



**אוניברסיטת בן גוריון בנגב**  
**הפקולטה למדעי הרוח והחברה**  
**התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים**

**הקשר שבין תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה לתגובות לחץ, על רקע הסלמה באלימות הפוליטית על דרום הארץ: הבדלי גילאים**

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה" (M.A.)

מאת: דניס אוקמפה

בהנחיית: דר' ארנה בראון-לבינסון

ספטמבר, 2014

תשרי, תשע"ה

באר שבע



**אוניברסיטת בן גוריון בנגב**  
**הפקולטה למדעי הרוח והחברה**  
**התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים**

**הקשר שבין תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה לתגובות לחץ, על רקע הסלמה באלימות הפוליטית על דרום הארץ: הבדלי גילאים**

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה" (M.A.)

מאת: דניס אוקמפה

בהנחיית: דר' ארנה בראון-לבינסון

תאריך: \_\_\_\_\_

חתימת הסטודנט: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

חתימת המנחה: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

חתימת יו"ר הועדה המחלקתית: \_\_\_\_\_

ספטמבר, 2014

תשרי, תשע"ה

באר שבע

# הקשר שבין תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה לתגובות לחץ, על רקע הסלמה באלימות הפוליטית על דרום הארץ: הבדלי גילאים

דניס אוקמפה

## תקציר

ב-14 לנובמבר 2012, בעקבות הסלמה בפעולות האיבה מרצועת עזה, פתחה מדינת ישראל במבצע הצבאי "עמוד ענן" במטרה להביא שקט ביטחוני ליישובי הדרום ועוטף עזה, לאחר שזה התערער. במהלך המבצע הצבאי הייתה הסלמה גדולה בירי תלול מסלול (ירי שלא בכיוון ישיר) לעבר ישראל. קרוב ל-1700 רקטות ולמעלה מ-50 פצמ"רים נורו מכיוונה של רצועת עזה, כאשר חלקם הארי כוון נגד יישובי הדרום ועוטף עזה. ירי זה גרם למותם של 6 ישראלים ולפציעתם של כ-200. תכיפות הירי נגד ישראל היוותה התגלמות חריפה מאוד של אלימות פוליטית שהופנתה כנגד אזרחים, וזאת בתוך תקופה של 8 ימים, דבר אשר יצר מציאות חיים מלחיצה בעיקר עבור תושבי דרום הארץ החיים ברדיוס של עד 40 ק"מ מרצועת עזה.

המחקר הנוכחי התבסס על התיאוריה הסלוטוגנית של אנטונובסקי לחקר תגובות האדם לחץ, מתוך הנחה כי באפשרותה לתת פרספקטיבה הוליסטית להתמודדות עם מצב הלחץ. התיאוריה מתייחסת אל תגובת האדם לחץ כפועל יוצא של אינטראקציה בין אלמנטים אישיותיים לסביבתיים, דבר אשר מיקד את המחקר הנוכחי בגורמים המסייעים להפחתת תגובות הלחץ (תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה), ואי לכך מקדמים את הבריאות הנפשית והפיזית של האדם. המחקר הנוכחי בחן האם מתקיימים קשרים בין משאבי ההתמודדות – תחושת קוהרנטיות (ת"ק), חוסן קהילתי ותקווה לבין תגובות הלחץ – כעס מצבי, חרדה מצבית ומצוקה פסיכולוגית, על רקע חשיפה לירי תלול מסלול. בנוסף, המחקר בחן האם משאבי התמודדות מתווכים בין מאפיינים סוציו-דמוגרפים – קבוצת גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי והתנדבות לבין תגובות הלחץ, והאם גיל ממתן את הקשרים בין משאבי התמודדות לבין תגובות הלחץ.

במחקר השתתפו 161 תושבים מדרום הארץ המתגוררים ביישובים (ערים/עיירות, יישובים קהילתיים, מושבים וקיבוצים) בטווח של עד 40 ק"מ מרצועת עזה אשר נחשפו לירי תלול מסלול במהלך המבצע הצבאי "עמוד ענן". המשתתפים, מתוכם 77 גברים ו-84 נשים, היו בגילאי 14 עד 78 וקובצו לארבע קבוצות גיל: מתבגרים [14-19] (32.3%), מבוגרים צעירים [20-39] (34.8%), מבוגרים בגיל העמידה [40-59] (25.5%) וזקנים [60-78] (7.5%). המשתתפים מילאו שאלון דיווח עצמי אוניומי באינטרנט בעת מבצע "עמוד ענן", שמדד מאפיינים סוציו-דמוגרפיים, משאבי התמודדות ותגובות לחץ.

המחקר חשף כי בעוד שגיל האדם נמצא מקושר שלילית לתגובות הלחץ- חרדה מצבית, כעס

מצבי ומצוקה פסיכולוגית וחיובית לתחושת קוהרנטיות, למעשה ת"ק יצרה אפקט מוגנות אשר תיווך בין הגיל לתגובות הלחץ. כלומר ההשתייכות לקבוצת גיל מסוימת לא תרמה להתמודדות עם הלחץ האקוטי שנגרם מחשיפה לירי תלול מסלול, אלא ת"ק חזקה. בנוסף, התגלה פער בין המגדרים בדיווח על רמת תגובות הלחץ, אך לא ברמת משאבי ההתמודדות. על פניו עלה כי בעוד שגברים הביעו חוסן גדול יותר מנשים בעת חשיפה לירי תלול מסלול, ודיווחו על רמה נמוכה יותר של תגובות לחץ, בחינה של משאבי ההתמודדות העלתה כי אפקט המיגון שלהם אינו קשור למגדר. מצב סוציו-אקונומי לא נמצא מקושר לתגובות הלחץ ולמשאבי התמודדות, והתנדבות נמצאה מקושרת לתקווה, כך שאנשים אשר התנדבו דיווחו על רמת תקווה גבוהה יותר.

כמו כן, התגלה כי מתקיימים קשרים חיוביים בין שלושת משאבי ההתמודדות, כאשר תחושת קוהרנטיות ותקווה נמצאו בקשרים שליליים עם שלושת תגובות הלחץ, וחוסן קהילתי נמצא בקשרים שליליים עם החרדה והכעס המצביים. מודלי הניבוי במחקר הראו כי מגדר תרם לניבוי כלל תגובות הלחץ, כלומר השתייכות למגדר הגברי עשויה לשמש גורם מחסן אשר תורם לירידה ברמת תגובות הלחץ. בנוסף התגלה כי בעוד שחוסן קהילתי תרם לניבוי החרדה והכעס המצביים, ת"ק תרמה לניבוי כלל תגובות הלחץ. משמע, במחקר הנוכחי חוסן קהילתי תרם להתמודדות הפרט עם תגובות לחץ הנובעות מהאירוע, בעוד שת"ק הצליחה להוות משאב התמודדות הוליסטי יותר, אשר עזר לאנשים להתמודד גם עם תגובות לחץ שאינן בהכרח קשורות למצב הלחץ. תקווה לא תרמה לניבוי תגובות הלחץ, מה שהצביע על כך שיייתכן שחלק ממנה מגולם כבר בתוך ת"ק. לבסוף נמצא כי גיל האדם לא מיתן את הקשרים בין משאבי התמודדות לתגובות הלחץ.

המחקר הצביע על כך שהשתייכות למגדר הגברי, תחושת קוהרנטיות וחוסן קהילתי גבוהים, תורמים לחוסן ולהתמודדות טובים יותר על רקע לחץ אקוטי הנובע מחשיפה לירי תלול מסלול. לפיכך, בכדי להגביר את החוסן ויכולת ההתמודדות עם מצב הלחץ, יש לבנות תוכניות התמודדות אשר תיתנה חשיבות רבה לגורמים אלו תוך שאיפה לייעל את הטיפול באנשים שנחשפים לירי תלול מסלול.

## רשימת טבלאות ואיורים

- 17 ..... **טבלה מספר 1:** ממוצעים, סטיות תקן וערכי F של משתני המחקר בקבוצות הגיל.....
- 24 ..... **טבלה מספר 2:** ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של משתני המחקר במגדר.....
- ..... **טבלה מספר 3:** ממוצעים, סטיות תקן וערכי F של משתני המחקר בקבוצות מצב סוציו-  
24 ..... אקונומי.....
- 24 ..... **טבלה מספר 4:** ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של משתני המחקר בהתנדבות.....
- 25 ..... **טבלה מספר 5:** מתאמים בין קבוצת גיל, משאבי ההתמודדות ותגובות הלחץ.....
- ..... **טבלה מספר 6:** ניתוח רגרסיה היררכית רב-שלבית למשתנים סוציו-דמוגרפים ולמשתני משאבי  
26 ..... התמודדות לניבוי תגובות לחץ בקרב משתתפי המחקר.....
- 17 ..... **איור מספר 1:** מודל המחקר.....

## תוכן העניינים

### עמוד

I	.....	תקציר
III	.....	רשימת טבלאות ואיורים
1	.....	<b>1. מבוא</b>
1	.....	רקע מדיני-בטחוני, אלימות פוליטית והמחקר הנוכחי
2	.....	הגישה הסלוטוגנית
4	.....	תחושת קוהרנטיות
6	.....	חוסן קהילתי
9	.....	תקווה
11	.....	מאפיינים סוציו-דמוגרפיים
11	.....	גיל
13	.....	מגדר
14	.....	מצב סוציו-אקונומי
15	.....	התנדבות
16	.....	תגובות לחץ
17	.....	מטרת המחקר
18	.....	השערות המחקר
19	.....	<b>2. שיטה</b>
19	.....	תיאור המדגם
20	.....	מערך המשתנים
20	.....	מהלך המחקר וכלים
22	.....	ניתוח הנתונים
23	.....	<b>3. תוצאות</b>
23	.....	משתנים סוציו-דמוגרפיים
25	.....	קשרים בין משתני המחקר ובחינה של מודל התיווך
25	.....	בחינה של מודל המיתון

28 ..... 4. דיון

הבדלים בין הרמות במשתנים הסוציו-דמוגרפים, בתגובות הלחץ ובמשאבי

29 ..... ההתמודדות

29 ..... קבוצות גיל

30 ..... מגדר

32 ..... מצב סוציו-אקונומי

33 ..... התנדבות

33 ..... קשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ ובחינה של מודל התיווך....

34 ..... קשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ

משאבי התמודדות כמתווכים בקשר שבין המשתנים הסוציו-דמוגרפים

34 ..... לתגובות הלחץ

35 ..... גיל כמשתנה ממתן

35 ..... סיכום

36 ..... מגבלות המחקר

37 ..... מסקנות והצעות למחקרי המשך

39 ..... 5. ביבליוגרפיה

48 ..... 6. נספחים

48 ..... נספח מספר 1: שאלון מבצע "עמודן ענן" - מבוגרים

54 ..... נספח מספר 2: שאלון מבצע "עמודן ענן" - מתבגרים

### רקע מדיני-ביטחוני, אלימות פוליטית והמחקר הנוכחי

בסוף דצמבר 2008 יצאה מדינת ישראל למבצע הצבאי "עופרת יצוקה" בניסיון למגר את

תופעת ירי הרקטות והפצמ"רים מרצועת עזה לכיוון יישובי הדרום. מבצע זה נמשך כשלושה שבועות ובעקבותיו הושגה מציאות ביטחונית טובה יותר ליישובי הדרום ובעיקר ליישובי עוטף עזה לתקופה של כשלוש שנים. יחד עם זאת, במהלך המבצע הייתה הסלמה גדולה בירי תלול מסלול על ישובים אלה. ירי תלול מסלול הוא שם כולל לירי שלא בכיוון ישיר (רקטות או פצצות מרגמה). לאורך המבצע נורו מעל ל-650 רקטות ויותר מ-200 פצמ"רים לכיוון יישובי הדרום. ירי זה הביא למותם של 3 אזרחים ולפציעתם של 183 (שירות הביטחון הכללי, 2009; 2010).

ב-14 לנובמבר 2012, בעקבות הסלמה משמעותית נוספת בפעילות האיבה מרצועת עזה, יצאה מדינת ישראל למבצע הצבאי "עמוד ענן" במטרה להביא שקט ביטחוני ליישובי הדרום ועוטף עזה, לאחר שזה התערער. במהלך המבצע הצבאי שוגרו לעבר ישראל קרוב ל-1700 רקטות ולמעלה מ-50 פצמ"רים, שבחלקם הארי כונו כנגד יישובי הדרום ועוטף עזה. ירי זה גרם למותם של 6 ישראלים ולפציעתם של כ-200 (שירות הביטחון הכללי, 2012). הירי כנגד מדינת ישראל על ידי ארגוני התנגדות מרצועת עזה בעת מבצע "עמוד ענן", היווה התגלמות חריפה מאוד של אלימות פוליטית שהופנתה כנגד אזרחים, וזאת בתוך תקופה של 8 ימים, דבר אשר יצר מציאות חיים מלחיצה עבור אזרחי מדינת ישראל ובעיקר אזרחי דרום הארץ המתגוררים ברדיוס של עד 40 ק"מ מרצועת עזה.

אלימות פוליטית הינה תוצר של מאבקי כוח המופעלים בהקשר פוליטי ומכילים בתוכם אלמנט של אלימות. אלימות זו מורכבת ממגוון התנהגויות פוליטיות הנמצאות בטווח שבין אלימות מילולית לפעולת טרור, ביניהן יש התנהגויות כגון הפגנות ומחאות לא מורשות, עימות פיזי עם כוחות הביטחון, פגיעה ברכוש, גרימת נזקים גופניים, פציעה קשה, הריגה ורצח פוליטי (שפרינצק, 1995). ירי תלול מסלול המופנה במכוון כנגד אזרחים שאינם לוחמים, כאקט סימבולי ועל מנת להשיג מטרות פוליטיות, מהווה התגלמות קיצונית של אלימות פוליטית. מדינת ישראל למן יסודה נדרשת להתמודדות עם ביטויים מוכרים וחדשים של אלימות פוליטית כנגדה, ירי תלול מסלול כנגד אזרחיה מהווה דוגמא לכך (Ganor, 2002). מדינת ישראל מתמודדת מידי שנה, החל משנת 2001, עם כ-500 פיגועי ירי פצמ"רים ורקטות הנורים לעברה על ידי ארגוני התנגדות מרצועת עזה (שירות הביטחון הכללי, 2009). תופעה זו מכוונת בעיקר אל עבר ערי הדרום ולרוב אל עבר יישובי עוטף עזה ושדרות. כך למשל נמצא כי בין השנים 2001-2008 אזור זה ספג יותר מ-6,000 רקטות ו-2,500 פגזי



מרגמה אשר גרמו למוות ולפגיעה פיזית ונפשית בקרב תושבי האזור ( Sderot Media Center, )

(2009).

האלימות הפוליטית המופנית כנגד מדינת ישראל בצורה של ירי תלול מסלול מכיוונה של רצועת עזה, יוצרת ומזמנת מצבי לחץ כרוניים ואקוטיים, המאלצים את אזרחי ישראל, בוגרים ונערים, להתמודד עימם בשגרת חייהם. למצבי לחץ אלה עשויות להיות השלכות פתולוגיות על האנשים, כדוגמת קשיים פסיכולוגיים והתנהגותיים, אולם נראה כי אין אחידות בין האנשים בתגובות הלחץ, וכי ישנו פער בדרך ההתמודדות ובמידת החוסן אשר הם מציגים לנוכח מצבי הלחץ והשלכותיהם. נדמה כי ישנם גורמים מתווכים וממתנים, פרט לחשיפה לאלימות פוליטית, אשר יכולים לתרום באופן משמעותי למניעה של ההשלכות הפתולוגיות כתוצאה מחשיפה לאלימות פוליטית ( Besser, & Priel, 2010; Braun-Lewensohn, Celestin-Westreich, Celestin, Verté, ) (& Ponjaert-Kristoffersen, 2009, 2010; Braun-Lewensohn, & Sagy, 2010).

המחקר הנוכחי מתמקד במצב הלחץ האקוטי אשר נוצר כתוצאה מהסלמה באלימות הפוליטית כנגד ישראל, שהתבטאה בהחמרה בירי תלול מסלול מרצועת עזה לכיוון יישובי הדרום במהלך המבצע הצבאי "עמוד ענן". במחקר זה מתבצעת בחינה של משאבי התמודדות ברמה האישית וברמה הקהילתית כמסייעים להתמודדות יעילה עם מצב לחץ אקוטי. בנוסף ישנה בחינה של גיל האדם כתורם לשימוש במשאבי התמודדות ולהתמודדות עצמה עם מצב לחץ אקוטי.

## **הגישה הסלוטוגנית**

התמודדות עם מצבי לחץ, כמעט מאז ומתמיד, משכה את תשומת לבם והתעניינותם של חוקרים רבים אשר ניסו לאתר ולזהות את הגורמים הפסיכולוגיים שעשויים להסבירה ( Beall, 1997). בעשורים האחרונים, נוסף לגורמים הפסיכולוגיים, ישנה גם התמקדות בגורמים סביבתיים אשר עשויים להסביר התמודדות של האדם עם מצבי לחץ ( Antonovsky, 1987,1991; Lazarus, ) (& Folkman, 1984; Sagy, 2002; Scheeringa, Wright, Hunt, & Zeanah, 2006). לנוכח השונות בין בני אדם במאפיינים פסיכולוגיים וסביבתיים, ממצאים רבים מהספרות מצביעים על כך שישנם הבדלים אינדיווידואליים בדרך שבה אנשים מתמודדים עם אירועי לחץ, וכי במצבי לחץ שונים ישנם אנשים אשר מתמודדים טוב יותר ומציגים עמידות גבוהה יותר כנגדם לעומת אחרים ( Besser, & Priel, 2010; Blatt, 2008; Bleich, Gelkopf, & Solomon, 2003; Frydenberg, ) (2004; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). מציאות החיים לא פעם מזמנת מצבים ואירועים אשר טומנים בחובם אלמנט של לחץ. לפיכך, עולה השאלה מהם הגורמים אשר עשויים לתרום

להתמודדות טובה יותר עם מצבי הלחץ ומהם הגורמים אשר עלולים לתרום לפגיעות במצבי הלחץ

אצל אנשים ( Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, )

(2011a; Laufer, Solomon & Levine, 2010).

בניסיון להתמודד ולתת מענה לשאלה זו, לזרוס ופולקמן (1984) פיתחו את המודל

האינטראקציוני לחקר התמודדות עם לחץ, אשר מסביר כיצד האדם מתמודד עם לחץ בהתאם

למאפייני האישיות שלו ולמאפייני המצב. על פי המודל, לחץ הינו תופעה הנתפסת בצורה

סובייקטיבית. אי לכך התגובה ללחץ נגזרת למעשה מהאינטראקציה בין תגובות האדם לבין מאפייני

הסביבה. תגובה זו תלויה במידה בה האדם מעריך את המצב כמאיים ואת יכולותיו ומשאביו

להתמודד מול החוויה של תחושת האיום והלחץ כהולמים ומספקים. גישה זו רואה בהתמודדות עם

הלחץ כאקט אקטיבי קוגניטיבי-רגשי-התנהגותי וכתהליך מתמשך ובלתי פוסק ( Lazarus, & )

(Folkman, 1984).

בדומה לגישתם של לאזרוס ופולקמן, התיאוריה הסלוטוגנית של אנטונובסקי עליה מתבסס

המחקר הנוכחי, רואה בתגובת האדם ללחץ תולדה הנסמכת על האינטראקציה בין גורמים

אישיותיים לבין גורמים סביבתיים אצל האדם. גישה זו מתמקדת מחד גיסא בגורמים המסייעים

בהפחתת התגובות ללחץ, ומאידך גיסא בגורמים המסייעים לקידום הבריאות הנפשית והפיזית

לנוכח מצבים אלו. המודל הסלוטוגני מציע כי בכוחו של האדם להסתגל, להתאים עצמו ואף לשמור

על מיטביות אישית לנוכח מאורעות שליליים, קשיים ולחצים בהם הוא נתקל במהלך חייו

(Antonovsky, 1987; 1996). דרך הגישה הסלוטוגנית ניתן ללמוד כיצד אנשים מצליחים להתמודד

באופן יעיל עם מצבי לחץ ( Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011b; Braun-Lewensohn at el., )

(2011a; Heiman, 2004).

אנטונובסקי בחר להתייחס אל השפעות הלחץ על בני אדם במובנים של קידום ועידוד

הבריאות. הגישה הסלוטוגנית מתייחסת אל כלל האוכלוסייה תוך התמקדות באדם ושאלה כיצד

ניתן לקדמו לכיוון בריאות (Antonovsky, 1996). כוחה של הסלוטוגניות נובע מכך שהיא דינאמית,

אדפטיבית, ניתנת לשימוש אוניברסאלי והאוריינטציה שלה ממוקדת על פתרון בעיות ( Lindström, )

(Eriksson, 2005). לכן, הגישה מתמקדת במקור הבריאות ובמשאבי ההתמודדות של האדם

ומתקיים בה לימוד של היתרונות והחסרונות הנוגעים לרעיונות ופעולות בתחומי קידום הבריאות,

המניעה, הריפוי והשיקום של האדם (Antonovsky, 1996).

אנטונובסקי גרס כי האדם הינו יצור מורכב בעל מערכת אינהרנטית, אשר מיסודה נתונה

ללחצים פנימיים וחיצוניים בלתי נמנעים, כתוצאה מגורמי לחץ וסיכון אשר סובבים את האדם

ונמצאים בכל מקום ובכל רגע נתון. על כן, האדם מאז ומעולם מתקיים ומתמודד עם מצבי לחץ אשר משפיעים על תנועתו ברצף של תחושת נוחות/אי נוחות (Antonovsky, 1987; 1996). בניסיונו להבין מהו ההסבר התיאורטי לתנועת האדם על הרצף, הציע אנטונובסקי כי ההשפעות של גורמי הלחץ על האדם תלויות בתפיסתו אותן ככאלה, בהימצאותם של משאבי התמודדות מוכללים (GRRs – Generalized Resistance Resources) וביכולתו של האדם להיעזר בהם בשעת הצורך (Antonovsky, 1987). לפיכך, פרשנותו של האדם את המציאות יחד עם יכולת ההתמודדות שלו עמה, מתווים את הימצאותו בכול רגע נתון ברצף שבין תחושת "נוחות" ל"אי נוחות". לטענת אנטונובסקי יכולת התמודדותו של האדם עם אירועי לחץ תלויה רבות בהתפתחותה של תחושת קוהרנטיות אצלו (Antonovsky, 1987; 1996).

### **תחושת קוהרנטיות**

תחושת קוהרנטיות (SOC) הינה מושג הליבה במודל הסלוטוגני של אנטונובסקי. היא עוסקת בהתייחסותו של האדם למצבים וגורמי לחץ, חוסנו האישי ודרך תפיסתו של האדם את עולמו הפנימי והחיצוני לאור האירועים והניסיון שהוא צובר במהלך חייו (Antonovsky, 1987). תחושת קוהרנטיות (ת"ק) הינה מבנה תיאורטי אשר בא להסביר מדוע בעת חשיפה למצבי לחץ ישנם הבדלים בינאישיים בתגובות של בני אדם אל מצבים אלו, ברמה שבה חלקם מפתחים חולי בעוד שאחרים שומרים על בריאותם (Eriksson, & Lindström, 2006). ת"ק הינה נטייה אישיותית יציבה (Antonovsky, 1987; Antonovsky, & Sagy, 1990) אשר מנחה את האדם בהתייחסותו אל כלל הגירויים עימם הוא נפגש בחייו (Antonovsky, 1987). ת"ק עוזרת לאדם לתפוס את העולם כהגיוני מבחינה קוגניטיבית, רגשית ואינסטרומנטאלית, וכך למעשה, היא תורמת לאדם בגיוס ובהפעלת משאבי התמודדות לנוכח גורמי לחץ (Antonovsky, 1996). לטענת אנטונובסקי, תחושת קוהרנטיות הינה אוריינטציה גלובלית שמבטאת את המידה בה יש לאדם תחושת ביטחון נרחבת ותמידית אם כי דינאמית, כי (1) גירויים הנובעים מהסביבות הפנימיות והחיצוניות שלו במהלך החיים הינם מובנים, ניתנים לחיזוי ולהסבר; (2) לרשותו משאבים זמינים המאפשרים לו לעמוד בדרישות אשר גירויים אלו מעמידים בפניו; (3) דרישות אלו הינן אתגרים, אשר הולמים השקעה ומחויבות מצידו (Antonovsky, 1987). עוצמתה של ת"ק נקבעת על ידי שלושה סוגי חוויות במהלך החיים: קונסיסטנטיות, איזון בין עומס חסר לעומס יתר, ושותפות בקבלת החלטות בעלות ערך חברתי (Antonovsky, 1996; Antonovsky, & Sagy, 1990).

אנטונובסקי גרס כי היקף החוויות של האדם ומידת השפעתן על ת"ק שלו תלויים במעמדו החברתי, תרבותו, עיסוקו המקצועי, מבנה משפחתו, מגדר, אתניות, גנטיקה, ואף מקריות (Antonovsky, 1996). לטענתו תהליך התפתחותה של ת"ק אצל האדם מתחיל בילדות ומסתיים לקראת הגיעו לגיל 30, עת הוא מגבש לעצמו פחות או יותר הסתכלות כללית על העולם כקוהרנטי (Antonovsky, 1987). יחד עם זאת, נמצא כי ת"ק ממשיכה להתפתח ולהתעצם מעבר לגיל 30 ולאורך כל החיים (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013; Nilsson, Leppert, Simonsson, & Starrin, 2010).

אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) טען כי ליבתה של תחושת קוהרנטיות מורכבת משלושה רכיבים אשר ביניהם קיים קשר חזק ומורכב שתורם לחוזקה של ת"ק אצל האדם: מובנות (Comprehensibility), נהילות (Manageability) ומשמעות (Meaningfulness): (1) **מובנות** מתייחסת למידה שבה האדם תופס גירויים מהסביבות הפנימיות והחיצוניות שלו, עימם הוא מתעמת, כהגיוניים/מתקבלים על הדעת מבחינה קוגניטיבית וכמידע מאורגן, עקבי, מובן וברור; (2) **נהילות** מתייחסת למידה שבה האדם תופס את המשאבים העומדים לרשותו כתואמים את דרישות הגירויים אשר מציפים/תוקפים אותו. משאבים אלו יכולים להיות של האדם עצמו או כאלה הנשלטים על ידי אחר משמעותי אשר תקף על ידי האדם; (3) **משמעות** מתייחסת לאלמנט המוטיבציוני העולה באדם לאור גירויים ואירועים עימם הוא מתעמת במהלך חייו, כלומר למידה שבה הם נתפסים על ידו כחשובים והגיוניים רגשית, ולמידה שבה אכפת לו מאלה.

אנטונובסקי גרס כי בעוד שהאדם הינו אורגניזם הפגיע לאירועי לחץ שמציפים אותו, באפשרותו להיות בלתי מנוצח מולם וזאת הודות לת"ק חזקה, המשמשת לו כמשאב התמודדות שמתווך בין החשיפה לאירועי הלחץ לבין התגובות אליהם (Antonovsky, 1987). לכן פחות סביר כי אדם עם ת"ק גבוהה יתפוס אירועי דחק כמאיימים ואי לכך מעוררי חרדה, אלא יש להניח כי כאשר הוא יעמוד מול גורמי לחץ הוא יאמין שהאתגר שמולו הינו מובן (מובנות), שעומדים לרשותו המשאבים להתמודד עימו (נהילות) ותהיה לו המוטיבציה להתמודד עימו (משמעות) (Antonovsky, 1987; 1996). מנגד קיימת סבירות גבוהה כי אדם עם ת"ק נמוכה יתפוס אירועי דחק כמטרידים ומלחיצים ואי לכך הוא יחוש הצפה, חרדה וחוסר שליטה מולם (Antonovsky, 1987).

תחושת קוהרנטיות נמצאה במחקרים רבים כמשאב בעל תרומה מרכזית בקידום בריאות, הן כגורם ממתן והן כגורם מתווך בהסבר של בריאות האדם נוכח סטרסוגנים. נדמה כי באפשרותה לנבא את בריאות האדם אף מעבר למשתנים כגון גיל, מין, אתניות, לאום ועוד (Eriksson, & Lindström, 2006). ממצאי מחקרים הראו כי בעת מצב לחץ, ת"ק משמשת כגורם מגן מפני לחץ,

כך שאנשים עם ת"ק חזקה מפגינים הסתגלות למצב ואי לכך מראים ומדווחים על תגובות לחץ בעצימות נמוכה יותר לעומת אנשים עם ת"ק נמוכה אשר מתקשים להסתגל למצב (Braun-Lewensohn, 2011a; 2011b). בנוסף נמצא כי אנשים עם ת"ק חזקה הינם בעלי סיכון מופחת לפתח הפרעות פסיכיאטריות לטווח הרחוק, לעומת אנשים בעלי ת"ק נמוכה שאצלם הסיכון גדל (Kouvonen et al., 2010).

מדינת ישראל מהווה מעין מעבדה שבה ניתן לבחון את הסברה כי תחושת קוהרנטיות מהווה גורם מגן מפני לחץ הנוצר כתוצאה מאלימות פוליטית. מחקרים אשר בחנו סברה זו מצאו כי ת"ק אכן משמשת כגורם המפחית את רמת תגובות הלחץ שאנשים חווים ומדווחים בעקבות מצב הלחץ. מחקרים אלו חשפו כי האפקט המגן של ת"ק נוצר הודות לכך שבעוד שישנו קשר בין החשיפה לירי תלול מסלול של רקטות ופצצות מרגמה לבין תגובות לחץ בקרב אנשים, קשר זה מתווך על ידי ת"ק כך שהחשיפה לירי תלול מסלול קשורה באופן חיובי לתגובות לחץ, ומנגד היא קשורה באופן שלילי לת"ק שהינה גם קשורה באופן שלילי לתגובות הלחץ (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Kimhi, Eshel, Zysberg, Hantman, & Enosh, 2010; Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009).

במחקר הנוכחי אנסה לבחון האם על רקע החשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול, תחושת הקוהרנטיות יכולה לשמש כמשאב התמודדות אשר יתרום להתמודדות ולהסתגלות עם המצב.

## חוסן קהילתי

המושג חוסן קהילתי (Community Resilience) מכיל בתוכו ממדים מוחשיים וחברתיים של מוכנות הקהילה לאור מצוקה או אירוע לחץ, תמיכה חברתית, קשרים חברתיים ומחויבויות בקהילה (Kaniasty & Norris, 2000). נוסף לאלה ישנם ממדים אינדיבידואליים אשר מתייחסים לתפיסת הפרט את קהילתו במובנים של רשתות חברתיות, הון חברתי וניסיונות העבר של חברי הקהילה עם מצבי לחץ שונים (Paton, & Gow, 2008). חוסן קהילתי מוצג בספרות המחקרית כקיום, פיתוח והשקעה של משאבי הקהילה על ידי חברי הקהילה בשגשוגה, לאור סביבה המאופיינת בשינוי, חוסר יציבות, אי וודאות והפתעה (Magis, 2010). ההנחה העומדת מאחורי המושג חוסן קהילתי היא כי אנשים יעדיפו לעבוד בשיתוף פעולה ולא באופן עצמאי, וזאת על מנת לשפר את הקהילה שלהם (Wyche et al., 2011).

חוסן קהילתי אף מוצג כיכולתה של הקהילה להתמודד עם משברים או שיבושים אשר עלולים להתרחש לה או אצלה. זהו תהליך המקשר אצל הקהילה בין רשת של יכולות אדפטיביות או משאבים בעלי סגולות דינאמיות, לבין יכולת ההסתגלות שלה לאחר הפרעה או מצוקה אשר תקפו אותה (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, 2008). בעת אירוע חירום, החוסן הקהילתי תורם לשימור וליציבות הפרופורציה שבין עוצמת הפגיעה לקהילה לבין ערעור יכולת תפקוד המוסדות החברתיים שבה, כך למעשה התאוששות או שיקום יהיו מהירים יותר ומשך הזמן הנדרש למוסדות החברתיים לחזור ולתפקד לאחר הפגיעה קטן (Adger, 2000).

נוסף לכך, חוסן קהילתי קשור לתמיכה אשר מסופקת על ידי הקהילה לחברי הקהילה, לאור לחץ ומשברים (Norris et al., 2008). ישנה הסכמה כללית בקרב חוקרים בתחום, על כך שחוסן קהילתי הינו גורם בעל תרומה ניכרת על דרך ההתמודדות של קהילה עם אסונות גדולים (Wyche et al., 2011). חוסן קהילתי נמצא כתורם להתמודדות של חברי קהילה עם השלכות של אירועים בעלי פוטנציאל גדול ליצירת טראומה. קהילות המאופיינות בחוסן קהילתי גבוה מראות יכולת גדולה יותר להתמודד ולהתגבר על מצבי לחץ גדולים ובנוסף יכולת התאוששות מהירה יותר לאחריהם, וזאת לעומת קהילות המאופיינות בחוסן נמוך יותר (Braun-Lewensohn & Sagy, 2013; Kimhi, Hantman, Goroshit, Eshel, & Zysberg, 2012; Kimhi, Goroshit, & Eshel, 2004).

כאשר בוחנים את ההשלכות של חשיפת האדם למצבי לחץ, יש להתייחס לתפיסת האדם את קהילתו, מידת שייכותו אליה ומידת החשיפה שלה ללחץ, שכן באפשרותם לתרום לתפיסת החוסן הקהילתי אצל האדם ואי לכך לתגובה, להתמודדות ולהסתגלות שלו על רקע מצבי הלחץ אליהם הוא נחשף.

מידת השייכות לקהילה הינה גורם אשר יכול לתרום לתחושת החוסן הקהילתי. כך למשל Francis ועמיתיו (2012) גרסו כי קהילה שבה ישנה תחושת שייכות של חברי הקהילה לקהילתם, תחושת חשיבות ומשמעות האחד לשני ולקהילה, ושותפות לאמונה כי צרכי חברי הקהילה יסופקו דרך מחויבותם להיות יחדיו, תתרום להיווצרותה של תחושת קהילתיות חזקה אצל האדם, אשר מקושרת לגורמים כמו תחושות ביטחון ומוגנות, שותפות אזרחית, שיפור ברווחה האישית, התנדבות ועוד (Francis, Giles-Corti, Wood, & Knuiman, 2012). אדגר (2000) אף טען כבר קודם לכן כי תחושת קהילתיות תורמת לקיומו של חוסן קהילתי, וזה קשור במידה רבה למידת התלות של הפרט, האמיתית או הנתפסת, בגורמים חיצוניים לצורך התמודדות מוצלחת במצב החרום (Adger, 2000). ואכן מספר מחקרים מצאו כי לתפיסת הפרט את קהילתו ישנה תרומה

למידת התמודדות עם אירועי לחץ. Besser & Priel (2010) מצאו כי כאשר הקהילה מוחלשת ואינה מאפשרת תחושת קהילתיות, האדם עלול לתפוס את קהילתו כלא תומכת ואי לכך הוא יראה ויחוה יותר תגובות לחץ שליליות לנוכח מצב הלחץ. מנגד Peled, Sagy, & Braun-Lewensohn (2012) מצאו במחקרם כי כאשר הקהילה אליה משתייך האדם נתפסת על ידו כתומכת וכיוצרת תחושת קהילתיות, באפשרותה להוות לו משאב התמודדות עם אירועי לחץ.

בניסיון לבחון ולמדוד את החוסן הקהילתי של חברים בקהילה, פותחו מודלים המתמקדים בתפיסת הפרט את קהילתו בהקשרים שונים, וזאת מתוך הנחה כי אלה משקפים בעת משבר את הגורמים בעלי התרומה הניכרת ביותר לחוסן הקהילתי של הקהילה. כך למשל, מודל מערכות הקישור האנושי (LINC) אותו פיתחה Landau (2007) הינו מודל פעולה הבוחן את החוסן הקהילתי דרך ההנחה כי אנשים, משפחות וקהילות הינם מטבעם בעלי מסוגלות וחוסן, אשר בעזרת התמיכה והעידוד הנכונים, מסוגלים לתעל ולהוציא מעצמם כוחות שיאפשרו להם להתעלות מעל לאירועי לחץ אותם הם חווים. המודל מעודד את חברי הקהילה לראות בעצמם סוכני שינוי בעלי יכולת התמודדות עם נסיבות הרסניות ככל שיהיו, וזאת באמצעות טיפוח תחושת חיבור של חברי קהילה: האחד לשני; אל אלה שקדמו להם בקהילה; אל ריטואלים, דפוסים וסיפורים המקנים משמעות רוחנית לקהילה; ואל משאבים מוחשיים בתוך הקהילה עצמה (Landau, 2007).

לאחרונה פיתחו מספר חוקרים את הכלי CCRAM הבוחן את מידת החוסן הקהילתי שחברי קהילה מציגים לנוכח חשיפה לאירוע לחץ, על ידי התמקדות בחמישה גורמים בקהילה: מנהיגות, יעילות הקולקטיביזם, מוכנות (לאסון), היקשרות למקום ואמון חברתי (Leykin, Lahad, & Aharonson-Daniel, 2013). בחינה של החוסן הקהילתי על ידי התמקדות בגורמים אלו, נמצאה כאינפורמטיבית מאוד ומסייעת להבין את תרומתו של החוסן הקהילתי להתמודדות של אנשים לנוכח משבר, ואף מאפשרת צפייה מראש ופיתוח תוכניות עזרה בעת התרחשותו (Cohen, Leykin, Lahad, Goldberg, & Aharonson-Daniel, 2013; Leykin et al., 2013). מחקר עדכני אשר עשה שימוש בכלי ה-CCRAM, מצא כי בעת חשיפה לאירוע לחץ הנובע מירי תלול מסלול, מתקיים קשר שלילי בין חוסן קהילתי לתגובות לחץ, הן בקהילה כפרית והן בקהילה אורבנית, אם כי בקהילה כפרית הקשר בין החוסן הקהילתי לחרדה חזק יותר (Braun-Lewensohn & Sagy, 2013).

המחקר הנוכחי נעזר בכלי CCRAM בניסיון לבחון האם קיומה של תחושת חוסן קהילתי אצל האדם יכולה להוות לו משאב התמודדות שיתרום להתמודדותו ולהסתגלותו לנוכח מצב הלחץ האקוטי אשר נוצר כתוצאה מחשיפה לירי תלול מסלול.

## תקווה

סטאטס (1989) גרסה כי תקווה הינה מאפיין אינדיבידואלי אשר מורכב מתחושות האדם בהווה - מימד רגשי המכיל את משאלות (Wishes) האדם לאירועים נעימים או להשלכות/תוצאות טובות, וממחשבותיו לגבי העתיד - מימד קוגניטיבי שמכיל את ציפיות (Expectations) האדם על אירועי העתיד (Staats & Stassen, 1985). האינטראקציה בין שני רכיבים אלו היא זו המגדירה את התקווה אצל האדם (Staats, 1989). מאוחר יותר הוסיף Snyder (2002) כי התקווה אינה תכונה מולדת אלא דפוס חשיבה נלמד ורציף בו טמונה האמונה העצמית של האדם שבאפשרותו להשיג את מטרותיו. לטענתו התקווה הינה תהליך מחשבתי אשר יוצר תחושת רצון או עמלנות, ומודעות לצעדים שדרושים בכדי להשיג מטרות עתידיות, וכי היא מתבססת על עיבוד קוגניטיבי מתקדם ועל רכיב רגשי. העיבוד הקוגניטיבי דורש מהאדם להיות בעל ייצוג מנטאלי חיובי של אירועים העתידים להתרחש בחייו, בעוד שהרכיב הרגשי, הנגזר מהקוגניציה, מכיל בתוכו מאפיינים שליליים וחיוביים, וזאת בהתאם למאמץ, לעלות ולהתמדה שהאדם צריך להשקיע בכדי להשיג את מטרותיו (Snyder, 2002). תקווה הינה גורם שהאדם עושה בו שימוש אקטיבי מודע היוצר אצלו את האמונה כי באפשרותו להגיע להשלכות חיוביות בחייו, דבר אשר מוליד אצלו תחושת העצמה עצמית שתורמת לשינוי התנהגותו לכיוון יצירת שינויים חיוביים בחייו (Jarymowicz, & Bar-Tal, 2006; Shorey, 2002; Snyder, Rand, & Hockemeyer, 2002; Snyder, 2002). נוסף לכך, התקווה עשויה להוות לאדם כוח מוטיבציוני לא מודע אשר יכול לתרום לשיקום או תיקון חלקים של העצמי שנפגעו בעקבות משבר (Mitchell, 1993).

הספרות המחקרית מבחינה בין תקווה אישית לבין תקווה קיומית אצל האדם. בעוד שתחושת תקווה אישית מתייחסת לכוחות ולאמונה האישית של האדם כי ביכולתו להגיע לתוצאות ומטרות על אף קשיים בהם הוא נתקל, תקווה קיומית מתייחסת לקבוצה, כפריטים וכמכלול, ולסביבה ככוח תומך ותורם להתמודדותו בעת זמנים קשים, מתוך הנחה כי אלה יכולים לתרום לתחושת התקווה של האדם (Hobfoll, Briggs-Phillips, & Stines, 2003). נוסף לכך יש לנסות ולהבין כי בעוד שמרבית התיאוריות בתחום התקווה מתייחסות אליה כאל גורם בעל טיב



פסיכולוגי, ניתן גם להתייחס אליה כאל גורם בעל טיב סוציאלי-סביבתי-תרבותי בעל השפעה רבה על הפרט (Sagy, & Adwan, 2006). אבחנה זו מדגישה את יכולתה של התקווה להיות בעלת מרכיבים הן אינדיבידואלים והן קולקטיביים (Staat, 1989). (Jarymowicz & Bar-Tal, 2006)

התייחסו לאבחנה זו וגרסו כי התקווה יכולה להפוך לאוריינטציה רגשית קולקטיבית המתהווה במסגרת תרבותיות משותפת לבני החברה, כאשר הקולקטיב מספק לה את ההקשר, המידע, ההתנסויות, המודלים וההנחיות, וזאת בתורה הופכת לתופעה חברתית בעלת השפעה עזה על השקפתם ופעולותיהם של חברי הקולקטיב. לטענת החוקרים, כאשר אוריינטציה זו מתקיימת, קל יותר לקולקטיב להיות רציונאלי ולהתפתח בעת מצבי איום וסכנה.

תקווה קשורה לשביעות רצון ולתחושת רווחה אישית, ובעת מפגש עם מכשול באפשרותה לשמש לאדם גורם העצמה אדפטיבי אשר ימריץ ויכוון אותו (Staats & Stassen, 1985). לכן אנשים בעלי תקווה תופסים אירוע שמציב קושי, כאתגר ששווה להתעמת עימו (Segnier, 2008). בעת מפגש עם מכשולים, אנשים עם תחושת תקווה גבוהה פחות יטו לראות בהם סטרסוגנים, לעומת אנשים בעלי תחושת תקווה נמוכה. יתר על כן, אם בכל זאת האירוע ייצור לחץ ויחווה כמכשול, המחשבות והפעולות של בעלי תחושת תקווה גבוהה שיבואו בעקבות המכשול, יתרגמו אותו כמאורע פחות מלחיץ ואי לכך ליותר נגיש לפתרון (Snyder, 2002). כך למשל נמצא כי מתבגרים אשר דיווחו על תחושת תקווה גבוהה, דיווחו גם על הסתגלות אישית ושביעות רצון כללית גבוהות יותר ועל מצוקה רגשית נמוכה יותר, לעומת מתבגרים אשר דיווחו על תחושת תקווה ממוצעת ונמוכה (Gilman, Dooley, & Florell, 2006).

התקווה משמשת גורם המתווך בין כושר התאוששות האדם מאיום או אתגר גדול לבין אוריינטציה עתידית אשר חשובה להתפתחותו. פיתוחה ושימורה של תחושת תקווה תורם רבות לבניית אוריינטציה עתידית חיובית אצל האדם (Segnier, 2008), ואכן נמצא כי בעת מפגש עם אירוע לחץ, התקווה תורמת רבות לצמיחה שלאחר הלחץ בכך שהיא תורמת להעצמה וחיזוק העצמי, וזאת על ידי טיפוח יכולות התמודדות עם הלחץ או על ידי יצירת תחושת השלמה כי לחץ הינו חלק מעצם הקיום האנושי (Levi, Savaya, & Leichtentritt, 2012). מחקר שנערך שלושה חודשים לאחר אסון התאומים, מצא גם כן כי תחושת תקווה תורמת רבות לצמיחה שלאחר טראומה ומהווה משאב התמודדות בעל התרומה הגדולה ביותר בהפחתת רמות דיכאון וחרדה בקרב אנשים שנחשפו למאורעות המתקפה על מגדלי התאומים (Ai, Cascio, Santangelo, & Evans-Campbell, 2005). מעצם היותה של התקווה תופעה רב-ממדית, אינטגרטיבית ובעלת תרומה ניכרת לאדם, בייחוד כאשר המשאבים האישיים שלו על סף מיצוי או כאשר הוא במצב

מאיים בעל השלכות לא ידועות, יש לה תפקיד חשוב בטיפול באנשים שחוו מצבי לחץ ובהבראה של אנשים עם הפרעת לחץ פוסט טראומטית (Levi, Liechtentritt, & Savaya, 2012). תקווה תורמת לשיפור בריאות פסיכולוגית ופיסית ולהתאוששות מהירה יותר ממחלות ומאירועי לחץ (Hobfoll et al., 2003; Snyder, Thompson, Shorey, & Heinze, 2003).

לאור ממצאים מהספרות המצביעים על תרומתה של תקווה בהתמודדות אל מול מכשולים ומצוקות חיים, המחקר הנוכחי ינסה לבחון האם על רקע החשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול, תקווה יכולה להוות לאדם משאב התמודדות אשר יתרום להתמודדותו ולהסתגלותו לנוכח מצב הלחץ.

### **מאפיינים סוציו-דמוגרפיים**

בספרות המחקרית מתוארים מגוון גורמים סוציו-דמוגרפיים בעלי תרומה רבה להפחתת תגובות לחץ ומצב בריאות נפשי. גיל (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a), מגדר, מצב סוציו-אקונומי (Kimhi et al., 2010; Pat-Horenczyk, Peled, Daie, Abramovitz, Brom, & Chemtob, 2007) והתנדבות (Borgonovi, 2008; Rydstedt, & Österberg, 2013), נמנים עם גורמים אלו.

### **גיל**

לא מעט מחקרים מצאו קשר משמעותי בין גיל לבין חומרת תגובות הלחץ של האדם על רקע חשיפה לאירוע לחץ, אולם קשר זה התגלה לא פעם כדיפרנציאלי ואמביוולנטי (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a). בחלק מן המחקרים נמצא פער בין מתבגרים צעירים לבין מתבגרים בוגרים יותר בתגובות הלחץ על רקע חשיפה לאירוע טרור, כך שמתבגרים צעירים חוו יותר תסמיני לחץ לאחר אירוע הלחץ, כאבי בטן, דיכאון ומצוקה לעומת מתבגרים בוגרים (סלומון, לאופר, ולביא, 2005; Hoven, Duarte, Lucas, Mandel, Wu, & Rosen, 2002). עם זאת, במחקרים מהשנים האחרונות לא מצאו הבדל בין מתבגרים צעירים למתבגרים בוגרים בתגובות הלחץ בעקבות החשיפה לאירוע לחץ של טרור (Braun-Lewensohn et al., 2009; Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a; Peled et al., 2012). בנוסף, בעוד שגיל מבוגר יותר נמצא, במקרים מסוימים, מקושר יותר לתחושת דיכאון על רקע חשיפה לאירוע לחץ (Bleich et al., 2003), ישנם גם ממצאים המראים כי מבוגרים צעירים חווים יותר תחושות חרדה לאחר אירוע לחץ לעומת מבוגרים בגיל העמידה (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013), וכי הם מפגינים תגובות לחץ

חריפות יותר גם בהשוואה לזקנים (Cohen, 2008). במקרים אחרים נמצא כי מבוגרים בגיל

העמידה מראים חוסן רב יותר לאחר אירוע לחץ לעומת מבוגרים צעירים וזקנים מהם

(Hagström, 1995).

נוסף לקשר המתקיים בין גיל לתגובות לחץ, גיל האדם אף נמצא מקושר עם משאבי

התמודדות בהם האדם נעזר בעת מפגש עם אירוע לחץ. במחקר הנוכחי ישנה התייחסות לקשר שבין

גיל לתחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה.

אנטונובסקי גרס כי תחושת קוהרנטיות מתגבשת למבנה מאורגן רק לקראת גיל 30, עת

האדם מגבש לעצמו פחות או יותר הסתכלות כללית על העולם כקוהרנטי. על כן, ת"ק בקבוצות הגיל

המוקדמות אינה יציבה, אם כי באפשרות מתבגרים ליהנות מההתפתחות של ת"ק חזקה, שתשמש

אותם כחלק משלב בהתמודדות עם גורמים לוחצים (Antonovsky, 1987). אולם בעוד שישנם

מחקרים רבים המראים כי בקרב בוגרים ת"ק משמשת כמשאב התמודדות כנגד חשיפה לאירוע לחץ

(Kimhi at el., 2010), כך גם יש מחקרים על מתבגרים המראים כי ת"ק הינה משאב התמודדות

יעיל התורם להפחתת רמת תגובות הלחץ בקרב מתבגרים באופן הדומה לזה המתקיים בקרב

בוגרים (Braun-Lewensohn at el., 2010). יחד עם זאת, נמצא פער בת"ק בין מבוגרים צעירים

למבוגרים בגיל העמידה, לטובת אלה השניים, מה שתורם אולי לסברה כי ת"ק אכן ממשיכה

להתפתח לאורך כל החיים (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013).

בהקשר לתחושת חוסן קהילתי, הקשר המתקיים בין גיל למשאב זה התגלה כאמביוולנטי

בעת חשיפה לאירוע לחץ. כך למשל, בעוד שמספר מחקרים לא מצאו קשר המתקיים בין גיל

לתחושת חוסן קהילתי (Kimhi & Shamai, 2004, Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013),

מחקרים אחרים מצביעים על כך שישנו קשר חיובי מובהק, אם כי חלש, בין השניים, כך שככל

שעולה הגיל, כך גם גדלה תחושת החוסן הקהילתי (Cohen at el., 2013). לבסוף יש לזכור כי תקווה

אינה תכונה מולדת אלא דפוס חשיבה נלמד ורציף (Snyder, 2002), אולם אף היא נמצאה כבעלת

קשר אמביוולנטי ולא עקבי עם גיל. בעוד שמחקרים מצאו כי קיים קשר שלילי בין גיל לרמת

התקווה (Hobfoll at el., 2003), מחקרים אחרים מצביעים על כך שאין קשר בין השניים (Snyder,

Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003).

לאור כלל הממצאים שהוצגו, המחקר הנוכחי ינסה לבחון האם בעת חשיפה למצב לחץ

אקוטי של ירי תלול מסלול, ימצאו הבדלים בין קבוצות הגיל השונות בדרך התמודדותן והסתגלותן

לנוכח מצב הלחץ. בנוסף המחקר יבחן האם ישנו פער בין קבוצות הגיל השונות במידת תרומתן

לקשר שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ.

מחקרים רבים מאששים את חשיבותו של המגדר כגורם המשפיע על חומרת התגובות בעת חשיפה ללחץ, ואלה מעידים כי באופן כללי בנות מראות פגיעות גבוהה יותר לאירועי לחץ ויותר מדווחות על תסמיני לחץ ועל קשיים מופנמים לאחר האירוע, לעומת בנים אשר מדווחים יותר על בעיות מוחצנות והתנהגות של לקיחת סיכונים (Braun-Lewensohn et al., 2009; Hoven et al., 2002; Pat-Horenczyk et al., 2007). הפער המגדרי בתגובות הלחץ נמצא קונסיסטנטי ללא תלות בחומרת הלחץ או בטיבו. כך למשל כאשר חומרת גורם הלחץ זהה אצל שני המגדרים, הפערים בינם אינם משתנים ובנות מדווחות יותר על תחושת חרדה ומצוקה פסיכולוגית (Braun-Lewensohn et al., 2010). ואף על קושי בהתאוששות מאירוע הלחץ (Kimhi, Eshel, Zysberg, & Hantman, 2009). כמו כן, נמצא כי הפער המגדרי מתקיים בעת חשיפה לשלושת מצבי הלחץ - לחץ כרוני, לחץ אקוטי (Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009), ולחץ כרוני-אקוטי (Sagy, 2002).

הסברה הרווחת לפערים בין המגדרים גורסת כי בנות מגיבות בעוצמה רגשית חזקה יותר למצבי לחץ לעומת בנים כיוון שהן רגישות יותר למצב (Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009). בנוסף לכך הן יותר מאפשרות לעצמן לדווח על תחושת חרדה לסביבה החברתית לעומת בנים (Zeidner, 2005). באופן כללי, נמצא כי בניסיון להתמודד עם אירוע לחץ, בנות נוטות יותר למצוא תמיכה חברתית ונעזרות באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש וויסות רגש בעוד שבנים נוטים לנסות ולהשיג שליטה על המצב (Frydenberg, & Lewis, 1999; Hample & Petermann, 2011). יחד עם זאת, כאשר בוחנים את הקשר בין מגדר למשאבי התמודדות, המחקרים מראים ממצאים דיפרנציאליים ואמביוולנטיים.

תחושת קוהרנטיות מהווה דוגמא למשאב התמודדות אשר יחסיו עם מגדר הינם דיפרנציאליים ואמביוולנטיים. בספרות המחקרית ישנם תימוכין לכך שישנו קשר מובהק בין השניים (Antonovsky & Sagy, 1986). יותר מכך, במחקר אשר נערך שנה לאחר מלחמת לבנון השנייה, נמצא כי בכוחה של ת"ק להוות גורם מגן בעת חשיפה ללחץ וכי חוזקו של אפקט זה הינו תלוי מגדר, כך שאצל גברים אפקט המוגנות חזק יותר לעומת נשים (Kimhi et al., 2010). מנגד, ממצאים ממחקרים אחרים הראו כי לא מתקיים קשר בין מגדר לבין ת"ק (Evans, Marsh, & Weigel, 2010; Kimhi et al., 2009). כאשר בוחנים חוסן קהילתי כמשאב התמודדות ניתן לראות כי בעוד שרמת הקהילתיות (Evans et al., 2010) ותפיסות לגבי הקהילה (Kimhi, & Shamai, 2004) נמצאו כתורמות לחוסן אצל נשים וגברים אל מול אירוע לחץ, ישנם ממצאים סותרים

מהספרות לגבי טיב הקשר שבין חוסן קהילתי למגדר. כך למשל, בעוד שישנם מחקרים המצביעים על כך שאין קשר בין השניים (Kimhi, & Shamai, 2004; Peled at el., 2012), ישנם גם ממצאים המצביעים על כך שבין השניים ישנו קשר וכי נשים מדווחות על חוסן קהילתי גבוה יותר מגברים (Cohen at el., 2013). לבסוף, כאשר מתייחסים לתחושת תקווה, אף היא נמצאה ביחסים דיפרנציאליים ואמביוולנטיים עם משתנה המגדר. בעוד שישנם סימוכין לכך שאין נמצא הבדלים בין בנים לבנות בתחושת התקווה (Snyder, 2000), ישנם גם ממצאים המראים כי ישנו פער בין המגדרים בתחושת התקווה, כך שבנות חשות תקווה גבוהה יותר בעת מצב לחץ לעומת בנים (Peled at el., 2012), ואף ממצאים סותרים לאלו המראים כי בנים חשים תחושת תקווה גבוהה יותר בעת מצב לחץ לעומת בנות (Braun-Lewensohn at el., 2010).

לנוכח הממצאים שהוצגו, המחקר הנוכחי ינסה לבחון האם על רקע חשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול, ימצאו פערים מגדריים בדרך ההתמודדות וההסתגלות לנוכח מצב הלחץ.

#### **מצב סוציו-אקונומי**

מחקרים רבים מעידים על קשר בין מצב בריאותי פיזיולוגי ופסיכולוגי של האדם ותגובתו ללחץ לבין מעמד סוציו-אקונומי, אשר מוגדר לרוב כרמת ההשכלה של האדם ו/או של הוריו, הכנסה, או עיסוק האדם ו/או הוריו (Adler, & Stewart, 2010). באופן כללי נמצא כי ככל שהמעמד הסוציו-אקונומי של האדם נמוך יותר, כך גם עולה הסבירות כי האדם יהיה חשוף יותר להשלכות של מצב לחץ (Adler, & Stewart, 2010), ויחווה תגובות פסיכולוגיות, רגשיות והתנהגותיות שליליות יותר (McEwen, & Gianaros, 2010). בראון-לבינסון ושגיא (2013) מצאו במחקרם כי לנוכח מצב לחץ שנגרם כתוצאה מירי טילים, אנשים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך מהממוצע חוו תגובות לחץ של מצוקה פסיכולוגית וכעס ברמה גבוהה יותר לעומת אנשים ממצב סוציו-אקונומי גבוה מהממוצע (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013).

הסברה הרווחת לפגיעותם של אינדיבידואלים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך למצבי לחץ גורסת כי מכיוון שבשגרת יומם הם כבר חשופים למספר רב של גורמי סיכון, בעת מצב לחץ גורמים אלו עשויים להחריף ולתרום למצוקה פסיכולוגית גדולה בקרב אוכלוסייה זו (Evans, & Kim, 2010). נוסף לכך, ישנה הסברה כי לאנשים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך חסרים משאבים פסיכולוגיים אשר אמורים לשמש להם לצורך התמודדות עם סביבה מאתגרת ולכן יכולת ההתמודדות שלהם עם איום נמוכה (Finkelstein, Kubzansky, Capitman, & Goodman, 2007).

כאשר בוחנים את הקשר בין מצב סוציו-אקונומי למשאבי התמודדות, המחקרים מראים כי לרוב ישנה מגמה של קשר חיובי בינם.

מספר מחקרים מצאו כי על רקע חשיפה למצב לחץ, אנשים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך

דיווחו על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר לעומת אנשים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (Braun-

Lewensohn, & Sagy, 2010; 2013). יכולת ההתמודדות הלקויה של אנשים ממעמד סוציו-

אקונומי נמוך עם מצב לחץ מתבטאת גם בתחושת חוסן הקהילתי שלהם, וזו נמצאה נמוכה יותר

בקרב אוכלוסייה זו לעומת אנשים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013).

לבסוף, בספרות נמצא קשר חיובי בין רמת השכלה, אחת מההגדרות של מצב סוציו-

אקונומי, לבין תחושת תקווה (Hobfoll et al., 2003). יחד עם זאת, על רקע חשיפה למצב לחץ לא

נמצא הבדל בתחושת התקווה בין אנשים ממעמד סוציו-אקונומי שונה (Braun-Lewensohn, &

Sagy, 2010).

על כן, המחקר הנוכחי ינסה לבחון האם בעת חשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול,

התמודדות והסתגלות האדם לנוכח מצב הלחץ תלויה במעמד הסוציו-אקונומי שלו.

## **התנדבות**

התנדבות הינה פעילות אשר מכוונת לטובתם של אחרים ומבוצעת מתוך נדיבותו ורצונו

החופשי של האדם המתנדב (Wilson, 2000). ככל שהפרט פחות נתון ללחץ כך גם עולה הסבירות כי

הוא יטה לעזור לאחרים, כיוון שבאפשרותו ליצור עימם חיבור אמפטי (Eisenberg, 1992). בעוד

שהתרומה הרבה לזולת, דרך ההתנדבות, הינה דבר ברור ונגלה לעין (Wilson, 2000), להתנדבות

ישנה גם אפקט חיובי על האדם המתנדב והיא תורמת לבריאותו, לתחושת האושר שלו

(Borgonovi, 2008), ולרווחתו האישית (Thoits, & Hewitt, 2001). התנדבות ממושכת גם תורמת

להפחתת רמת הדיכאון בקרב בוגרים, ובקרב בוגרים מעל גיל 65 השפעת ההתנדבות אף חזקה יותר

(Musick, & Wilson, 2003). בנוסף, בקרב זקנים התנדבות תכופה וקבועה תורמת באופן

משמעותי לאריכות חיים ולתמותה מאוחרת (Harris, & Thoresen, 2005; Konrath, Fuhrel-

Forbis, Lou, & Brown, 2012).

כוחה של ההתנדבות מתבטא גם בתרומתה להפחתה של תגובות לחץ ולחוסן בעת חשיפה

למצב לחץ. כך למשל יצירת אינטרס חברתי אצל ילדים התגלה כגורם התורם להתמודדות טובה

יותר אל מול מצבי חיים מלחיצים בבגרות, כאשר התנדבות נמצאה כאחת מהדרכים היעילות יותר

להעצמת האינטרס החברתי (Edwards, Gfroerer, Flowers, & Whitaker, 2004). מחקר אשר בחן את תרומת המניע להתנדבות על ההתמודדות של מתנדבי מד"א עם לחץ, מצא כי מתנדבים שהמוטיבציה שלהם להתנדבות נבעה מהרצון לעזור לזולת התמודדו טוב יותר עם אירועי לחץ ופיתחו פחות תסמיני הפרעת דחק בתר חבלתית ( Jaffe, Sasson, Knobler, Aviel, & Goldberg, 2012). בניתוח שנעשה על ידי Rietschlin (1998) בקרב 850 אנשים אשר התגוררו באונטריו בשנת 1984, נמצא כי לפעילות התנדבותית היה אפקט מגן מפני לחץ, שכן אנשים אשר לקחו חלק בפעילות התנדבותית חוו פחות מצוקה פסיכולוגית ודיווחו על רמה נמוכה יותר של דיכאון בעת חשיפה למצבי לחץ בהם הם נתקלו לעומת אנשים אשר לא התנדבו. Rydstedt & Österberg (2013) אף מצאו כי חיילים אשר התנדבו, הראו חוסן ועמידות גבוהים יותר בעת חשיפה ללחץ. חיילים אלו אף הראו כשירות פסיכולוגית גבוהה יותר במשימות לעומת חיילים אשר לא התנדבו. לנוכח הממצאים שהוצגו, המחקר הנוכחי ינסה לבחון האם בעת חשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול, ימצאו הבדלים במידת ההתמודדות וההסתגלות למצב הלחץ כתלות בסטאטוס ההירטמות לפעילות התנדבותית.

## תגובות לחץ

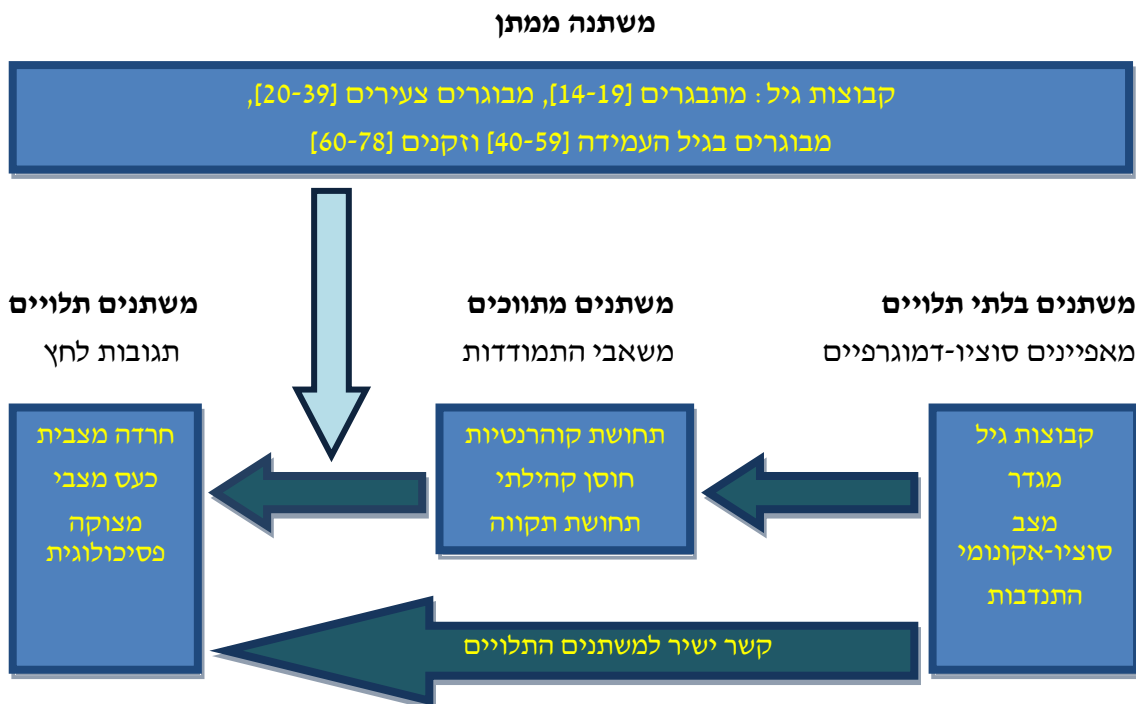
בספרות המחקרית דובר רבות על ההשפעות הפסיכולוגיות וההתנהגותיות שיש לחשיפה של אנשים למצב לחץ הנובע מאלימות פוליטית. השפעות אלה רבות ומגוונות ונעות בטווח שבין תגובות לחץ קלות ועד לתגובות לחץ קשות כגון חרדה, דיכאון, כעס, מצוקה פסיכולוגית, התנהגות אגרסיבית, תסמינים פסיכו-סומטיים ועוד ( Besser, & Priel, 2010; Bleich at el., 2003; Braun- Lewensohn at el., 2010; Hoven at el., 2002; Sagy, 2002; Sagy & Braun- Lewensohn, 2009). למרות זאת, יש לציין כי בעוד שחלק מהאוכלוסייה אכן חווה קשיים בהתמודדות עם מצב לחץ הנגרם כתוצאה מאלימות פוליטית, למעשה ההתמודדות עימו אינה אחידה ומחקרים רבים מצביעים על כך שרוב האוכלוסייה לא חווה בעיות רגשיות לנוכח מצב הלחץ ומציגה חוסן והתמודדות טובה עימו ( Braun- Lewensohn at el., 2009; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005).

המחקר הנוכחי בוחן את רמת תגובות הלחץ בקרב מתבגרים ובוגרים אשר נחשפו לירי תלול מסלול אקוטי. שלושת תגובות הלחץ שנמדדו במחקר הנוכחי הינן מקובלות בספרות כאינדיקטורים ללחץ פסיכולוגי המופיע בתגובה למצב לחץ הנובע מחשיפה לירי תלול מסלול: חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011b; 2013).

## מטרת המחקר

המחקר הנוכחי מתבסס על הגישה הסלוטוגנית של אנטונובסקי לחקר תגובת האדם ללחץ (Antonovsky, 1987; 1996), מתוך הנחה כי באפשרותה לתת פרספקטיבה הוליסטית להתמודדות עם מצב הלחץ. באמצעות התייחסות אל תגובת האדם ללחץ כפועל יוצא של אינטראקציה בין אלמנטים אישיותיים לסביבתיים, ניתן להתמקד במחקר בגורמים המסייעים להפחתת תגובות הלחץ ובכאלו המקדמים את הבריאות הנפשית והפיזית של האדם (Antonovsky, 1987; 1996). המחקר מתמקד במצב לחץ אקוטי של חשיפה לירי תלול מסלול, בעת המבצע הצבאי "עמוד ענן", בקרב אוכלוסייה שהתגוררה בטווח של עד 40 ק"מ מגבול רצועת עזה. על רקע החשיפה, המחקר בוחן את הקשר הישיר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (קבוצות גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי וסטאטוס התנדבות) לבין תגובות לחץ (חרדה, כעס ומצוקה פסיכולוגית). כמו כן, נבחן הקשר העקיף בין משתנים סוציו-דמוגרפיים לבין תגובות לחץ כאשר הוא מתווכ על ידי משאבי התמודדות (תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה). לבסוף, המחקר בוחן את תרומתו של גיל משתתפי המחקר במיתון הקשר בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ. איור מספר 1 מציג את מודל המחקר.

איור מספר 1: מודל המחקר





## השערות המחקר

1. ימצא הבדל בין הרמות השונות של כל אחד מהמשתנים הסוציו-דמוגרפים (גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי וסטטוס התנדבות) ברמת תגובות הלחץ (חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית) וברמת משאבי ההתמודדות (תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה):
  - א. ימצא הבדל בין קבוצות הגיל השונות. מבוגרים בגיל העמידה ידווחו על רמה נמוכה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת שאר קבוצות הגיל (Braun-Lewensohn, 1995; Hagström, 2013; Lewensohn, & Sagy, 2013). בהקשר להתמודדות עם לחץ, מבוגרים בגיל העמידה ידווחו על רמה גבוהה יותר של תחושת קוהרנטיות לעומת שאר קבוצות הגיל (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013), אך לא ימצאו הבדלים בין הקבוצות בחוסן הקהילתי (Kimhi & Shamai, 2004, Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013) ובתקווה (Snyder, 2003).
  - ב. ימצא הבדל בין המגדרים. נשים תדווחנה על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת גברים (Braun-Lewensohn et al., 2009; Sagy, & Braun, 2009; Lewensohn, 2009). בהקשר להתמודדות עם הלחץ, נשים תדווחנה על רמה גבוהה יותר של חוסן קהילתי לעומת גברים (Cohen et al., 2013), אך לא ימצאו הבדלים מגדריים ברמת תחושת הקוהרנטיות (Evans et al., 2010; Kimhi et al., 2009) וברמת התקווה (Snyder, 2000).
  - ג. ימצא הבדל בין הקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות. הקבוצה בעלת המצב הסוציו-אקונומי הנמוך ביותר תדווח על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת הקבוצות האחרות (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013; McEwen, 2010; Gianaros, 2010). בנוסף קבוצה זו תדווח על רמה נמוכה יותר של תחושת קוהרנטיות וחוסן קהילתי לעומת קבוצות בעלות מצב סוציו-אקונומי גבוה יותר (Braun-Lewensohn, 2013; Sagy, 2013), אולם לא ימצא הבדל בין הקבוצות ברמת התקווה (Braun-Lewensohn, 2010; Sagy, 2010).
  - ד. ימצא הבדל הנובע משונות בהירתמות להתנדבות. הקבוצה המתנדבת תדווח על רמה נמוכה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת הקבוצה שאינה מתנדבת (Borgonovi, 2008; Jaffe et al., 2012; Rietschlin, 1998). כמו כן קבוצה זו תדווח על

התמודדות טובה יותר עם מצב הלחץ לעומת הקבוצה שאינה מתנדבת ( Rydstedt, &

Österberg, 2013).

2. ימצאו קשרים בין משאבי ההתמודדות לבין תגובות הלחץ. תחושת קוהרנטיות (Braun- Lewensohn, & Sagy, 2011a; Braun- Lewensohn at el., 2010; Kimhi at el., 2010; Sagy, Braun-Lewensohn & Sagy, 2013; Kimhi at el., 2009), חוסן קהילתי ( Kimhi & Shamai, 2004; Kimhi at el., 2013; Kimhi & Shamai, 2004; Hobfoll, at el., 2012; Kimhi at el., 2013; Kimhi & Shamai, 2004), ותחושת תקווה (el., 2012; Kimhi at el., 2013; Kimhi & Shamai, 2004; Snyder, 2002; Snyder, 2003) ימצאו בקשר שלילי עם חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית. בנוסף ימצא כי משאבי ההתמודדות מתווכים בקשר שבין המשתנים הסוציו-דמוגרפים לתגובות הלחץ (Snyder, 2002; Braun-Lewensohn & Sagy, 2013).

3. המשתנה קבוצות גיל ישמש כגורם ממתן בקשר שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ כך

שהקשרים שימצאו בינם יהיו חזקים יותר ככל שקבוצת הגיל תהיה מבוגרת יותר (Braun- Lewensohn, & Sagy, 2013; Braun- Lewensohn at el., 2010; Cohen at el., 2013; Cohen- Chen at el., 2013; Kimhi & Shamai, 2004; Kimhi at el., 2010; Snyder at el., 2003).

## שיטה

### תיאור המדגם

במחקר הנוכחי השתתפו 161 אנשים בגילאי 14-78 : 77 גברים (47.8%) ו-84 נשים (52.2%). המשתתפים קובצו לארבע קבוצות גיל בהתאם למטרת המחקר : מתבגרים [14-19] (32.3%), מבוגרים צעירים [20-39] (34.8%), מבוגרים בגיל העמידה [40-59] (25.5%) וזקנים [60-78] (7.5%). רוב המשתתפים (75.2%) נולדו בישראל ורובם ציינו כי הם אינם מתנדבים (62.1%). בנוסף, 82 (50.9%) מבין המשתתפים ציינו כי הכנסתם מתחת לממוצע, 35 (21.7%) ציינו כי הכנסתם עומדת על הממוצע, 25 (15.5%) ציינו כי הכנסתם מעל הממוצע, והשאר לא ציינו את הכנסתם. בעת ביצוע המחקר המשתתפים התגוררו ביישובים באזור הדרום (ערים/עיירות), יישובים קהילתיים, מושבים וקיבוצים) שהיו תחת התקפה של ירי תלול מסלול מרצועת עזה ובטווח של עד 40 ק"מ מגבול רצועת עזה.

## מערך המשתנים

**משתנים תלויים:** רמת תגובת לחץ – חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית.

**משתנים בלתי תלויים:** מאפיינים סוציו-דמוגרפיים – גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי וסטטוס התנדבות.

**משתנים מתווכים:** משאבי התמודדות – תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותחושת תקווה.

**משתנה ממתן:** קבוצות גיל.

## מהלך המחקר וכלים

המשתתפים במחקר מילאו שאלון דיווח עצמי אנונימי באינטרנט בעת המבצע הצבאי

"עמוד ענן" בתקופה שבין ה-18 ל-21 בנובמבר 2012, דרך "פרויקט המדגם". השאלון הועבר

למשתתפים בשפה העברית, שפת האם שלהם, וכלל בתוכו את השאלונים הבאים:

**שאלון מאפיינים סוציו-דמוגרפיים:** גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי (הכנסה חודשית של

משק הבית) וסטטוס התנדבות (מתנדב/לא מתנדב) נאספו בעזרת שאלון פרטים אישיים. בנוסף

משתתפים נתבקשו לדווח על מקום מגוריהם בכדי לקבל אינדיקציה לגבי טווח מגוריהם מרצועת

עזה.

**שאלון תחושת קוהרנטיות** [Sense of Coherence] (Antonovsky, 1987): משתנה זה

נמדד על ידי שימוש בסדרה של 13 פריטים על סולם ליקרט בן 7 דרגות עם משפט עוגן בכל אחד

מקצותיו (ציון 1- לעיתים רחוקות או אף פעם, ציון 7- לעיתים קרובות). ציון גבוה במשתנה זה

מבטא תחושת קוהרנטיות חזקה וציון נמוך מבטא תחושת קוהרנטיות חלשה. סקירת הפיתוח של

שאלון זה והתכונות הפסיכומטריות שבו מראה כי הוא מהימן ותקף (Antonovsky, 1987, 1993).

במחקר זה נעשה שימוש בגרסה המקוצרת של השאלון המורכב מ-13 פריטים שנמצאו במתאם גבוה

מאוד עם הפריטים בגרסה המקורית והארוכה, כאשר הממוצע של 13 הפריטים מהווה את ציון

תחושת הקוהרנטיות של המשתתף (Antonovsky, 1993). הסולם כולל פריטים כגון "כל כמה זמן

יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבלבלים?", "האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה

לא הוגנת?". במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה

$\alpha=.85$ .

**שאלון חוסן קהילתי** [Conjoint Community Resilience Assessment Measure]:

משתנה זה נמדד על ידי שימוש בסדרה של 17 פריטים על סולם ליקרט בן 5 דרגות אשר נע בין 1

(כלל לא מסכים) ל-5 (מסכים מאוד). ציון גבוה במשתנה זה מבטא תחושת חוסן קהילתי גבוהה

וציון נמוך מבטא תחושת חוסן קהילתי נמוכה. סקירת הפיתוח של שאלון זה והתכונות הפסיכומטריות שבו מראה כי הוא מהימן ותקף ( Aharnonson-Daniel, & Lahad, 2012; Cohen et al., 2013). השאלון המקורי מכיל 32 פריטים ומורכב משני גורמים עיקריים – גורם החירום וההנהגה (17 פריטים) שאחראי על 28.13% מהשונות המוסברת, וגורם הקהילתיות החברתית (15 פריטים) אשר אחראי על 21.53% מהשונות המוסברת (Aharnonson-Daniel, & Lahad, 2012). במחקר הנוכחי היה שימוש בגרסה מקוצרת של השאלון שהכילה רק 17 פריטים, כאשר הממוצע של 17 הפריטים מהווה את ציון תחושת החוסן הקהילתי של המשתתף. הסולם כולל פריטים כגון "אני נשאר בישוב מסיבות אידיאולוגיות", "רבים משכניי הם חברי". במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה  $\alpha=.88$ .

#### **שאלון תחושת תקווה [Hope Index] (Staats, 1989):** משתנה זה נמדד כאינטראקציה בין

משאלות וציפיות. הוא כולל 15 פריטים אותם מתבקש המשתתף להעריך פעמיים, בפעם הראשונה הוא נשאל על מידת רצונו (wish) להתרחשות המסוימת, בפעם השנייה הוא נשאל עד כמה הוא מעריך שההתרחשות אותה הוא רוצה אכן תתממש (expect). הסולם כולל פריטים המתייחסים לתחושת תקווה לגבי עצמי ולגבי העולם כגון "שיהיו לי יותר חברים", "שיהיה שלום עולמי". שני הדיווחים הם על סולם שנע בין 0 (רצון/הערכה שבכלל לא יקרה) ל-5 (רצון/הערכה שמאוד יקרה). ציון תחושת התקווה הוא מכפלה של שני הדיווחים עבור כל פריט בנפרד ושקלול של כל הפריטים ביחד, כאשר ציון גבוה במשתנה זה מבטא תחושת תקווה גבוהה וציון נמוך מבטא תחושת תקווה נמוכה. במחקר היה שימוש בגרסה עם 14 פריטים בקרב מבוגרים ו-15 פריטים בקרב מתבגרים. במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה  $\alpha=.87$ .

#### **שאלון חרדה מצבית [State Trait Anxiety Inventory] (Spielberger, Gorsuch & )**

(Lushene, 1970): זהו מדד אשר משמש להערכת חרדה. משתנה זה נמדד על ידי שימוש בסדרה של 11 פריטים על סולם ליקרט בן 4 דרגות אשר נע בין 1 (בכלל לא) ל-4 (הרבה מאוד), כאשר הממוצע של 11 הפריטים מהווה את ציון החרדה המצבית של המשתתף. ציון גבוה במשתנה זה מבטא חרדה מצבית גבוהה וציון נמוך מבטא חרדה מצבית נמוכה. הגרסה העברית לשאלון נמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית (Teichman, 1978). לצורך המחקר נוסחה שאלת מצב המתייחסת להרגשה של הנבדק כשהוא חושב על המצב הביטחוני בימים האחרונים בעת "עמוד ענן". הסולם כולל פריטים כגון "אני חושש כעת מאסונות", "אני חרד". במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה  $\alpha=.91$ .

**שאלון כעס מצבי** [State Trait Anger Scale] (Spielberger, 1980): זהו מדד אשר משמש להערכת כעס. משתנה זה נמדד על ידי שימוש בסדרה של 6 פריטים על סולם ליקרט בן 4 דרגות אשר נע בין 1 (בכלל לא) ל-4 (הרבה מאוד), כאשר הממוצע של 6 הפריטים מהווה את ציון הכעס המצבי של המשתתף. ציון גבוה במשתנה זה מבטא כעס מצבי גבוה וציון נמוך מבטא כעס מצבי נמוך. הגרסה העברית לשאלון נמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית (Teichman, & Rozenkranz, 1982). לצורך המחקר נוסחה שאלת מצב המתייחסת להרגשה של הנבדק כשהוא חושב על המצב הביטחוני בימים האחרונים בעת "עמוד ענן". הסולם כולל פריטים כגון "מתחשק לי להכות מישהו", "אני כועס". במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה  $\alpha=.89$ .

**שאלון מצוקה פסיכולוגית** [Scale of Psychological Distress] (Ben-Sira, 1979): זהו מדד אשר משמש להערכת מצוקה פסיכולוגית אצל בוגרים, על ידי בחינת תדירות התרחשותם של סימפטומים פסיכולוגיים. משתנה זה נמדד על ידי שימוש בסדרה של 6 פריטים, המתארים סימפטומים פסיכוסומטיים מוכרים, על סולם ליקרט בן 4 דרגות אשר נע בין 1 (אף פעם לא) ל-4 (לעיתים קרובות). ציון גבוה במשתנה זה מבטא מצוקה פסיכולוגית גבוהה וציון נמוך מבטא מצוקה פסיכולוגית נמוכה. המדד פותח בעברית (Ben-Sira, 1979), והתכונות הפסיכומטריות שבו היו משביעות רצון במספר מחקרים בהם היה בו שימוש (Ben-Sira, 1988). חמישה פריטים מהשאלון הינם מתוך האינדקס של לנגר למדידת שיווי משקל פסיכולוגי (Langer, 1962): דפיקות לב חזקות, התעלפויות, נדודי שינה, כאבי ראש וידיים כואבות. במחקר הנוכחי היה שימוש בגרסה מקוצרת של הסולם אשר הותאם על ידי שגיא לשימוש גם באוכלוסיית ילדים (Sagy, & Dotan, 2001). חלק מהתסמינים הותאמו לילדים (למשל, כאבי בטן במקום ידיים כואבות) ופריט אחד (התמוטטות עצבים) נמחק. בפורמט הזה, השאלון כולל חמישה פריטים על סולם ליקרט בן 4 דרגות אשר נע בין 1 (אף פעם לא) ל-4 (לעיתים קרובות), כאשר הממוצע של 5 הפריטים מהווה את ציון המצוקה הפסיכולוגית של המשתתף. הסולם כולל פריטים כגון "האם היו לך כאבי ראש שמאד הפריעו לך?", "האם היו לך בעיות להירדם או להמשיך לישון?". במחקר הנוכחי בדיקת המהימנות של השאלון מצאה כי מקדם אלפא של קרונבך היה  $\alpha=.75$ .

## ניתוח הנתונים

בדיקת ההשערות התבצעה באמצעות מבחני  $F$ - $t$  ו- $F$  להשוואת ממוצעי משאבי התמודדות וממוצעי תגובות הלחץ בקרב הקבוצות השונות: קבוצות גיל, קבוצות מגדר, קבוצות סוציו-

אקונומיות וקבוצות סטאטוס הירתמות להתנדבות. לאחר בדיקת מובהקות האפקטים במבחני F, נערכו השוואות בכדי למצוא את מקור האפקט. בנוסף בוצעו מתאמי פירסון לבחינת קשרים וטיב הקשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ, ומבחן סובל (Sobel, 1982) לבחינת התיווך של משאבי ההתמודדות בין המשתנים הסוציו-דמוגרפים לתגובות הלחץ. לבסוף בוצעו רגרסיות מרובות עבור כל אחד ממשתני תגובות הלחץ בכדי לבחון גורמים התורמים להסבר השינוי ברמות שלהם, כולל אינטראקציות של קבוצות הגיל עם משאבי ההתמודדות. משתתפים אשר לא השיבו על משתנים מסוימים, לא נכללו בניתוחים הסטטיסטים המתייחסים למשתנים אלו.

## תוצאות

המחקר הנוכחי בחן האם וכיצד משאבי התמודדות מסייעים להתמודדות יעילה ולבריאות הנפשית של תושבי דרום הארץ, הגרים עד 40 ק"מ מרצועת עזה, נוכח מצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול, כאשר נוסף לכך נבחן האם וכיצד גיל האדם תורם לשימוש במשאבי התמודדות ולהתמודדות עצמה עם מצב הלחץ האקוטי.

### משתנים סוציו-דמוגרפים. תחילה נבחנו פערים בין הרמות השונות במשתנים הסוציו-

דמוגרפים: קבוצת גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי והתנדבות, בתגובות הלחץ: חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית, ובמשאבי ההתמודדות: תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה. בטבלאות מספר 1-4 מוצגים ממוצעים, סטיות תקן וערכי t או F של המשתנים הסוציו-דמוגרפים בתגובות הלחץ ובמשאבי ההתמודדות.

טבלה מספר 1: ממוצעים, סטיות תקן וערכי F של משתני המחקר בקבוצות הגיל.

F	מתבגרים (a) [14-19] (n = 52)		מבוגרים צעירים (b) [20-39] (n = 56)		מבוגרים בגיל העמידה (c) [40-59] (n = 41)		זקנים (d) [60-78] (n = 12)	
	ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.
3.39 [bd*]	2.33	.66	2.45	.65	2.26	.63	1.81	.47
2.35	1.73	.86	1.60	.63	1.56	.59	1.52	.19
3.02 [ad*]	1.95	.66	1.84	.57	1.81	.53	1.38	.46
2.76 [ad*]	4.40	1.03	4.63	.91	4.66	1.11	5.33	1.10
.78	3.38	.68	3.24	.74	3.41	.69	3.51	.48
1.01	12.70	4.90	12.62	3.97	12.06	4.48	14.57	3.16

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

טבלה מספר 2: ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של משתני המחקר במגדר.

t	נשים (n = 84)		גברים (n = 77)		
	ממוצע	ס.ט.	ממוצע	ס.ט.	
-5.51***	2.57	.65	2.04	.54	חרדה מצבית (1-4)
-2.65**	1.74	.80	1.45	.53	כעס מצבי (1-4)
-4.46***	2.02	.61	1.62	.51	מצוקה פסיכולוגית (1-3.6)
1.23	4.52	1.07	4.72	1.00	תחושת קוהרנטיות (2.23-7)
1.22	3.28	.77	3.42	.60	חוסן קהילתי (1.35-4.94)
.34	12.54	4.42	12.78	4.34	תקווה (0-25)

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

טבלה מספר 3: ממוצעים, סטיות תקן וערכי F של משתני המחקר בקבוצות מצב סוציו-אקונומי.

F	מעל הממוצע (c) (n = 25)		ממוצע (b) (n = 35)		מתחת לממוצע (a) (n = 82)		
	ממוצע	ס.ט.	ממוצע	ס.ט.	ממוצע	ס.ט.	
.04	2.33	.62	2.29	.67	2.33	.68	חרדה מצבית (1-4)
.33	1.68	.65	1.53	.66	1.60	.71	כעס מצבי (1-4)
.60	1.72	.59	1.89	.56	1.85	.61	מצוקה פסיכולוגית (1-3.6)
1.37	4.83	1.22	4.73	.68	4.48	1.14	תחושת קוהרנטיות (2.23-7)
.84	3.34	.80	3.45	.66	3.26	.71	חוסן קהילתי (1.35-4.94)
2.10	14.04	5.12	12.17	4.51	12.09	3.80	תקווה (0-25)

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

טבלה מספר 4: ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של משתני המחקר בהתנדבות.

t	כן (n = 61)		לא (n = 100)		
	ממוצע	ס.ט.	ממוצע	ס.ט.	
1.37	2.22	.66	2.37	.64	חרדה מצבית (1-4)
-.43	1.63	.72	1.58	.68	כעס מצבי (1-4)
-.69	1.87	.66	1.81	.56	מצוקה פסיכולוגית (1-3.6)
-1.04	4.73	1.09	4.55	1.01	תחושת קוהרנטיות (2.23-7)
-1.22	3.43	.62	3.30	.73	חוסן קהילתי (1.35-4.94)
-2.13*	13.61	4.95	12.09	3.91	תקווה (0-25)

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

בהקשר לקבוצות הגיל, התוצאות מראות כי נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות בחרדה המצבית ובמצוקה הפסיכולוגית, אך לא בכעס המצבי. מבוגרים צעירים דיווחו על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית לעומת זקנים, ומתבגרים דיווחו על רמה גבוהה יותר של מצוקה פסיכולוגית לעומת זקנים. בנוסף נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות בתחושת קוהרנטיות, אך לא בחוסן קהילתי ובתקווה. זקנים דיווחו על רמה גבוהה יותר של תחושת קוהרנטיות לעומת מתבגרים. באופן כללי ניתן לראות כי זקנים דיווחו על חוסן והתמודדות טובים יותר לעומת שאר קבוצות הגיל. בהקשר למגדר, התוצאות מראות כי נמצא הבדל מובהק בין המגדרים בשלושת תגובות הלחץ. נשים דיווחו על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת גברים. בהתייחס להתנדבות, נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות בתקווה. אנשים אשר מתנדבים דיווחו על רמת תקווה

גבוהה יותר לעומת אנשים שאינם מתנדבים. יש לציין כי בקרב הקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות לא נמצאו הבדלים מבוהקים במדדי המחקר השונים.

**קשרים בין משתני המחקר ובחינה של מודל התיווך.** לשם בחינת הקשרים שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ, בוצעו מתאמים בין משאבי ההתמודדות השונים לבין תגובות הלחץ. כמו כן בוצע מבחן סובל (Sobel, 1982) לבחינת תיווך של משאבי ההתמודדות בקשר שבין המשתנים הסוציו-דמוגרפים לתגובות הלחץ. טבלה מספר 5 מציגה את המתאמים בין משאבי ההתמודדות השונים לתגובות הלחץ, כמו גם ממוצע, סטיית תקן וטווח של המשתנים השונים.

**טבלה מספר 5: מתאמים בין קבוצת גיל, משאבי ההתמודדות ותגובות הלחץ**

משתנה	1	2	3	4	5	6	7
1. קבוצת גיל	X						
2. תחושת קוהרנטיות		X					
3. חוסן קהילתי			X				
4. תקווה				X			
5. חרדה מצבית					X		
6. כעס מצבי						X	
7. מצוקה פסיכולוגית							X
ממוצע	4.62	3.35	12.65	2.31	1.60	1.83	2.08
ס.ת.	1.04	.69	4.37	.65	.69	.60	0.93
טווח	2.23-7	1.35-4.94	0-25	1-4	1-4	1-3.6	1-4

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

תחושת קוהרנטיות נמצאה בקשר חיובי מובהק עם חוסן קהילתי ותקווה. כמו כן ת"ק נמצאה בקשר שלילי מובהק עם שלושת תגובות הלחץ, חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית. חוסן קהילתי, נמצא בקשר חיובי מובהק עם תקווה, ובקשר שלילי מובהק עם חרדה מצבית וכעס מצבי, אך לא עם מצוקה פסיכולוגית. בנוסף, נמצא קשר שלילי מובהק בין תקווה לשלושת תגובות הלחץ. נוסף לכך, שלושת תגובות הלחץ נמצאו בקשר חיובי מובהק האחת עם השנייה. לאור הממצאים יש לציין כי התקיימו התנאים לבחינה של קשרים בין קבוצת הגיל לשלושת תגובות הלחץ, המתווכים על ידי ת"ק. מבחן סובל מצא כי יש תיווך מובהק ומלא של ת"ק בקשר שבין קבוצת גיל לחרדה מצבית  $\{Z=-2.27, p<0.05\}$ , כעס מצבי  $\{Z=-2.26, p<0.05\}$  ומצוקה פסיכולוגית  $\{Z=-2.25, p<0.05\}$ . כלומר, הכנסת ת"ק כמשתנה מתווך בקשרים שבין קבוצת גיל לתגובות הלחץ תרמה לביטול הקשרים הישירים בין קבוצת גיל לשלושת תגובות הלחץ.

**בחינה של מודל המיתון.** על מנת לבחון את מודל המיתון במחקר, בוצע ניתוח רגרסיה היררכית רב-שלבי, בכדי לבחון עד כמה לקבוצת הגיל ישנה תרומה ממתנת על הקשר שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ על רקע חשיפה ללחץ אקוטי. בשלב הראשון של כל מודל הוכנסו קבוצת



גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי והתנדבות. בשלב השני הוכנסו משאבי ההתמודדות, ובשלב השלישי הוכנסו משתני אינטראקציה של קבוצת גיל עם כל אחד ממשאבי ההתמודדות. שלבים אלו נעשו עבור כל אחת מתגובות הלחץ. טבלה מספר 6 מאגדת בתוכה את שלבי המודל ואת תוצאותיו.

**טבלה מספר 6:** ניתוח רגרסיה היררכית רב-שלבית למשתנים סוציו-דמוגרפים ולמשתני משאבי התמודדות לניבוי תגובות לחץ בקרב משתתפי המחקר

<i>t</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	תגובת לחץ, שלב, משתנים מנבאים
(1) חרדה מצבית					
שלב 1					
				.20	קבוצת גיל
-1.90	.05	-.14	-.10		מגדר
5.36***	.10	.48	.55		מצב סוציו-אקונומי
1.20	.06	.09	.08		התנדבות
-1.27	.10	-.09	-.13		
שלב 2					
				.35	קבוצת גיל
-1.09	.05	-.07	-.05		מגדר
5.47***	.09	.39	.51		מצב סוציו-אקונומי
1.72	.06	.12	.10		התנדבות
-.73	.10	-.05	-.07		תחושת קוהרנטיות
-3.22**	.05	-.27	-.17		חוסן קהילתי
-2.29*	.07	-.18	-.17		תקווה
-.13	.01	-.01	-.00		
שלב 3					
				.37	קבוצת גיל
-1.00	.05	-.07	-.05		מגדר
5.29***	.09	.37	.50		מצב סוציו-אקונומי
1.69	.06	.12	.10		התנדבות
-.71	.10	-.05	-.07		תחושת קוהרנטיות
-3.49***	.05	-.30	-.19		חוסן קהילתי
-2.22*	.07	-.17	-.16		תקווה
-.02	.01	-.00	.00		קבוצות גיל * תחושת קוהרנטיות
1.52	.05	.13	.08		קבוצות גיל * חוסן קהילתי
-.93	.08	-.07	-.08		קבוצות גיל * תקווה
-1.52	.01	-.12	-.02		
(2) כעס מצבי					
שלב 1					
				.07	קבוצת גיל
-2.19*	.06	-.18	-.13		מגדר
2.15*	.11	.18	.25		מצב סוציו-אקונומי
.91	.07	.07	.07		התנדבות
.28	.12	.02	.03		
שלב 2					
				.25	קבוצת גיל
-1.33	.05	-.10	-.07		מגדר
2.00*	.10	.15	.21		מצב סוציו-אקונומי
1.34	.07	.10	.09		התנדבות
.80	.11	.06	.08		תחושת קוהרנטיות
-3.85***	.05	-.35	-.22		חוסן קהילתי
-2.33*	.08	-.20	-.19		תקווה
.93	.01	.08	.01		
שלב 3					
				.27	קבוצת גיל
-1.26	.05	-.09	-.07		מגדר
1.90	.10	.14	.20		מצב סוציו-אקונומי
1.36	.07	.10	.09		התנדבות
.80	.11	.06	.09		תחושת קוהרנטיות
-4.08***	.06	-.38	-.24		חוסן קהילתי
-2.19*	.08	-.18	-.18		תקווה
.97	.01	.08	.01		

טבלה מספר 6 המשך

<i>t</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	תגובות לחץ, שלב, משתנים מנבאים
1.42	.05	.13	.08		קבוצות גיל * תחושת קוהרנטיות
-1.30	.10	-.11	-.13		קבוצות גיל * חוסן קהילתי
-0.76	.01	-.06	-.01		קבוצות גיל * תקווה
					(3) מצוקה פסיכולוגית
				.16	שלב 1
-2.59*	.05	-.20	-.13		קבוצת גיל
4.08***	.09	.32	.38		מגדר
.04	.06	.00	.00		מצב סוציו-אקונומי
1.25	.09	.10	.12		התנדבות
				.30	שלב 2
-1.78	.04	-.13	-.08		קבוצת גיל
4.13***	.08	.30	.36		מגדר
.53	.05	.04	.03		מצב סוציו-אקונומי
1.73	.09	.13	.16		התנדבות
-3.96***	.05	-.35	-.19		תחושת קוהרנטיות
.06	.06	.00	.00		חוסן קהילתי
-0.06	.01	-.05	-.00		תקווה
				.30	שלב 3
-1.67	.04	-.12	-.08		קבוצת גיל
4.01***	.08	.30	.35		מגדר
.54	.05	.04	.03		מצב סוציו-אקונומי
1.83	.09	.14	.17		התנדבות
-3.77***	.05	-.34	-.19		תחושת קוהרנטיות
.00	.07	.00	.00		חוסן קהילתי
-.61	.01	-.05	-.00		תקווה
-.17	.05	-.01	-.00		קבוצות גיל * תחושת קוהרנטיות
-.31	.08	-.02	-.02		קבוצות גיל * חוסן קהילתי
-.57	.01	-.05	-.00		קבוצות גיל * תקווה

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

כפי שניתן לראות בטבלה 6, מבחינת מודלי הניבוי לתגובות הלחץ, נמצא כי כל המודלים נמצאו מובהקים בכל אחד משלושת השלבים. במודל הניבוי לחרדה מצבית, מגדר (16.9%), תחושת קוהרנטיות (5.9%) וחוסן קהילתי (2.4%) התגלו כגורמים בעלי תרומה ייחודית לניבוי רמת החרדה המצבית. בבחינת מודל הניבוי לכעס מצבי, התגלה כי קבוצת גיל (3.3%) מהווה גורם מנבא בשלב הראשון של המודל, בעוד שמגדר (2.2%) מצליח לנבא בשלב הראשון והשני של המודל את רמת הכעס המצבי. ת"ק (9.4%) וחוסן קהילתי (2.7%) נמצאו בעלי תרומה ייחודית לניבוי רמת הכעס המצבי. בבחינת מודל הניבוי למצוקה פסיכולוגית, התגלה כי קבוצת גיל (4.1%) מהווה גורם המנבא את רמת המצוקה הפסיכולוגית בשלב הראשון של המודל בלבד. מגדר (8.7%) ות"ק (7.7%) נמצאו בעלי תרומה ייחודית לניבוי רמת המצוקה הפסיכולוגית. בחינת מודלי המיתון במחקר הניבה תוצאות לא מובהקות. האינטראקציות בין משאבי ההתמודדות לקבוצת גיל לא תרמו לניבוי של שלושת תגובות הלחץ, מה שמעיד על כך שקבוצת גיל אינה מהווה גורם ממתן במחקר הנוכחי.

הספרות המחקרית עוסקת רבות בהשלכה שיש לחשיפה ללחץ הנובע מאלימות פוליטית על תגובות פסיכולוגיות והתנהגותיות בקרב אנשים ( Besser, & Priel, 2010; Bleich, Gelkopf, & Solomon, 2003; Braun-Lewensohn, Celestin-Westreich, Celestin, Verté, & Ponjaert-Kristoffersen, 2010; Hoven, Duarte, Lucas, Mandel, Wu, & Rosen, 2002; Sagy, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). בעוד שהלחץ עלול להשפיע על האוכלוסייה, זו ברובה מצליחה להציג חוסן והתמודדות טובה עימו ( Braun-Lewensohn, Celestin-Westreich, Celestin, Verté, & Ponjaert-Kristoffersen, 2009; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005). המחקר הנוכחי התמקד במצב הלחץ האקוטי שנוצר כתוצאה מהסלמה באלימות הפוליטית שהופעלה כנגד מדינת ישראל בעת המבצע הצבאי "ענף", אשר באה לידי ביטוי בהחמרת הירי תלול מסלול מרצועת עזה לכיוון ישובי הדרום. ממצאי המחקר נאספו במהלך המבצע הצבאי בתקופה שבין ה-18.11.12 ל-21.11.12, מישובים באזור הדרום שהיו תחת ירי תלול מסלול ובטווח של עד 40 ק"מ מגבול רצועת עזה.

המחקר התבסס על הגישה הסלוטוגנית של אנטונובסקי לחקר תגובת האדם ללחץ (Antonovsky, 1987; 1996), מתוך הנחה כי באפשרותה לתת פרספקטיבה הוליסטית להתמודדות עם מצב הלחץ. באמצעות התייחסות אל תגובת האדם ללחץ כפועל יוצא של אינטראקציה בין אלמנטים אישיותיים לסביבתיים, ניתן להתמקד בגורמים המסייעים להפחתת תגובות הלחץ ובכאלו המקדמים את הבריאות הנפשית והפיזית של האדם (Antonovsky, 1987; 1996). הודות לגישה הסלוטוגנית, באפשרותנו ללמוד כיצד אנשים מצליחים להתמודד באופן יעיל עם מצבי לחץ (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011b; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2011a; Heiman, 2004).

המחקר הנוכחי בחן האם משתנים סוציו-דמוגרפיים כגון קבוצות גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי והתנדבות, עשויים לתרום להסברת השונות ברמת תגובות הלחץ- חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית, בעת לחץ אקוטי הנוצר כתוצאה מחשיפה לירי תלול מסלול. בנוסף נבחן האם משאבי ההתמודדות- תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה, יכולים לסייע להתמודדות עם מצב הלחץ ולהפחית את רמת תגובות הלחץ. לבסוף נבחן האם גיל האדם תורם לשימוש במשאבי ההתמודדות בעת מצב הלחץ.

## הבדלים בין הרמות במשתנים הסוציו-דמוגרפים, בתגובות הלחץ ובמשאבי

### ההתמודדות

השערת המחקר גרסה כי ימצא הבדל בין הרמות השונות של כל אחד מהמשתנים הסוציו-

דמוגרפים (גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי והתנדבות), ברמת תגובות הלחץ (חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית) וברמת משאבי ההתמודדות (תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה).

**קבוצות הגיל.** שוער כי ימצא הבדל בין קבוצות הגיל במשתני המחקר השונים. חלקה

הראשון של ההשערה התייחס אל תגובות הלחץ. שיערתי כי מבוגרים בגיל העמידה ידווחו על רמה נמוכה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת שאר קבוצות הגיל. בניגוד להשערה, בעוד שנמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות הגיל השונות ברמת החרדה המצבית והמצוקה הפסיכולוגית, אלה לא נבעו מפער בין מבוגרים בגיל העמידה לשאר קבוצות הגיל. למעשה נמצא כי זקנים דיווחו על רמה נמוכה יותר של חרדה מצבית לעומת מבוגרים צעירים, ועל רמה נמוכה יותר של מצוקה פסיכולוגית לעומת מתבגרים. פירוש אפשרי לממצאים הינו, שלאור התמודדות של אזרחי מדינת ישראל עם אלימות פוליטית למן היווסדה (Ganor, 2002), ייתכן כי זקנים פיתחו חוסן גדול יותר אליה לעומת צעירים מהם עקב החשיפה הממושכת וניסיונם עם מציאות זו. נראה כי זקנים חווים פחות מצוקה פסיכולוגית וחרדה מצבית, לנוכח חשיפה לירי תלול מסלול, שכן הם תופסים אותו כמצב לחץ קיים, מתמשך וידוע. הסבר נוסף לממצא זה קשור לכך שלעת זקנה, כאשר עולה ההבנה בקרב החברה כי האדם מיצה את רוב תוחלת חייו, סביבתו החברתית של הזקן מפחיתה ציפיות, דרישות ובקשות לתמיכה חברתית מצידו. הבנה זו תורמת להפחתת גורמי לחץ בשגרת חייו של הזקן, דבר המאפשר לו להתמקד בעצמו ולהיות זמין יותר להתמודדות עם אירוע לחץ.

בהקשר לכעס המצבי, לא נמצא הבדל מובהק בין קבוצות הגיל ברמת הכעס המצבי. בנוסף יש לציין כי רמת הכעס המצבי אשר דווחה על ידי כל הקבוצות, הייתה נמוכה מממוצע הסקאלה של מדד זה, בשונה מהמתרחש בתגובות הלחץ האחרות. הסבר אפשרי לחוסר המובהקות בהבדלים בין הקבוצות ברמת הכעס המצבי ולרמה הנמוכה מהממוצע של מדד זה, נובע מכך שייתכן כי רגש זה, הדורש יכולות קוגניטיביות ואינו ראשוני, ניתן לוויסות ולהפחתה בעת חשיפה לירי תלול מסלול, הודות ללמידה, התנסות וחשיפה מוקדמת של כלל קבוצות הגיל לאירוע לחץ זה. בנוסף ייתכן כי בעקבות החשיפה של תושבי הדרום לירי תלול מסלול, הוצת בקרבם שיח חברתי שדן במצב הביטחוני-פוליטי, מה שאולי תרם להבנה טובה יותר של הגורמים שהובילו לאירוע הלחץ, ואי לכך, להפחתת הכעס הנובע ממנו בקרב כלל התושבים שהיו מעורבים בשיח.

חלקה השני של ההשערה התייחס אל משאבי ההתמודדות. שיערתי כי מבוגרים בגיל העמידה ידווחו על רמה גבוהה יותר של תחושת קוהרנטיות לעומת שאר קבוצות הגיל. בנוסף צפיתי כי לא ימצאו הבדלים בין קבוצות הגיל השונות ברמת החוסן הקהילתי והתקווה. ממצאי המחקר חשפו כי ישנו הבדל מובהק בין קבוצות הגיל השונות בת"ק, אך בניגוד למשוער, הבדל זה נבע מכך שזקנים דיווחו על רמה גבוהה יותר של ת"ק לעומת מתבגרים. בעוד שאנטונובסקי סבר כי ת"ק מתגבשת למבנה מאורגן לקראת גיל 30, עת האדם מגבש לעצמו פחות או יותר הסתכלות כללית על העולם כקוהרנטי (Antonovsky, 1987), ממצאי המחקר מחזקים את הסברה כי ת"ק אכן ממשיכה להתפתח לאורך כל החיים (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013).

בהתאם להשערת, לא נמצא הבדל מובהק בין קבוצות הגיל השונות ברמת התקווה. יש לזכור כי בעוד שסניידר גרס כי תקווה אינה תכונה מולדת, כי אם דפוס חשיבה נלמד ורציף (Snyder, 2002), הסברה הרווחת היא כי ייתכן ואין קשר בין גיל לתקווה (Snyder, Lopez, 2003; Shorey, Rand, & Feldman, 2003). הסבר אפשרי לממצא זה, קשור למענה הביטחוני הדל והבלתי מספק, לו זכו תושבי הדרום, עוד קודם למבצע הצבאי "עמוד ענן" (שירות הביטחון הכללי, 2009; 2010), מה שיצר אצלם תחושת תסכול וניכור בעקבות מציאות חיים תחת ירי מתמיד. מציאות חיים זו תרמה להיווצרותה של תקווה קולקטיבית נמוכה, כתוצאה מחוסר שינוי במשאלות התושבים לתמורה במציאות הקיימת, בעוד שציפיותיהם שיהיה שינוי ממשי במציאות, הפכו נמוכות יותר. לבסוף, בהתאם להשערת, לא נמצא הבדל בין קבוצות הגיל השונות ברמת החוסן הקהילתי, כפי שהתגלה קודם לכן במחקרים קודמים (Kimhi & Shamai, 2004, Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013). הסבר אפשרי לממצא זה, הינו כי בקרב כלל קבוצות הגיל ישנה שייכות לקהילה ותחושת קהילתיות מה שתורם לקיומו של חוסן קהילתי (Adger, 2000; Francis, 2012; Giles-Corti, Wood, & Knuiman, 2012), חוצה גילאים.

**מגדרי.** שוער כי ימצא הבדל בין המגדרים במשתני המחקר השונים. חלקה הראשון של ההשערה התייחס אל תגובות הלחץ. שיערתי כי נשים תדווחנה על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת גברים. בהתאם להשערה, נמצא כי נשים דיווחו על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית. ממצא זה תואם ממצאי מחקרים קודמים אשר בדקו פערים בין המגדרים בתגובות הלחץ על רקע חשיפה לאירוע לחץ (Braun-Lewensohn at el., 2009; Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009). הסבר אפשרי לפער בין המגדרים נובע מכך שבעת מצבי לחץ, בנות מגיבות בעוצמה רגשית חזקה יותר לעומת בנים כיוון

שהן רגישות יותר למצב (Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009). בנוסף ייתכן כי בנות, בשונה מבנים, פתוחות יותר ומאפשרות לעצמן לדווח לסביבה החברתית על תחושת חרדה לנוכח מצב לחץ (Zeidner, 2005).

חלקה השני של ההשערה התייחס אל משאבי ההתמודדות. שיערתי כי נשים תדווחנה על רמה גבוהה יותר של חוסן קהילתי לעומת גברים, וכי לא ימצא הבדל בין המגדרים ברמת תחושת הקוהרנטיות ובתקווה. בניגוד למשוער, לא נמצא הבדל מובהק בין המגדרים ברמת החוסן הקהילתי. סברה אפשרית לממצא היא שבעוד שלנשים יש נטייה גבוהה יותר משל גברים לפנות לתמיכה חברתית בניסיון להתמודד עם אירוע לחץ (Frydenberg, & Lewis, 1999; Hample & Petermann, 2011), ייתכן שבמחקר הנוכחי, פניה לתמיכה חברתית על רקע חשיפה לירי תלול מסלול אינה יוצאת דופן, כיוון שזה עלול להיחשב בעיני רבים מתושבי המדינה לאירוע נורמטיבי ואף לכזה שהחשיפה אליו יכולה להעלות את הפופולאריות, לכן גם לגברים היה תמריץ לפנות לתמיכה חברתית. הפניה של שני המגדרים לתמיכה חברתית, אפשרה תמיכה של הקהילה בעת הלחץ, מה שהתגלתה כתורם לחוסן הקהילתי של שני המגדרים (Norris, Stevens, Pfefferbaum, & Wyche, 2008).

בהתאם להשערת, לא נמצא הבדל מובהק בין גברים לנשים בתחושת קוהרנטיות. המחקר הנוכחי תומך בסברה כי אין פער בין המגדרים בעוצמת ת"ק (Evans, Marsh, & Weigel, 2010; Kimhi, Eshel, Zysberg, & Hantman, 2009). הסבר אפשרי לממצא קשור לכך שגורמים רבים משפיעים על היקף ותרומת חוויות החיים, אשר קובעים את עוצמתה של ת"ק (Antonovsky, 1996), אולם ייתכן שמגדר אינו אחד מהגורמים. בעידן המודרני ישנם פתיחות והבנה גדולים יותר בכל הנוגע למגדריות ומיניות, דבר המקדם אסימילציה של המגדרים בתהליך החיברות אותו הם עוברים לאורך חייהם. כתוצאה מכך, התפתחות האישיות, הרגש ודפוסי החשיבה הופכים דומים גם כן ואף עוזרים להקטין את הפער בין המגדרים. כל אלה מפחיתים את תרומתו של המגדר בעיצוב חוויות האדם ואי לכך את השפעתו על חוזק ת"ק אצל האדם.

לבסוף, בהתאם להשערת, לא נמצא הבדל מובהק בין גברים לנשים ברמת התקווה. המחקר הנוכחי תומך בסברה כי אין פער בין המגדרים בעוצמתה של תחושת התקווה (Snyder, 2000). הסבר אפשרי לממצא המחקר טמון בהישנות המקרים בהם נחשפו תושבי הדרום לירי תלול מסלול (שירות הביטחון הכללי, 2009; 2010), אשר יצרה מסגרת תרבותיות משותפת שתרמה להתהוותה של אוריינטציה רגשית קולקטיבית של תקווה. אוריינטציה זו הפכה לתופעה חברתית,

אשר השפיעה על השקפתם ופעולותיהם של תושבי הדרום, מה שתרים להיווצרותה של תחושת תקווה משותפת לשני המגדרים ולחוסר הבדל ביניהם במשאב זה ( Jarymowicz & Bar-Tal, 2006). משמעות הדבר היא שבמחקר הנוכחי ככל הנראה בלט הרכיב הקולקטיבי בתקווה ( Sagy, 1989; Adwan, 2006; Staat, 2006).

**מצב סוציו-אקונומי.** שוער כי ימצא הבדל בין הקבוצות הסוציו-אקונומיות במשתני המחקר השונים. חלקה הראשון של ההשערה התייחס אל תגובות הלחץ. שיערתי כי הקבוצה בעלת המצב הסוציו-אקונומי הנמוך ביותר תדווח על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת הקבוצות האחרות. בניגוד להשערה, לא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות ברמת תגובות הלחץ. הסבר אפשרי לממצא זה טמון בתמורות שליליות בכלכלה הישראלית בשנים האחרונות אשר יצרו היטשטשות בין המעמדות הסוציו-אקונומיים. ייתכן שהיטשטשות המעמדות גברה עוד יותר באזור הפריפריה הדרומית, נוכח תחושת התסכול והניכור אשר חשים התושבים, מעצם היותם חשופים לאורך זמן לירי תלול מסלול ללא מענה מספק מצד המדינה (שירות הביטחון הכללי, 2009; 2010). גורמים אלו חשפו את תושבי הדרום לגורמי סיכון משותפים בשגרת יומם וחיזקו את תחושת שותפות הגורל שלהם, מה שתרים אולי למיסוך פערי המעמדות הסוציו-אקונומיים ולהפחתת ההבדל המעמדי בתגובה ללחץ על רקע החשיפה ללחץ אקוטי.

חלקה השני של ההשערה התייחס אל משאבי ההתמודדות. שיערתי כי הקבוצה בעלת המצב הסוציו-אקונומי הנמוך תדווח על רמה נמוכה יותר של תחושת קוהרנטיות וחוסן קהילתי לעומת קבוצות בעלות מצב סוציו-אקונומי גבוה יותר, אך לא ימצא הבדל בין הקבוצות ברמת התקווה. בניגוד למשוער, לא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות ברמת ת"ק והחוסן הקהילתי. הסבר אפשרי לחוסר תרומתו של מעמד סוציו-אקונומי לשימוש בת"ק וחוסן קהילתי, כפי שהוזכר קודם לכן, קשור כנראה להתחזקותה של שותפות גורל בקרב התושבים אשר תורמת למיסוך של פערי המעמדות הסוציו-אקונומיים בקרב תושבי ישובי הדרום בעת חשיפה ללחץ אקוטי.

בהתאם למשוער, לא נמצא הבדל בין המעמדות הסוציו-אקונומיים ברמת התקווה. ממצא זה תואם לממצאי מחקר קודם שהראו כי על רקע חשיפה למצב לחץ לא נמצא הבדל בתחושת התקווה בין אנשים ממעמד סוציו-אקונומי שונה (Braun-Lewensohn, & Sagy, 2010). הסבר אפשרי לממצא הוא שיתכן כי לנוכח החשיפה ממושכת של תושבי הדרום, ברדיוס של 40 ק"מ מרצועת עזה, לירי תלול מסלול, נוצר אצלם ייצוג מנטאלי שלילי על אירועים בחייהם שעתידיים להתרחש, וכתוצאה מכך תחושת התקווה שלהם נחלשה (Snyder, 2002) מעבר להשתייכות למעמד

סוציו-אקונומי מסוים. הסבר נוסף טמון ביכולתה של התקווה להיות בעלת טיב סוציאלי-סביבתי-תרבותי ובעלת השפעה רבה על הפרט (Sagy, & Adwan, 2006). ייתכן שהחשיפה למצב לחץ אקוטי של ירי תלול מסלול מיסכה על הפערים הסוציו-אקונומיים ותרמה להיחלשות כלל הקהילה, כך שזו הפסיקה להוות כוח התורם להתמודדות בעת זמנים קשים, מה שפגע בתחושת התקווה של כלל הקהילה (Hobfoll, Briggs-Phillips, & Stines, 2003).

**התנדבות.** שוער כי ימצא הבדל הנובע משונות בהירתמות להתנדבות במשתני המחקר השונים. חלקה הראשון של ההשערה התייחס אל תגובות הלחץ. שיערתי כי הקבוצה המתנדבת תדווח על רמה נמוכה יותר של חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית לעומת הקבוצה שאינה מתנדבת. בניגוד להשערה, לא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות ברמת תגובות הלחץ. בעוד שממצאים מהספרות מראים כי בעת חשיפה למצב לחץ, פעילות התנדבותית עשויה לסייע להתמודדות טובה יותר עם אירוע הלחץ, להפחתת תסמינים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית (Jaffe, Sasson, Knobler, Aviel, & Goldberg, 2012), ואף להפחתת מצוקה פסיכולוגית ודיכאון (Rietschlin; 1988), המחקר הנוכחי מעלה את הסברה כי פעילות התנדבותית אינה מסייעת להפחתה של תגובות לחץ, נוכח לחץ אקוטי הנובע מחשיפה לירי תלול מסלול. חלקה השני של ההשערה התייחס אל משאבי ההתמודדות. שיערתי כי הקבוצה אשר מתנדבת תדווח על משאבי התמודדות חזקים יותר לעומת הקבוצה שאינה מתנדבת. השערת המחקר אוששה באופן חלקי. בעוד שלא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות ברמת תחושת הקוהרנטיות והחוסן הקהילתי, נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות ברמת התקווה. אנשים אשר מבצעים פעילות התנדבותית דיווחו על רמת תקווה גבוהה יותר לעומת אנשים אשר אינם מתנדבים. אחד ההסברים לממצאי המחקר קשור לכך שהתנדבות הינה פעילות המבוצעת מתוך נדיבותו ורצונו החופשי של האדם לטובתם של אחרים (Wilson, 2000), כאשר באפשרותה להגביר את האמפטיה כלפי הזולת (Eisenberg, 1992). הדבר מאפשר להתנדבות לחזק את התקווה הקיומית של האדם, דרך האמונה כי הקבוצה והסביבה בה הוא נמצא יכולים לשמש כוח תומך התורם להתמודדותו בעת זמנים קשים (Hobfoll, Briggs-Phillips, & Stines, 2003).

### **קשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ ובחינה של מודל התיווך**

השערת המחקר גרסה כי ימצאו קשרים בין משאבי ההתמודדות לבין תגובות הלחץ. שיערתי כי הקשרים בין משאבי ההתמודדות: תחושת הקוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה, לבין



שלושת תגובות הלחץ: חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית, יהיו שליליים. בנוסף שיערתי כי משאבי ההתמודדות יתווכו בקשר בין כל אחד מהמשתנים הסוציו-דמוגרפיים לתגובות הלחץ.

### **קשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ.** בהתאם להשערה, תחושת קוהרנטיות,

חוסן קהילתי ותקווה נמצאו מקושרים באופן מובהק ושלילי לחרדה מצבית ולכעס מצבי, כאשר רק ת"ק ותקווה נמצאו בקשר מובהק ושלילי עם מצוקה פסיכולוגית. ממצא זה מחזק את הסברה כי

ת"ק ( Kimhi, Sagy, & Roth, 2010; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a;

Hobfoll, Briggs-Phillips, & ) ותקווה (at el., 2010; Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009

Stines, 2003) הן בעלות תרומה משמעותית בקידום בריאות פסיכולוגית כללית באדם, בעוד שחוסן

קהילתי אמנם תורם להתמודדות עם תגובות לחץ, הנובעות וקשורות למצב לחץ, אך לא תורם

להתמודדות עם תגובות לחץ מוכללות יותר, אשר אינן בהכרח קשורות באופן בלעדי למצב הלחץ.

סברה אפשרית לממצאים הינה כי תחושת קוהרנטיות ותקווה הן משאבי התמודדות

שלמים יותר הודות לתכונותיהן ויכולותיהן הייחודיות. ת"ק משמשת לאדם משאב התמודדות

המתווך בין חשיפה לאירועי לחץ לתגובות אליהם (Antonovsky, 1987), על ידי כך שהיא עוזרת לו

לתפוס את העולם כהגיוני מבחינה קוגניטיבית, רגשית ואינסטרומנטאלית. התקווה עוזרת לאדם

בעת מפגש עם אירוע לחץ בזכות תרומתה לשביעות הרצון ולתחושת הרווחה האישית הכללית שלו,

כך שבעת מפגש עם מכשול היא משמשת לו גורם העצמה אדפטיבי אשר ממריץ ומכוון אותו ( Staats

Stassen, 1985). לעומת זאת, חוסן קהילתי תורם להתמודדות, התגברות והתאוששות מהירה

לאחר חשיפה לאירוע לחץ ( Kimhi, Hantman, Goroshit, Braun-Lewensohn & Sagy, 2013; Kimhi, 2004

Kimhi & Shamai, 2004; Kimhi, Goroshit, & Eshel, 2013; Eshel, & Zysberg, 2012), על

ידי יצירת קשר בין יכולות אדפטיביות של הקהילה ליכולת הסתגלות שלה לאחר הפרעה או מצוקה

אשר תקפו אותה (Norris at el., 2008). הדבר מעיד על האפשרות שחוסן קהילתי הינו יכולת

הסתגלותית לא קבועה של הקהילה, אשר נוצרת רק כאשר הקהילה נחשפת לאירוע לחץ, והיא

תורמת להתמודדות רק עם גורמי לחץ הקשורים למצב הלחץ שהיא נוצרה כדי להתמודד עימו.

### **משאבי התמודדות כמתווכים בקשר שבין המשתנים הסוציו-דמוגרפיים לתגובות הלחץ.**

השערת המחקר אוששה באופן חלקי. תחושת קוהרנטיות נמצאה גורם המתווך באופן מלא בקשר

שבין קבוצת גיל לתגובות הלחץ. ממצא זה תואם את הסברה כי באפשרותה של ת"ק לנבא את

בריאות האדם אף מעבר למשתנה הגיל (Eriksson, & Lindström, 2006). בעוד שנדמה כי

השתייכות האדם לקבוצת גיל מסוימת תורמת להתמודדותו עם לחץ אקוטי הנגרם מחשיפה לירי תלול מסלול, בפועל אין זה משנה באיזו קבוצת גיל נמצא האדם כל עוד יש לו ת"ק קוהרנטיות חזקה, שכן היא זו המשמשת גורם מגן מפני לחץ, כך שיהיה באפשרותו להסתגל למצב ואי לכך לחוות תגובות לחץ בעצימות נמוכה.

## **גיל כמשתנה ממתן**

השערת המחקר גרסה כי המשתנה קבוצות גיל ישמש גורם ממתן בקשר שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ. שיערתי כי על רקע חשיפה ללחץ אקוטי שנוצר כתוצאה מירי תלול מסלול מרצועת עזה בעת המבצע הצבאי "עמוד ענן", ימצא כי הקשרים בין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ יהיו חזקים יותר ככל שקבוצת הגיל תהיה מבוגרת יותר. בניגוד להשערה, המחקר הנוכחי לא מצא עדות לכך שמשתנה קבוצות הגיל משמש כמשתנה ממתן, לכן הסברה כי השתייכות לקבוצת גיל מבוגרת יותר עשויה לתרום לחיזוק הקשרים שבין משאבי ההתמודדות לתגובות הלחץ התבררה כלא נכונה. יש לזכור כי יחד עם זאת שגיל נמצא לא פעם קשור לחומרת תגובות הלחץ ולשימוש האדם במשאבי התמודדות, יחסיו של משתנה הגיל עם תגובות הלחץ ( Bleich at el., 2003; Braun-Lewensohn, & Sagy, 2011a, 2013; Cohen, 2008; Hagström, 1995 קוהרנטיות ) ( Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013; Braun-Lewensohn at el., 2010; Kimhi at el., 2010 ), חוסן קהילתי ( Kimhi & Shamai, 2004, Braun-Lewensohn, & Sagy, 2013; ) ( Cohen at el., 2013 ), ותקווה ( Cohen-Chen, Halperin, Crisp, & Gross, 2013; Hobfoll at el., 2003; Snyder at el., 2003 ) התגלו לא פעם כדיפרנציאליים ואמביוולנטיים. פרשנות אפשרית לממצא זה, הינה כי בעוד שגיל קשור לחוזקם של משאבי התמודדות אצל האדם, ייתכן שבעת חשיפה לגורם לחץ, הוא אינו תורם לשימוש בהם כיוון שהוא לא מעורר באדם את היכולת לזהות שקיימים אצלו משאבי התמודדות שביכולתו להיעזר בהם. לשם כך צריכים להיות לאדם ניסיון חיים ובגרות אשר יאפשרו לו לזהות כי יש באמתחתו משאבי התמודדות, וכי באפשרותו להשתמש בהם בעת החשיפה לגורם לחץ.

## **סיכום**

המחקר הנוכחי התמקד במצב לחץ אקוטי, שהתבטא בירי תלול מסלול מסיבי מרצועת עזה לכיוון ישובי הדרום בעת המבצע הצבאי "עמוד ענן". לראשונה במחקר, התבצעה בחינה של קשרים בין סטאטוס התנדבות האדם לבין משאבי התמודדות, כאשר נוסף לכך התבצעה לראשונה בחינה

משותפת של תחושת קוהרנטיות, חוסן קהילתי ותקווה, כגורמים הקשורים להתמודדות יעילה עם מצב לחץ אקוטי של היחשפות לירי תלול מסלול. ייחודו של המחקר מתבטא בבחינת תרומת גיל האדם לשימוש במשאבי התמודדות, ובחינת תרומת משאבי ההתמודדות, עם ובלי סיוע הגיל, בניבוי החרדה המצבית, הכעס המצבי והמצוקה הפסיכולוגית של האדם על רקע חשיפה ללחץ אקוטי. המחקר גילה כי גיל האדם מקושר שלילית לתגובות הלחץ, חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית ומקושר חיובית לתחושת קוהרנטיות. בעוד שנדמה כי לעת זקנה האדם מפגין חוסן והתמודדות טובים יותר לנוכח מצב לחץ אקוטי הנובע מחשיפה לירי תלול מסלול, למעשה רק ההתמודדות משתפרת שכן, הקשרים של גיל עם תגובות הלחץ התגלו מתווכים באופן מלא על ידי ת"ק, ולמעשה ת"ק הייתה זו שיצרה את אפקט המוגנות מפני לחץ ולא ההשתייכות לקבוצת גיל. בנוסף, מגדר התגלה מקושר ותורם לניבוי תגובות הלחץ. על פניו עולה כי בעוד שגברים מביעים חוסן גדול יותר מנשים בעת חשיפה לירי תלול מסלול ומדווחים על רמה נמוכה יותר של תגובות לחץ, כאשר בוחנים את משאבי ההתמודדות מגלים כי אפקט המיגון שלהם אינו קשור למגדר. מצב סוציו-אקונומי לא נמצא מקושר לתגובות הלחץ ולמשאבי התמודדות, אף על פי שהספרות מצביעה על תרומתו לשונות במשתנים אלו. לבסוף, התנדבות נמצאה מקושרת לתקווה, כך שאנשים אשר התנדבו דיווחו על רמת תקווה גבוהה יותר. במחקר נחשף כי גיל האדם אינו תורם לחוזק הקשרים שבין משאבי התמודדות לתגובות הלחץ לנוכח חשיפה לירי תלול מסלול. בנוסף, התגלה כי מתקיימים קשרים בין שלושת משאבי ההתמודדות, כאשר תחושת קוהרנטיות ותקווה נמצאו בקשרים עם שלושת תגובות הלחץ וחוסן קהילתי נמצא בקשרים עם החרדה והכעס המצביים. בחינה של מודלי הניבוי לתגובות לחץ הראתה כי חוסן קהילתי הצליח לתרום להתמודדות הפרט עם תגובות לחץ הנובעות מהאירוע, בעוד שת"ק הצליחה להוות משאב התמודדות הוליסטי יותר אשר עוזר לאנשים להתמודד גם עם תגובות לחץ אשר אינן בהכרח קשורות למצב הלחץ. תקווה לא תרמה לניבוי תגובות הלחץ, מה שמעלה את הסברה כי ייתכן שחלק גדול מתכונותיה כבר מגולם בתוך ת"ק.

## **מגבלות המחקר**

בהערכת המחקר הנוכחי יש לשים לב למספר מגבלות. ראשית, יש להתייחס לכך שהשאלונים מולאו דרך "פרויקט המדגם", מה שיתכן ויצר קיצוץ תחום, כיוון שלפרויקט זה ישנו מאגר משתתפים מסוים הרשום במערכת. בנוסף, כיוון שהשאלון מולא במחשב, דרך האינטרנט, ייתכן כי השאלון לא היה נגיש ומונגש אל כלל האוכלוסייה אליה פנינו. יש להתייחס גם לכך שמילוי השאלון דרש קריאה והבנה של השפה העברית, מה שמיקד אותו רק לדוברי עברית, ללא התייחסות

לדוברי שפות אחרות, אשר ייתכן וגרים בישובים באזור הדרום בטווח של עד 40 ק"מ מגבול רצועת עזה ונחשפו גם כן לירי תלול מסלול מהרצועה.

שנית, המחקר התמקד במצב לחץ אקוטי שנוצר כתוצאה מהסלמה באלימות הפוליטית נגד ישראל, אשר התבטאה בהחמרת הירי תלול מסלול מרצועת עזה לכיוון ישובי הדרום במהלך המבצע הצבאי "עמוד ענן", אי לכך הדגימה במחקר בוצעה בעת המבצע בישובים באזור הדרום בטווח של עד 40 ק"מ מרצועת עזה. ייתכן כי חלק ממשותפי המחקר היו חשופים ירי תלול מסלול קודם למחקר, מה שהציב אותם בעת ביצוע המחקר במצב לחץ כרוני-אקוטי ולא במצב אקוטי כפי שהתכוון המחקר לבחון.

לבסוף יש להתייחס לכך שחלק ממשותפי המחקר (כ-11%), בחרו שלא לציין את רמת הכנסתם, מה שייתכן ומנע זיהוי אפקטים הקשורים למשתנה זה.

### מסקנות והצעות למחקרי המשך

המחקר מצביע על כך שהשתייכות למגדר הגברי, תחושת קוהרנטיות וחוסן קהילתי גבוהים, תורמים לחוסן ולהתמודדות טובים יותר על רקע לחץ אקוטי הנובע מחשיפה לירי תלול מסלול. על כן, בכדי להגביר את החוסן ויכולת ההתמודדות עם מצב הלחץ, יש לתמוך יתרה בנשים, חברתית ו/או פסיכולוגית, ולשתפן בתוכניות אשר מלמדות אסטרטגיות התמודדות הנסמכות על פיתרון בעיות והשגת שליטה על המצב. בנוסף, יש לנסות לחזק את תחושת הקוהרנטיות בעזרת הסברה על ירי תלול מסלול כדי שהתושבים יבינו את התופעה, הדרכת התושבים בנוגע לאפשרויות ההתגוננות העומדות בפניהם ועידוד תרגולת כך שהם ידעו כיצד להתנהל בחירום. כמו כן, חשוב מאוד לחזק את המוטיבציה בקרב האוכלוסייה להישמע להוראות פיקוד העורף ולמעשה להגן על חייהם וחיי הסובבים אותם, כך שלאקט ההתגוננות תהיה משמעות. ניתן להגביר את החוסן הקהילתי על ידי יצירת תוכניות קהילתיות אשר יגבירו את תחושת השייכות הקהילתית, יטפחו מנהיגות מקומית חזקה, ויגבשו וייעלו את הקהילה. בנוסף יש לתחזק מקלטים ומרחבים מוגנים, להקים מוקדי תמיכה ולתרגל התמודדות עם מצב של חשיפה לירי תלול מסלול.

במחקרי המשך הנוגעים למצב לחץ אקוטי, כפי שנבחן במחקר הנוכחי, ניתן לנסות וליישם

את ההצעות הבאות:

- למרות הסכנה הממשית לגוף ולרכוש המתקיימת בעת חשיפה לירי תלול מסלול, יש לנסות ולהגיע אל אנשים פיזית ולא להסתפק רק בדגימה אינטרנטית. בנוסף יש להשתמש בדוגמים דוברי אנגלית, ערבית, רוסית ואמהרית, בכדי להנגיש ולהגיע אל מדגם מייצג יותר.

- יש לעשות שימוש באמצעים נוספים, מלבד בחינה של הכנסה חודשית של משק הבית, לבחינת מצב סוציו-אקונומי של האדם, זאת על מנת לאפשר שימוש מהימן ותקף יותר במדד סוציו-דמוגרפי זה.
- ניתן לבצע בחינה מעמיקה יותר של מאפייני התקווה אל מול תחושת קוהרנטיות ולבחון את הסברה כי רכיב המשמעותיות בת"ק מכיל בתוכו חלק נרחב ממשתנה התקווה.
- ניתן לבצע הרחבה של סטאטוס ההתנדבות וליצור תתי קבוצות על בסיס המניע להתנדבות, בכדי לבחון האם המניע להתנדבות יכול לתרום לחוסן ולהתמודדות עם לחץ אקוטי.
- ניתן לבחון את הסברה כי בגרות/בשלות האדם, בשונה מגיל האדם, עשויה להוות גורם הממתן את הקשרים שבין משאבי התמודדות לתגובות הלחץ.

## ביבליוגרפיה

סלומון, ז', לאופר, א', ולביא, ת' (2005). בצל האינתיפאדה: חשיפה ותגובות פוסט-טראומטיות של מתבגרים בישראל. בתוך א' זומר וא' בלייך (עורכים), בריאות הנפש בצל הטרור: הניסיון הישראלי (עמ' 77-110). תל אביב, רמות: אוניברסיטת תל אביב.

שפרינצק, א' (1995). בין מחאה חוץ פרלמנטרית לטרור: אלימות פוליטית בישראל. ירושלים: מכון ירושלים לחקר ישראל.

שירות הביטחון הכללי (2012). מבצע "עמוד ענן". נדלה ב-14 למרץ 2013, מ: [shabak.gov.il/publications/study/pages/operationpillarofdefense.aspx](http://shabak.gov.il/publications/study/pages/operationpillarofdefense.aspx)

שירות הביטחון הכללי (2010). מבצע "עופרת יצוקה". נדלה ב-14 למרץ 2013, מ: [shabak.gov.il/ShowListItem.aspx?listid=List15&itemid=16](http://shabak.gov.il/ShowListItem.aspx?listid=List15&itemid=16)

שירות הביטחון הכללי (2009). מאפייני ירי תלול מסלול מהרצועה לישראל. נדלה ב-14 למרץ 2013, מ: [shabak.gov.il/publications/study/Pages/tlul11-1-09.aspx](http://shabak.gov.il/publications/study/Pages/tlul11-1-09.aspx)

Adler, N. E., & Stewart, J. (2010). Preface to the biology of disadvantage: socioeconomic status and health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 1-4.

Aharonson-Daniel, L., & Lahad, M. (2012). Interactive Session presenting a novel methodology to assess community resilience developed by The Conjoint Community Resiliency Assessment Collaboration (CCRAC), a multidisciplinary group of senior researchers from various institutions. In *Presented at the Second Israeli International Conference on Health Care Systems Preparedness and Response to Emergency and Disasters*, Tel Aviv, Israel, January, 2012.

Ai, A. L., Cascio, T., Santangelo, L. K., & Evans-Campbell, T. (2005). Hope, meaning, and growth following the September 11, 2001, terrorist attacks. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(5), 523-548.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1991). The structural resources of salutogenic strengths. In: L. C. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. Wiley series on studies in occupational stress. (pp. 67-104). Oxford, England: John Wiley & Sons Inc.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*, 36(6), 725-733.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11- 18.

- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on response to stress situations. *The Journal of Social Psychology*, 126 (2), 213-225.
- Beall, L. S. (1997). Post-traumatic stress disorder: A bibliographic essay. *Choice*, 34(6), 917-930.
- Ben-Sira, Z. (1979). A scale of psychological distress. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 4, 337-356.
- Ben-Sira, Z. (1988). *Politics and primary medical care: Dehumanization and overutilization*. Aldershot: Avebury.
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Personality vulnerability, low social support, and maladaptive cognitive emotion regulation under ongoing exposure to terrorist attacks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(2), 166-201.
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and therapeutic process*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 290(5), 612-620.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science & medicine*, 66(11), 2321-2334.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Verté, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Adolescents' mental health outcomes according to different types of exposure to ongoing terror attacks. *Journal of youth and adolescence*, 38(6), 850-862.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Verté, D. & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2010). Prevalence of post traumatic stress emotional and behavioral problems among Israeli adolescents facing ongoing terrorism. *International Journal of Psychology Research*, 5, (1-2), 117-144.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2010). Sense of coherence, hope and values among adolescents under missile attacks: a longitudinal study. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(3), 247-260.

- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011a). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community mental health journal*, 47(3), 300-310.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011b). Salutogenesis and culture: Personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups. *International review of psychiatry*, 23(6), 533-541.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2013). Community resilience and sense of coherence as protective factors in explaining stress reactions: comparing cities and rural communities during missiles attacks. *Community Mental Health Journal*, 1-6.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010). Coping strategies among adolescents: Israeli Jews and Arabs facing missile attacks. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 35-51.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011a). Brief report: Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress-related reactions. *Journal of adolescence*, 34(1), 195-197.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011b). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(3), 327-341.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1994). Salutogenic childhood factors reported by middle-aged individuals. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 244(1), 1-11.
- Cohen, M. (2008). Acute stress disorder in older, middle-aged and younger adults in reaction to the second Lebanon war. *International journal of geriatric psychiatry*, 23(1), 34-40.
- Cohen, O., Leykin, D., Lahad, M., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2013). The conjoint community resiliency assessment measure as a baseline for profiling and predicting community resilience for emergencies. *Technological Forecasting and Social Change*, 80(9), 1732-1741.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), 351-359.
- Edwards, D., Gfroerer, K., Flowers, C., & Whitaker, Y. (2004). The relationship between social interest and coping resources in children. *Professional School Counseling*, 7, 187-194.



- Eisenberg, N. (1992). *The caring child*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of epidemiology and community health*, 60(5), 376-381.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2010). Multiple risk exposure as a potential explanatory mechanism for the socioeconomic status–health gradient. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 174-189.
- Evans, W. P., Marsh, S. C., & Weigel, D. J. (2010). Promoting adolescent sense of coherence: Testing models of risk, protection, and resiliency. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(1), 30-43.
- Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., Capitman, J., & Goodman, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40(2), 127-134.
- Francis, J., Giles-Corti, B., Wood, L., & Knuiman, M. (2012). Creating sense of community: The role of public space. *Journal of Environmental Psychology*, 23(4), 401-409.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencies: What to teach and when. *Theory into practice*, 43(1), 14-22.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Ganor, B. (2002). Defining Terrorism: Is One Man's Terrorist another Man's Freedom Fighter?. *Police Practice and Research*, 3(4), 287-304.
- Geyer S.(1997) Some conceptual considerations on the sense of coherence. *social Science Med.* Vol. 44, No. 12, pp. 1771-1779.
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178.
- Hagström, R. (1995). The acute psychological impact on survivors following a train accident. *Journal of traumatic stress*, 8(3), 391-402.
- Hample, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73-83.

Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2005). Volunteering is associated with delayed mortality in older people: analysis of the longitudinal study of aging. *Journal of Health Psychology, 10*(6), 739-752.

Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *the Journal of Psychology, 138*(6), 505-520.

Hobfoll, S. E., Briggs- Phillips, M., & Stines, L. R. (2003). Fact or artifact: The relationship off hope to a caravan of resources. In R. Jacoby & G. Keinan (Eds.), *Between stress and hope: From a disease- centered to health centered* (pp. 81-104). Praeger Publishers.

Hoven, C. W., Duarte, C. S., Lucas, C. P., Mandel, D. J., Wu, P., & Rosen, C. (2002). *Effects of the world trade center attack on NYC public school students: Initial report of the New York board of education*. New York: Applied Research and Consulting, LLC & Columbia University Mailman School of Public Health & New York State Psychiatric Institute.

Jaffe, E., Sasson, U., Knobler, H., Aviel, E., & Goldberg, A. (2012). Volunteers and the risk of posttraumatic stress disorder. *Nonprofit Management and Leadership, 22*(3), 367-377.

Jarymowicz, M., & Bar-Tal, D. (2006). The dominance of fear over hope in the life of individuals and collectives. *European Journal of Social Psychology, 36*(3), 367-392.

Kaniasty, K., & Norris, F. (2000). Help-seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology, 28*, 545-582.

Kimhi, S., Eshel, Y., Zysberg, L., & Hantman, S. (2009). Getting a life: Gender differences in postwar recovery. *Sex roles, 61*(7-8), 554-565.

Kimhi, S., Eshel, Y., Zysberg, L., Hantman, S., & Enosh, G. (2010). Sense of coherence and socio-demographic characteristics predicting posttraumatic stress symptoms and recovery in the aftermath of the Second Lebanon War. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(2), 139-152.

Kimhi, S., Goroshit, M., & Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of Israel community and national resilience. *Journal of Community Psychology, 41*(5), 631-643.

Kimhi, S., Hantman, S., Goroshit, M., Eshel, Y., & Zysberg, L. (2012). Elderly people coping with the aftermath of war: resilience versus vulnerability. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 20*(5), 391-401.

- Kimhi, S., & Shamai, M. (2004). Community resilience and the impact of stress: Adult response to Israel's withdrawal from Lebanon. *Journal of Community Psychology*, *32*, 439–451.
- Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, *31*(1), 87-96.
- Kouvonen, A. M., Väänänen, A., Vahtera, J., Heponiemi, T., Koskinen, A., Cox, S. J., & Kivimäki, M. (2010). Sense of coherence and psychiatric morbidity: A 19-year register-based prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *64*(3), 255-261.
- Landau, J. (2007). Enhancing resilience: Families and communities as agents for change. *Family Process*, *46*, 351–365.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Levi, O., Liechtentritt, R., & Savaya, R. (2012). Posttraumatic Stress Disorder Patients' Experiences of Hope. *Qualitative Health Research*, *22*(12), 1672-1684.
- Levi, O., Savaya, R., & Leichtentritt, R. (2012). Binary phenomenon of hope: perceptions of traumatized veterans. *Journal of health psychology*.
- Leykin, D., Lahad, M., Cohen, O., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2013). Conjoint Community Resiliency Assessment Measure-28/10 Items (CCRAM28 and CCRAM10): A Self-report Tool for Assessing Community Resilience. *American journal of community psychology* *52*(3-4), 313-323.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and community health*, *59*(6), 440-442.
- Lundberg, O. (1997). Childhood conditions, sense of coherence, social class and adult ill health: Exploring their theoretical and empirical relations. *Social Science & Medicine*, *44* (6), 821- 831.
- Magis, K. (2010). Community resilience: An indicator of social sustainability. *Society and Natural Resources*, *23*(5), 401-416.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1186*(1), 190-222.
- Mitchell, S. A. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. New York: Basic Books.

- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social science & medicine*, 56(2), 259-269.
- Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of epidemiology and community health*, 64(4), 347-352.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, 41(1-2), 127-150.
- Paton, D., & Gow, k. (2008). Rising from the ashes: Empowering the Phoenix. In: k. Gow & D. Paton (Eds.), *The phoenix of natural disasters: Community resilience*. (pp. 1-9). Nova Science Pub Incorporated.
- Pat-Horenczyk, R., Peled, O., Daie, A., Abramovitz, R., Brom, D., & Chemtob, C. M. (2007). Adolescent exposure to recurrent terrorism in Israel: Posttraumatic distress and functional impairment. *American journal of orthopsychiatry*, 77(1), 76-85.
- Peled, D., Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2012). Community Perceptions As A Coping Resource Among Adolescents Living Under Rockets Fire: A Salutogenic Approach. *Journal of Community Positive Practices*, 12.681-702.
- Rietschlin, J. (1998). Voluntary association membership and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 348-355.
- Rydstedt, L. W., & Österberg, J. (2013). Psychological characteristics of Swedish mandatory enlisted soldiers volunteering and not volunteering for international missions: An exploratory study 1, 2. *Psychological Reports*, 112(2), 678-688.
- Sagy, S. (2002). Moderating factors explaining stress reactions: Comparing chronic-without-acute-stress and chronic-with-acute-stress situations. *The Journal of Psychology*, 136 (4), 407- 419.
- Sagy, S., & Adwan, S. (2006). Hope in times of threat: The case of Israeli and Palestinian youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76 (1), 128- 133.
- Sagy, S., Antonovsky, A. and Adler, I. (1990) Explaining life satisfaction in later life: the sense of coherence model and activity theory. *Behavior. Health, and Aging* 1, 11-25.
- Sagy, S. & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion*, 16, 4, 5-15.

- Sagy, S., & Dotan, N. (2001). Coping resources of maltreated children in the family: A salutogenic approach. *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 25(11), 1463-1480.
- Scheeringa, M. S., Wright, M. J., Hunt, J. P., & Zeanah, C. H. (2006). Factors affecting the diagnosis and prediction of PTSD symptomatology in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 163, 644-651.
- Sderot Media Center (2009). Facts and statistics on Sderot. Retrieved 25 September, 2013, from: [sderotmedia.org.il/bin/content.cgi?ID=294&q=6&s=16](http://sderotmedia.org.il/bin/content.cgi?ID=294&q=6&s=16).
- Seginer, R. (2008). Future orientation in times of threat and challenge: How resilience adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 272- 282.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Rand, K. L., & Hockemeyer, J. R. (2002). Somewhere over the rainbow: Hope theory weathers its first decade. *Psychological Inquiry*, 13(4), 322-331.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3-21). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139.
- Snyder, C. R., Thompson, L. Y., Shorey, H. S., & Heinze, L. (2003). The hopeful once: A psychological inquiry into the positive mind and heart. In R. Jacoby & G. Keinan (Eds.), *Between stress and hope: From a disease- centered to health centered* (pp. 57-79). Westport: Praeger Publishers.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology 1982* (pp.290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary manual for the State- Trait Anger Scale (STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State- Trait Anxiety Inventory*. Palo- Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375.

Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17(3), 235-242.

Teichman, Y. (1978). *Manual of the Hebrew State- Trait Anxiety Inventory*. Tel- Aviv: Tel-Aviv University Press.

Teichman, Y., & Rozenkranz, M. (1982). *The Hebrew version of Spielberger et al. (1980) State- Trait Anger Scale*. Unpublished manuscript.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 115-131.

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215–240.

Wyche, K. F., Pfefferbaum, R. L., Pfefferbaum, B., Norris, F. H., Wisnieski, D., & Younger, H. (2011). Exploring community resilience in workforce communities of first responders serving Katrina survivors. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 18-30.

Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attack: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 459-470.

## נספח מספר 1: שאלון מבצע "עמוד ענן" - מבוגרים

שלום רב,

השאלון שלהלן עוסק בהיבטים שונים הקשורים למצב הביטחוני בדרום בימים האחרונים. אין תשובה נכונה או לא נכונה, תחושותיך ותפיסותיך הן שחשובות. אתה רשאי לענות על כל השאלות או על חלק מהן. השאלון אינו מזוהה ותשובותיך ישמשו לצרכי מחקר בלבד. תודה מראש על שיתוף הפעולה. במידה ויש לך שאלות ניתן לפנות למייל [ornabl@bgu.ac.il](mailto:ornabl@bgu.ac.il) בברכה, צוות המחקר

השאלון כתוב בלשון זכר אך הוא מיועד לנשים ולגברים כאחד

4-

8

תאריך: \_\_\_\_\_

חלק א' - מידע כללי:

1. מין:  נקבה  זכר
2. היכן אתה גר? \_\_\_\_\_ (שם היישוב)
3. סוג הישוב בו אתה מתגורר:  
 עיר/עיירה  יישוב קהילתי  מושב  מושבה  קיבוץ  אחר \_\_\_\_\_
4. מאיזו שנה אתה גר בישוב? \_\_\_\_\_
5. מהי שנת הלידה שלך? \_\_\_\_\_
6. מצבך המשפחתי:  רווק  חי בזוגיות/נשוי  חד הורי/ פרוד/ גרוש/ אלמן
7. מהם גילאי הילדים הגרים עמך? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)  
 0-5  6-11  12-16  17-23  +24 (שנים)
8. האם יש לך מגבלה גופנית אשר עלולה להשפיע על תפקודך בשעת חירום?  
א. כלל לא  
ב. כן, מעט  
ג. כן, הרבה
9. האם יש מישהו התלוי בטיפולך באופן קבוע? (בן משפחה מבוגר, אדם עם צרכים מיוחדים)  
א. כן ב. לא
10. באיזו ארץ נולדת? (רשום שם ארץ) \_\_\_\_\_
11. אם לא בישראל, באיזו שנה עלית לארץ? \_\_\_\_\_
12. מהי השכלתך?  
 בי"ס יסודי  בי"ס תיכון  על תיכונית (תעודה)  אקדמאית  אחר
13. מהי דתך?  
 יהודי  מוסלמי  נוצרי  דרוזי  אחר
14. אתה מגדיר את עצמך כ-  
 חילוני  מסורתי  דתי  חרדי  אחר \_\_\_\_\_
15. ההכנסה הממוצעת של משק בית בישראל היא (11,000 ₪ ברוטו). כיצד אתה מגדיר את המעמד הכלכלי של משפחתך? (סך כל מי שגר עמך בבית)  
א. הרבה יותר מהממוצע  
ב. יותר מהממוצע  
ג. דומה לממוצע  
ד. פחות מהממוצע  
ה. הרבה פחות מהממוצע
16. מה מהרשימה הבאה מצוי כרגע בביתך? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)  
א. מקלט או ממ"ד  
ב. מזון ומים לשימוש במצב חירום  
ג. ציוד לאיטום ומיגון  
ד. תרופות וציוד עזרה ראשונה

17. לגבי העבודה שלך. מהו משך הזמן שאתה נוסע למקום עבודתך? (לכל כיוון)

- א. איני עובד
- ב. אני עובד בשוב מגורי
- ג. פחות מחצי שעת נסיעה
- ד. יותר מחצי שעת נסיעה
- ה. לא קבוע

18. כמה פעמים היית מעורב בארועי חירום? (לדוגמא: פיגוע, תאונת דרכים קשה)

- מעולם לא  פעם אחת  2-5 פעמים  6 ויותר

19. האם אתה או משהו הקרוב לך נפגעתם באירועי חירום? (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת מבין ב ו-ג).

- א. לא נפגעת/נו
- ב. נפגעת/נו פיזית
- ג. נפגעת/נו נפשית

20. האם אתה מעורב בפעילות התנדבותית?  לא  כן (אם כן, היכן \_\_\_\_\_)

21. האם אתה משתייך למערך החירום ביישובך?  לא  כן (אם כן, היכן \_\_\_\_\_)

22. האם שירתת בצבא/שירות לאומי?  לא/לא רלוונטי  כן – צה"ל,  כן – שירות לאומי

כן – אחר

23. מה את/ה חושב/ת על מבצע עמוד ענן

5 מסכים בהחלט	4	3	2	1 לא מסכים כלל	
5	4	3	2	1	1. המבצע לא יעזור בכלל והמצב ימשיך
5	4	3	2	1	2. המבצע יעזור לזמן מוגבל
5	4	3	2	1	3. המבצע יפתור את בעיית הטילים
5	4	3	2	1	4. בעקבות המבצע ניתן יהיה להידבר עם החמאס

השאלות הבאות מתייחסות לשוב בו אתה גר.

עד כמה הינך מסכים עם המשפט:	מסכים מאד	מסכים במידה רבה	מסכים במידה בינונית	מסכים במידה מועטה	לא מסכים כלל
1. ביישובי קיימת עזרה הדדית ודאגה לאחר.	5	4	3	2	1
2. אני גאה לומר לאחרים היכן אני גר.	5	4	3	2	1
3. לבעלי התפקידים ביישובי יכולת לגלות מנהיגות במצב חירום.	5	4	3	2	1
4. אני ומשפחתי מכירים את מערך ההתארגנות של הישוב במצב חירום.	5	4	3	2	1
5. לרשויות השלטון (ממשלה) אכפת מהישוב שלי.	5	4	3	2	1
6. היחסים בין הקבוצות השונות ביישובי טובים.	5	4	3	2	1
7. ביישובי מצויים אמצעי מיגון (כמו מקלטים) ציבוריים ברמה מספקת.	5	4	3	2	1
8. אני מרגיש בטוח במקום מגורי.	5	4	3	2	1
9. אני חש איום בטחוני ביישובי.	5	4	3	2	1
10. היישוב שלי מאורגן למצבי חירום.	5	4	3	2	1



מסכים מאד	מסכים במידה רבה	מסכים במידה בינונית	מסכים במידה מועטה	כלל לא מסכים	עד כמה הינך מסכים עם המשפט :
5	4	3	2	1	11. שרותי הבריאות ביישובי, ימשיכו לתפקד כראוי במצב חירום.
5	4	3	2	1	12. אני נשאר בישוב מסיבות אידיאולוגיות.
5	4	3	2	1	13. אני מתכוון לעזוב את יישוב מגורי בזמן חירום.
5	4	3	2	1	14. יהיה לי צר לעזוב את ישוב מגורי.
5	4	3	2	1	15. כאשר אני חש צורך, אני נוהג להתייעץ עם אנשים מהיישוב שלי.
5	4	3	2	1	16. רבים משכניי הם חברי.
5	4	3	2	1	17. רמת החוסן שלי היא גבוהה.

בשאלות הבאות יש 7 אפשרויות תשובה. הנך מתבקש/ת לציין את הספרה המבטאת את תשובתך כאשר 1 ו- 7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 1, אם המילים מתחת לספרה 7 מתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 7. אם את/ה מרגיש/ה אחרת, הקפ/י בעיגול את הספרה הקרובה על פי הרגשתך ל- 1 או ל- 7. לכל שאלה סמני/י תשובה אחת בלבד.

1. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה קורה סביבך?

1	2	3	4	5	6	7
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

2. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שאת/ה מכיר/ה היטב?

1	2	3	4	5	6	7
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

3. האם אנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?

1	2	3	4	5	6	7
אף פעם לא קרה						תמיד קרה

4. כשאת/ה חושב על החיים שלך את/ה לעיתים קרובות:

1	2	3	4	5	6	7
מרגיש/ה עד כמה זה טוב לחיות						שואל/ת את עצמך למה בכלל את/ה קיים/ת

5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

1	2	3	4	5	6	7
לעיתים קרובות						לעיתים רחוקות או אף פעם

6. האם קורה לך שיש לך הרגשה שאת/ה במצב לא מוכר ולא יודע/ת מה לעשות?

1	2	3	4	5	6	7

לעיתים קרובות							לעיתים רחוקות או אף פעם
---------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------

7. הדברים שאת/ה עושה בעיסוקיך היום יומיים:

	1	2	3	4	5	6	7
גורמים הנאה וסיפוק עמוק							גורמים כאב ושעמום

8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבלבלים?

	1	2	3	4	5	6	7
לעיתים קרובות							לעיתים רחוקות או אף פעם

9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף/ה לא להרגיש אותן?

	1	2	3	4	5	6	7
לעיתים קרובות							לעיתים רחוקות או אף פעם

10. אנשים רבים, אפילו בעלי אופי, מרגישים עצמם לפעמים, כמו "מסכן".

	1	2	3	4	5	6	7
אף פעם לא הרגשתי כך							לעיתים קרובות

11. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש:

	1	2	3	4	5	6	7
הגזמתי או הפחתי בחשיבות העניינים							ראיתי את הדברים ביחס הנכון

12. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם את/ה מעורב/ת בחיי היום יום?

	1	2	3	4	5	6	7
לעיתים קרובות							לעיתים רחוקות או אף פעם

13. האם קורה שיש לך הרגשות שאת/ה לא בטוח/ה שתוכלי לשלוט בהן?

	1	2	3	4	5	6	7
לעיתים קרובות							לעיתים רחוקות או אף פעם

נציג לך מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים בדרך כלל כדי לתאר את הרגשות שלהם. קרא כל משפט והקף בעיגול את אחת הספרות משמאל לכל משפט. בחר את הספרה המתאימה ביותר לתאור ההרגשה שלך כשאת/ה חושב/ת על המצב הביטחוני בימים האחרונים. אל תתעכב/י זמן רב מדי על משפט כלשהו, אלא סמן את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את הרגשות שלך ברגע זה.

		בכלל לא	קצת	הרבה	הרבה מאד
(1)	אני מרגישה/שלוה	1	2	3	4

4	3	2	1	אני מרגישה נרגזת	(2)
4	3	2	1	אני מרגישה רגועה	(3)
4	3	2	1	אני חוששת/ת כעת מאסונות	(4)
4	3	2	1	אני חרדה	(5)
4	3	2	1	יש לי הרגשה של בטחון עצמי	(6)
4	3	2	1	אני מרגישה עצבנית	(7)
4	3	2	1	אני מרגישה מתיחות רבה	(8)
4	3	2	1	אני מרגישה מרוצה	(9)
4	3	2	1	אני מודאגת	(10)
4	3	2	1	אני נסערת	(11)
4	3	2	1	אני כועסת	(12)
4	3	2	1	מתחשק לי לצעוק על מישהו	(13)
4	3	2	1	אני מרגישה עלבון	(14)
4	3	2	1	אני מרגישה מתוסכלת	(15)
4	3	2	1	מתחשק לי להכות מישהו	(16)
4	3	2	1	אני מרגישה ממורמרת	(17)

**לכל אדם יש הרגשות שונות מזמן לזמן. במשך התקופה האחרונה האם הרגשת אחת מהתחושות הבאות? הקף בעיגול את המספר המתאים.**

אף פעם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות		
1	2	3	4	האם היו לך כאבי ראש, שמאד הפריעו לך?	1
1	2	3	4	האם היו לך בעיות להירדם, או להמשיך לישון?	2
1	2	3	4	האם קרה שידיך כאבו בצורה שהפריעה לך?	3
1	2	3	4	האם קרה שהתעלפת?	4
1	2	3	4	האם היו לך דפיקות לב חזקות בצורה שהפריע לך?	5
1	2	3	4	האם קרה לך שחווית חוויה של התמוטטות רגשית?	6

**הקף בעיגול את המספר שמראה עד כמה את/ה רוצה, שמה שכתוב במשפט יקרה בשנה הקרובה.**

מאוד מקווה שיקרה					בכלל לא מקווה שיקרה		
5	4	3	2	1	0	שיהיו לי יותר חברים	(1)
5	4	3	2	1	0	שמצב בריאותי יהיה טוב	(2)
5	4	3	2	1	0	שאצליח לעשות דברים שאני רוצה	(3)
5	4	3	2	1	0	שאהיה שמח	(4)
5	4	3	2	1	0	שיהיה לי כסף	(5)
5	4	3	2	1	0	שיהיה לי זמן פנוי	(6)
5	4	3	2	1	0	שאנשים יעזרו זה לזה	(7)
5	4	3	2	1	0	שאחוז הפשיעה ירד	(8)
5	4	3	2	1	0	שהמצב הכלכלי במדינה יהיה טוב יותר	(9)
5	4	3	2	1	0	שהמשפחה שלי תבין אותי	(10)
5	4	3	2	1	0	שיהיה צדק בעולם	(11)
5	4	3	2	1	0	שיהיה שלום בעולם	(12)
5	4	3	2	1	0	שיהיה לי חופש לעשות מה שאני רוצה	(13)
5	4	3	2	1	0	שלאנשים יהיה מה שצריך כדי לחיות	(14)

**הקפי/ בעיגול את המספר שמראה עד כמה, לפי הערכה שלך, מה שכתוב במשפט יקרה בשנה הקרובה.**

בטוח שיקרה					בטוח שלא יקרה		
5	4	3	2	1	0	שיהיו לי יותר חברים	(1)
5	4	3	2	1	0	שמצב בריאותי יהיה טוב	(2)
5	4	3	2	1	0	שאצליח לעשות דברים שאני רוצה	(3)
5	4	3	2	1	0	שאהיה שמח	(4)

5	4	3	2	1	0	שיהיה לי כסף	(5)
5	4	3	2	1	0	שיהיה לי זמן פנוי	(6)
5	4	3	2	1	0	שאנשים יעזרו זה לזה	(7)
5	4	3	2	1	0	שאחוז הפשיעה ירד	(8)
5	4	3	2	1	0	שהמצב הכלכלי במדינה יהיה טוב יותר	(9)
5	4	3	2	1	0	שהמשפחה שלי תבין אותי	(10)
5	4	3	2	1	0	שיהיה צדק בעולם	(11)
5	4	3	2	1	0	שיהיה שלום בעולם	(12)
5	4	3	2	1	0	שיהיה לי חופש לעשות מה שאני רוצה	(13)
5	4	3	2	1	0	שלאנשים יהיה מה שצריך כדי לחיות	(14)

נשמח לקרוא את תגובתך לשאלון: הערות והארות לעורכי המחקר, שאלות לא מובנות, נושאים שלא הוזכרו וכדו'

**תודה רבה שהקדשת מזמנך לענות על שאלון זה**  
**פרופ' שפרה שגיא וד"ר ארנה בראון-לבינסון**

התוכנית לניהול וישוב סכסוכים טלפון: 08-6461391

**נספח מספר 2: שאלון מבצע "עמוד ענן" - מתבגרים**

שלום רב,

השאלון שלהלן עוסק בהיבטים שונים הקשורים למצב הביטחוני בדרום בימים האחרונים. אין תשובה נכונה או לא נכונה, תחושותיך ותפיסותיך הן שחשובות. אתה רשאי לענות על כל השאלות או על חלק מהן. השאלון אינו מזוהה ותשובותיך ישמשו לצרכי מחקר בלבד. תודה מראש על שיתוף הפעולה. במידה ויש לך שאלות ניתן לפנות למייל [ornabl@bgu.ac.il](mailto:ornabl@bgu.ac.il) בברכה, צוות המחקר

4-

השאלון כתוב בלשון זכר אך הוא מיועד לנשים ולגברים כאחד

8

תאריך: \_\_\_\_\_

חלק א' - מידע כללי:

1. מין:  נקבה  זכר
2. היכן אתה גר? \_\_\_\_\_ (שם היישוב)
3. סוג היישוב בו אתה מתגורר:  
 עיר/עיירה  יישוב קהילתי  מושב  מושבה  קיבוץ  אחר \_\_\_\_\_
4. מאיזו שנה אתה גר ביישוב? \_\_\_\_\_
5. מהי שנת הלידה שלך? \_\_\_\_\_
6. באיזו ארץ נולדת? (רשום שם ארץ) \_\_\_\_\_
7. אם לא בישראל, באיזו שנה עלית לארץ? \_\_\_\_\_
8. מהי דתך?  
 יהודי  מוסלמי  נוצרי  דרוזי  אחר
9. אתה מגדיר את עצמך כ-  
 חילוני  מסורתי  דתי  חרדי  אחר \_\_\_\_\_
10. ההכנסה הממוצעת של משק בית בישראל היא (11,000 ₪ ברוטו). כיצד אתה מגדיר את המעמד הכלכלי של משפחתך? (סך כל מי שגר עמך בבית)
  - ו. הרבה יותר מהממוצע
  - ז. יותר מהממוצע
  - ח. דומה לממוצע
  - ט. פחות מהממוצע
  - י. הרבה פחות מהממוצע
11. מה מהרשימה הבאה מצוי כרגע בביתך? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)
  - ה. מקלט או ממ"ד
  - ו. מזון ומים לשימוש במצב חירום
  - ז. ציוד לאיטום ומיגון
  - ח. תרופות וציוד עזרה ראשונה
12. כמה פעמים היית מעורב בארועי חירום? (לדוגמא: פיגוע, תאונת דרכים קשה)  
 מעולם לא  פעם אחת  2-5 פעמים  6 ויותר
13. האם אתה או משהו הקרוב לך נפגעתם באירועי חירום? (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת מבין ב ו-ג).
  - ד. לא נפגעת/נו
  - ה. נפגעת/נו פיזית
  - ו. נפגעת/נו נפשית
14. האם אתה מעורב בפעילות התנדבותית?  לא  כן (אם כן, היכן \_\_\_\_\_)
15. מה אתה חושב/ת על מבצע עמוד ענן

5	4	3	2	1	
---	---	---	---	---	--

מסכים בהחלט				לא מסכים כלל	
5	4	3	2	1	1. המבצע לא יעזור בכלל והמצב ימשיך
5	4	3	2	1	2. המבצע יעזור לזמן מוגבל
5	4	3	2	1	3. המבצע יפתור את בעיית הטילים
5	4	3	2	1	4. בעקבות המבצע ניתן יהיה להידבר עם החמאס

**השאלות הבאות מתייחסות לשוב בו אתה גר.**

עד כמה הינך מסכים עם המשפט:	מסכים מאד	מסכים במידה רבה	מסכים במידה בינונית	מסכים במידה מועטה	לא מסכים כלל
1. ביישובי קיימת עזרה הדדית ודאגה לאחר.	5	4	3	2	1
2. אני גאה לומר לאחרים היכן אני גר.	5	4	3	2	1
3. לבעלי התפקידים ביישובי יכולת לגלות מנהיגות במצב חירום.	5	4	3	2	1
4. אני ומשפחתי מכירים את מערך ההתארגנות של הישוב במצב חירום.	5	4	3	2	1
5. לרשויות השלטון (ממשלה) אכפת מהישוב שלי.	5	4	3	2	1
6. היחסים בין הקבוצות השונות ביישובי טובים.	5	4	3	2	1
7. ביישובי מצויים אמצעי מיגון (כמו מקלטים) ציבוריים ברמה מספקת.	5	4	3	2	1
8. אני מרגיש בטוח במקום מגורי.	5	4	3	2	1
9. אני חש איום בטחוני ביישובי.	5	4	3	2	1
10. היישוב שלי מאורגן למצבי חירום.	5	4	3	2	1
11. שרותי הבריאות ביישובי, ימשיכו לתפקד כראוי במצב חירום.	5	4	3	2	1
12. אני נשאר ביישוב מסיבות אידיאולוגיות.	5	4	3	2	1
13. אני מתכוון לעזוב את יישוב מגורי בזמן חירום.	5	4	3	2	1
14. יהיה לי צר לעזוב את ישוב מגורי.	5	4	3	2	1
15. כאשר אני חש צורך, אני נוהג להתייעץ עם אנשים מהיישוב שלי.	5	4	3	2	1
16. רבים משכניי הם חברי.	5	4	3	2	1
17. רמת החוסן שלי היא גבוהה.	5	4	3	2	1

בשאלות הבאות יש 7 אפשרויות תשובה. הנך מתבקש/ת לציין את הספרה המבטאת את תשובתך כאשר 1 ו- 7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 1, אם המילים מתחת לספרה 7 מתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 7. אם את/ה מרגיש/ה אחרת, הקפ/י בעיגול את הספרה הקרובה על פי הרגשתך ל- 1 או ל- 7. לכל שאלה סמני תשובה אחת בלבד.

1. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה קורה סביבך?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם							
לעיתים קרובות							

2. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שאת/ה מכיר/ה היטב?

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים קרובות						לעיתים רחוקות או אף פעם

3. האם אנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?

7	6	5	4	3	2	1
תמיד קרה						אף פעם לא קרה

4. כשאת/ה חושב על החיים שלך את/ה לעיתים קרובות:

7	6	5	4	3	2	1
שואלת את עצמך למה בכלל את/ה קיים/ת						מרגישה/ה עד כמה זה טוב לחיות

5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

6. האם קורה לך שיש לך הרגשה שאת/ה במצב לא מוכר ולא יודעת/ת מה לעשות?

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

7. הדברים שאת/ה עושה בעיסוקיך היום יומיים:

7	6	5	4	3	2	1
גורמים כאב ושעמום						גורמים הנאה וסיפוק עמוק

8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבלבלים?

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף/ה לא להרגיש אותן?

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם						לעיתים קרובות

10. אנשים רבים, אפילו בעלי אופי, מרגישים עצמם לפעמים, כמו "מסכן".

7	6	5	4	3	2	1
לעיתים קרובות						אף פעם לא הרגשתי כך

11. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש:

	7	6	5	4	3	2	1
ראיתי את הדברים ביחס הנכון							הגזמתי או הפחתי בחשיבות העניינים

12. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם אתה מעורב/ת בחיי היום יום?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם							לעיתים קרובות

13. האם קורה שיש לך הרגשות שאתה לא בטוח/ה שתוכלי/י לשלוט בהן?

	7	6	5	4	3	2	1
לעיתים רחוקות או אף פעם							לעיתים קרובות

נציג לך מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים בדרך כלל כדי לתאר את הרגשות שלהם. קרא כל משפט והקף בעיגול את אחת הספרות משמאל לכל משפט. בחר את הספרה המתאימה ביותר לתאור ההרגשה שלך כשאתה חושבת/ת על המצב הביטחוני בימים האחרונים. אל תתעכבי/י זמן רב מדי על משפט כלשהו, אלא סמן את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את הרגשות שלך ברגע זה.

	הרבה מאד	הרבה	קצת	בכלל לא	
(1)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה שלווה
(2)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה נרגז/ת
(3)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה רגועה
(4)	4	3	2	1	אני חוששת/ת כעת מאסונות
(5)	4	3	2	1	אני חרד/ה
(6)	4	3	2	1	יש לי הרגשה של בטחון עצמי
(7)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה עצבנית
(8)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה מתיחות רבה
(9)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה מרוצה
(10)	4	3	2	1	אני מודאג/ת
(11)	4	3	2	1	אני נסערת/ת
(12)	4	3	2	1	אני כועסת/ת
(13)	4	3	2	1	מתחשק לי לצעוק על מישהו
(14)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה עלבון
(15)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה מתוסכל/ת
(16)	4	3	2	1	מתחשק לי להכות מישהו
(17)	4	3	2	1	אני מרגישה/ה ממורמרת

לכל אדם יש הרגשות שונות מזמן לזמן. במשך התקופה האחרונה האם הרגשת אחת מהתחושות הבאות? הקף בעיגול את המספר המתאים.

	אף פעם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	
1	1	2	3	4	האם היו לך כאבי ראש, שמאד הפריעו לך?
2	1	2	3	4	האם היו לך בעיות להירדם, או להמשיך לישון?
3	1	2	3	4	האם קרה שידיך רעדו בצורה שהפריעה לך?
4	1	2	3	4	האם קרה שהתעלפת?
5	1	2	3	4	האם היו כאבי בטן?



הקף בעיגול את המספר שמראה עד כמה את/ה רוצה, שמה שכתוב במשפט יקרה בשנה הקרובה.

מאוד מקווה שיקרה					בכלל לא מקווה שיקרה	
5	4	3	2	1	0	(1) שאצליח בבית-הספר
5	4	3	2	1	0	(2) שיהיו לי יותר חברים
5	4	3	2	1	0	(3) שמצב בריאותי יהיה טוב
5	4	3	2	1	0	(4) שאצליח לעשות דברים שאני רוצה
5	4	3	2	1	0	(5) שאהיה שמח
5	4	3	2	1	0	(6) שיהיה לי כסף
5	4	3	2	1	0	(7) שיהיה לי זמן פנוי
5	4	3	2	1	0	(8) שאנשים יעזרו זה לזה
5	4	3	2	1	0	(9) שאחוז הפשיעה ירד
5	4	3	2	1	0	(10) שהמצב הכלכלי במדינה יהיה טוב יותר
5	4	3	2	1	0	(11) שהמשפחה שלי תבין אותי
5	4	3	2	1	0	(12) שיהיה צדק בעולם
5	4	3	2	1	0	(13) שיהיה שלום בעולם
5	4	3	2	1	0	(14) שיהיה לי חופש לעשות מה שאני רוצה
5	4	3	2	1	0	(15) שלאנשים יהיה מה שצריך כדי לחיות

הקפי/ בעיגול את המספר שמראה עד כמה, לפי הערכה שלך, מה שכתוב במשפט באמת יקרה בשנה הקרובה.

בטוח שיקרה					בטוח שלא יקרה	
5	4	3	2	1	0	(1) שאצליח בבית-הספר
5	4	3	2	1	0	(2) שיהיו לי יותר חברים
5	4	3	2	1	0	(3) שמצב בריאותי יהיה טוב
5	4	3	2	1	0	(4) שאצליח לעשות דברים שאני רוצה
5	4	3	2	1	0	(5) שאהיה שמח
5	4	3	2	1	0	(6) שיהיה לי כסף
5	4	3	2	1	0	(7) שיהיה לי זמן פנוי
5	4	3	2	1	0	(8) שאנשים יעזרו זה לזה
5	4	3	2	1	0	(9) שאחוז הפשיעה ירד
5	4	3	2	1	0	(10) שהמצב הכלכלי במדינה יהיה טוב יותר
5	4	3	2	1	0	(11) שהמשפחה שלי תבין אותי
5	4	3	2	1	0	(12) שיהיה צדק בעולם
5	4	3	2	1	0	(13) שיהיה שלום בעולם
5	4	3	2	1	0	(14) שיהיה לי חופש לעשות מה שאני רוצה
5	4	3	2	1	0	(15) שלאנשים יהיה מה שצריך כדי לחיות

נשמח לקרוא את תגובתך לשאלון: הערות והארות לעורכי המחקר, שאלות לא מובנות, נושאים שלא הוזכרו וכדו'

**תודה רבה שהקדשת מזמנך לענות על שאלון זה**  
**פרופ' שפרה שגיא וד"ר ארנה בראון-לבינסון**

התוכנית לניהול וישוב סכסוכים טלפון: 08-6461391

# Table of contents

	<u>page</u>
Abstract.....	I
List of tablets and figures.....	III
<b>1. Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>Political-security background, political violence and the present study.....</b>	<b>1</b>
<b>The salutogenic theory.....</b>	<b>2</b>
<b>Sense of coherence.....</b>	<b>4</b>
<b>Community resilience.....</b>	<b>6</b>
<b>Hope.....</b>	<b>9</b>
<b>Socio-demographic characteristics.....</b>	<b>11</b>
Age.....	11
Gender.....	13
Socioeconomic status.....	14
Volunteering status.....	15
<b>Stress reactions.....</b>	<b>16</b>
<b>study objective.....</b>	<b>17</b>
<b>study hypothesis.....</b>	<b>18</b>
<b>2. Methods.....</b>	<b>19</b>
<b>Participants.....</b>	<b>19</b>
<b>Variables layout.....</b>	<b>20</b>
<b>Procedure and measures.....</b>	<b>20</b>
<b>Statistical analysis.....</b>	<b>22</b>
<b>3. Results.....</b>	<b>23</b>
<b>Socio-demographic variables.....</b>	<b>24</b>
<b>Links between the study variables and examination of the mediation model.....</b>	<b>25</b>
<b>Examination of the moderation model.....</b>	<b>25</b>

## 4. Discussion

<b>Differences between levels of the socio-demographic variables, in stress reactions and coping resources .....</b>	<b>29</b>
Age groups.....	29
Gender.....	30
Socioeconomic status.....	32
Volunteering status.....	33
<b>Links between coping resources and stress reactions, and examination of the mediation model.....</b>	<b>33</b>
Links between coping resources and stress reactions.....	34
coping resources as mediators between socio-demographic variables and stress reactions.....	34
<b>Age as a moderator.....</b>	<b>35</b>
<b>Summary.....</b>	<b>35</b>
<b>Study limitations.....</b>	<b>36</b>
<b>Conclusions and suggestions for future research.....</b>	<b>37</b>
<b>5. References.....</b>	<b>39</b>
<b>6. Attachments.....</b>	<b>48</b>
<b>Attachment no. 1: "Pillar of Defense" Questionnaire - adults</b>	<b>48</b>
<b>Attachment no. 2: "Pillar of Defense" Questionnaire - adolescents</b>	<b>54</b>

# **Sense of Coherence, Community Resilience and Hope as Related to Stress Reactions, During an Escalation of Political Violence in Southern Israel : Age Differences**

Dennis Okhamafe

## **Abstract**

On November 14<sup>th</sup> 2012, following an escalation in acts of Hostilities carried out from the Gaza Strip, Israel launched a military operation "Pillar of Defense" in order to return the Security to communities in southern Israel and Gaza envelope, after it had been undermined. During the operation there was large escalation in the high-trajectory firing attacks towards Israel. Over 1,700 rockets and more than 50 Mortars were fired from Gaza Strip into Israel, primary aimed on communities in southern Israel and Gaza envelope. The results of the firing were the death of 6 and the injury of 200 Israeli citizens. The commonness of the firing towards Israel, in a period of 8 days, constituted an acute embodiment of political violence against citizens, that caused a stressful reality mostly for the citizens living within 40 km radius from the Gaza Strip.

This study was based on Antonovsky's Salutogenic theory, which explores human reactions to stress, out of the presumption that it can give a holistic perspective of how to deal with a stressful situations. The theory sees in human reactions to stress as an interaction between personal and environmental elements. Therefore, this study focused on factors that help in reducing stress reactions (sense of coherence, community resilience and hope), and encourage mental and physical health. The study aim to examine sense of coherence (SOC), community resilience and hope as related to stress reactions – state anxiety, state anger and psychological distress (SPD), during intensive high-trajectory firing attacks. Furthermore, the study examines the role of these coping resources in mediating between socio-demographic characteristics – age group, gender,

socioeconomic status and volunteer status, and stress reactions. The moderation effect of age on the links between coping resources and stress reactions was examined as well.

Data was gathered during the military operation "Pillar of Defense" from 161 participants living in communities (cities/towns, community villages, moshavim and kibbutzim) within 40 km radius from the Gaza Strip, who was under intensive high-trajectory firing attacks at that time. The participants, 84 women and 77 men, aged 14-78 were grouped into 4 age groups – adolescents [14-19] (32.3%), young adults [20-39] (34.8%), middle aged people [40-59] (25.5%) and the elderly [60-78] (7.5%). Self-reported questionnaires were administered via the internet and included socio-demographic data, coping resources and stress reactions.

Age was found negatively linked to the stress reactions – state anxiety, state anger and SPD, and positively linked to SOC. However, it was found that SOC created a protective effect that mediated between age and the stress reactions. This means that being in a certain age group didn't contribute to coping with acute stress caused by exposure to high-trajectory firing attacks, rather a high SOC. In addition, gender differences emerge in relation to stress reaction, but not in coping resources. When exposed to high-trajectory firing attacks, men had shown a higher resilience compared to women, and reported a lower level of stress reactions. However, examining of the coping resources hadn't show a protective effect related to gender differences. Socioeconomic status wasn't linked to stress reaction and coping resources. Volunteer status was related to hope, hence people who volunteered declared a high level of hope compared to those who didn't.

In addition, the coping resources were positively linked to each other, while SOC and hope were negatively linked to the stress reactions, and community resilience was negatively linked to state anxiety and state anger. The predictive models in the

study had shown that gender contributed to the prediction of all stress reactions, hence being a part of the male gender may serve as a resilience factor that contributes to the reduction of stress reactions level. Furthermore, the study revealed community resilience had contributed to the prediction of state anxiety and state anger, while SOC had contributed to the prediction of all stress reactions. This suggests that in this study community resilience instrumented coping with stress reactions that were related to the stress event, whereas SOC was a more holistic coping resource that helped people to cope with stress reactions that are not necessarily related to the stress event. Hope didn't contribute to the prediction of the stress reactions, which implies that a part of it may portray inside SOC. Finally, age didn't moderate the links between the coping resources and the stress reactions.

The research suggests that belonging to the male gender, high SOC and high community resilience, contribute to the resilience and coping among civilians during acute stress caused by exposure to high-trajectory firing attacks. Therefore, in order to increase the resilience and coping with the stressful situation, there is need of creating programs that would emphasize this factors with the aim of optimizing the treatment in people who are exposed to high-trajectory firing attacks.



**BEN-GURION UNIVERSITY OF THE NEGEV**  
**THE FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCE**  
**PROGRAM OF CONFLICT RESOLUTION**

**Sense of Coherence, Community Resilience and Hope  
as Related to Stress Reactions, During an Escalation  
of Political Violence in Southern Israel : Age Differences**

Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements  
for the "MASTER OF ARTS" DEGREE (M.A)

By: Dennis Okhamafe

Under The Supervision of: Dr. Orna Braun-Lewensohn

Signature of student:\_\_\_\_\_

Date:\_\_\_\_\_

Signature of supervisor:\_\_\_\_\_

Date:\_\_\_\_\_

Signature of chairperson

Of the committee for graduate studies:\_\_\_\_\_

Date:\_\_\_\_\_

**September, 2014**

**Beer-Sheva**



**BEN-GURION UNIVERSITY OF THE NEGEV**  
**THE FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCE**  
**PROGRAM OF CONFLICT RESOLUTION**

**Sense of Coherence, Community Resilience and Hope  
as Related to Stress Reactions, During an Escalation  
of Political Violence in Southern Israel : Age Differences**

Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements  
for the "MASTER OF ARTS" DEGREE (M.A)

By: Dennis Okhamafe

Under The Supervision of: Dr. Orna Braun-Lewensohn

**September, 2014**

**Beer-Sheva**