - 6.90	2.77	23%	12	8%	6	15%	18	0.088	1.01 - 5.47	2.35	24%	8	10%	10	13%	18	הפחתת דיכאון
0.864	0.83 - 1.32	1.05	71%	37	68%	49	69%	86	0.778	0.84 - 1.36	1.07	74%	25	69%	69	70%	94	הרגשה רגועה יותר
1.000	0.57 - 1.63	0.96	31%	16	32%	23	31%	39	0.972	0.63 - 1.82	1.07	35%	12	33%	33	34%	45	שיפור ריכוז
0.585	0.61 - 1.26	0.87	46%	24	53%	38	50%	62	0.486	0.55 - 1.27	0.83	44%	15	53%	53	51%	68	וויסות רגשות
0.231	0.41 - 1.18	0.69	27%	14	39%	28	34%	42	0.860	0.52 - 1.56	0.90	32%	11	36%	36	35%	47	שיפור מערכות יחסים
0.468	0.79 - 1.89	1.22	44%	23	36%	26	40%	49	0.062	1.05 - 2.45	1.60	53%	18	33%	33	38%	51	התמודדות עם מחשבות קשות
0.363	0.56 - 1.18	0.82	44%	23	54%	39	50%	62	1.000	0.72 - 1.50	1.04	53%	18	51%	51	51%	69	יכולת להיות פחות שיפוטי

* כלל המשתתפים שמילאו שאלונים בהתחלה ובסוף הקורס

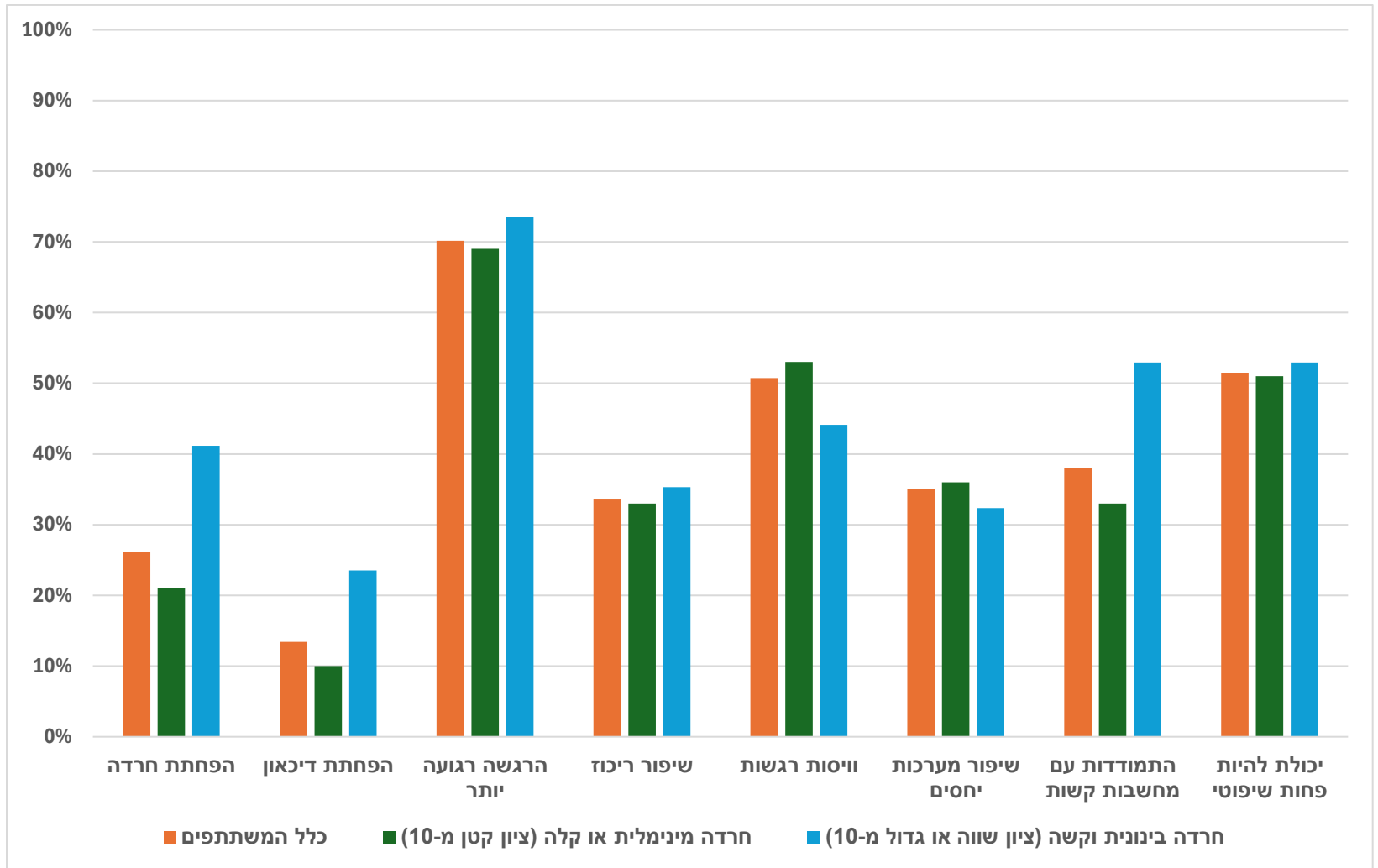
¹ חרדה מינימלית או קלה - ציון קטן מ-10

² חרדה בינונית וקשה - ציון שווה או גדול מ-10

³ ללא דיכאון - ציון קטן מ-3

⁴ הפרעות דיכאון - ציון 3 ומעלה

גרף 1א: שינויים ברווחה נפשית בסיום קורס מיינדפולנס לפי רמות ה**החרדה** בתחילת הקורס (מבוסס על נתוני טבלה 4)



גרף 1ב: שינויים ברווחה נפשית בסיום קורס מיינדפולנס לפי רמות הדיכאון בתחילת הקורס (מבוסס על נתוני טבלה 4)

