

אישיות והבדלים בין-אישיים (מאמר למטלה 12)

המדיניות למקלט בטוח: מע' היחסים בין דפוסי היקשרות אצל מבוגרים, הפחד מהקורונה ועמידה בתקנות.

תקציר

משבר הקורונה גרם למצוקה פסיכולוגית חמורה. ממשלות ניסו להילחם בהתפרצות הנגיף, בין היתר ע"י חקיקת הגבלות שונות לשמירה על ריחוק חברתי. עם זאת, עמידה במגבלות תלויה במשתנים בין-אישיים שונים. המחקר הנוכחי מתמקד בקשר שבין דפוסי ההיקשרות, הפחד מהנגיף ושמירת ההנחיות. המשתתפים השיבו על מדד ה-ECR (שאלון דיווח עצמי על מע' יחסים קרובות) כדי להעריך את סגנון ההיקשרות שלהם כבוגרים, ובנוסף, קיבלו שאלון על הפחד מהקורונה והעמידה בהנחיות. אנו משערים כי דפוסי היקשרות חרדים יהיו קשורים לפחד מוגבר מהנגיף. אע"פ שהפחד והעמידה בהנחיות היו מתאומים באופן חיובי, דפוס ההיקשרות הבטוח היה מתואם יותר לעמידה בהנחיות מאשר דפוסי ההיקשרות שאינם בטוחים.

1. מבוא

וירוס הקורונה התפשט במהירות ברחבי העולם והדביק (פברואר, 2021) יותר ממאה מיליון איש, הרג יותר משני מיליון איש, וגרם לפגיעה בכלכלה. ואכן, במרץ 2020, ארגון הבריאות העולמי (WHO) הכריס על הנגיף כעל מגיפת חירום בקנה מידה עולמי. במאמצים לשלוט על התפשטות הוירוס, הממשלות ברחבי העולם נקטו בכמה צעדים, כשהעיקריים שבהם: בידוד, סגר וריחוק וחברתי. המלצות אחרות כללו חבישת מסיכות ושטיפת ידיים. המחקר הצביע על גורמים שונים העשויים להשפיע על השונות הבין-אישית לגבי ההפקדה על העמידה בהנחיות. כיוון שלא כולם מקפידים על שמירת ההנחיות, ייתכן שהקפדה/אי הקפדה מושפעים ממאפיינים אישיים כמו תכונות אישיות או הבדלים תרבותיים. לדוג', זיזינקובסקי (2020) מצא כי נועם הליכות, הנחשב לאחד מחמשת מימדי האישיות הגדולים, ניבא שמירה על הנחיות. מחקרים אחרים התמקדו בגורמים כמו עמדות אישיות של אנשים כלפי הוירוס ותכונות האישיות של מצפוניות. גורם נוסף שעשוי להשפיע על עמידה בהנחיות הוא המצב הרגשי בעקבות הנגיף. התפרצות הנגיף גרמה לפחד ומתח, שהשפיעו על רווחתם של האנשים בהיבט הפסיכולוגי, וגם על בריאות הנפש. לדוג', הואנג וג'או (2020) זיהו פגיעה באיכות השינה ובסימפטומים של חרדה ודיכאון כלליים באוכל' במהלך התפרצות הנגיף. כמו כן, רוי ואח' (2020) מצאו רמות חרדה גבוהות, עם יותר מ-80% מהמשתתפים שדיווחו על מחשבות שליליות חוזרות ונשנות הקשורות לקורונה. מחקרים קודמים עלה כי הבדלי אישיות עשויים להשפיע על הרמות של התגובות הרגשיות השליליות. תיאוריה רלוונטית אחת לבחינת ההבדלים הבין-אישיים הללו היא תיאוריית ההיקרות של בולבי (1982), כיוון שהיא רלוונטית במיוחד בעת לחץ. מוקאיה ואח' (2020) בחנו את השפעת ההיקשרות על הנטייה להיכנס למצוקה פסיכולוגית במהלך התפרצות המגיפה. הם הסיקו כי אנשים עם היקשרות חרדה היו בסיכון גבוה להיכנס למצוקה פסיכולוגית. לעומתם, סגנון היקשרות בטוח או חרד-נמנע (אצל מבוגרים) עשוי לשמש כ'מגן' מפני הצפה רגשית. עם זאת, המחקר לא בחן השפעות אלה על עמידה בהנחיות הנגיף. ובכל זאת, נמצא כי דפוסי היקשרות

משפיעים על עמידה בהנחיות הבריאות (2001), ולכן עשויים להיות רלוונטיים גם לגבי הקורונה.

1.1. כיוון היקשרות

ההיקשרות מיוצגת ע"י מודל עבודה פנימי לפיו אנשים מעצבים, מסתגלים ומגיבים לאורך חייהם ע"ס מע' יחסים ראשוניות בינקות ובבגרות (2015). מודל זה משמש כמסגרת, שבאמצעותה אנשים מבינים ומתנהגים במע' יחסים ישנות וחדשות, ומארגנים תגובות קוגניטיביות ורגשיות למצבים שונים. חוקרים מתארים שלושה סגנונות היקשרות עיקריים בינקות ובבגרות: בטוח, חרד-נמנע וחרד אמביוולנטי. הם מתארים את איך שאנשים יהיו במע' יחסים אינטימיות, כמו הורים, ילדים, חברים קרובים ובני זוג. דפוסי היקרות מעצבים גם דפוסי תגובה בזמנים של לחץ ואי וודאות. מודל העבודה הפנימי של היקשרות בטוחה עשוי לסייע בהתמודדות באמצעות הסתגלות לאירועים מלחיצים, בעוד שבהיקשרות חרדתית המצב פחות מזהיר.

1.2. היקשרות ואירועים מלחיצים

אנשים בעלי היקשרות בטוחה נוטים להיות בעלי יעילות עצמי גבוהה והערכה עצמית מבוססת, לשתף ברגשותיהם, לבטוח באחרים, ולחפש קרבה ותמיכה חברתית. כאשר הם עומדים בפני איומים, יש להם אמון בסביבתם שתעזור להם להתמודד, הם אופטימיים לגבי ההשלכות של האירוע המלחיץ, יש להם תחושה של יעילות וערך עצמי, וכך גם אמונה ביכולתם להתמודד על איום (1993, 2011, 2013). במילים אחרות, בעתות לחץ, הם מסוגלים להעריך נכונה את יכולותיהם ומגבלותיהם בהתמודדות מול האיום, וכך להגיב באמצעות מנגנונים מותאמים ומסתגלים. מצד שני, בהיקשרות לא בטוחה ישנה נטייה לרגש, תגובה והתנהגות שאינם מתאימים לעתות לחץ (2020). אלה המאופיינים בסגנון היקשרות חרד-אמביוולנטי יחשו חוסר אונים ואף מוקטנים, ונוטים לחוסר תחושת קביעות ותמיכה מהסביבה (2011). לפיכך, כאשר הם מתמודדים עם סיכון, הם נוטים להדגיש יתר על המידה את הגורם המלחיץ: וכך עלולים להגיב יתר על המידה, בעלי יכולת וויסות רגשית נמוכה, ויעריכו את אותו אירוע מלחיץ כמרכזי ביחס לתפיסה העצמית שלהם. בנוסף, בתגובתם- הרגש אקטיבי ומנגנון ויסות ההתנהגות פסיבי. כך, בזמן שהם חווים יותר לחץ, מגיבים בצורה אינטנסיבית יותר, וההתנהגות שלהם לרוב לא תעזור להם להתמודד עם האירו המלחיץ (1998). לבסוף, בעלי היקשרות חרד-נמנע מפרשים את המציאות כבלתי צפויה ובלתי אמינה, ולכן מרגישים שהם יכולים לסמוך על עצמם בלבד (2011). לרוב ימנעו מקרבה רגשית וירגישו לא בנוח במע' יחסיים קרובות (2012). הם עשויים לראות אחרים באור שלילי, יהיו בעלי הערכה עצמית שברירית, ויחוו קשיים בוויסות הרגשי שלהם, בייחוד כשיחושו דחויים (2006). מחקרים מראים, שבעתות לחץ, הם פחות תגובתיים, ומתכחשים לרגשות ולזיכרונות שליליים (2011). בעת אירועים מלחיצים במידה בינונית, הם מראים ביטחון בהתמודדות מול האיום, כמו בהיקשרות בטוחה, אך בעת אירועים מלחיצים מאוד או תחת עומס קוגניטיבי (2000), עשויים להגיב באופן דומה

להיקשרות חרד-אמביוולנטי, הכוונה לתגובות לא מותאמות. יתר על כן, מנגנון ההתמודדות עם לחץ עצמו גורם להם לחרדה, המתווספת ללחץ כתוצאה מהאירוע המאיים (2015). דוגמה למנגנוני ההתמודדות האמורים תוארה ע"י מיקוילינסר ואח' (1993), שבדקו את הקשר בין דפוסי ההיקשרות של מבוגרים לבין התגובות להתקפה האיראנית על ישראל במלחמת המפרץ הראשונה (1990). הם ראינו סטודנטים ישראלים לאחר המלחמה, וסיווגו אותם ע"פ סגנונות ההיקשרות ואזורי המגורים שלהם. הם הראו כי נבדקים חרדים דיווחו על רמות מצוקה גבוהות יותר מאשר נבדקים בטוחים. הם גם גילו שנבדקים נמנעים דיווחו על רמות גבוהות יותר של סומטיזציה (מצוקה גופנית), עוינות והימנעות הקשורה לטראומה, מאשר הנבדקים הבטוחים. לבסוף, המחקר שלהם הצביע על כך שבעוד שנבדקים בטוחים השתמשו יותר באסטרטגיית לחיפוש תמיכה בהתמודדות עם טראומה, נבדקים אמביוולנטיים בהשתמשו יותר באסטרטגיות ממוקדות ברגש, ונדבקים נמנעים השתמשו יותר באסטרטגיות הרחקה.

1.3. המחקר הנוכחי

כאמור, הבדלים אישיים עשויים להשפיע על רמת הלחץ הנתפס (2012), במיוחד במהלך אירועים טראומטיים כמו מגיפת הקורונה (2020). מפני שמחקרים הראו כי בהקשרים בריאותיים, רגשות לרוב יובילו לפעולה, שיערנו שהפחד מהנגיף יהיה מתואם עם קו מנחה חזק יותר מבחינת העמידה בהנחיות. נציין שמחקרים הראו זה מכבר ש'תאוריית ההתנהגות המתכוננת' (אז'ן, 2011), האומרת שכוונות להתנהגות מסוימת מנבאות פעולה ממשית, ויכולה להסביר גם פעולות הקשורות לבריאות, כולל היענות (גודין וקוק, 1996). כאמור, החוקרים מציעים שההבדלים בהיקשרות מובחנים בעיר בעתות לחץ/כאשר ישנו איום כלשהו (2015). אירועים מלחיצים כאלה מעוררים תגובה מוגברת אצל החרד-אמביוולנטי, שיכולתו לוויסות רגשי מוגבלת (2015). בעקבות מחקר זה והממצאים שהוזכרו לעיל (מיקוילינסר ומוקאיה), שיערנו שככל שדפוס ההיקשרות חרד-אמביוולנטי יהיה חזק יותר, בהתאמה גם הפחד מהנגיף. עם זאת, שיערנו שרמת הפחד המוגברת תפחית את העמידה בהנחיות. בנוסף, אנשים שהינם בעלי דפוס חרד-אמביוולנטי מציינים התנהגות שאינה מסתגלת. בהתאם למחקרים שצינו, וכפי שניבאנו שרמות הפחד מהקורונה יהיו מתואמות לשמירה על ההנחיות, שיערנו שככל שדפוס החרד-נמנע חזק יותר, הפחד מהקורונה נמוך יותר, ובהתאמה השמירה על ההנחיות. לבסוף, אנשים בעלי היקשרות בטוחה בד"כ יציגו את ההתנהגות האדפטיבית (מסתגלת) ביותר בעתות לחץ, בעוד שחרד-אמביוולנטי וחרד-נמנע עשויים להגיב בדרך שתפגע בהם (2015). בהתאם, שיערנו שבאופן כללי, היקשרות בטוחה תלך יחד עם יכולת הסתגלות גבוהה יותר, כלומר לשמירה גבוהה יותר על ההנחיות. במאמר זה, אנו שואפים להוסיף לספרות הקיימת בנושא ההיקשרות, והקשר בין האישיות לעמידה בהנחיות הבריאות (2020). אנו שואפים לסייע במאבק נגד הנגיף, ע"י הבהרת/חידוד תפקיד ההיקשרות באירועים טראומטיים בחיים האמיתיים. בייחוד, אנו בוחנים את ההשפעה של ההיקשרות על הפחד הפסיכולוגי מהנגיף, וכפועל יוצא- העמידה בהנחיות הממשלתיות.

2. שיטה

2.1. מדגם

המדגם כלל 245 ישראלים שגויסו באמצעות סקר מקוון. הם קיבלו שכר עבור השתתפותם.

2.2. תהליך

המשתתפים דיווחו על דפוסי ההיקשרות שלהם (באמצעות שאלון ה-ECR), הפחד מהקורונה, וההקפדה שלהם לגבי שמירת ההנחיות, ואז גם מילאו שאלון דמוגרפי.

2.3. אמצעים

סדר הצגת ההצהרות היה אקראי לחלוטין, כשיש סולם של 7 דרגות שנע בין "מאוד לא מסכים" (1) ל"מאוד מסכים" (7).

2.3.1. מדד סגנון ההיקשרות

סולם ה-ECR מכיל 36 הצהרות שנלקחו מברנן ואח' (1998). השאלון בוחן 2 מימדים אנכיים: חרדה במע' יחסים קרובות והימנעות מהן, אשר מעריכות את דפוס ההיקשרות במע' יחסים קרובות. הסולם זה, ככל שמימד החרדה גבוה יותר, כך גם הפחד מדחייה במע' יחסים, הצורך באישור מהזולת והמצוקה בהיעדר אחרים. בנוסף, ככל שמימד ההימנעות גבוה יותר, כך גם הצורך באוטונומיה, הסתמכות עצמית ואי נוחות באינטימיות. לעומת זאת, ציונים נמוכים בשני המימדים מצביעים על היקשרות בטוחה. מיקוילינסר ושייבר (2007), הציעו כי הציונים בשני המימדים, משקפים הן את תחושת הביטחון בהיקשרות, וכיצד הוא מתנהל במצבי לחץ/מול איום.

2.3.2. מדד הפחד מהקורונה

הפחד מהנגיף הוערך באמצעות 5 הצהרות בנוגע לחששות מהנגיף, כולל הסיכון האישי, הסיכון לסביבה הקרובה ולחברה הישראלית בכלל.

2.3.3. מדד עמידה בהנחיות

העמידה בהנחיות הוערכה באמצעות שני פריטים המתכתבים עם הנחיות הבריאות של ישראל. מדד הפחד מהקורונה ומדד העמידה בהנחיות התבססו על מערבי והלר (2020). הציונים בשלושת המדדים (היקשרות, הפחד מהקורונה והעמידה בהנחיות), חושבו לפי הממוצע של כל הפריטים שכללו.

3. תוצאות

כדי לבחון את התחזיות שלנו, ביססנו את המחקר על ניתוח מדד ECR של מיקיולינסר ואחי' (2005), ועל שיטת הניתוח המומלצת מהמחקר של פריצ'ר והייז (2008). השתמשנו בשתי השיטות באומדן של אחוזים עם 5000 דגימות כדי לחקור האם הפחד מהנגיף מתווך את השפעת סגנון ההיקשרות (כפי שנמדד ע"י הימנעות וחרדה במע' יחסים קרובות) על עמידה בהנחיות הקורונה.

הפעלנו שני מודלים:

(1) השפעה עקיפה של חרדה במע' יחסים קרובות על עמידה בהנחיות תחת הפחד מהנגיף, האומרות להימנע ממע' יחסים קרובות.

(2) אותו המודל, הפעם לגבי הימנעות ממע' יחסים קרובות כמשתנה הבלתי תלוי, השולט בחרדה במע' יחסים קרובות.

כמפורט להלן ומודגם באיור 1, התוצאות תומכות בשני המודלים שבהם סוג ההיקשרות משפיע על הפחד מהנגיף, ובכך, על העמידה בהנחיות. איור 1 מציע מודל שבו הפחד מהנגיף מתווך את הקשר שבין שני מימדי ההיקשרות לבין העמידה בהנחיות. הפחד משמש כמדכא לחרדה במע' יחסים קרובות. ראשית, בדקנו את מודל הגישור כאשר החרדה במע' יחסים קרובות היא המשתנה הבלתי תלוי, השולט בהימנעות מקשרים קרובים. חרדה במע' יחסים קרובות ניבאה באופן חיובי פחד מהקורונה, אך לבדה, לא ניבאה עמידה בהנחיות. עם זאת, במודל הסופי, כלומר כאשר נוסף הפחד מהנגיף, חרדה במע' יחסים קרובות הפכה לגורם משמעותי המנבא באופן שלילי עמיה בהנחיות. בנוסף, הפחד מהנגיף משמש כגורם משמעותי המנבא באופן חיובי שמירה על ההנחיות. שנית, בחנו את מודל הגישור כאשר ההימנעות ממע' יחסים קרובות היא המשתנה הבלתי תלוי, השולט בחרדה במע' יחסים קרובות. הימנעות ממע' יחסים קרובות מנבאת באופן שלילי עמידה בהנחיות, ובנוסף, מהווה גורם משמעותי המנבא באופן שלילי פחד מהנגיף. כאמור, המודל הסופי, פחד מהנגיף היה גורם משמעותי המנבא באופן חיובי שמירה על ההנחיות. בעוד שהימנעות ממע' יחסים קרובות לבדה נשארה גורם משמעותי המנבא באופן שלילי שמירה על ההנחיות, השפעתו פחתה משמעותית בדרך הישירה, כך שהמודל קיבל אישור חלקי.

בסופו של דבר, והתבסס על ניתוח הנתונים של מיקיולינסר ואחי' (2005), התוצאות שלנו מצביעות, כי ככל שדפוס ההיקשרות החרד גבוה יותר, כך גם הפחד מהנגיף. עם זאת, ככל שדפוס ההיקשרות החרד-נמנע גבוה יותר, הפחד מהקורונה נמוך יותר. יתר על כן, ככל שהפחד מהנגיף גבוה יותר, כך גם שהשמירה על ההנחיות. כאשר המשתנה 'הפחד מהנגיף' תלוי, ככל שההימנעות והחרדה במע' יחסים גבוהות יותר, שמירת ההנחיות נמוכה יותר, כלומר ככל שההיקשרות בטוחה יותר, כך גם ההקפדה על שמירת ההנחיות.

מגיפת הקורונה, עם אופייה הפתאומי וההידבקות, גרמה למצוקה פסיכולוגית, חרדה, דיכאון ותגובות מתח נוספות (2020). יתר על כן, הקורונה הינה גורם מתח העשוי לשמש כתזכורת לטראומה (2020). ככזו, התפרצות המגיפה עלולה לעורר קשיים קוגניטיביים ורגשיים הקשורים במתח, והופעלו בחוויות מלחיצות קודמות (2017). אחת מהפריזמות שבאמצעותן ניתן לנתח את השפעות המגיפה על מודלי העבודה הקוגניטיביים והרגשיים היא תאוריית ההיקשרות, כיוון שמתח נפגשי לרוב מפעיל את מע' ההיקשרות. לכן, דפוסי ההיקשרות בולטים בעתות מצוקה. לכן, בהתאמה למחקרו של מוקאיה ואחי (2020), שיערנו שיהיה קשר חזק בין דפוסי ההיקשרות לבין התגובה לקורונה. בהתאם למחקרים על היקשרות ואירועים מלחיצים, הצענו שדפוסי ההיקשרות עשויים להיות קשורים לפחד מהקורונה, ובתרום, לשמירה על ההנחיות. הממצאים שלנו מרמזים כי דפוס ההיקשרות חרד-אמביוולנטי עשוי להיות קשור לפחד עז מפני הקורונה והפחתת השמירה על ההנחיות, לפגיעה בתגובות האדפטיביות, ובכך פגיעה בבריאות הנפשית והפיזית. כמו כן, דפוסי הימנעות ממע' יחסים קרובות עשויים להיות קשורה להפחתת התגובה הרגשית השלילית. בהתאם למחקרים הקודמים, יהיו מקושרים גם לפחד מופחת מהקורונה, ומשמיים כ'מגן' מפני מצוקה נפשית. עם זאת, תגובה רגשית נמוכה עלולה לפגוע בהיענות להנחיות, ובתורה, גם בהתנהגות האדפטיבית. לבסוף, היקשרות בטוחה, כלומר חרדה והימנעות נמוכה ממע' יחסים קרובות, היו בקורלציה לדבקות גבוהה לעמידה בהנחיות. זה עשוי להצביע על כך, שכאשר לוקחים בחשבון את הפחד מהנגיף, בעלי היקשרות בטוחה מגיבים באדפטיביות ע"י שמירת ההנחיות, בניגוד לבעלי היקשרות לא בטוחה. למיטב ידיעתנו, מחקר זה שבחן אישיות וגורמים רגשיים והתנהגותיים יחד, הוא הראשון להציע קשר בין דפוסי ההיקשרות לשמירה על הנחיות הקורונה. מחקר זה מציג עדויות למצוקה הנפשית שעורר הנגיף, שקיבלה פחות תשומת לב מהנטל הבריאותי והכלכלי שהביאה עמה הקורונה. יתר על כן, המחקר מספק ראייה נוספת לחשיבות הסביבה ההורית והחברתית שבה ילדים גדלים ודרכה בונים את מע' הוויסות הרגשית שלהם. תחושות של ביטחון מושגות ע"י מע' יחסים קרובות, מסייעות לדפוס היקשרות שהינו בטוח, ועשויות לשמש כמשאב אישי המקדם התמודדות מוצלחת עם אירועים מלחיצים. לפיכך, המחקר הנוכחי תומך ברעיון כי דפוסי היקשרות קשורים לתגובות בעתות לח.. התוצאות שלנו מצביעות על תגובות אדפטיביות בהיקשרות בטוחה, ותגובות שאינן אדפטיביות בהיקשרות לא בטוחה. המחקר הנוכחי מעלה כי בהתמודדות עם הקורונה, לא רק מע' החיסון הפיזיולוגית משמשת להגנה, מע' החיסון הרגשית משחקת תפקיד, ויכולה להתחזק ע"י חוויות מוצלחות במע' יחסים קרובות. מחקר זה עשוי לעזור למקבלי ההחלטות במניעת התפשטות הקורונה. כיוון שהמחלה מדבקת מאוד, בהתנהגות שאינה אדפטיבית נמנעים מלעמוד בהנחיות, עשויים להיות סיכון לעצמם ולסביבתם. לדוג', חבישת מסיכה ושמירה על הריחוק החברתי, תגביל הידבקות של אותו אדם, ותגן על אחרים גם כן. הממצאים שלנו יכולים לעזור לקובעי המדיניות ולארגוני הבריאות להבין שיש צורך במגוון מסרים במדיות השונות, שמטרתן להגביר את שמירת ההנחיות, ולהגביל את חשיפת האוכי לנגיף. יתר על כן, מטפלים ועובדים סוציאליים עשויים לעזור לבעלי היקשרות המעכבת את הקפדתם (בשמירת ההנחיות) ע"י תכניות לשיפור האדפטיביות במצבים חדשים, בהתבסס על חוויות קודמות

במע' יחסים קרובות. למחקר זה מס' הגבלות. ראשית, הממצאים המוצגים של התנהגות שאינה אדפטיבית בקרב בעלי היקשרות לא בטוחה עשויים לכלול כמה מנגנונים בסיסיים וגורמים נוספים שלא נחקרו במחקר זה. לגוי, בעלי היקשרות חרד-אמביוולנטי נוטים לצורך תמידי בתשומת לב וצריכים שאחרים יגרמו להם להרגיש ראויים ומשמעותיים. לפיכך, מתקבל על הדעת, שהבידוד מאחרים יהווה עבורם אתגר לא פשוט, ולכן ישלו בשמירה על הריחוק החברתי בתקופת הקורונה. דוג' נוספת הנובעת מהקושי לסמוך על אחרים, שעשויה לאפיין היקשרות חרד-נמנע. קושי זה עשוי להוביל אותם לחוסר אמון בממשלה ובארגוני הבריאות, וכך לא לציית להנחיות. מחקרי המשך צריכים לבדוק מנגנונים ספציפיים האחראים על התנהגות שאינה אדפטיבית המאפיינת אנשים בעלי היקשרות לא בטוחה. בנוסף, מעצם העובדה שהשתמשנו בשאלוני דיווח עצמי על התנהגות, הממצאים שלנו רגישים לריצוי והטיות אחרות הקשורות לתפיסה העצמית. כמו כן, מחקרים הראו קשר בין עמידה בהנחיות לבין גורמי אישיות שונים, העשויים גם כן להיות קשרים לדפוסי היקשרות. לדוג', מצפוניות, פתיחות, תפיסות לגבי תמיכה חברתית, הצורך במסגרת והתקרבות. לכן, מחקרים עתידיים צריכים לבחון משתנים פסיכולוגיים אחרים, ולשלוט בהם תוך בחינת הקשר שהוזכר.

לסיום, מחקר זה בדק ישראלים בלבד בגודל מדגם מוגבל. מכיוון שכל מדינה התמודדה עם המשבר בצורה אחרת, ובעלת מאפיינים תרבותיים כלכליים ובריאותיים הייחודיים לה, כדאי לערוך את המחקר גם במדינות אחרות, ולהשתמש בגודל מדגם רחב יותר.