

אוניברסיטת בן גוריון בנגב
הפקולטה למדעי הרוח והחברה

תחושת קוהרנטיות ותקווה כמסבירות תגובות לחץ בקרב מתבגרים החשופים לירי טילים: מצב לחץ כרוני
לעומת מצב לחץ כרוני-אקוטי

מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת
אלון אדלמן

הוגש לסנאט אוניברסיטת בן גוריון בנגב

נובמבר 2013

כסלו תשע"ד

באר שבע

תחושת קוהרנטיות ותקווה כמסבירות תגובות לחץ בקרב מתבגרים החשופים לירי טילים: מצב לחץ

כרוני לעומת מצב לחץ כרוני-אקוטי

מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת

אלון אדלמן

הוגש לסנאט אוניברסיטת בן גוריון בנגב

אישור המנחים

אינה לרשמן

עדה לוי

אישור דיקן בית הספר ללימודי מחקר מתקדמים ע"ש קרייטמן

נובמבר 2013

כסלו תשע"ד

באר שבע

העבודה נעשתה בהדרכת:

פרופ' שפרה שגיא

ד"ר ארנה בראון-לבינסון

התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים

הפקולטה למדעי הרוח והחברה

הצהרת תלמיד המחקר עם הגשת עבודת הדוקטור לשיפוט

אני החתום מטה מצהיר/ה בזאת: (אנא סמן):

- ✓ חיברתי את חיבורי בעצמי, להוציא עזרת ההדרכה שקיבלתי מאת מנחה/ים.
- ✓ החומר המדעי הנכלל בעבודה זו הינו פרי מחקרי מתקופת היותי תלמיד/ת מחקר.



תאריך 20.11.2013 שם התלמיד/ה אדלמן אלון חתימה _____

תוכן עניינים

| | |
|-------------|---|
| עמוד X-VIII |תקציר |
| עמוד XI |רשימת תרשימים ולוחות |
| עמוד 12 |נושא המחקר |
| עמוד 12 |רקע |
| עמוד 12-13 |מטרת המחקר |
| | רקע ספרותי |
| עמוד 13-14 | * הגישה הסלוטוגנית..... |
| עמוד 14-16 | * מצבי לחץ : אבחנה בין מצב כרוני ללא אלמנט אקוטי לבין מצב כרוני-אקוטי.... |
| עמוד 16-18 | * תחושת קוהרנטיות..... |
| עמוד 18-19 | * משתנה התקווה..... |
| עמוד 19-20 | * סוגי חשיפה לאלימות פוליטית..... |
| עמוד 21 | * תגובות רגשיות כתוצאה מחשיפה לאירועים של אלימות פוליטית..... |
| | - משתנים סוציו-דמוגרפיים המסבירים את תגובות הלחץ (גיל, מגדר ומצב |
| עמוד 21-22 | סוציו-אקונומי)..... |
| עמוד 23 |מודל המחקר |
| עמוד 23-25 |השערות המחקר |
| | שיטה |
| עמוד 26 | * תיאורי המדגמים..... |
| עמוד 26-27 | * תהליך..... |
| עמוד 27-29 | * כלים..... |
| עמוד 30 |תוצאות |
| עמוד 30 | • מתאמים בין חשיפה ותגובות רגשיות ללחץ, בכל שנה בנפרד..... |
| עמוד 31 | • מתאמים בין חשיפה והמשאבים האישיותיים, בכל שנה בנפרד..... |
| | • רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, |
| עמוד 32 | משתנה החשיפה ומשאבי ההתמודדות האישיותיים בשנת 2006..... |
| | • רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, |

- עמוד 33 משתנה החשיפה ומשאבי ההתמודדות האישיותיים בשנת 2007.....
- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים,
- עמוד 34 משתנה החשיפה ומשאבי ההתמודדות האישיותיים בשנת 2008.....
- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים,
- עמוד 35 משתנה החשיפה ומשאבי ההתמודדות האישיותיים בשנת 2009.....
- הסבר תרומתם של המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם לסוג מצב הלחץ-
- עמוד 36 מודל המיתון.....
- תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ בשנת 2006.....
- עמוד 37 תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ בשנת 2007.....
- עמוד 38 תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ בשנת 2008.....
- עמוד 39 תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ בשנת 2009.....
- עמוד 40 הבדלים בין השנים השונות בכל משתני המחקר.....
- עמוד 41-42 • קשר בין משתני החשיפה והמשאבים האישיותיים לבין התגובות הרגשיות ללחץ.....
- עמוד 42 • בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2006.....
- עמוד 43 • בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2007.....
- עמוד 44 • בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2008.....
- עמוד 44-45 • בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2009.....
- עמוד 45-46 • קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים לבין משתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית) ומשאבים אישיותיים (תחושת קוהרנטיות ותקווה)....
- הבדלים מגדריים
 - הבדלים בקבוצות המעמד הסוציו-אקונומי
 - קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים לבין המשתנים התלויים-
- עמוד 46-47 תגובות רגשיות ללחץ.....
- הבדלים מגדריים
 - הבדלים בקבוצות הגיל

| | |
|--|------------|
| דיון..... | עמוד 47 |
| • הבדל בתרומתם של משתנה החשיפה והמשאבים האישיותיים בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם לסוג מצב הלחץ- מודל המיתון | עמוד 47-49 |
| • הבדל בין השנים (2006, 2007, 2008 ו-2009) במשתני המחקר (משאבים אישיותיים, משתנה החשיפה ותגובות רגשיות ללחץ) | עמוד 50-51 |
| • קשר בין משתני החשיפה והמשאבים האישיותיים לבין התגובות הרגשיות..... | עמוד 52 |
| • קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי) למשאבים אישיותיים (תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה) ומשתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית) מעבר לשנים | עמוד 53-54 |
| • קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי) למשתנים התלויים (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי) מעבר לשנים..... | עמוד 54-55 |
| • מגבלות המחקר..... | עמוד 55-56 |
| • הצעות למחקרי המשך..... | עמוד 56 |
| • מסקנות והמלצות יישומיות..... | עמוד 56 |
| • סיכום..... | עמוד 57 |
| ביבליוגרפיה..... | עמוד 58-70 |
| נספחים | |
| • שאלוני המחקר..... | עמוד 71-79 |

תקציר

רקע

המחקר בחן האם וכיצד משאבי התמודדות אישיותיים מסייעים להתמודדות מוצלחת ולבריאותם הנפשית של מתבגרים מתוך השוואה בין שני מצבי לחץ: **מצב לחץ כרוני** (ללא אלמנט אקוטי) ו**מצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי** של נפילת טילים. המחקר בחן את הקשר בין רמת חשיפה לנפילת טילים, כמו גם משתנים סוציו-דמוגרפיים (כמשתנים בלתי תלויים) לבין תגובות הלחץ: חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית (משתנים תלויים).

בנוסף, בחנו את הקשרים בין משתני החשיפה ומשאבי ההתמודדות אישיותיים (תחושת קוהרנטיות ותקווה) לבין התגובות הרגשיות למצב לחץ (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי) במצבי הלחץ השונים. לבסוף, נבחן מודל של מיתון שבדק האם משאבי ההתמודדות האישיותיים ומשתנה החשיפה תורמים באופן שונה להסבר ההתמודדות בשני מצבי הלחץ השונים.

המחקר הנוכחי מבחין בין מצב לחץ כרוני - ירי טילים באופן קבוע ומתמשך מרצועת עזה לעבר תושבי יישובים סביב עוטף עזה בדרום, לבין מצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי - המצב במהלך מבצע עופרת יצוקה בו הגבירו באופן משמעותי את ירי הטילים מרצועת עזה לעבר יישובי עוטף עזה בדרום.

המחקר הנוכחי מתבסס על **הגישה הסלוטוגנית** של אנטונובסקי (Antonovsky, 1979, 1987) לחקר לחץ. המודל הסלוטוגני מדגיש את הכוחות של הפרט להסתגלות/ התאמה מוצלחת ומנסה להסביר מדוע אנשים מצליחים לשמור על מיטביות, בריאות והתמודדות מוצלחת מול חשיפה ללחץ, מתח וקשיים (Antonovsky, 1996).

מושג מרכזי במודל הסלוטוגני הוא **'תחושת קוהרנטיות'** המורכבת ממובנות, נהילות ומשמעותיות. תחושת הקוהרנטיות משקפת את יכולתו של הפרט להבין את האירועים המתרחשים בחייו; היכולת לצפות שהדרישות אשר מעמידים גורמי הלחץ ניתנות לטיפול באמצעות המשאבים העומדים לרשותו; והנטייה לראות את החיים כבעלי משמעות, אשר מספקת את הדחף המוטיבציוני להתמודד עם המציאות.

משאב התמודדות נוסף אשר נבדק במחקר הנוכחי הוא **תחושת התקווה**. התקווה מיוחסת לתפיסה הקוגניטיבית באשר להסתברות התרחשותם של אירועים עתידיים שאנו מייחלים להם, והיא כרוכה ברגשות חיוביים. התקווה מתייחסת הן לראיית התקווה כאינטראקציה של משאלות והן למידת ההערכה כי משאלות אלה אכן יתממשו (Staats, 1989).

במחקר הנוכחי התייחסנו לסוגים שונים של חשיפה לאירועים שעשויים להיות מעוררי חרדה בקרב מתבגרים. **חשיפה אובייקטיבית**: מתייחסת לקרבה אזורית לאיום התקיפה וגם לקרבה לנזק שנגרם בעקבות הטילים במונחים של מרחק גיאוגרפי. החשיפה כוללת בתוכה פגיעה פיזית אישית, או פגיעה בקרובים (בני משפחה וחברים). **חשיפה סובייקטיבית**: מעבר לחשיפה האובייקטיבית, מרכיב מכריע אשר הופך אירוע מסוים לאירוע טראומתי הנו הפרשנות האישית של האדם למידת האיום הטמון באירוע.

המחקר הנוכחי בחן את **התגובות הרגשיות** בקרב מתבגרים שנחשפו לירי טילים במשך תקופת זמן ממושכת. המחקר המוצג מתייחס לשלושה מדדים המקובלים בספרות המחקרית כאינדיקטורים ללחץ פסיכולוגי: מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי, ובוחן את רמת התגובות של המתבגרים במדדים אלו. בספרות המחקרית מתוארים מספר גורמים סוציו-דמוגרפיים כגון גיל, מגדר ורמה סוציו-אקונומית כמשתנים בעלי

תרומה דיפרנציאלית על תגובות רגשיות בקרב מתבגרים במצב לחץ. משתנים סוציו-דמוגרפיים אלו (גיל, מגדר ומצב סוציו-אקונומי) נבדקו במחקר המוצג.

השערות ומודל המחקר

בדיקה השוואתית זו נערכה על סמך נתונים שנאספו בקרב מתבגרים המתגוררים ביישובי עוטף עזה בדרום הארץ, אשר נחשפו למצב לחץ כרוני ללא אלמנט אקוטי וכן למצב לחץ כרוני-אקוטי של נפילת טילים. מטרת המחקר היא לבדוק את משאבי ההתמודדות, תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה כמשתנים המסבירים תגובות רגשיות (חרדה, כעס ומצוקה פסיכולוגית) נוכח חשיפה מתמשכת לנפילת טילים. בנוסף, נבנה מודל של מיתון אשר הבחין בין מצבי הלחץ. המחקר בדק גם את המשתנים הסוציו-דמוגרפיים: מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי כמסבירים פוטנציאליים של תגובות לחץ בקרב המתבגרים החשופים למצב הלחץ.

אופן מפורט יותר, היו שש השערות במחקר: **בהשערה הראשונה** שיערנו כי ימצא הבדל בתרומתם של המשתנה החשיפה והמשאבים האישיים בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם לסוג מצב הלחץ- מודל מיתון. **בהשערה השנייה** שיערנו כי ימצאו הבדלים בין השנים (2006, 2007, 2008 ו-2009) במשתני המחקר (משאבים אישיים, משתנה החשיפה ותגובות רגשיות ללחץ). **בהשערה השלישית** שיערנו כי ימצאו מתאמים בין המשאבים האישיים (תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה) למשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצב). **בהשערה הרביעית** שיערנו כי ימצאו מתאמים בין המשתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית) לבין המשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצב). **בהשערה החמישית** שיערנו כי ימצא קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציואקונומי) למשתנים הבלתי תלויים (תחושת קוהרנטיות, תחושת תקווה וחשיפה) מעבר לשנים. **בהשערתנו השישית** שיערנו כי ימצא קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציואקונומי) למשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצב), מעבר לשנים.

שיטה

המחקר הנוכחי הנו מחקר רוחב חוזר. הנתונים נאספו באמצעות שאלונים אנונימיים למילוי עצמי. השאלונים הועברו ל-398 נבדקים במהלך השנים 2006-2009. השאלונים שהועברו לנבדקים כללו נתונים דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי/ רמת ההשכלה של ההורים), תחושת הקוהרנטיות, תחושת התקווה, מידת החשיפה (אובייקטיבית וסובייקטיבית) ותגובות רגשיות ללחץ (חרדה מצבית, כעס מצב ומצוקה פסיכולוגית).

תוצאות

ממצאי המחקר מצביעים על מודל של מיתון, כלומר משאבי ההתמודדות תורמים להתמודדות יעילה ולהפחתת תגובות רגשיות ללחץ באופן שונה במצב לחץ כרוני לעומת במצב לחץ אקוטי. במצב הכרוני ניתן לראות את תרומתם של המשתנים הסוציו-דמוגרפיים ומשאבי ההתמודדות כתורמים להתמודדות יעילה. לעומת זאת, משתני החשיפה הם המשתנים המשמעותיים כשמצב הלחץ הופך לאקוטי.

בחינת הקשרים בין המשתנים במחקר העלתה בהתאם להשערת המחקר קשר הפוך מובהק בין תחושת קוהרנטיות לבין התגובות הרגשיות ללחץ, כך עוצמת הקשר שבין תחושת קוהרנטיות לבין התגובות הרגשיות ללחץ נחלשת. בהתאם למשוער, נמצאו קשרים מובהקים בין חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית לבין התגובות הרגשיות ללחץ. עם זאת, ניתן לראות כי נמצא כי ככל שהמצב הופך לאקוטי יותר, כך מתחזקת עוצמת הקשר בין החשיפה לבין מרבית התגובות הרגשיות ללחץ.

מסקירת ההבדלים בין המשתנים לאורך שנות המחקר עולה כי במרבית משתני המחקר נמצאו הבדלים מובהקים בין המצבים השונים. בהתאם להשערת המחקר, נמצא כי במצב הלחץ הכרוני (שנת 2006) החשיפה האובייקטיבית הייתה הנמוכה ביותר ובהמשך, דווחה עלייה ברמת החשיפה. כמו כן, בהתאם להשערת המחקר, נמצא כי החשיפה למצב לחץ מתמשך הראתה עלייה בתגובות הלחץ השונות. סקירת ההבדלים במשתנים הסוציו-דמוגרפים השונים (מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי) לאורך שנות המחקר העלתה הבדלים מובהקים במשתני המחקר

דין

המחקר בעבודה זו מעוגן בגישה הסלוטוגנית ומטרתו המרכזית הייתה הרחבת הידע והאבחנה לגבי מצבי הלחץ השונים והקשר שלהם לתגובות רגשיות בקרב מתבגרים. הדיון בממצאי המחקר כולל התייחסות נרחבת למשמעות ההבדלים בין המשתנים השונים לאורך שנות המחקר. באופן מיוחד, מתייחס הדיון לממצאים ביחס להבדלים בין מצבי הלחץ השונים: מצב לחץ כרוני ומצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי. ממצאי המחקר מלמדים כי משאבי התמודדות אישיותיים ומשתני החשיפה תורמים באופן שונה להסבר התגובות הרגשיות במצבי הלחץ השונים: מצב כרוני ומצב כרוני עם אלמנט אקוטי. ממצאי המחקר הנוכחי מאששים את ההשערה ומלמדים כי במצבי לחץ כרוניים, התרומה להתמודדות יעילה ולתגובות רגשיות בקרב המתבגרים באה ממקורות אישיותיים. לעומת זאת, במצבי לחץ אקוטיים הגורמים המקלים על התגובות ללחץ קשורים בסיטואציה ובתפיסת הסיטואציה על ידי המתבגרים יותר מאשר במשאבים האישיותיים. מהמחקר הנוכחי עולה כי מצבי לחץ שונים נבדלים זה מזה בדפוסי ההתמודדות הנדרשים בהם. הדיון מעלה כמה מגבלות שעשויות להשפיע על ממצאי המחקר ופירושים, ביניהן היותו מחקר רוחב חוזר שאינו מאפשר לחוקר לדעת האם וכמה נבדקים מילאו השאלונים פעם אחת או מספר פעמים במהלך שנות עריכת המחקר. בהמשך הדיון נסקרות כמה הצעות למחקרים עתידיים. פרק הדיון מסתיים בהמלצות יישומיות הנובעות מתוך מסקנות המחקר.

מילות מפתח: מצב לחץ כרוני, מצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי, הגישה הסלוטוגנית, חשיפה אובייקטיבית, חשיפה סובייקטיבית, משאבי התמודדות, תחושת קוהרנטיות, תחושת תקווה, תגובות רגשיות למצב לחץ.

רשימת תרשימים ולוחות

| | |
|---------|--|
| עמוד 23 | תרשים 1: מודל המחקר |
| עמוד 30 | לוח 1: מתאמים בין חשיפה ותגובות רגשיות ללחץ, בכל שנה בנפרד |
| עמוד 31 | לוח 2: מתאמים בין חשיפה והמשאבים האישיותיים: תחושת קוהרנטיות ותקווה |
| עמוד 32 | לוח 3: רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתני החשיפה ומשאבי התמודדות אישיותיים, בשנת 2006 |
| עמוד 33 | לוח 4: רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתני החשיפה ומשאבי התמודדות אישיותיים, בשנת 2007 |
| עמוד 34 | לוח 5: רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתני החשיפה ומשאבי התמודדות אישיותיים, בשנת 2008 |
| עמוד 35 | לוח 6: רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתני החשיפה ומשאבי התמודדות אישיותיים, בשנת 2009 |
| עמוד 37 | תרשים 2: תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2006 |
| עמוד 38 | תרשים 3: תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2007 |
| עמוד 39 | תרשים 4: תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2008 |
| עמוד 40 | תרשים 5: תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2009 |
| עמוד 41 | לוח 7: הבדלים בין השנים (2006-2009) בתחושת קוהרנטיות, תחושת תקווה, משתנה החשיפה ותגובות רגשיות ללחץ |
| עמוד 43 | לוח 8: בדיקת הקשר בין משתני המחקר לשנת 2006 |
| עמוד 43 | לוח 9: בדיקת הקשר בין משתני המחקר לשנת 2007 |
| עמוד 44 | לוח 10: בדיקת הקשר בין משתני המחקר לשנת 2008 |
| עמוד 44 | לוח 11: בדיקת הקשר בין משתני המחקר לשנת 2009 |
| עמוד 49 | תרשים 6: מודל המחקר על בסיס הממצאים, לניבוי תגובות רגשיות ללחץ על ידי משאבים אישיותיים, משתנה החשיפה ומשתנים סוציו-דמוגרפיים |

נושא המחקר

המחקר בחן האם וכיצד משאבי התמודדות אישיותיים מסייעים להתמודדות מוצלחת ולבריאותם הנפשית של מתבגרים מתוך השוואה בין שני מצבי לחץ: מצב לחץ כרוני (ללא אלמנט אקוטי) ומצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי של נפילת טילים. כמו כן, נבחן מודל של מיתון שבדק האם התרומה של משאבי ההתמודדות, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים תורמים באופן שונה להסבר ההתמודדות בשני מצבי הלחץ השונים. בנוסף, המחקר בחן את הקשר בין רמת חשיפה לנפילת טילים, כמו גם משתנים סוציו-דמוגרפיים (כמשתנים בלתי תלויים) לבין תגובות הלחץ: חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית (משתנים תלויים).

רקע

הרקע למחקר הנו המציאות בה חיים שנים רבות תושבי יישובים סביב עוטף עזה בדרום, עקב ירי טילים מתמשך מרצועת עזה. המציאות הישראלית חושפת את אזרחיה, ובכללם ילדים ובני נוער, למצבי לחץ כרוניים ואקוטיים ומאלצת התמודדות עם מצבים אלה בחיי היום יום (Laufer, Braun-Lewensohn et al., 2009; Solomon & Levine, 2010; Pat-Horenczyk, Doppelt & Schiff, 2006; Sagi-Schwartz, 2008; Sagy, 2005; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005). המחקר הנוכחי מציע אבחנה בין לחץ כרוני ללא אלמנט אקוטי ומצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי.

בשנים 2006-2008 המתיחות שבין הצדדים באה לביטוי בירי טילים באופן קבוע ומתמשך, תוך שינויים בתכיפות השיגורים, לעבר יישובי עוטף עזה והדרום ותגובה ממוקדת של צה"ל לירי זה. במחקר שלהלן נכנה מצב זה מצב כרוני ללא אלמנט אקוטי. במהלך השנים הללו נורו לעבר יישובים אלה מעל 4,400 טילים, 8 אזרחים נהרגו ו-594 נפצעו (מקור: אתר המרכז למורשת המודיעין).

המצב הכרוני עם אלמנט אקוטי שנבחן בעבודה זו הוא המצב במהלך מבצע 'עופרת יצוקה', בו ירי הטילים לעבר יישובי עוטף עזה והדרום התגבר באופן משמעותי. במחקר הוגדר מצב זה כמצב כרוני-אקוטי. מצב זה נמשך 22 ימים והסתיים במהלך חודש ינואר 2009. במהלך המבצע הצבאי נורו לעבר יישובי עוטף עזה והדרום יותר מ-800 טילים. במהלך המבצע נהרגו 4 אזרחים ו-182 נפצעו (מקור: אתר המרכז למורשת המודיעין).

מטרת המחקר

מחקרים הבוחנים תגובות מתבגרים במצבי לחץ בארץ ובעולם מלמדים במידה רבה על האפשרויות של חוסן נפשי גבוה בקרב מתבגרים שחוו אירועים של טרור ומלחמה (Laufer, Solomon, 2006; Laufer & Solomon, 2006; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005). נראה שגורמים מתווכים וממתנים, פרט לחשיפה לאלימות, יכולים לתרום באופן משמעותי למניעה של תוצאות פתולוגיות למרות חשיפה לאירועים וחוויות קשות כגון אלימות פוליטית (Laor, Wolmer & Cohen, 2004; Laufer & Solomon, 2010; Sagy, 2002, 2005).

המודל הסלוטוגני של אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) מנסה להסביר התמודדות במצבי לחץ אשר תוצאותיה אינן פתולוגיות, ומדגיש את הצורך לחקור משאבי התמודדות שמסוגלים להפחית תגובות מצוקה ולקדם בריאות (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). המודל התיאורטי הסלוטוגני (Antonovsky, 1987),

ששימש כמסגרת מושגית במחקר זה, ביקש לחקור משאבי התמודדות אישיותיים שונים שאפשרו למתבגרים התמודדות מוצלחת בשני מצבי לחץ שונים: כרוני ללא אלמנט אקוטי וכרוני-אקוטי. תרומתו הייחודית של המחקר הנוכחי הנה בהיותו מחקר רחב חוזר (Gelkopf et al., 2008), המבחין בין מצבי לחץ שונים. ישנה חשיבות מיוחדת לאבחנה בין המצבים השונים הן ביחס לשאלה של רמת התגובות הרגשיות והן ביחס לשאלה מתי ובאיזה אופן משאבי התמודדות שונים מסבירים תגובות מצוקה ותורמים להתמודדות בריאה של מתבגרים החשופים למצבי לחץ שונים. כלומר, המחקר הנוכחי בחן באמצעות מודל של מיתון את תרומתם של משאבי ההתמודדות השונים ומשתני החשיפה בהסבר תגובות הלחץ בקרב המתבגרים במצבי הלחץ השונים: כרוני וכרוני-אקוטי. כמו כן, נבדקו האם משתנים סוציו-דמוגרפיים של גיל, מגדר ומצב סוציו-אקונומי תורמים להסבר השונות של התגובות הרגשיות בקרב המתבגרים.

רקע ספרותי

הגישה הסלוטוגנית

במהלך העשורים האחרונים קיימת התעניינות תיאורטית ואמפירית בבחינת הגורמים הפסיכולוגיים והסביבתיים המסבירים את ההבדלים האינדיווידואליים בהתמודדות עם מצבי לחץ (Antonovsky, 1979), הממצא העקבי בספרות הוא שאנשים אינם מגיבים באופן זהה לאירועי לחץ (Sagy & Braun, 2002; Sagy, 2002; Beasley et al., 2003; Sagy, 2002; Sagy & Braun, 2002; Park, 1998; Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984; Park, 1998; Sagy, 2002). כלומר, במצבי לחץ שונים ישנם מתבגרים המגלים עמידות גבוהה יותר מאחרים. נשאלת השאלה מהם משאבי ההתמודדות התורמים להתמודדות מוצלחת של מתבגרים ולפגיעותם של אחרים (Antonovsky & Sagy, 1986; Braun, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005; Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Laufer, Solomon & Levine, 2010; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005).

לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984), אשר פיתחו את המודל האינטראקציוני לחקר התמודדות עם לחץ, טוענים כי הלחץ הוא תופעה סובייקטיבית, והוא מושפע מהערכת המצב על ידי הפרט. הערכת המצב כמאיים תתרחש כאשר הלחץ הנתפס יעלה על תפיסת היכולת של הפרט להתמודד (Lazarus, 1976). כלומר, התגובה למצב הלחץ אינה תגובה ישירה לגורם הלחץ אלא תלויה במערכת היחסים שבין אפיוני המצב לבין מאפייני האישיות של הפרט. התמודדות עם מצב הלחץ הוא תהליך קוגניטיבי-תפיסתי, שבו הפרט מעריך את המצב כמאיים ואת יכולת ההתמודדות שלו עם מצב זה ומכאן נגזרת תגובתו למצב הלחץ (Lazarus & Folkman, 1984).

המחקר הנוכחי מתבסס על הגישה הסלוטוגנית של אנטונובסקי (Antonovsky, 1979, 1987) לחקר לחץ. הגישה הסלוטוגנית נוקטת עמדה שונה כלפי חקר ההתנסות באירועי לחץ ומתמקדת בגורמים התורמים לבריאות נפשית וגופנית (ויסמן, שורצולד וסולומון, 1998). גישה זו מבקשת להסביר כיצד אנשים מצליחים להתמודד באופן יעיל מול מצבי לחץ (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Sagy & Braun-Lewensohn, Sagy, & Braun-Lewensohn, 2009).

(Roth, 2010; Sagy, 2002; Antonovsky, 1996). המודל הסלוטוגני מדגיש את הכוחות של הפרט להסתגלות/התאמה מוצלחת ומנסה להסביר מדוע אנשים מצליחים לשמור על מיטביות, בריאות והתמודדות מוצלחת מול חשיפה ללחץ, מתח וקשיים (Antonovsky, 1996). ייחודה של הגישה הסלוטוגנית הוא בכך שהיא מכוונת לפתרון בעיות וליכולתו של הפרט לעשות שימוש במשאבים זמינים (Lindstrom & Eriksson, 2005).

אנטונובסקי (Antonovsky, 1979) פיתח את הגישה הסלוטוגנית כמודל המדגיש את מקור הבריאות ומשאבי ההתמודדות של אנשים. גישה זו מציעה ראייה שונה למודל הפתוגני המסורתי ואיננה מקבלת את המודל הדיכוטומי של פרט חולה/ בריא, אלא טוענת כי המודל רציף. כל אחד מאתנו מצוי, ברגע נתון, על הרצף של "נוחות/ אי-נוחות". לפיכך, הבריאות היא כללית, רציפה ומתייחסת למכלול. היא מתייחסת לחוויה של אדם שלם - בעל גוף, מחשבה, רגש וחיים חברתיים (Antonovsky, 1996). על פי הגישה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1987), עצם המצב האנושי/ ההומני הוא מצב לחץ וגורמי לחץ יכולים להימצא בכל מקום ובכל זמן; כל אדם חי בעולם של גירויים לוחצים מתמידים ובלתי נמנעים, ולכן מצב לחץ אינו מצב חריג. השפעת עוצמתם של גירויי הלחץ תלויה באדם התופס את העולם ולא בעולם עצמו, ומכאן שהפרט הוא במרכז ההתעניינות ולא גורמי הלחץ (Antonovsky, 1996). הכיוון השלילי או החיובי של השפעת הגירויים החיצוניים והפנימיים על האדם תלוי באדם התופס את העולם ולא בעולם כשלעצמו (Antonovsky, 1996). הווה אומר, כדי להבין טוב יותר את הבריאות, יש להתמקד באינטראקציה שבין מצב לחץ לבין החוויה של האדם ולא בגורמי הלחץ עצמם (Nilsson et al., 2003). אנטונובסקי (1998) הציע כי התנועה של הפרט לעבר הקוטב הבריא של רצף הנוחות/ אי-נוחות טמונה במשאבי התמודדות מוכללים (GRRs- Generalized Resistance Resources). אלה הם מאפיינים/ משאבים של אדם, של קבוצה או של מצב, אשר עוזרים להתמודד באופן מוצלח עם גורמי הלחץ הקבועים של הקיום האנושי. משאבים מוכללים אלה הנם גנטיים, חוקתיים ומאפיינים פסיכו-סוציאליים כגון ממון, אינטליגנציה, זהות אישית, אסטרטגיות התמודדות, תמיכה חברתית, מחויבות, יציבות תרבותית, מגיה, דת, פילוסופיה, אמנות וכל אוריינות לעבר

בריאות (Lindstrom & Eriksson, 2009). המשותף לכל משאבי ההתמודדות המוכללים הוא שכולם מעודדים ומקדמים חוויה אשר עוזרת לאדם לראות את העולם כ"הגיוני" ומשמעותי מבחינה קוגניטיבית, אינסטרומנטאלית ורגשית (Lindstrom & Eriksson, 2005; Volanen et al., 2004).

מצבי לחץ: אבחנה בין מצב כרוני ללא אלמנט אקוטי לבין מצב כרוני-אקוטי

מחקרים רבים בשנים האחרונות מתייחסים למצבם הנפשי והרגשי של מתבגרים החווים אלימות פוליטית, כדוגמת פיגועי טרור, ירי טילים ומלחמות (למשל: סלומון, לאופר ולביא, Braun-Lewensohn et al., 2005; 2010; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Lavi, Green & Dekel, 2013; Maguen, Papa, & Pat-Horenczyk, 2007; Litz, 2008). רוב המחקרים בעולם על השפעות חשיפה לאירועי אלימות פוליטית מתמסכים על בני נוער נעשו בישראל (Braun-Lewensohn et al., 2010), ומעטים הם המחקרים המשווים בין מצבי לחץ שונים (כרוני מול אקוטי) בקרב מתבגרים (Ronen, Rahav & Appel, 2003; Sagy, 2002, 2009; Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2005). מחקר זה מהווה ניסיון נוסף

לבחון את התמודדותם ובריאותם הנפשית של מתבגרים חיים ביישובי עוטף עזה והדרום, החווים לאורך זמן ממושך מצבי לחץ שונים בשל אלימות פוליטית.

בתחום חקר הלחץ הדגישו מספר חוקרים את חשיבות האבחנה שבין סוגי הלחץ השונים המסבירים את תגובותיו של האדם (Folkman & Lazarus, 1985; Ronen, Rahav & Appel, 2003; Sagy, 2002, 2005;). (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). מודלים מועטים בלבד הבחינו בין מצבי לחץ כרוני (בעיות מתמשכות באופן יחסי, קונפליקטים ואיומים שאנשים מתמודדים עמם בחיי היום-יום) לבין מצב לחץ אקוטי (מצב שאינו צפוי, הנמשך פרק זמן קצר יותר אך באופן אינטנסיבי) (Sagy & Braun-, 2002, 2005; Sagy, 2002, 2005;). (Lewensohn, 2009).

מצב הלחץ הכרוני מאופיין בדרך כלל בחשיפה מתמשכת לגורמי לחץ לאורך זמן (Braun- Lewensohn, 2010; Sagy, & Roth, 2010). חוקרים אחדים מעריכים את המצב הכרוני כדומה יותר למצב 'נורמאלי' שמאופיין בדרך כלל בטרדות היומיום (Sagy, 2002; Sagy & Braun- Lewensohn, 2009). יתרה מזאת, הגישה הסלוטוגנית מניחה כי המצב האנושי הוא מצב לחץ מטבעו וגורמי לחץ יכולים להימצא בכל מקום ובכל זמן; לכן מצב לחץ אינו מצב חריג (Antonovsky, 1987), וחיי היומיום יכולים להיחשב כמצב לחץ כרוני (Sagy, 2002).

מצב הלחץ הכרוני ללא אלמנט אקוטי אותו חקרתי איננו חלק משגרת חיים נורמטיבית, אך בשל המציאות הפוליטית-ביטחונית הפכה ההתמודדות היומיומית המתמשכת עם נפילת הטילים לשגרת חייהם של תושבי היישובים בעוטף עזה והדרום.

חשיפה למצב לחץ כרוני נמצאה כגורם מאיץ תחלואה (פתוגני) המתבטאת במגוון בעיות רגשיות ופסיכולוגיות, כמו תסמינים פוסט-טראומטיים, תסמינים סומאטיים, דיכאון, חרדה, בעיות בחשיבה, התנהגות תוקפנית וכעס (Braun-Lewensohn, et al., 2009; Pat-Horenczyk, et al., 2009; Sagi-Schwartz, 2008;). (Solomon, Galkopt, & Bleich, 2005).

למרות עדויות המצביעות על החשיפה לאלימות פוליטית כגורם לתחלואה, מחקרים רבים אחרים נוטים לאשר כי ילדים החשופים לאלימות פוליטית מתמשכת לא בהכרח סובלים מבעיות פסיכולוגיות קשות (Braun-Lewensohn et al., 2009; Laufer, Solomon, & Levine, 2010; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). מחקרים שונים בקרב מתבגרים ישראלים הראו כי בעקבות חשיפה לאלימות פוליטית ממושכת וטרור, דיווחו המתבגרים על תגובות לחץ ותחושת בטחון אישי מוגבלת, אך רוב המתבגרים הראו רמות חוסן ויכולת הסתגלות ללא סימפטומים רגשיים ניכרים (Sagy, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). ממצאי מחקרים אלה תומכים בגישה הסלוטוגנית וממחישים את יכולות הפרט להתמודד, לצמצם ולהחליש תגובות רגשיות במצבי לחץ כרוניים (Sagy, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). סדרת מחקרים שנערכו בקרב מתבגרים בישראל הצביעה כי במצב לחץ כרוני, למשאבי התמודדות אישיותיים של מתבגרים יש תרומה על תגובות רגשיות בשל החשיפה למצב הלחץ (Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy, 2002, 2005;). (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

לעומת מצב הלחץ הכרוני, במצב לחץ אקוטי החשיפה לאירוע הלחץ אינה נמשכת זמן רב והאירוע הוא אינטנסיבי יותר. מחקרים אחדים מצאו כי בעת אירוע הלחץ האקוטי, למשאבי ההתמודדות של הפרט תרומה מינימאלית על התגובות הרגשיות (Sagy, 2002). התיאוריה המשברית של קפלן (Caplan, 1964) מגדירה

משבר כתקופה קצרה שבה האדם נמצא במצב של חוסר איזון פסיכולוגי. על פי תיאוריה זו, במצב לחץ אקוטי, האירוע הבלתי צפוי מעמעם את יכולות ההתמודדות של הפרט. אי לכך, עוצמת התגובות הרגשיות של הפרט במצב לחץ אקוטי מושפעת בעיקר מאפיוני המצב עצמו, ומשאבי ההתמודדות האישיים והחוסן של הפרט לא מתווכים באופן משמעותי את התגובות הרגשיות לאירוע (Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). במחקרים אחדים בארץ נמצא כי במצב לחץ אקוטי, תרומתם של משאבי ההתמודדות האישיים על תגובותיהם הרגשיות של המתבגרים הייתה נמוכה, והגורמים הקשורים יותר באירוע ובתפיסת האירוע היו אלה שהסבירו את השונות בתגובות הרגשיות למצב הלחץ האקוטי (Sagy, 2002, 2005; Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

מטרת המחקר היא העמקת הידע בכל הנוגע להסבר תגובות הלחץ (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי) באמצעות משאבי התמודדות אישיים, תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה ומשתני החשיפה-חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית, בקרב מתבגרים אשר נחשפו למצבי לחץ שונים. במחקר הנוכחי נאספו נתונים כמותיים של דיווח עצמי בקרב מתבגרים תושבי הדרום (שדרות ועוטף עזה) במהלך השנים 2006-2009. כך שהמחקר מבחין בין מצבי הלחץ השונים: מצב כרוני ללא אלמנט אקוטי ומצב כרוני עם אלמנט אקוטי. בנוסף, המחקר משער מודל של מיתון, שמשמעותו היא שמשאבי ההתמודדות השונים ומשתנה החשיפה יסבירו באופן שונה את התגובות הרגשיות ללחץ במצבי הלחץ השונים.

תחושת קוהרנטיות

המשתנה העומד במרכז המודל הסלוטווגי הוא 'תחושת הקוהרנטיות' שהוגדר על ידי אנטונובסקי כגישה גלובלית המבטאת את החוסן האישי של הפרט ואת דרך הסתכלותו על עולמו הפנימי והחיצוני. תחושת קוהרנטיות היא דרך מתמשכת וכללית שבה האדם תופס את העולם ואת חייו בתוכו. היא מהווה אלמנט בסיסי באישיות, שמנחה את האדם בהתייחסותו לכלל הגירויים שהוא פוגש (Antonovsky, 1979, 1987). תחושת הקוהרנטיות כאוריינטציה אישית מספקת את הבסיס הקוגניטיבי, המעשי והרגשי-מוטיבציוני לגיוס ולהפעלת משאבי התמודדות (אנטונובסקי, 1996). תחושת הקוהרנטיות מתפתחת כבר בתקופת הילדות וההתבגרות. התנאים החברתיים, התנאים הסוציו-אקונומיים והקשרים החברתיים המתקיימים בתוך המשפחה, כמו גם התנסויות וחשיפה לתרבות במסגרת המשפחה הנם משמעותיים בהתפתחותה של תחושת הקוהרנטיות (Lundberg, 1997; Volanen et al., 2004). תחושת קוהרנטיות מבטאת את המידה שבה יש לאדם תחושת אמון תמידית אך דינמית, והגירויים הנגזרים מהסביבות הפנימיות והחיצוניות שלו במהלך חייו הם מובנים, וניתנים לניבוי ולהסבר; כמו כן, לאדם יש בטחון בקיומם של משאבים המאפשרים לו לעמוד בדרישות שגירויים אלה מעמידים בפניו; ולבסוף, הוא תופס את הדרישות שהוא מתעמת אתן כאתגרים שמשתלם לו להתחייב להשקיע בהם (Antonovsky, 1987). עוצמתה של תחושת הקוהרנטיות נקבעת על ידי שלושה סוגי חוויות במהלך החיים: עקיבות; איזון בין עומס חסר לעומס יתר; ושותפות בקבלת החלטות בעלות ערך חברתי. המידה שבה אדם חווה חוויות כאלה היא תוצאה של מעמדו במבנה החברתי, תוצר של תרבותו, של מבנה המשפחה שלו, וכן של גורמים רבים אחרים, ביניהם מגדר, מוצא עדתי, גנטיקה ואף מקריות (Antonovsky, 1996). אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) הגדיר שלושה מרכיבים של תחושת הקוהרנטיות: מובנות (Comprehensibility), נהילות (Manageability) ומשמעותיות (Meaningfulness).

מובנות מתייחסת למידה שבה העולם הפנימי והחיצוני נתפסים כרציונאליים, מובנים, עקביים וצפויים. **נהילות** מתייחסת למידה שבה אדם חש שיש לו משאבים זמינים התואמים את דרישות הגירויים המלחיצים עמו הוא מתמודד וחי. המשאבים יכולים להיות של האדם עצמו או משאבים זמינים לו באמצעות חברים תומכים, שרותי קהילה וכדומה.

משמעותיות מתייחסת למידה שבה האדם לא רק מבין את גירויי הסביבה וחש שיש לו המשאבים להתמודד עמו, אלא יש לו גם הרצון והמוטיבציה להתמודד, תוך השקעה רגשית ותחושת מחויבות. אנשים שמימד המשמעות שלהם מפותח תופסים אירועי דחק בחייהם כאתגרים אשר כדאי להתמודד עמו. בהתייחסותו לתחושת קוהרנטיות כתפיסה אישיותית גלובלית, מבטא אנטונובסקי ראייה רחבה, שאינה מוגבלת לתחום חיים ספציפי. מאפיין בולט של המושג תחושת קוהרנטיות הוא היותו מבנה אישיותי אחיד ובדרך כלל נמצאו מתאמים גבוהים בין מימדיו השונים (Feldt, 1997), מעבר למצבים שונים ולאורך זמן (Kivimaki et al., 2000; Lindstrom & Eriksson, 2005).

אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) טען שיש קשר של תיווך בין חשיפה למצבי לחץ לבין תגובות הלחץ באמצעות המשאב האישי של תחושת קוהרנטיות. הגישה הסלוטוגנית מציעה שפרטים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה יתפסו את האירוע כפחות מאיים, ולפיכך רמת החרדה שלהם תהיה נמוכה יותר לעומת אלה בעלי תחושת קוהרנטיות נמוכה (Antonovsky, 1987; Antonovsky & Sagy, 1986). על פי המודל הסלוטוגני, פרטים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה תופסים את העולם כמובן ובעל משמעות, ומול התמודדות במצב לחץ הם יהיו פחות מאוימים ותגובותיהם לאירוע יהיו מתונות יותר (Antonovsky, 1987; Braun-).
Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Sagy, 2002). אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) סבר שאנשים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה נוטים לתפוס מצבים כפחות מסוכנים או כבלתי נשלטים, והם מתייחסים למצבים מלחיצים כאל אתגרים. לעומתם, אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות נמוכה נוטים לתפוס את העולם כמלחץ, מטריד וכאוטי יותר. לנוכח מצבי לחץ, אדם בעל תחושת קוהרנטיות נמוכה יחוש מוצף, חרד וחשוף לסביבה בלתי נשלטת. ובניגוד אליהם, אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) מתאר את בעלי תחושת הקוהרנטיות הגבוהה ככאלה אשר מסוגלים לרסן את ההשפעה ההרסנית של הרגש בזמן התמודדות. אכן, ממצאי מחקרים רבים הראו שתחושת הקוהרנטיות של הפרט נמצאה כמסבירה הסתגלות במצבי לחץ וכתורמת לבריאות ולרווחה (Evans, Marsh & Weigel, 2010; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009); שגיא ואנטונובסקי, (1998). כלומר, אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה שנתקלים במצב לחץ יתמודדו טוב יותר וידווחו על פחות תסמינים פסיכולוגיים ופסיכוסומאטיים (Antonovsky, 1987; Sagy, 2002).

תחושת הקוהרנטיות הנה הכללה ואיגום/ ריכוז של המשאבים האישיותיים, הסביבתיים והחומריים המוזכרים בספרות כתורמים להתמודדות מוצלחת עם מצבי לחץ (Sagy & Antonovsky, 1996). משאבים אלו כוללים ממון, רמת השכלה והכנסה (Lindstrom & Eriksson, 2009; Sagy & Antonovsky, 1996).
אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) טוען כי לאפיוני הסביבה של הפרט למעמד הכלכלי והחברתי של המשפחה יש תרומה משמעותית בהתפתחות תחושת הקוהרנטיות בתקופת הבררות המוקדמת. לדבריו, "השתייכות הפרט לקטגוריה חברתית מסוימת מהווה גורם מרכזי הקובע את אופי ההתנסויות שהוא עובר בחייו, אשר מביאה להתפתחות תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר או נמוכה יותר" (Antonovsky, 1987, p.91). בהתאם, לונדברג (Lundberg 1997) מצא במחקרו קשר בין מעמד סוציו-אקונומי בילדות לבין התפתחות תחושת

הקוהרנטיות בבגרות. ממצאיו הראו כי מבוגרים אשר גדלו במשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך דיווחו בבגרותם על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר בהשוואה למבוגרים שבאו ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה. בנוסף, נמצא קשר בין עיסוק האב להתפתחות תחושת הקוהרנטיות של הילד. בהתאם לכך, נשער כי ימצאו הבדלים ברמת תחושת הקוהרנטיות בין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה לבין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. כך שמתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה ידווחו על תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר לעומת מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (Lundberg, 1997).

משתנה התקווה

בשנים האחרונות משתנה התקווה זכה לתשומת לב מחקרית רבה בנוגע לתרומתו להתמודדות מוצלחת במצבי לחץ (Gillman et al., 2006; Phillips-Salimi et al., 2007). על פי הגדרתה של סטאטס (Staats, 1989), התקווה מיוחסת לתפיסה הקוגניטיבית באשר להסתברות התרחשותם של אירועים עתידיים שאנו מייחלים להם, והיא כרוכה ברגשות חיוביים. התקווה מתייחסת הן לראיית התקווה כאינטראקציה של משאלות (Wishes) והן למידת ההערכה כי משאלות אלה אכן יתממשו (Expectations) (Staats & Stassen, 1985). הערכות אלו מביאות את הפרט לעשייה, ובניגוד להנחה הרווחת כי תקווה הנה תופעה פאסיבית העולה ברגעים של קושי, הרי היא תכונה אקטיבית, נלמדת ורציפה (Snyder et al., 2002). האנה (Hanna, 1991) טוען כי התקווה מאפשרת לפרט לתפוס את העתיד כצופן אפשרויות והיא מגבירה את תחושת השליטה על חייו. סניידר ועמיתיו (Snyder et al., 2002) טוענים כי אנשים בעלי תחושת תקווה גבוהה מפיקים למידה רבה יותר גם כאשר הם חווים כישלון, בניגוד לאנשים בעלי תחושת תקווה נמוכה. יתר על כן, התקווה מאפשרת לפרט להתמודד בהצלחה עם מצבי לחץ ורגשות שליליים (Irving et al., 2004; Snyder et al., 1998) ומשמשת בקרב מתבגרים גורם המתווך בין התמודדות במצב לחץ ואיום לבין אוריינטציה חיובית לעתיד (Seginer, 2008). גילמן, דולי ופלורל (Gilman, Dooley & Florell, 2006) מצאו במחקרם כי מתבגרים אשר דיווחו על תחושת תקווה גבוהה דיווחו גם על שביעות רצון כללית גבוהה יותר. כמו כן, נמצא כי מתבגרים אלה דיווחו על רמת מצוקה רגשית/ פסיכולוגית נמוכה יותר בהשוואה למתבגרים אשר דיווחו על תחושת תקווה ממוצעת ונמוכה.

התקווה היא משאב אישי הניתן לפיתוח וטיפול והוא חיוני להתמודדות בקשיים, כמו גם להצלחה בלימודים ולקבלת החלטות. על פי הגדרתם של סניידר ועמיתיו (Snyder et al., 2002), התקווה היא מכלול המשלב את תפיסת הפרט בכל הנוגע ליכולתו ליצור דרכים על מנת להשיג מטרות רצויות. לדידם, תחושת התקווה הנו הליך שבו הפרט חותר באופן אקטיבי לכיוון מטרותיו. הליך זה משלב תהליכים קוגניטיביים ורגשיים המביאים את הפרט לבצע הערכה של מטרות, להבין את המשמעויות בהשגת המטרות הנדרשות ולמצוא את הדחף המניע כדי להביא מטרות אלה לכלל מימוש (Snyder et al., 1991). המרכיב הרגשי של התקווה מכיל מרכיבים חיוביים, כמו גם מרכיבים שליליים, כיוון שהפרט יכול להגיע למסקנה כי מימוש מטרותיו יכול להיות מלווה במאמץ, מחיר וסבל (Luthans & Jensen, 2002). ניתן להבחין במקורות שונים התורמים להתפתחותה של התקווה: מחד היכולות והכוחות של הפרט ומאידך, הכוחות והמבנה של הסביבה והקולקטיב (Hobfoll, Briggs-Phillips & Stines, 2003) נראה, אם כן, כי למרכיב הרגשי של התקווה

שורשים בהתנסויות מוקדמות של אמון אשר הושפעו ע"י אחרים ואירועים חיצוניים (Erikson, Erikson & Kivnick, 1986).

בעוד מרבית התיאוריות בתחום התקווה מתמקדות בהיבטים הפסיכולוגיים של הפרט, ניתן להתייחס לתקווה גם בהיבטים חברתיים (Sagy & Adwan, 2006; Staats, 1989). אבחנה זו של התקווה מדגישה לא רק מרכיבים אינדיבידואליים אלא גם מרכיבים קולקטיביסטיים (Staats, 1989). הובפול, בריגס-פיליפס וסטיינס (Hobfoll, Briggs-Phillips & Stines, 2003) מבחינים בין תקווה אישית לתקווה קיומית. בעוד התקווה האישית מתייחסת לכוחות הפרט ולאמונה האישית כי ביכולתו להגיע לתוצאות ומטרות על אף הקשיים, הרי שהתקווה הקיומית מתייחסת לכוחם של הפרטים והקבוצה כתורמים להתמודדות ולתמיכה בזמנים קשים. ההנחה היא שמשנתנים חברתיים-סביבתיים עשויים להשפיע על תחושת התקווה של היחיד.

שגיא ואדוואן (Sagy & Adwan, 2006) מדגישים כי ניתן לראות את התקווה כמשתנה חברתי-סביבתי כמו גם כמשתנה תרבותי בעל השפעה רבה. בהקשר זה של אבחנה בין תקווה קולקטיבית לאישית, בתקופת האינדיבידואליזם נערך מחקר שערך השוואה בין מתבגרים פלסטינים לישראלים ברמות התקווה הפרטניות והקולקטיביות שלהם (Sagy & Adwan, 2006). תוצאות המחקר הצביעו כי בקרב מתבגרים ישראלים, התפיסה האישית תרמה יותר לתחושת התקווה בהשוואה לסטודנטים הפלסטינים; הוזה אומר שהנטייה לאינדיבידואליזם באה לידי ביטוי ברמה גבוהה יותר של תקוות אישיות (Sagy & Adwan, 2006). במחקר שהשווה את תחושת התקווה בין מתבגרים יהודים לבין מתבגרים בדואים בישראל נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות בתחושת התקווה האישית. המתבגרים הישראלים דיווחו על תחושת תקווה אישית גבוהה יותר מהמתבגרים הבדואים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

תחושת התקווה עשויה להשתנות לאורך זמן. בבדיקה של תחושת התקווה בקרב מתבגרים ישראלים שנחשפו לאלימות פוליטית מתמשכת (מצב לחץ כרוני של נפילת טילים) בשדרות, נמצאה ירידה בתחושת התקווה האישית לאורך שנות החשיפה למצב הלחץ. ירידה זו מבטאת את הקושי של המתבגרים הללו לגבש תפיסה ריאלית ומשאלה לעתיד טוב יותר בשל החשיפה המתמשכת למצב הלחץ (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

תחושת התקווה מושפעת מהיכולת להגדיר מטרות, לצבור ידע ולפתח נגישות לכיוון הגשמת המטרות, ואלה מושפעות מרמת השכלה (Hobfoll, Briggs-Phillips & Stines, 2003). בהתאם, תחושת תקווה נמצאה קשורה לרמת השכלה, כך שככל שרמת ההשכלה גבוהה יותר, כך תחושת התקווה גבוהה יותר, וככל שרמת ההשכלה ירדה כך נמצאה ירידה בתחושת התקווה המדווחת (Hobfoll et al., 2003). באופן דומה נשער במחקר הנוכחי, כי ימצא הבדל בין הקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות, כך שככל שרמת השכלת ההורים גבוהה יותר, גם תחושת התקווה תהיה גבוהה יותר.

סוגי חשיפה לאלימות פוליטית

חשיפה לאירועים של אלימות פוליטית היוותה בסיס למחקרים אשר בחנו את הדרכים בהן הפרטים מסתגלים לאירועים בעלי פוטנציאל טראומתי והעלתה שאלה לגבי ההשפעות הפסיכולוגיות של האירועים הללו (Braun-Lewensohn et al., 2009). לכאורה ניתן להניח כי חשיפה לאלימות פוליטית מעלה את הסיכון לקשיים רגשיים והתנהגותיים בטווח הקצר ובטווח הארוך, אולם שדה המחקר לא הגיע לממצאים חד-

Braun-Lewensohn et al., 2009;) היקפן וסוגי התגובות, (Giacaman et al., 2007; Jones & Kafetsios, 2005; Sagi-Schwartz, 2008 יתר על כן, קשה במיוחד לנתח באופן בלעדי את השפעת החשיפה (Braun-Lewensohn et al., 2009). סוגים שונים של חשיפה לאירועים שעשויים להיות מעוררי חרדה נמצאו כמסבירים קשיים פסיכולוגיים בקרב מתבגרים בעקבות אירועים אלו. יתרה מכך, ההשפעות של חשיפה מתמשכת לאלימות פוליטית על צעירים ומתבגרים הן בעלות משמעות מיוחדת בשל השלב ההתפתחותי ופוטנציאל הפגיעות שהם מצויים בו (לאופר וסולומון, 2006; Braun-Lewensohn et al., 2009).

חשיפה אובייקטיבית: חשיפה אובייקטיבית מתייחסת לחשיפה פיזית לאירועים של אלימות פוליטית. בהתייחסות לחשיפה אובייקטיבית של נפילת טילים מתייחסים המחקרים בהגדרה זו גם לקרבה אזורית לאיום התקיפה וגם לקרבה לנזק שנגרם בעקבות הטילים במונחים של מרחק גיאוגרפי. החשיפה כוללת בתוכה פגיעה פיזית אישית, או פגיעה בקרובים (בני משפחה וחברים). מחקרים הראו כי חשיפה אובייקטיבית מעלה את הסיכויים להופעתם של תגובות פסיכולוגיות שליליות כגון תגובות דחק פוסט-טראומתיות, חרדה, דיכאון, עלייה בהתנהגות עבריינית ותלונות סומאטיות (Braun-Lewensohn et al., 2009; Pat-Horenczyk, 2007; Sagi-Schwartz, 2008). עם זאת, נראה כי חשיפה אובייקטיבית לאירועי טרור ומלחמה אינה הגורם החשוב ביותר להסבר השונות בתגובות הלחץ המופיעות בעקבות חשיפה מתמשכת לאלימות פוליטית (Braun-Lewensohn et al., 2009; Lavi, Green & Dekel, 2013; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

חשיפה סובייקטיבית: מעבר לחשיפה האובייקטיבית, מרכיב מכריע אשר הופך אירוע מסוים לאירוע טראומתי הנו הפרשנות האישית של האדם למידת האיום הטמון באירוע (לאופר וסולומון, 2006; Lavi, 2008; Sagi-Schwartz, 2013; Green & Dekel, 2010). גרין, לביא ודקל (2010) מצאו במחקרם מתאם חיובי בין חשיפה סובייקטיבית לבין מצוקה נפשית בקרב מתבגרים. מחקרים בתחום הטראומה מלמדים כי תפיסה סובייקטיבית של האירוע, כפי שהיא באה לביטוי בתחושות אימה או מצוקה, היא הגורם המנבא הטוב ביותר של תסמינים פוסט-טראומתיים. על כן, תפיסה אישית זו של הפרט עשויה להיות במקרים רבים משמעותית יותר מאשר מידת החשיפה האובייקטיבית בכל הקשור להשלכות הפסיכולוגיות של אותו אירוע (Braun-Lewensohn et al., 2009; Laor, Wolmer & Cohen, 2004; Lavi, Green & Dekel, 2013; Sagi-Schwartz, 2008). לאופר וסולומון (2006) מצאו במחקרן כי למרות הדמיון ברמת החשיפה האובייקטיבית של בנים ובנות, בנות דיווחו על חשיפה סובייקטיבית, קרי פרשנות אישית למידת האיום שבאירוע, גבוהה יותר לעומת הבנים.

במחקר זה נשער כי משתני החשיפה ומשאבי ההתמודדות האישיותיים יתרמו להסבר תגובות הלחץ, כך שרמות חשיפה גבוהות יהיו קשורות לרמות תגובות לחץ גבוהות; לעומת זאת, ככל שמשאבי ההתמודדות האישיותיים יהיו חזקים יותר כך תגובות הלחץ ייחלשו (Braun-Lewensohn et al., 2009; Braun-Lewensohn & Sagy, 2011). כמו כן, נשער כי בעוד שדיווח החשיפה האובייקטיבית יהיה דומה בין בנים לבנות, דיווח החשיפה הסובייקטיבית בקרב בנות יהיה גבוה יותר לעומת הבנים (גרין, לביא ודקל, 2010; Braun-Lewensohn et al., 2009).

תגובות רגשיות כתוצאה מחשיפה לאירועים של אלימות פוליטית

במחקרים שנעשו עד היום בקרב מתבגרים שנחשפו לאלימות פוליטית נקודתית או מתמשכת נמצאו בקרב אחוזים מסוימים של הילדים רמות מסוימות של תסמינים רגשיים שונים כגון חרדה, כעס, דיכאון, מצוקה פסיכולוגית הכוללת תסמינים פסיכוסומטיים, תגובות פוסט-טראומתיות, התנהגות תוקפנית, כעס ועוד (Braun-Lewensohn et al., 2010; Giacaman et al., 2007; Laufer, Solomon & Levine, 2010; Lavi, Green & Dekel, 2013; מאידך, מחקרים רבים מלמדים על חוסן ועמידות (Sagy & Zeidner, 2005; Braun-Lewensohn, 2009).

נראה כי אף על פי שישנם מתבגרים אשר בעקבות חשיפה לאירועי טרור סובלים מקשיים פסיכולוגיים שונים, רוב הילדים והמתבגרים מראים חוסן, מפגינים התמודדות עצמאית יעילה ואינם סובלים מבעיות רגשיות משמעותיות כתוצאה מחשיפה לאירועי טרור ומלחמה (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Sagy, 2002; Zeidner, 2005). יתרה מזאת, יש המדווחים על שינויים פסיכולוגיים חיוביים אצל מתבגרים בעקבות חשיפה למלחמה וטרור, כגון הערכה גבוהה יותר של החיים, שינויים בסדרי העדיפויות, עלייה בתחושת הכוחות של הפרט, עלייה בקרבה ובאינטימיות ביחסים, שינויים חיוביים ברוחניות, עלייה בהתנהגות הפרו- חברתית, בטחון עצמי ומיטביות (Laufer & Solomon, 2006; Laufer, Solomon & Levine, 2010).

כדי להבין את התגובות השונות כתוצאה מחשיפה לאירועים של אלימות פוליטית יש להבין כי נטיות אישיות, רגשיות, חברתיות, ביוגרפיות ופסיכולוגיות משפיעות בצורה דיפרנציאלית על התגובות הרגשיות, ההתנהגותיות והקוגניטיביות בחשיפה לאירועי טרור (קרייטלר ועמיתיה, 1994). המחקר הנוכחי בוחן את התגובות הרגשיות בקרב מתבגרים שנחשפו לירי טילים במשך תקופת זמן ממושכת ומתייחס לשלושה מדדים המקובלים בספרות המחקרית כאינדיקטורים ללחץ פסיכולוגי (Sagy & Antonovsky, 1986):

סולם מצוקה פסיכולוגית: מדד המתייחס לסימפטומים פסיכו-פיזיולוגיים (כאבי ראש, נדודי שינה, כאבי בטן, דפיקות לב והתעלפויות).

חרדה מצבית: מצב רגשי המאופיין בתחושת מתח, דאגה, חשש, אי-שקט ואי נוחות. מצב זה מלווה בתגובות פיזיולוגיות הקשורות למערכת העצבים האוטונומית ונתפס באופן הכרתי כחוויה לא נעימה (Spielberger, 1972).

כעס מצבי: מצב רגשי הכולל רגשות סובייקטיביים של מתח, מטרד, גירוי, חמה וזעם וכן עוררות של מערכת העצבים האוטונומית. עוצמתו של הכעס משתנה לאורך זמן כפונקציה של מידת התסכול הנובעת מתפיסה של אי-צדק או מחסימתה של התנהגות מכוונת למטרה (Spielberger, 1980).

משתנים סוציו-דמוגרפיים המסבירים את תגובות הלחץ (גיל, מגדר, מצב סוציו-אקונומי)

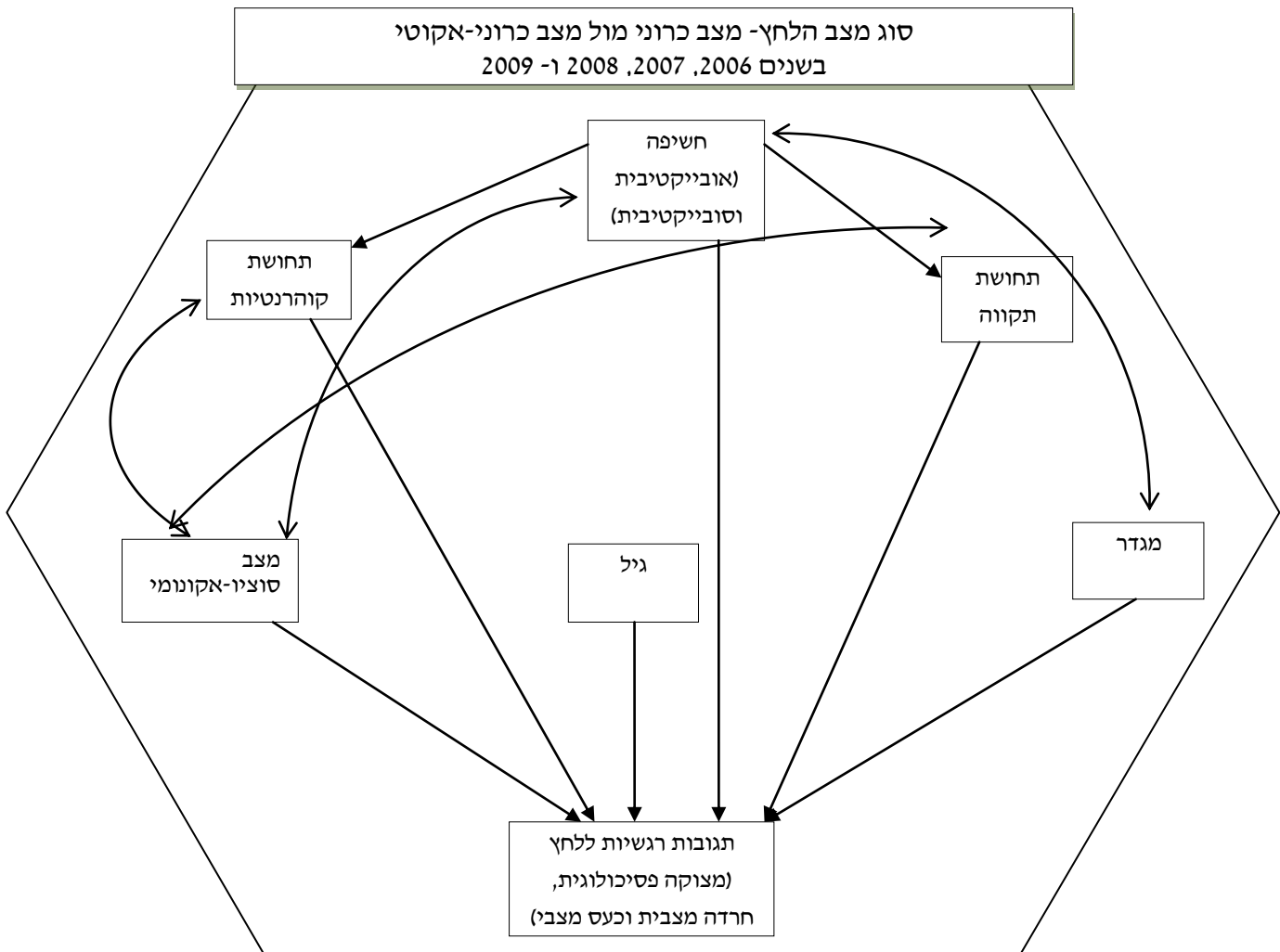
בספרות המחקרית מתוארים מספר גורמים סוציו-דמוגרפיים כגון גיל, מגדר ורמה סוציו-אקונומית כמשתנים בעלי תרומה דיפרנציאלית על תגובות רגשיות בקרב מתבגרים במצב לחץ (לאופר וסלומון, 2006; Braun-Lewensohn et al., 2009; Evens & Kim, 2010; Pat-Horenczyk et al., 2009).

ממצאים אמפיריים הראו כי ילדים צעירים יותר דיווחו על תסמיני מצוקה ופסיכו-פתולוגיה רבים וחריפים יותר בהשוואה לילדים בוגרים יותר. ממצאים אלו תואמים התפתחות פסיכולוגית אצל ילדים, שכן ילדים צעירים מוגבלים ביכולותיהם הקוגניטיביות והרגשיות ומשום כך גם קשה להם יותר להתמודד עם מצבי לחץ כאירועי טרור (Hoven et al., 2002; Laor, Wolmer & Cohen, 2004; Pat-Horenczyk, Schiff & Pat-Horenczyk et al., 2007; Doppelt, 2006). בנוגע להבדלים בין בנים לבנות, מחקרים אשר בדקו תגובות לחץ לאיום בטחוני בקרב מתבגרים החשופים לאירועי טרור ומלחמה הניבו תוצאות חד-משמעיות באשר לפגיעותן/ תגובתן של בנות לעומת בנים (כהן, עיד והבר, 2004; לאופר וסלומון, 2006; Braun-Lewensohn et al., 2009; Lavi, Green & Dekel, 2013; Pat-Horenczyk et al., 2007, 2009). באופן ספציפי יותר, מחקרים מצביעים על כך שבנים מדווחים על יותר סימפטומים של עצבות, רגרסיה ואגרסיה ואילו בנות נוטות יותר לחוות חרדה הקשורה למלחמה (Shamai & Kimhi, 2007; Braun-Lewensohn et al., 2009; Zeidner, 2005). באופן דומה, נמצא כי בנות מגיבות בעוצמה רגשית רבה יותר למצבי לחץ לעומת בנים (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Jose & Brown, 2008; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Lavi, Green & Dekel, 2013; Shamai & Kimhi, 2007; Zeidner, 2005). לעומת זאת, תסמיני החצנה (כגון התנהגות אנטי-סוציאלית, עוינות ואגרסיביות) שכיחים יותר בקרב הבנים (בראון-לבינסון, 2010; Even-Chen & Itzhaky, 2007; Braun-Lewensohn et al., 2008; Hoven et al., 2002, 2004; Pat-Horenczyk et al., 2007, 2009; Shamai & Kimhi, 2007).

בנוסף, מצב סוציו-אקונומי נמצא גם הוא כקשור למצוקה פסיכולוגית ודיכאון (Roy, 2010; Evens & Kim, 2010; Byrne et al., 2009). נראה שלמתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך יש משאבי התמודדות פסיכולוגיים מועטים יותר לצורך התמודדות עם סביבה מאתגרת, ועל כן יכולתם להתמודד ביעילות נמוכה יותר (Chen, 2007; Finkelstein et al., 2007). מספר מחקרים הצביעו על אתגרים שונים העומדים בפני מתבגרים המשתייכים למעמד סוציו-אקונומי נמוך. אתגרים אלו עשויים להתעצם בזמן מצב לחץ (Evens & Kim, 2010; Cohen, 2007). בנוסף, מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך מדווחים בדרך כלל על רמות בריאות נמוכות יותר ועל תסמינים פסיכוסומטיים רבים יותר מאשר אלו ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010; Piko & Fitzpatrick, 2001).

לסיכום, מטרת המחקר הנוכחי הנה הרחבת הידע והאבחנה לגבי מצבי הלחץ השונים והקשר שלהם לתגובות רגשיות ללחץ בקרב מתבגרים. בדיקה השוואתית זו נערכה על נתונים של נפילת טילים שנאספו בקרב מתבגרים המתגוררים ביישובי עוטף עזה בדרום הארץ, אשר נחשפו למצב לחץ כרוני ולמצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי של נפילת טילים. מטרת המחקר היא לבדוק משאבי התמודדות אישיותיים (משאבי ההתמודדות- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה) ומשתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית) כמשתנים המסבירים תגובות רגשיות ללחץ (חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית) נוכח החשיפה המתמשכת לנפילת טילים. לצורך כך, נבנה מודל של מיתון אשר ביקש לבחון את ההבדלים בין מצבי הלחץ. מטרתנו הייתה לבחון את תרומתם של משאבי ההתמודדות- תחושת קוהרנטיות ותקווה, ושל משתני החשיפה, חשיפה סובייקטיבית ואובייקטיבית, ומשתנים סוציו-דמוגרפיים במצבי הלחץ השונים.

תרשים מספר 1: מודל המחקר



השערות המחקר

1. הבדל בתרומתם של המשתנה החשיפה והמשאבים האישיים בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם לסוג מצב הלחץ- מודל מיתון ותיווך

כלומר, במצב הלחץ הכרוני-אקוטי (בשנת 2009) משתני החשיפה יהיו משמעותיים יותר בהסבר תגובות הלחץ. לעומת זאת, במצב הלחץ הכרוני (בשנים 2006, 2007 ו-2008), המשאבים האישיים, כלומר משאבי ההתמודדות (תחושת קוהרנטיות ותקווה) יהיו משמעותיים יותר בהסבר תגובות הלחץ (חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית). כלומר ימצא מודל של מיתון, שלפיו הקשר בין חשיפה, תחושת קוהרנטיות, תחושת תקווה והתגובות הרגשיות יהיה שונה במצב הכרוני-אקוטי לעומת המצב הכרוני ללא אלמנט אקוטי (Sagy, 2002, 2005; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). בנוסף, תבחן השערת תיווך, על פיה המשאבים האישיים מתווכים את הקשר בין חשיפה לבין התגובות הרגשיות ללחץ.

במודל המיתון והתיווך, ייבדקו גם הקשרים בין המשתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי) למשתני המחקר:

א. יימצא קשר בין מעמד סוציו-אקונומי לבין תחושת הקוהרנטיות ותחושת התקווה כאשר מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה ידווחו על תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (Briggs-Phillips & Stines, 2003; Lundberg, 1997).
ב. יימצא קשר בין המשתנים מגדר, גיל ומצב סוציו-אקונומי לתגובות הרגשיות למצב הלחץ. כאשר, הבנות תדווחנה על תגובות רגשיות ללחץ גבוהות יותר (Shamai & Kimhi, 2007; Braun- Lewensohn et al., 2008; Lavi, Green & Dekel, 2013; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). המתבגרים הצעירים ידווחו על תגובות רגשיות ללחץ גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים הבוגרים (Pat-Horenczyk et al., 2007; Yahav & Cohen, 2007). ומתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך ידווחו על תגובות רגשיות ללחץ גבוהות יותר לעומת המתבגרים מהמעמד הסוציו-אקונומי הגבוה (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010; Evens & Kim, 2010).

2. הבדלים בין השנים (2006,2007,2008 ו-2009) במשתני המחקר (משאבים אישיותיים, משתנה החשיפה ותגובות רגשיות ללחץ)-

יימצאו הבדלים בין השנים השונות במשתני המחקר השונים. במצב לחץ כרוני-אקוטי (שנת 2009) ידווחו המתבגרים על תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה נמוכה יותר בהשוואה למצב לחץ כרוני (שנים 2006,2007 ו-2008) (Antonovsky, 1987; Braun-Lewensohn & Sagy, 2010; Sagy, 2002). כמו כן, לאורך השנים תהיה עלייה בחשיפה האובייקטיבית והסובייקטיבית בקרב המתבגרים (גרין, לביא ודקל, 2010). בנוסף, התגובות הרגשיות ללחץ במצב כרוני-אקוטי (שנת 2009) יהיו גבוהות יותר לעומת המצב כרוני (שנים 2006,2007 ו-2008) (Pat-Horenczyk et al., 2007; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

3. מתאמים בין המשאבים האישיותיים (תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה) למשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי)-

בכל אחת מהשנים, יימצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות ותקווה לבין תגובות מצוקה פסיכולוגית, תחושת חרדה מצבית וכעס מצבי. כלומר, הן במצב לחץ כרוני והן במצב לחץ כרוני-אקוטי ככל שתחושת הקוהרנטיות תהיה חזקה יותר ותחושת התקווה גבוהה יותר, כך ידווחו המתבגרים על פחות תגובות מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה וכעס (Gilman, Dooley & Florell, 2006; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

4. מתאמים בין משתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית) לבין המשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי)-

בכל אחת מהשנים, יימצא קשר חיובי בין חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית לנפילת טילים לבין תגובות מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי. כלומר, ככל שהחשיפה האובייקטיבית

והחשיפה הסובייקטיבית תהיה גבוהה יותר, כך ידווחו המתבגרים על תגובות מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה וכעס גבוהות יותר (לאופר וסלומון, 2006; Lavi ; 2009; Braun-Lewensohn et al.).

5. קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי) למשאבים אישיים ומשתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית) מעבר לשנים-

משאבים אישיים: בשני מצבי הלחץ, יימצאו הבדלים בתחושת הקוהרנטיות ובתחושת התקווה בין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה לבין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. כאשר מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה ידווחו על תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (Briggs-Phillips & Stines, 1997; Lundberg, 2003). לא יימצאו הבדלים בתחושת הקוהרנטיות ובתחושת התקווה בין קבוצות המגדר והגיל (Marsh et al., 2007; Snyder et al., 2003).

משתני החשיפה: בשני מצבי הלחץ, יימצאו הבדלים בדיווח החשיפה הסובייקטיבית בין המתבגרים בקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות. כך שמתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך ידווחו על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר בהשוואה למתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (Evans & Kim, 2010). כמו כן, יימצאו הבדלים בדיווח החשיפה הסובייקטיבית בין בנים לבנות, כאשר הבנות תדווחנה על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר בהשוואה לבנים (לאופר וסלומון, 2006; גרין, לביא ודקל, 2010). בשני מצבי הלחץ, לא יימצאו הבדלים בדיווח החשיפה האובייקטיבית כתלות במשתנים הדמוגרפיים.

6. קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי) למשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ- מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי), מעבר לשנים-

בשני מצבי הלחץ, יימצאו הבדלי מגדר וגיל והבדלים על פי מצב סוציו-אקונומי בתגובות הרגשיות למצב הלחץ. כאשר, הבנות תדווחנה על תגובות מצוקה פסיכולוגיות ורמת חרדה גבוהות, בעוד הבנים ידווחו על רמת כעס גבוהה יותר (Shamai & Kimhi, 2007; Braun-Lewensohn et al., 2008; Lavi, Green & Dekel, 2013; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). בנוסף, המתבגרים הצעירים ידווחו על תגובות מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה וכעס גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים הבוגרים (Pat-Horenczyk et al., 2007; Yahav & Cohen, 2007). מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך ידווחו על תגובות מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה וכעס גבוהות יותר לעומת המתבגרים מהמעמד הסוציו-אקונומי הגבוה (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010; Evens & Kim, 2010).

שיטה

תיאורי המדגמים :

שנת 2006 : נתוני המחקר נאספו בחודש אוגוסט 2006, במהלך מלחמת לבנון השנייה. השאלונים הועברו למתבגרים החיים ביישובי הדרום. 114 מתבגרים השיבו לשאלונים. גיל המתבגרים נע בין 12-18, $M=15.46$, $SD=1.55$. 27.2% מהמשיבים על השאלונים הם בנים ($n=31$), ו-72.8% הן בנות ($n=83$).

שנת 2007 : נתוני המחקר נאספו במהלך חודשים פברואר-מאי 2007. השאלונים הועברו למתבגרים החיים ביישובי הדרום. 56 מתבגרים השיבו לשאלונים. גיל המתבגרים נע בין 12-18, $M=15.4$, $SD=1.55$, 21.8% מהמשיבים על השאלונים הם בנים ($n=12$), ו-78.2% הן בנות ($n=43$).

שנת 2008 : נתוני המחקר נאספו בחודשים ינואר-יוני 2008. השאלונים הועברו למתבגרים החיים ביישובי הדרום. 145 מתבגרים השיבו לשאלונים. גיל המתבגרים נע בין 12-18, $M=15.59$, $SD=1.76$, 28.8% מהמשיבים על השאלונים הם בנים ($n=40$), ו-71.2% הן בנות ($n=99$).

שנת 2009 : נתוני המחקר נאספו בחודשים דצמבר 2008 וינואר 2009, במהלך מבצע 'עופרת יצוקה'. השאלונים הועברו למתבגרים החיים ביישובי הדרום. 83 מתבגרים השיבו על השאלונים. גיל המתבגרים נע בין 12-18, $M=14.91$, $SD=1.48$. 52.4% מהמשיבים על השאלונים הם בנים ($n=43$), ו-47.6% הן בנות ($n=39$).

סך כל המשתתפים במחקר הנו 398 מתבגרים. מתבגרים אלו מתגוררים ביישובי הדרום, והם היו חשופים לירי טילים במהלך השנים 2006-2009. מתוך סך המשתתפים, 83% מהם ילידי הארץ. מרבית העולים החדשים (12.2%) הנם ילידי מזרח אירופה. יתר המשתתפים במחקר נולדו במערב אירופה, ארה"ב, דרום אמריקה, דרום אפריקה, צפון אפריקה ומזרח תיכון.

תהליך :

המחקר הנוכחי הנו מחקר רוחב חוזר (Gelkopf et al., 2008). הנתונים נאספו באמצעות שאלונים אנונימיים שמולאו באופן עצמי. השאלונים הועברו לנבדקים במהלך השנים 2006-2009 (אוגוסט 2006, פברואר-מאי 2007, ינואר-יוני 2008, דצמבר 2008-ינואר 2009). השאלונים חולקו במהלך השנים הללו, בזמן נפילת טילים ביישובי הדרום. עריכת המחקר לוותה בקשיים רבים, בעיקר במהלך מבצע 'עופרת יצוקה', שכן ההסלמה הביטחונית הקשתה על מציאת נבדקים בעת ההיא. קבלת השאלונים המלאים מהנבדקים לאחר מבצע 'עופרת יצוקה' הוגבלה בזמן של עשרה ימים, וזאת כדי לקבל מידע על הרגשותיהם בזמן מצב הלחץ הכרוני-אקוטי. עוזרי המחקר, מתבגרים, הגיעו מרקעים שונים של אזורי מגורים, מצב סוציו-אקונומי וגיל. בטרם יציאתם להפצת השאלונים בקרב חבריהם עברו הדרכה מקיפה אשר כללה את אופן הפנייה להורי הנבדקים, תוכן השאלון, הוראות המילוי וההפסקה של השאלון. בטרם הועברו השאלונים לנבדקים, הלכו עוזרי המחקר לבתי הנבדקים וביקשו בע"פ את אישורם של ההורים להשתתפות במחקר. במידה וההורים לא הסכימו, הנבדק לא מילא שאלון. לאחר קבלת היתר מההורים, השאלונים הופצו בבתי המשתתפים, במרכזי נוער ובפעילויות של תנועות נוער תוך מתן הנחיות כלליות והסברים לגבי מילוי השאלונים, האפשרות להפסיק מילוי השאלון

ואנונימיות. לנבדקים נאמר כי החוקר מתעניין בניסיונם ובחוויותיהם האישיים כתוצאה מחשיפה לנפילת טילים. עוזרי המחקר הדגישו כי מילוי השאלון הוא רשות, ואם הנבדקים חשים חוסר נוחות במהלך מילוי השאלון, הם רשאים להפסיק את מילוי ברגע שיבחרו לעשות זאת.

כלים :

א. שאלון פרטים אישיים (משתנים בלתי תלויים)

בשאלון המחקר נתבקשו הנבדקים לענות על שאלות לבדיקת המאפיינים הדמוגרפיים שלהם. הנבדקים נתבקשו לדווח על מין, גיל ורמת ההשכלה של ההורים.

ב. משתנה החשיפה (משתנה בלתי תלוי)

1. שאלון מידת חשיפה אובייקטיבית לאירועי הלחץ

מידת החשיפה נמדדה ע"י 5 פריטים שנבנו במיוחד למחקר זה, והנבדק התבקש לענות עליהם ב"כן" (ציון 1) ו"לא" (ציון 0). הנבדקים נתבקשו לדווח האם טילים נפלו על בתיהם, האם הם נפגעו ע"י טיל, האם מישהו שהם הכירו נפגע, האם הבית של מישהו שהם מכירים נפגע והאם טילים נפלו בשכונה שלהם. ציון גבוה מייצג חשיפה אובייקטיבית גבוהה. הציון הוא הממוצע של חמשת הפריטים.

2. שאלון מידת חשיפה סובייקטיבית לאירועי לחץ (Subjective Exposure Index - SEI) (Braun-

Lewensohn et al., 2009). זהו שאלון המודד את תחושת הסכנה שחש הנבדק בזמן אירוע נפילת הטילים. השאלון מורכב מארבעה פריטים ומתייחס לתחושת הסכנה שחש הנבדק לעצמו, למשפחתו, לחבריו ולקהילתו בעת נפילת הטילים. כל פריט בשאלון מדורג בסולם של חמש דרגות תשובה המציינות את מידת הסכנה שחש. ציון נמוך מייצג רמה נמוכה של תחושת סכנה (1 - בכלל לא) וציון גבוה מייצג רמה גבוהה של תחושת סכנה (5 - סכנה רבה מאוד). הציון הוא הממוצע של ארבעת הפריטים. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .80$ בשנת 2007, מקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .87$ בשנת 2008 ומקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .92$ בשנת 2009.

ג. משאבים אישיים (משתנים מתווכים)

1. שאלון תחושת קוהרנטיות (Antonovsky, 1987)

משתנה זה נמדד באמצעות סדרה של 13 פריטים על סולם בן 7 דרגות (ציון 1 - לעיתים רחוקות או אף פעם, ציון 7 - לעיתים קרובות). ציון גבוה מבטא תחושת קוהרנטיות חזקה, ואילו ציון נמוך מבטא תחושת קוהרנטיות חלשה. סקירת התכונות הפסיכומטריות של שאלון זה מראה כי הוא מהימן ותקף (Antonovsky, 1987, 1993). במחקר זה נעשה שימוש בגרסה המקוצרת בת 13 הפריטים, שנמצאו במתאם גבוה מאוד עם הפריטים בגרסה הארוכה (Antonovsky, 1993). ציון תחושת הקוהרנטיות הוא ממוצע של 13 הפריטים. ציון גבוה מסמל תחושת קוהרנטיות גבוהה, ולהיפך. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .80$ בשנת 2006, מקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .79$ בשנת 2007, מקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .82$ בשנת 2008 ומקדם אלפא קרוונבך של $\alpha = .60$ בשנת 2009.

ג 2. שאלון תחושת תקווה (Staats, 1989)

משתנה זה נמדד בעזרת שאלון שחובר על ידי סטאטס (Staats, 1989), והוא כולל 15 פריטים שהנבדק מתבקש להעריך פעמיים. בפעם הראשונה הוא נשאל על מידת הציפייה שלו (wish) להתרחשות המסוימת. בפעם השנייה הוא נשאל עד כמה הוא מעריך שמה שהוא מצפה אכן יתרחש (expect). שני הדיווחים הם על סולם שבין 0 ל-5 (ציון 0 - משאלה/ ציפייה להתרחשות נמוכה, 5 - משאלה/ ציפייה להתרחשות גבוהה). ציון תחושת התקווה הוא מכפלה של שני הדיווחים עבור כל פריט בנפרד ושקלול של כל הפריטים ביחד. ציון גבוה מסמל תחושת תקווה גבוהה, ולהיפך. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .90$. בשנים 2006, 2007, 2008, ומקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .91$ בשנת 2009.

ד. תגובות לחץ רגשיות (משתנים תלויים)

ד 1. שאלון חרדה מצבית (State Trait Anxiety Inventory - STAI) (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1978). זהו מדד להערכת תכונת חרדה וחרדה מצבית שתורגם ועובד על ידי טייכמן (Teichman, 1978). הגרסה העברית נמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית. השאלון המתייחס לחרדה מצבית מורכב מעשרה פריטים. לכל פריט בשאלון תשובה בסולם מ-1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד), המציינות את תדירות נכונות המשפט עבורו. הציון הוא ממוצע של עשרת הפריטים. לצורך המחקר נוסחה שאלת המצב המתייחסת להרגשה של הנבדק כשהוא חושב על נפילת הטילים ברגע זה. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .88$. בשנים 2006, 2007, 2008, ומקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .84$ בשנת 2009.

ד 2. שאלון כעס מצבי (State Trait Anger Scale - STAS) (Spielberger, 1980). זהו מדד להערכת תכונת כעס וכעס מצבי, והגרסה העברית תורגמה ועובדה על ידי טייכמן ורוזנקרנץ (Teichman & Rozenkranz, 1982). הגרסה העברית נמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית. השאלון הבודק כעס מצבי מורכב משבעה פריטים, והנבדק מתבקש לתאר באמצעותם את הרגשתו ברגע נתון. לכל פריט בשאלון תשובה בסולם מ-1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד), המציינות את תדירות נכונות המשפט עבורו. הציון הוא ממוצע של שבעת הפריטים. לצורך המחקר נוסחה שאלת המצב המתייחסת להרגשה של הנבדק כשהוא חושב על נפילת הטילים ברגע זה. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .88$. בשנת 2006, מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .79$ בשנת 2007, מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .85$ בשנת 2008 ומקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .87$ בשנת 2009.

ד 3. סולם רמת מצוקה פסיכולוגית (The Scale of Psychological Distress - SPD) (Ben-Sira, 1979). זהו סולם בן ששה פריטים המתארים סימפטומים פסיכוסומטיים שיכולים להעיד על סימפטומים פסיכולוגיים. השאלון מתייחס לתדירות הופעת הסימפטומים. חמישה פריטים הם מתוך האינדקס של לנגר למדידת שיווי משקל פסיכולוגי (Langer, 1962): דפיקות לב, התעלפויות, נדודי שינה, כאבי ראש, וידיים "שורפות". הסולם הורחב על ידי שגיאה לשימוש באוכלוסיית ילדים. חלק מהתסמינים שונו (למשל כאבי בטן במקום ידיים "שורפות") ופריט אחד (התמוטטות עצבים) נמחק. בפורמט הזה, השאלון כלל חמישה פריטים על סולם מ-1

עד 4. ציונים גבוהים מייצגים רמות גבוהות של מצוקה פסיכולוגית (4 - לעיתים קרובות), וציונים נמוכים מייצגים רמות נמוכות של מצוקה פסיכולוגית (1 - אף פעם לא). הציון הוא ממוצע של חמשת הפריטים. בדיקת המהימנות של השאלון מצאה מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .76$ בשנת 2006, מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .69$ בשנת 2007, מקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .75$ בשנת 2008 ומקדם אלפא קרונבך של $\alpha = .70$ בשנת 2009.

תוצאות

השאלה המרכזית במחקר הנוכחי היא מתי ובאיזה אופן משאבי התמודדות אישיותיים שונים משפיעים על תגובות מצוקה ותורמים להתמודדות יעילה של מתבגרים החשופים למצבי לחץ שונים.

לצורך ניתוח הנתונים במחקר זה נעשה שימוש בתוכנת SPSS ובתוכנת AMOS.

בשלב הראשון בחנו את מודל המיתון המשוער, על פיו ההסבר של התגובות הרגשיות ללחץ באמצעות משתני החשיפה, תחושת קוהרנטיות ותחושת התקווה יהיה שונה במצבי הלחץ השונים. תחילה בחנו את המודל באמצעות רגרסיה היררכית, לאחר מכן בחנו את המודל באמצעות ניתוח משוואות מבניות. בשלב השני, בחנו את ההבדל במשתני המחקר בין השנים השונות, כלומר במצבי הלחץ השונים. לאחר מכן, בדקנו את הקשרים בין משתני המחקר בכל שנה בנפרד. לבסוף, בחנו את הקשר בין המשתנים הסוציו-דמוגרפיים למשתני המחקר. חשוב לציין, כי בהתאם לנאמר בהליך המחקר, בשנת 2006 לא נמדד המשתנה חשיפה סובייקטיבית. לכן, בכל פעם שהתבצעו חשופים וניתוחים בנוגע למשתנה זה, הם נערכו רק על 2007-2009.

להלן הממצאים:

השערה 1- הבדל בתרומתם של משתנה החשיפה והמשאבים האישיותיים בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם לסוג מצב הלחץ-מודל המיתון ותיווך

על פי המודל הכללי, שיערנו כי ככל שהמשאבים האישיותיים- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה יהיו גבוהים יותר, כך התגובות הרגשיות ללחץ יהיו נמוכות יותר. לעומת זאת, שיערנו כי ככל שהמשתנה החשיפה- חשיפה אובייקטיבית למצב הלחץ יהיה גבוה יותר, כך התגובות הרגשיות ללחץ יהיו גבוהות יותר. בנוסף, ביקשנו לבחון האם המשאבים האישיותיים מתווכים את הקשר שבין חשיפה לבין התגובות הרגשיות ללחץ. תחילה, בחנו את השערת התיווך, ולאחריה המשכנו לבחינת השערת המיתון. בכדי לבחון האם שני המשאבים האישיותיים- תחושת קוהרנטיות ותקווה, מתווכים את הקשר בין חשיפה לתגובות רגשיות ללחץ, נבדק ראשית הקשר שבין המשתנה הבלתי תלוי- חשיפה למשתנה התלוי- תגובות רגשיות ללחץ. כיוון שהמטרה הייתה להמשיך למודל המיתון, נבדק הקשר בכל שנה בנפרד. בשלב השני, נבדק הקשר בין המשתנה הבלתי תלוי- חשיפה למתווכים- תחושת קוהרנטיות ותקווה. לוח 1 מציג את הקשר בין חשיפה לתגובות רגשיות ללחץ, ולוח 2 מציג את המתאמים בין חשיפה למשאבים האישיותיים- תחושת קוהרנטיות ותקווה.

לוח 1: מתאמים בין חשיפה ותגובות רגשיות ללחץ, בכל שנה בנפרד

| תגובות רגשיות ללחץ | | | | |
|--------------------|-------|------|-------|-------|
| 2009 | 2008 | 2007 | 2006 | |
| .41** | .29** | .16 | 25.** | חשיפה |

**p<.01

מלוח 1 ניתן לראות כי מלבד בשנת 2007, נמצא קשר חיובי ומובהק בין חשיפה, תגובות רגשיות ללחץ.

לוח 2: מתאמים בין חשיפה והמשאבים האישיים - תחושת קוהרנטיות ותקווה

| 2009 | | 2008 | | 2007 | | 2006 | | |
|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|-------|
| ת.תקווה | ת.קוהרנטיות | ת.תקווה | ת.קוהרנטיות | ת.תקווה | ת.קוהרנטיות | ת.תקווה | ת.קוהרנטיות | |
| -0.10 | -0.04 | -0.13 | 0.00 | 0.25 | 0.20 | -0.09 | 0.04 | חשיפה |

כפי שניתן לראות מלוח 2, באף אחת מן השנים, לא נמצא קשר מובהק בין המשתנה הבלתי תלוי- חשיפה למשתנים המתווכים- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה. על סמך ממצא זה, אין למעשה טעם להמשיך ולבחון את השערת התיווך.

על פי מודל המיתון, התרומות של משתנה החשיפה והמשאבים האישיים להסבר התגובות הרגשיות ללחץ תהינה שונות בהתאם לסוג מצב הלחץ. כלומר, שיערנו כי המשתנים חשיפה אובייקטיבית, תחושת הקוהרנטיות ותחושת התקווה יספקו הסבר שונה לתגובות הרגשיות ללחץ בכל אחד ממצבי הלחץ. ציפינו למצוא שבמצב הלחץ הכרוני (שנים 2006, 2007 ו- 2008), המשאבים האישיים - תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה יהיו משמעותיים יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, לעומת זאת ציפינו למצוא שבמצב הלחץ כרוני-אקוטי (שנת 2009) משתנה החשיפה- חשיפה האובייקטיבית יהיה משמעותי יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ.

את מודל המיתון בחנו תחילה על ידי רגרסיה היררכית מרובה, זאת בכדי לבחון את התרומה של כל סוגי משתנים בנפרד (סוציו-דמוגרפי, משתני חשיפה ומשאבים אישיים) להסבר המשתנה התלוי- תגובות רגשיות ללחץ. לאחר מכן, בחנו את כלל המודל על ידי ניתוח משוואות מבניות (SEM), בעזרת תוכנת AMOS-20 (Arbuckle, 2011). המודל הכללי הבחין בין ארבעת המדגמים שמייצגים את השנים השונות (2006, 2007, 2008, 2009), באמצעות פקודת פונקציה של השוואה בין קבוצות.

על סמך מחקרים קודמים שקיבצו את תגובות הלחץ למשתנה אחד (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2010) ובשל מתאמים גבוהים בין משתני תגובות הלחץ במחקר הנוכחי, קיבצנו את משתני תגובות הלחץ (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי) למשתנה אחד על סמך ממצאי ניתוח גורמים. שכן, ניתוח הגורמים העלה גורם אחד (תגובות לחץ) שהסביר 66.64% מהשונות, ובבדיקת מהימנות נמצא מקדם אלפא של קרונבאך ($\alpha=.72$).

בחינת המודל על ידי רגרסיה היררכית

בשלב זה, נבחנו התרומה הייחודית של המשתנים הסוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי), המשתנים הסיאטואציונים (חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית) ומשאבי ההתמודדות האישיים (תחושת קוהרנטיות ותקווה) בניבוי של התגובות הרגשיות ללחץ. מודל הניבוי נבחן על ידי רגרסיה היררכית, עבור כל שנה בנפרד. לוחות 1, 2, 3, ו-4 מציגים את ממצאי הרגרסיה ההיררכית עבור השנים 2006-2008 ו-2009 בהתאמה.

לוח 3- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתנה החשיפה, ומשאבי ההתמודדות האישיותיים- בשנת 2006

| צעד | משתנה | B | SE | β | t | R ² |
|-----|-------------------|------|-----|---------|----------|----------------|
| 1 | מגדר | -.21 | .14 | -.18 | -1.54 | .06 |
| | גיל | .07 | .13 | .07 | .59 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.11 | .13 | -.10 | -.85 | |
| 2 | מגדר | -.22 | .14 | -.18 | -1.57 | .13 |
| | גיל | .10 | .13 | .09 | .78 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.07 | .13 | -.06 | -.55 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .66 | .27 | .27 | 2.48* | |
| 3 | מגדר | -.14 | .12 | -.11 | -1.16 | .43 |
| | גיל | .08 | .11 | .07 | .78 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.02 | .10 | -.02 | -.22 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .50 | .22 | .20 | 2.25* | |
| | תחושת קוהרנטיות | -.36 | .06 | -.57 | -6.19*** | |
| | תחושת תקווה | .01 | .01 | .06 | .62 | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

במצב לחץ כרוני (שנת 2006), אנו מוצאים שהמשתנים הסוציו-דמוגרפיים (צעד 1) - מגדר, גיל ומעמד סוציאקונומי - אינם מובהקים בתרומתם להסבר תגובות הלחץ. הוספת המשתנה המצבי (צעד 2), חשיפה אובייקטיבית, נמצא מובהק ($p < .05$) בתרומתו להסבר תגובות הלחץ (7%). בהתאם למשוער, בהוספת משתני המשאבים האישיותיים (צעד 3), תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה, אנו מוצאים כי אלה תורמים באופן מובהק ($p < .001$) ומשמעותי (30%) להסבר תגובות הלחץ במצב הכרוני (שנת 2006) בקרב מתבגרים. נמצא כי תחושת קוהרנטיות בעלת תרומה ייחודית ומובהקת להסבר תגובות הלחץ. ואולם, בניגוד למשוער, תחושת התקווה לא נמצאה כבעלת תרומה משמעותית להסבר תגובות הלחץ בקרב המתבגרים. בשנת 2006, חשיפה אובייקטיבית גבוהה ותחושת קוהרנטיות נמוכה, נמצאו כמסבירים תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ.

לוח 4- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתנה החשיפה,

ומשאבי ההתמודדות האישיותיים- בשנת 2007

| צעד | משתנה | B | SE | β | t | R ² |
|-----|-------------------|------|-----|---------|----------|----------------|
| 1 | מגדר | -.20 | .18 | -.17 | -1.12 | .14 |
| | גיל | -.05 | .15 | -.05 | -.33 | |
| | מעמד סוציאקונומי | .35 | .14 | .36 | 2.44* | |
| 2 | מגדר | -.10 | .19 | -.09 | -.53 | .23 |
| | גיל | -.02 | .15 | -.02 | -.13 | |
| | מעמד סוציאקונומי | .33 | .14 | .33 | 2.34* | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .31 | .50 | .10 | .62 | |
| | חשיפה סובייקטיבית | .14 | .09 | .26 | 1.58 | |
| 3 | מגדר | -.22 | .16 | -.18 | -1.36 | .57 |
| | גיל | -.05 | .11 | -.06 | -.48 | |
| | מעמד סוציאקונומי | .12 | .11 | .12 | 1.04 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .73 | .39 | .23 | 1.88 | |
| | חשיפה סובייקטיבית | .14 | .07 | .26 | 1.98 | |
| | תחושת קוהרנטיות | -.43 | .08 | -.71 | -5.64*** | |
| | תחושת תקווה | .02 | .01 | .17 | 1.41 | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

במצב לחץ כרוני (שנת 2007) אנו מוצאים כי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים (צעד 1) מסבירים 14% מהשונויות של תגובות הלחץ בקרב מתבגרים. כאשר משתנה מעמד סוציאקונומי לכשעצמו הנו מובהק ($p < .05$) ומשמעותי בתרומתו הייחודית להסבר תגובות הלחץ בקרב המתבגרים. גם בהוספת משתני החשיפה (צעד 2), חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית, נותר המשתנה מעמד סוציאקונומי כמסביר המובהק היחיד ($p < .05$). ואולם, בהכנסת המשאבים האישיותיים (צעד 3), תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה, נחלש משתנה מעמד סוציאקונומי ותרומתו איננה מובהקת בהסבר תגובות הלחץ. לעומת זאת, תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה, תורמים באופן מובהק ($p < .001$) ומשמעותי (35%) להסבר תגובות הלחץ במצב הכרוני (שנת 2006) בקרב מתבגרים. נמצא כי תחושת קוהרנטיות בעלת תרומה ייחודית ומובהקת להסבר תגובות הלחץ. ואולם, בניגוד למשוער, תחושת התקווה לא נמצאה כבעלת תרומה משמעותית להסבר תגובות הלחץ בקרב המתבגרים. בשנת 2007, תחושת קוהרנטיות נמוכה, נמצאה כמסבירה תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ.

לוח 5- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים, משתנה החשיפה, והמשאבים

האישיותיים- בשנת 2008

| צעד | משתנה | B | SE | β | t | R ² |
|-----|-------------------|------|-----|---------|----------|----------------|
| 1 | מגדר | -.40 | .09 | -.33 | -3.47** | .13 |
| | גיל | .14 | .11 | .12 | 1.27 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.05 | .11 | -.05 | -.49 | |
| 2 | מגדר | -.37 | .11 | -.31 | -3.44** | .27 |
| | גיל | .06 | .10 | .05 | .56 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.07 | .10 | -.07 | -.75 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .85 | .27 | .27 | 3.10** | |
| | חשיפה סובייקטיבית | .07 | .03 | .22 | 2.44* | |
| 3 | מגדר | -.39 | .10 | -.31 | -3.75*** | .37 |
| | גיל | .02 | .10 | .02 | .20 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.02 | .10 | -.02 | -.23 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .77 | .26 | .25 | 3.00** | |
| | חשיפה סובייקטיבית | .10 | .03 | .30 | 3.30** | |
| | תחושת קוהרנטיות | -.15 | .05 | -.25 | -2.93** | |
| | תחושת תקווה | -.02 | .01 | -.20 | -2.20* | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

בשנת 2008, במצב לחץ כרוני, אנו מוצאים כי המשתנים הסוציו-דמוגרפיים (צעד 1) מסבירים 13% מהשונות של תגובות הלחץ בקרב מתבגרים. כאשר משתנה המגדר הנו מובהק ($p < .01$), ותורם באופן ייחודי להסבר תגובות הלחץ. כמו כן, משתני החשיפה (צעד 2), תורמים 14% להסבר השונות של תגובות הלחץ בקרב מתבגרים. כאשר, חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית נמצאו ותורמים באופן מובהק וייחודי להסבר בתגובות הלחץ בקרב מתבגרים ($p < .05$, $p < .01$ בהתאמה). המשאבים האישיותיים (צעד 3) נמצאו גם הם תורמים 10% להסבר השונות של תגובות הלחץ בקרב מתבגרים. כאשר, תחושת קוהרנטיות ותחושת התקווה נמצאו ותורמים באופן מובהק וייחודי להסבר בתגובות הלחץ בקרב מתבגרים ($p < .05$, $p < .01$ בהתאמה). בשנת 2008, משתנה המגדר (לבנות סיכוי גבוה יותר), חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית גבוהות, ותחושת קוהרנטיות ותקווה נמוכות נמצאו כמסבירים תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ.

לוח 6- רגרסיה היררכית לניבוי תגובות הלחץ על ידי המשתנים הדמוגרפיים, משתנה החשיפה, והמשאבים

האישיותיים- בשנת 2009

| צעד | משתנה | B | SE | β | t | R ² |
|-----|-------------------|------|-----|---------|--------|----------------|
| 1 | מגדר | .01 | .17 | .01 | .04 | .11 |
| | גיל | .00 | .18 | .00 | -.02 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.13 | .17 | -.11 | -.77 | |
| 2 | מגדר | .04 | .15 | .04 | .29 | .50 |
| | גיל | -.09 | .16 | -.07 | -.58 | |
| | מעמד סוציאקונומי | -.05 | .15 | -.04 | -.32 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | 1.00 | .32 | .40 | 3.10** | |
| 3 | חשיפה סובייקטיבית | .12 | .07 | .24 | 1.85 | .55 |
| | מגדר | .05 | .15 | .04 | .31 | |
| | גיל | -.06 | .16 | -.04 | -.35 | |
| | מעמד סוציאקונומי | .01 | .15 | .01 | .08 | |
| | חשיפה אובייקטיבית | .92 | .32 | .37 | 2.87** | |
| | חשיפה סובייקטיבית | .13 | .07 | .25 | 1.92 | |
| | תחושת קוהרנטיות | -.21 | .12 | -.23 | -1.82 | |
| | תחושת תקווה | .01 | .02 | .13 | .97 | |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

בהתאם למשוער, במצב הלחץ הכרוני-אקוטי (שנת 2009) המשתנים הסוציו-דמוגרפיים- מגדר, גיל ומעמד סוציאקונומי (צעד 1) לא תורמים להסבר תגובות הלחץ בקרב מתבגרים באופן מובהק. לעומת זאת, משתני החשיפה (צעד 2), חשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית, תורמים 39% להסבר השונות של תגובות הלחץ בקרב מתבגרים. כאשר, תרומה ייחודית ומובהקת נמצאה רק למשתנה חשיפה אובייקטיבית ($p<.01$). גם בהכנסת המשאבים האישיותיים (צעד 3), נמצאה החשיפה האובייקטיבית, כמשתנה היחיד המובהק להסבר תגובות הלחץ. בשנת 2009, חשיפה אובייקטיבית גבוהה נמצאה כמסבירה תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ.

בחינת המודל על ידי ניתוח משוואות מבניות

על פי המודל הכללי שיערנו כי ככל שהמשאבים האישיים- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה יהיו גבוהים יותר, כך התגובות הרגשיות ללחץ יהיו נמוכות יותר. לעומת זאת, שיערנו כי ככל שהמשתנה החשיפה- חשיפה אובייקטיבית למצב הלחץ יהיה גבוה יותר, כך התגובות הרגשיות ללחץ יהיו גבוהות יותר.

על פי מודל המיתון, התרומות של משתנה החשיפה והמשאבים האישיים להסבר התגובות הרגשיות ללחץ תהיינה שונות בהתאם לסוג מצב הלחץ. כלומר, שיערנו כי המשתנים חשיפה אובייקטיבית, תחושת הקוהרנטיות ותחושת התקווה יספקו הסבר שונה לתגובות הרגשיות ללחץ בכל אחד ממצבי הלחץ. ציפינו למצוא שבמצב הלחץ הכרוני (שנים 2006, 2007 ו- 2008), המשאבים האישיים - תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה יהיו משמעותיים יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, לעומת זאת ציפינו למצוא שבמצב הלחץ כרוני-אקוטי (שנת 2009) משתנה החשיפה- חשיפה האובייקטיבית יהיה משמעותי יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ.

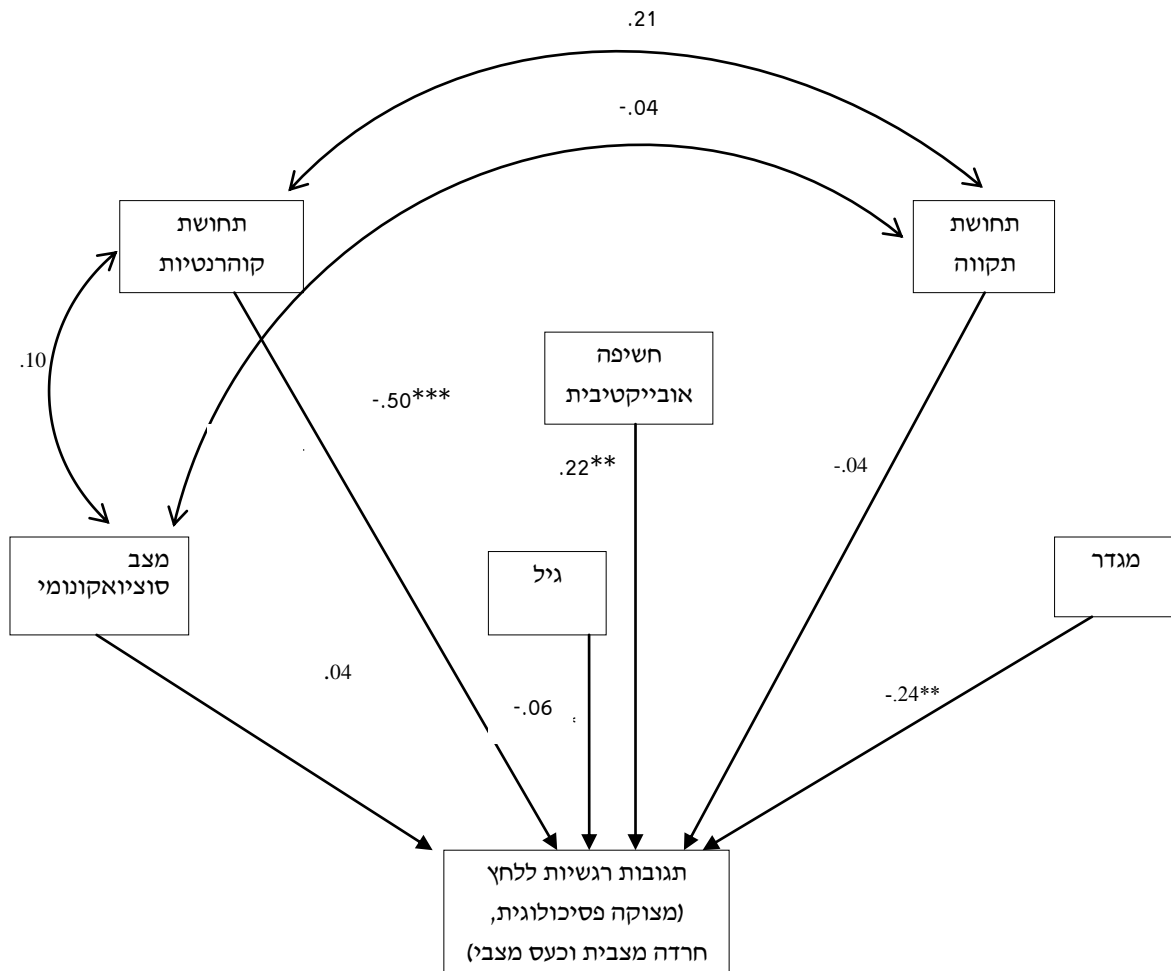
על מנת לבחון את השערת המיתון נערך ניתוח משוואות מבניות (SEM), עם שבעה משתנים נצפים- שלושה משתנים סוציו-דמוגרפיים (גיל, מגדר ומצב סוציאקונומי), משתנה חשיפה אחד (חשיפה אובייקטיבית), שני משתנים אישיים (תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה) ומשתנה תלוי לחץ שחושב על ידי ממוצע התגובות הרגשיות למצב לחץ (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי). המודל נבנה ונבחן בעזרת תוכנת AMOS-20 (Arbuckle, 2011). המודל הכללי הבחין בין ארבעת המדגמים שמייצגים את השנים השונות (2006, 2007, 2008, 2009), באמצעות פקודת פונקציה של השוואה בין קבוצות.

כדי לבחון את התאמת המודל הכללי לנתונים, בחנו את היחס בין ערכו של חי בריבוע χ^2 ודרגות החופש של המודל, כאשר יחס הנמוך מ-3 נחשב כמקובל (Carmines & McIver, 1981). כמו כן, בחנו את מדד ההתאמה IFI (incremental fit index) (Bollen, 1989), מדד ההתאמה CFI (comparative fit index) (Bentler, 1990), ומדד אי ההתאמה RMSEA (root mean square error of approximation) (Browne & Cudeck, 1993).

תרשימים 1-4 מציגים את תוצאות הניתוח של המודל המבני, עבור כל שנה בנפרד. ממצאי המודל תומכים בהשערות, הן בדבר כיווני השפעת המשתנים המסבירים על משתנה התגובות הרגשיות ללחץ, והן בדבר ההבדל בתרומות השונות של המשתנים בין מצבי הלחץ. המודל הראה מידת התאמה טובה לנתונים: $\chi^2(48)=76.20$, $p<.01$, $\chi^2/df=1.59$, IFI=.86, CFI=.79, RMSEA=.04.

תרשים 2- תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפיים על

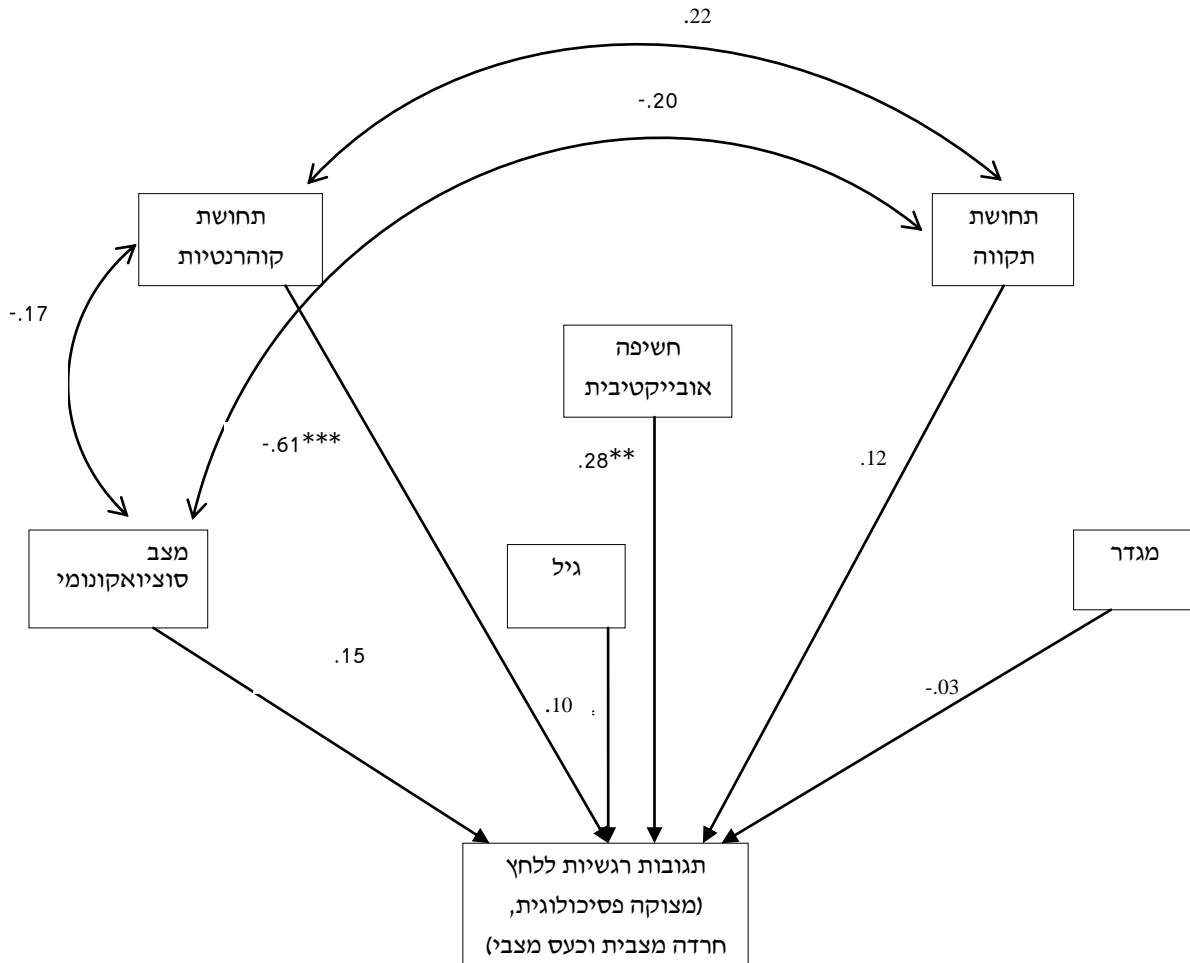
התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2006



p<.01, *p<.001

תרשים 3- תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפים על

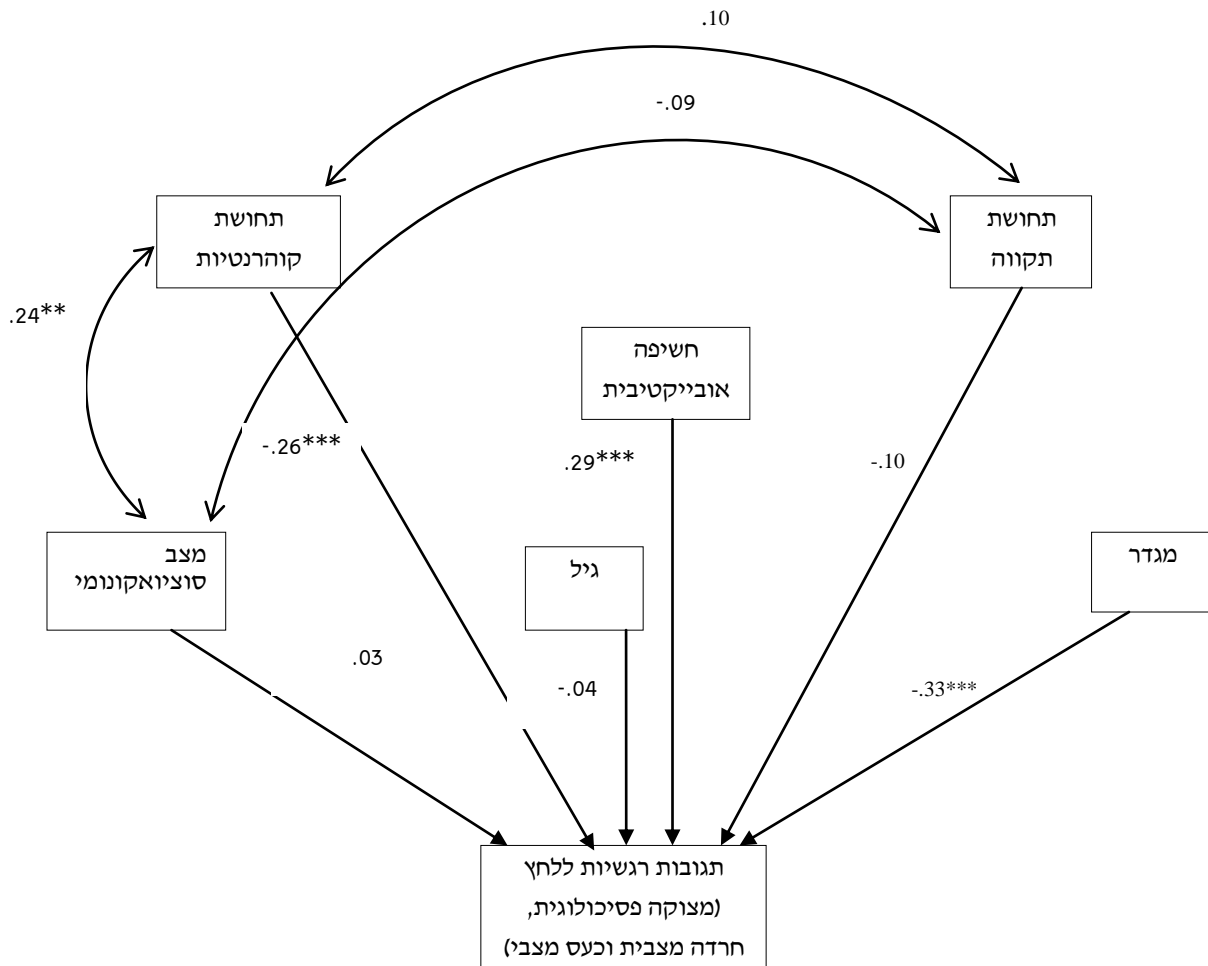
התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2007



p<.01, *p<.001

תרשים 4- תרומת המשאבים האישיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפים על

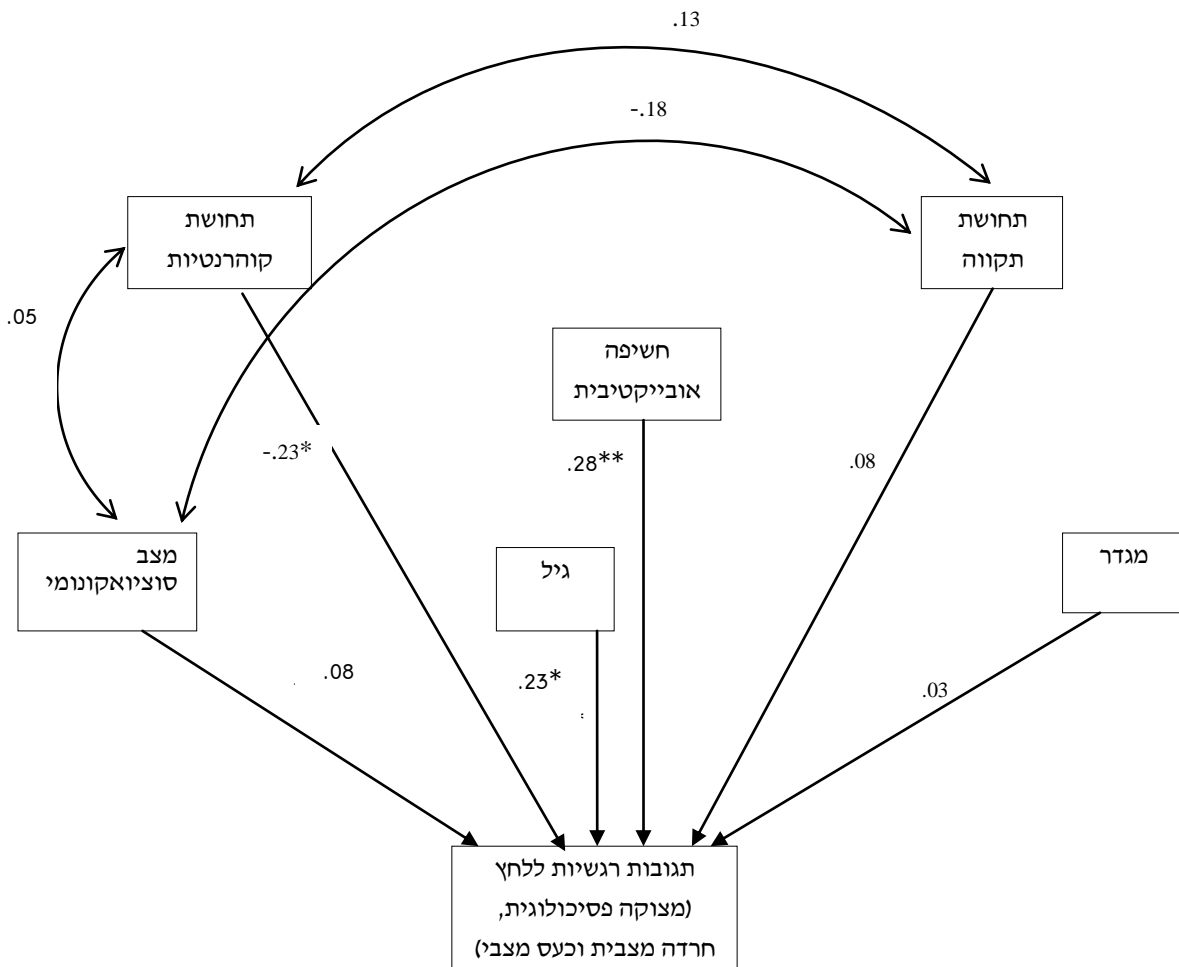
התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2008



*p<.05, **p<.01, ***p<.001

תרשים 5- תרומת המשאבים האישיותיים, משתנה החשיפה והמשתנים הסוציו-דמוגרפים על

התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2009



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

מהתרשמים 2-5, שמתארים את המודל הכללי עבור כל שנה בנפרד, ניתן לראות, בהתאם למשוער, כי ככל שתחושת הקוהרנטיות גבוהה יותר התגובות הרגשיות ללחץ נמוכות יותר. כמו כן, ככל שהחשיפה האובייקטיבית גבוהה יותר כך התגובות הרגשיות ללחץ גבוהות יותר. אך ההפרדה בין השנים בבחינת המודל, מאפשרת לראות כי בהתאם להשערת המיתון, בעוד שבמצב לחץ כרוני (שנים 2006, 2007 ו-2008) המשאב האישיותי- תחושת קוהרנטיות הינו בעל תרומה גבוהה יותר ממשתנה החשיפה אובייקטיבית. לעומת זאת, במצב לחץ כרוני אקוטי (שנת 2009), התרומה הייחודית של המשאב האישיותי- תחושת קוהרנטיות להסבר של התגובות הרגשיות ללחץ, הינה פחותה יותר. שכן, במצב הכרוני- אקוטי התרומה הייחודית הגבוהה ביותר להסבר התגובות הרגשיות ללחץ, הינה של המשתנה החשיפה אובייקטיבית. מבחינת תרומתם של המשתנים הסוציו-דמוגרפים, ניתן לראות כי בשנים 2006 ו-2008 בנות מדווחות על תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ, כמו כן, בשנת 2009 מתבגרים צעירים דיווחו על רמה גבוהה יותר של תגובות רגשיות ללחץ.

השערה 2- הבדלים בין השנים השונות בכל משתני המחקר

לבדיקת ההבדלים בין מצבי הלחץ השונים (2006-2009) בכל משתני המחקר: תחושת תקווה, תחושת קוהרנטיות, תגובות רגשיות ללחץ - חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית, חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית נערכו ניתוחי שונות לבדיקת ממוצעי המשתנים בין השנים השונות. לוח 7 מציג את ממצאי הנתונים כמו גם ממוצעים וסטיות תקן של כלל משתני המחקר בין השנים השונות.

לוח 7: הבדלים בין השנים (2006-2009) בתחושת הקוהרנטיות, תחושת התקווה, משתנה החשיפה ותגובות

רגשיות ללחץ (מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי)

| Size effect | F ערך | סטיות תקן | ממוצע | שנים | N | משתנה |
|-------------|----------------------------|-----------|-------|----------|-----|------------------------------------|
| .015 | 1.72 | 4.75 | 14.19 | (a) 2006 | 87 | תחושת תקווה טווח (0-25) |
| | | 4.56 | 14.50 | (b) 2007 | 52 | |
| | | 5.14 | 13.59 | (c) 2008 | 123 | |
| | | 5.51 | 12.60 | (d) 2009 | 59 | |
| .043 | 5.71 **ad, cd | .83 | 4.44 | (a) 2006 | 111 | תחושת קוהרנטיות טווח (1-7) |
| | | .82 | 4.29 | (b) 2007 | 54 | |
| | | .88 | 4.57 | (c) 2008 | 139 | |
| | | .66 | 4.10 | (d) 2009 | 79 | |
| .026 | 3.37 **cd | .70 | 2.08 | (a) 2006 | 110 | מצוקה פסיכולוגית טווח (1-4) |
| | | .65 | 2.26 | (b) 2007 | 51 | |
| | | .66 | 2.02 | (c) 2008 | 140 | |
| | | .71 | 2.29 | (d) 2009 | 80 | |
| .040 | 4.87 **ab, ac | .63 | 2.26 | (a) 2006 | 101 | חרדה מצבית טווח (1-4) |
| | | .60 | 2.60 | (b) 2007 | 47 | |
| | | .66 | 2.55 | (c) 2008 | 139 | |
| | | .63 | 2.52 | (d) 2009 | 70 | |
| .046 | 5.96 **ab, ac *** ad | .71 | 1.77 | (a) 2006 | 109 | כעס מצבי טווח (1-4) |
| | | .62 | 2.10 | (b) 2007 | 53 | |
| | | .72 | 2.03 | (c) 2008 | 139 | |
| | | .81 | 2.20 | (d) 2009 | 74 | |
| .042 | 5.52 **ab, ad | .22 | .44 | (a) 2006 | 111 | חשיפה אובייקטיבית טווח (0-1) |
| | | .15 | .57 | (b) 2007 | 52 | |
| | | .18 | .49 | (c) 2008 | 138 | |
| | | .25 | .52 | (d) 2009 | 81 | |
| .017 | 2.33 | — | — | (a) 2006 | - | חשיפה סובייקטיבית טווח (1-5) |
| | | .13 | 3.91 | (b) 2007 | 53 | |
| | | .13 | 3.74 | (c) 2008 | 138 | |
| | | .12 | 3.30 | (d) 2009 | 81 | |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

מלוח 7 ניתן לראות את ההבדלים במשתנים בין השנים השונות.

משאבי התמודדות אישיותיים: שיערנו כי במצב כרוני (שנים 2006,2007,2008) ידווחו המתבגרים על משאבי התמודדות אישיותיים (תחושת תקווה ותחושת קוהרנטיות) גבוהים יותר בהשוואה למצב לחץ כרוני-אקוטי (שנת 2009). בניגוד להשערת המחקר לא נמצאו הבדלים בתחושת התקווה בין השנים השונות ($F(3,317)=1.72$, N.S). עם זאת, נמצאו הבדלים בתחושת הקוהרנטיות בין השנים ($F(3,379)=5.71$, $p<.001$). בנייתוחי המשך נמצא הבדל בין השנים 2006 ו-2008 (מצב לחץ כרוני) לבין שנת 2009 (מצב לחץ כרוני אקוטי), כך שב 2009 דיווחו המתבגרים על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר ($M=4.10$, $sd=.66$) בהשוואה לשנים 2006 ו-2008 ($M=4.44$, $sd=.83$; $M=4.57$, $sd=.88$) בהתאמה).

משתני החשיפה: שיערנו כי ימצא הבדל בין השנים ברמת החשיפה האובייקטיבית והסובייקטיבית עליהן דיווחו המתבגרים, כך שעם השנים תעלה רמת החשיפה המדווחת. בהתאם למשוער נמצא הבדל ברמת החשיפה האובייקטיבית בין השנים ($F(3,378)=5.52$, $p<.001$). בנייתוחי המשך נמצא הבדל בין שנת 2006 לבין השנים 2007 ו-2009, כך שבשנת 2006 דיווחו המתבגרים על חשיפה אובייקטיבית נמוכה יותר ($M=.44$, $sd=.22$) בהשוואה לשנים 2007 ו-2009 ($M=.52$, $sd=.25$; $M=.57$, $sd=.15$) בהתאמה. בניגוד למשוער לא נמצא הבדל בין השנים בדיווח על החשיפה הסובייקטיבית ($F(2,269)=2.33$, N.S).

תגובות רגשיות ללחץ: שיערנו כי התגובות הרגשיות ללחץ-מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי, יהיו גבוהות יותר במצב לחץ כרוני אקוטי (שנת 2009) לעומת מצב לחץ כרוני (שנים 2006,2007,2008). בהתאם למשוער, נמצא הבדל במצוקה פסיכולוגית בין השנים ($F(3,377)=3.37$, $p<.05$), בנייתוחי המשך נמצא הבדל בין השנים בין 2009 ל-2008, כך שבשנת 2009 דיווחו המתבגרים על מצוקה פסיכולוגית גבוהה יותר ($M=2.29$, $sd=.71$) בהשוואה לשנת 2008 ($M=2.02$, $sd=.66$). כמו כן נמצא הבדל בין השנים בתחושת החרדה המצבית ($F(3,353)=4.87$, $p<.01$). בנייתוחי המשך נמצא הבדל בין שנת 2006 לשנים 2007 ו-2008, כך שבשנת 2006 דיווחו המתבגרים כל תחושת חרדה מצבית נמוכה יותר ($M=.63$, $sd=.63$) בהשוואה לשנים 2007 ו-2008 ($M=2.56$, $sd=.66$; $M=2.60$, $sd=.60$) בהתאמה. בנוסף, נמצא הבדל ברמת הכעס המצבי בין השנים ($F(3,371)=5.96$, $p<.001$). בנייתוחי המשך נמצא הבדל בין שנת 2006 לבין יתר השנים, כאשר בשנת 2006 דיווחו המתבגרים על רמת כעס מצבי נמוכה יותר ($M=1.77$, $sd=.71$), בהשוואה לשנים 2007 ו-2009 ($M=2.10$, $sd=.66$; $M=2.03$, $sd=.72$; $M=2.20$, $sd=.81$) בהתאמה).

השערות 3 ו-4 - קשר בין משתני החשיפה והמשאבים האישיותיים לבין התגובות הרגשיות

בהשערה 3 שיערנו כי ימצא קשר הפוך בין דיווח תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה לבין דיווח תגובות הרגשיות ללחץ בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי, כמו כן, בהשערה 4 שיערנו כי ימצא קשר חיובי בין חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית לבין תגובות רגשיות ללחץ בקרב המתבגרים בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. השערות אלו נבדקו יחד על ידי חישוב מטריצת מתאמי פירסון, בכל שנה בנפרד. לוחות 6-9 מציגים את הקשרים בין משתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית), המשאבים האישיותיים (תחושת קוהרנטיות ותקווה) לבין התגובות הרגשיות (מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה ורמת כעס).

לוח 8: בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2006

| מצוקה פסיכולוגית | כעס מצבי | חרדה מצבית | תחושת תקווה | תחושת קוהרנטיות | חשיפה אובייקטיבית | 1 |
|------------------|----------|------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | חשיפה אובייקטיבית |
| | | | | 1 | -0.09 | תחושת קוהרנטיות |
| | | | 1 | .19 | .04 | תחושת תקווה |
| | | 1 | -0.15 | -0.42*** | .09 | חרדה מצבית |
| | 1 | .64*** | .03 | -0.42*** | .24* | כעס מצבי |
| 1 | .40*** | .40*** | -0.06 | -0.41*** | .27** | מצוקה פסיכולוגית |

N≈97 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

לוח 9: בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2007

| מצוקה פסיכולוגית | כעס מצבי | חרדה מצבית | תחושת תקווה | תחושת קוהרנטיות | חשיפה סובייקטיבית | חשיפה אובייקטיבית | 1 |
|------------------|----------|------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | | חשיפה אובייקטיבית |
| | | | | | 1 | .28* | חשיפה סובייקטיבית |
| | | | | 1 | -0.02 | .25 | תחושת קוהרנטיות |
| | | | 1 | .26 | .30* | .20 | תחושת תקווה |
| | | 1 | .12 | -0.40** | .47** | .34* | חרדה מצבית |
| | 1 | .49*** | -0.08 | -0.48*** | .12 | .02 | כעס מצבי |
| 1 | .44** | .37* | -0.08 | -0.50*** | .20 | .04 | מצוקה פסיכולוגית |

N≈48 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

לוח 10: בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2008

| מצוקה פסיכולוגית | כעס מצבי | חרדה מצבית | תחושת תקווה | תחושת קוהרנטיות | חשיפה סובייקטיבית | חשיפה אובייקטיבית | |
|------------------|----------|------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | 1 | חשיפה אובייקטיבית |
| | | | | | 1 | .18* | חשיפה סובייקטיבית |
| | | | | 1 | -.01 | -.13 | תחושת קוהרנטיות |
| | | | 1 | .06 | .31** | -.02 | תחושת תקווה |
| | | 1 | -.05 | -.13 | .29** | .19* | חרדה מצבית |
| | 1 | .74*** | -.08 | -.27** | .21* | .28** | כעס מצבי |
| 1 | .25** | .29** | -.09 | -.38** | .27** | .20* | מצוקה פסיכולוגית |

N≈130 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

לוח 11: בדיקת הקשר בין משתני המחקר בשנת 2009

| מצוקה פסיכולוגית | כעס מצבי | חרדה מצבית | תחושת תקווה | תחושת קוהרנטיות | חשיפה סובייקטיבית | חשיפה אובייקטיבית | |
|------------------|----------|------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | 1 | חשיפה אובייקטיבית |
| | | | | | 1 | .18 | חשיפה סובייקטיבית |
| | | | | 1 | -.11 | -.10 | תחושת קוהרנטיות |
| | | | 1 | .10 | -.26 | -.04 | תחושת תקווה |
| | | 1 | -.29* | -.30* | .40** | .28* | חרדה מצבית |
| | 1 | .65*** | .02 | -.23 | .32** | .36** | כעס מצבי |
| 1 | .42*** | .45*** | .24 | -.15 | .01 | .35** | מצוקה פסיכולוגית |

N≈69 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

מלוחות 8-11 ניתן לראות, כי בהתאם למשוער בשנים 2006-2007 נמצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות ושלושת התגובות הרגשיות ללחץ, בשנת 2008 נמצא הקשר רק עם כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית ובשנת 2009 נמצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לבין חרדה מצבית בלבד. בנוסף, בהתאם למשוער נמצא בשנים 2006-2007 קשר חיובי בין חשיפה אובייקטיבית לבין שתיים מהתגובות הרגשיות ללחץ, כאשר בשנים 2008-2009 הקשר נמצא עם שלושת התגובות הרגשיות ללחץ. כמו כן, בכל השנים (בהן נמדד המשתנה) נמצא קשר חיובי בין חשיפה סובייקטיבית לבין חרדה מצבית, כאשר בשנת 2008 נמצא הקשר גם עם כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית, ובשנת 2009 נמצא הקשר גם עם כעס מצבי.

עוד ניתן לראות מהלוחות, שתי מגמות הפוכות. הראשונה, עבור הקשר השלילי בין המשאב האישי-תחושת קוהרנטיות, לבין התגובות הרגשיות ללחץ, קיימת מגמה של היחלשות הקשר ביניהם לאורך השנים המודגשת ביותר במעבר למצב הלחץ הכרוני אקוטי, שנת 2009. המגמה השנייה, עבור הקשר החיובי בין המשתנים החשיפה אובייקטיבית וסובייקטיבית, לבין התגובות הרגשיות ללחץ, קיימת מגמה של התחזקות הקשר. גם כאן, מודגשת המגמה בעיקר במעבר למצב לחץ כרוני אקוטי, שנת 2009.

השערה 5- קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים למשתני החשיפה ומשאבים אישיים

הבדלים מגדריים

שיעורנו כי ימצא הבדל מגדרי בדיווח החשיפה הסובייקטיבית, כאשר בנות תדווחנה על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר בהשוואה לבנים, בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. לצורך בחינת ההבדל, נערך מבחן t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי מבחן t מראים כי ישנו הבדל מגדרי בדיווח החשיפה הסובייקטיבית $[t(262)=-3.07, p<.01]$, כך שבהתאם להשערה, בנות מדווחות על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר $(M=3.86, sd=1.39, n=174)$, בהשוואה לחשיפה הסובייקטיבית עליה דיווחו הבנים $(M=3.33, sd=1.19, n=90)$. גודל אפקט הינו $.41$ $cohen's d$.

הבדלים בקבוצות המעמד הסוציו-אקונומי

שיעורנו שיימצאו הבדלים במשאבים האישיים- תחושת הקוהרנטיות ותחושת התקווה, בין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (שני ההורים בעלי השכלה על- תיכונית) לבין מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (אחד או שני ההורים בעלי השכלה תיכונית בלבד), כאשר הראשונים דיווחו על משאבי התמודדות גבוהים יותר בהשוואה לאחרונים, בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. לצורך בחינת ההבדלים, נערך מבחן t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי מבחן t מראים כי ישנו הבדל בתחושת הקוהרנטיות בין הקבוצות השונות $[t(360)=2.30, p<.05]$, כך שבהתאם להשערה, מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה דיווחו על תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר $(M=4.51, sd=.81, n=205)$, בהשוואה למתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, אשר דיווחו על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר $(M=4.31, sd=.84, n=157)$. גודל אפקט הינו $.24$ $cohen's d$. לעומת זאת, בניגוד להשערה, לא נמצא הבדל בין הקבוצות בתחושת התקווה עליה דיווחו $[t(309)=-1.62, N.S.]$

כמו כן, שיעורנו כי צפוי הבדל בדיווח החשיפה הסובייקטיבית, כאשר מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך דיווחו על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר בהשוואה למתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה, בשני מצבי

הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. לצורך בחינת ההבדלים, נערך מבחן t למדגמים בלתי תלויים. בניגוד להשערה, לא נמצאו הבדלים בחשיפה הסובייקטיבית בין הקבוצות [t(260)=-.65, N.S].

השערה 6 - קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים למשתנים התלויים - תגובות רגשיות ללחץ

הבדלים מגדריים

שיערנו כי יימצא הבדל מגדרי בתגובות הרגשיות למצב הלחץ, כאשר הבנות תדווחנה על תגובות מצוקה פסיכולוגית ורמת חרדה גבוהה יותר בהשוואה לבנים, בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. בעוד שהבנים ידווחו על רמת כעס גבוהה יותר, בהשוואה לבנות. לצורך בחינת ההבדלים נערך מבחן t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי מבחן t מראים כי נמצא הבדל מגדרי בתגובת המצוקה הפסיכולוגית [t(371)=-2.73, p<.01], כך שבהתאם להשערה, בנות דווחו על מצוקה פסיכולוגית גבוהה יותר (M=2.20, sd=.66, n=252), בהשוואה לבנים אשר דווחו על מצוקה פסיכולוגית נמוכה יותר (M=1.99, sd=.73, n=121), גודל אפקט הינו $\text{cohen's } d = .30$. כמו כן, נמצאו הבדלים מגדריים ברמת החרדה [t(347)=-4.69, p<.001], כך שבהתאם להשערה, בנות דווחו על רמת חרדה גבוהה יותר (M=2.58, sd=.64, n=239) בהשוואה לבנים שדווחו על רמת חרדה נמוכה יותר (M=2.23, sd=.62, n=110). גודל אפקט הינו $\text{cohen's } d = .54$. בניגוד להשערה, לא נמצאו הבדלים מגדריים ברמת הכעס [t(365)=-.93, N.S].

הבדלים בקבוצות הגיל

שיערנו כי יימצא הבדל בין קבוצות הגיל בתגובות הרגשיות למצב הלחץ, כאשר שמתבגרים צעירים (12-15) ידווחו על תגובות מצוקה פסיכולוגית, רמת חרדה ורמת כעס גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים הבוגרים (16-18), בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. לצורך בחינת ההבדלים נערכו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי המבחן מראים כי נמצא הבדל בין קבוצות הגיל ברמת המצוקה [t(377)=3.20, p<.01], כך שבהתאם להשערה, מתבגרים צעירים דווחו על רמת מצוקה גבוהה יותר (M=2.24, sd=.68, n=186), בהשוואה למתבגרים הבוגרים אשר דווחו על רמת מצוקה נמוכה יותר (M=2.02, sd=.68, n=193), גודל אפקט הינו $\text{cohen's } d = .33$. בניגוד למשוער, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות הגיל בדיווח רמת החרדה ורמת הכעס המצביים, [t(353)=-.18, N.S] ו- [t(371)=-.71, N.S] בהתאמה.

הבדלים בקבוצות המעמד הסוציו-אקונומי

שיערנו כי יימצא הבדל בין הקבוצות הסוציו-אקונומיות בתגובות הרגשיות למצב הלחץ, כאשר מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (אחד או שני ההורים בעלי השכלה תיכונית בלבד) ידווחו על תגובות רגשיות ללחץ גבוהות יותר בהשוואה למתבגרים ממשפחות בעלות המעמד הסוציו-אקונומי הגבוה (שני ההורים בעלי השכלה על-תיכונית), בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי. לצורך בחינת ההבדלים, נערכו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי המבחן מראים כי נמצא הבדל במצוקה הפסיכולוגית בין קבוצות

המעמד הסוציו-אקונומי $[t(365)=-2.19, p<.05]$, כך שבהתאם להשערה מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה דיווחו על מצוקה פסיכולוגית נמוכה יותר ($M=2.06, sd=.67, n=209$), בהשוואה למתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך ($M=2.22, sd=.69, n=158$), גודל אפקט הינו $cohen's d=.23$. בניגוד להשערה, לא נמצאו הבדלים ברמת החרדה וברמת הכעס בין קבוצות המעמד הסוציו-אקונומי $[t(342)=1.16, N.S]$ ו- $[t(359)=-.01, N.S]$ בהתאמה.

דיון

המחקר בעבודה זו מעוגן בגישה הסלוטוגנית ומטרתו המרכזית הייתה לבחון התמודדות של בני נוער במצבי לחץ שונים: מצב לחץ כרוני ומצב לחץ כרוני עם אלמנט אקוטי. המחקר בחן את תרומתם של תחושת קוהרנטיות ותקווה, כמסייעים להתמודדות מוצלחת ולבריאותם הנפשית של מתבגרים, אשר היו חשופים ממושכות לנפילת טילים. הממצאים נאספו במהלך השנים 2006-2009, שבמהלכן תושבי היישובים בעוטף עזה בדרום הארץ סבלו מפגיעות בנפש וברכוש. בשנים אלו ניתן להגדיר את המצב כמצב כרוני, ובעת מבצע 'עופרת יצוקה' (2009) נוסף למצב הכרוני גם אלמנט אקוטי.

ניסינו לבחון האם מצבי הלחץ השונים- כרוני וכרוני אקוטי ממתנים את תרומתם של משאבים אישיותיים, תחושת קוהרנטיות ותקווה, ומשתני החשיפה, להסבר של התגובות הרגשיות ללחץ (חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית). על סמך ספרות מחקרית (Sagy, 2002; Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009) שיערנו כי במצב כרוני, כאשר ישנה התרגלות (הביטואציה) למצב הלחץ, תרומתם של משאבי ההתמודדות האישיותיים תהיה משמעותית יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ. לעומת זאת, שיערנו כי במצב הלחץ כרוני-אקוטי משתנה החשיפה יהיה משמעותי יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ. בנוסף, נבדק הקשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים לבין תגובות רגשיות למצב לחץ- חרדה מצבית, כעס מצבי ומצוקה פסיכולוגית.

לסיכום, מטרת המחקר הנוכחי, שהנו מחקר רוחב חוזר (Gelkopf et al., 2008), היא לחדד את האבחנה בין מצבי הלחץ השונים והקשר שלהם לתגובות רגשיות בקרב מתבגרים.

הבדל בתרומתם של המשאבים האישיותיים ומשתנה החשיפה בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ, בהתאם

לסוג מצב הלחץ- מודל מיתון

שאלת המחקר המרכזית הייתה השוואת תרומתם של משאבי ההתמודדות האישיותיים, תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה, ומשתנה החשיפה, בהפחתת התגובות רגשיות למצבי הלחץ השונים, לחץ כרוני ולחץ כרוני-אקוטי. בהסתמך על המודל הסלוטוגני (Antonovsky, 1987) והתיאוריה המשברית של קפלן (Caplan, 1964), שיערנו כי תרומתם של משאבי ההתמודדות האישיותיים- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה - תהיה משמעותית בהסבר שונות תגובות הלחץ בקרב המתבגרים במצב לחץ כרוני, לעומת מצב הלחץ כרוני-אקוטי שבו תרומתו של המשתנה החשיפה, תהיה משמעותית יותר בהסבר תגובות הלחץ.

הממצאים אכן העלו הבדלים משמעותיים בין מצבי הלחץ השונים. בהתאם להשערותנו, תחושת קוהרנטיות נמצאה משמעותית בהסבר התגובות הרגשיות בקרב מתבגרים במצב לחץ כרוני. ממצא זה תומך בגישה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1987) שמניחה כי החיים הם למעשה מצב לחץ מתמשך; גורמי לחץ יכולים להימצא בכל מקום ובכל זמן, ולכן מצב לחץ אינו מצב חריג. על פי מודל זה, לתחושת הקוהרנטיות יש השלכות על תגובות הפרט באירועי לחץ. פרטים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה יראו את העולם כמובן וכבעל משמעות, הם יהיו פחות מאוימים ממצב של מלחמה וירי טילים, ולכן יהיו גם פגיעים פחות כשאלו יתרחשו (בראון-לבינסון ושגיא, 2010). ממצאי מחקרים שנערכו בקרב מתבגרים ישראלים העלו כי במצב לחץ כרוני, למשאבי ההתמודדות האישיים של מתבגרים יש תרומה בהסבר השונות בתגובות רגשיות בעת חשיפה למצב הלחץ (Sagy, 2002, 2005; Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

להבדיל מתרומת תחושת הקוהרנטיות להסבר השונות בתגובות הרגשיות ובניגוד להשערותנו, משאב ההתמודדות תחושת התקווה לא נמצא משמעותי בהסבר תגובות הלחץ. למשתנה התקווה אספקטים אישיים אך גם קולקטיביסטיים (Sagy & Adwan, 2006) וקיומיים (Hobfoll, Briggs-Phillips & Stines, 2003) ומכאן שמשתנים חברתיים וסביבתיים עשויים להשפיע על תחושת התקווה של היחיד. בהקשר לממצא זה, ניתן להעלות סברה נוספת המתייחסת למשמעות שניתנה למהלכים הצבאיים, בכלל ולמבצע עופרת יצוקה בפרט. כלומר המצב הכרוני של נפילת הטילים, שהתקיים בבד בבד עם סבבי שיחות ומגעים מדיניים שמר על תחושת תקווה, ובהמשך על אף ההסלמה שהפכה למצב לחץ אקוטי, הרי המשמעות שניתנה למבצע עופרת יצוקה כמהלך צבאי אשר יביא לסיומו של מצב לחץ מתמשך זה של נפילת טילים.

לעומת התרומה של תחושת הקוהרנטיות במצב הלחץ הכרוני, ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על כך שבמצב לחץ כרוני-אקוטי עוצמת התגובות הרגשיות מוסברת בעיקר ממשתני חשיפה ולא ממשאבי ההתמודדות האישיותיים של הפרט, כמשוער. ממצא זה מאשש את התיאוריה המשברית (Caplan, 1964), ותואם ממצאי מחקרים שהעלו כי עוצמת התגובות במצב אקוטי מוסברת בעיקר על ידי משתני חשיפה (Sagy, 2002; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). ממצאים אלו מחדדים גם הם את האבחנה בין מצבי הלחץ השונים ואת תרומתם השונה של משאבי ההתמודדות.

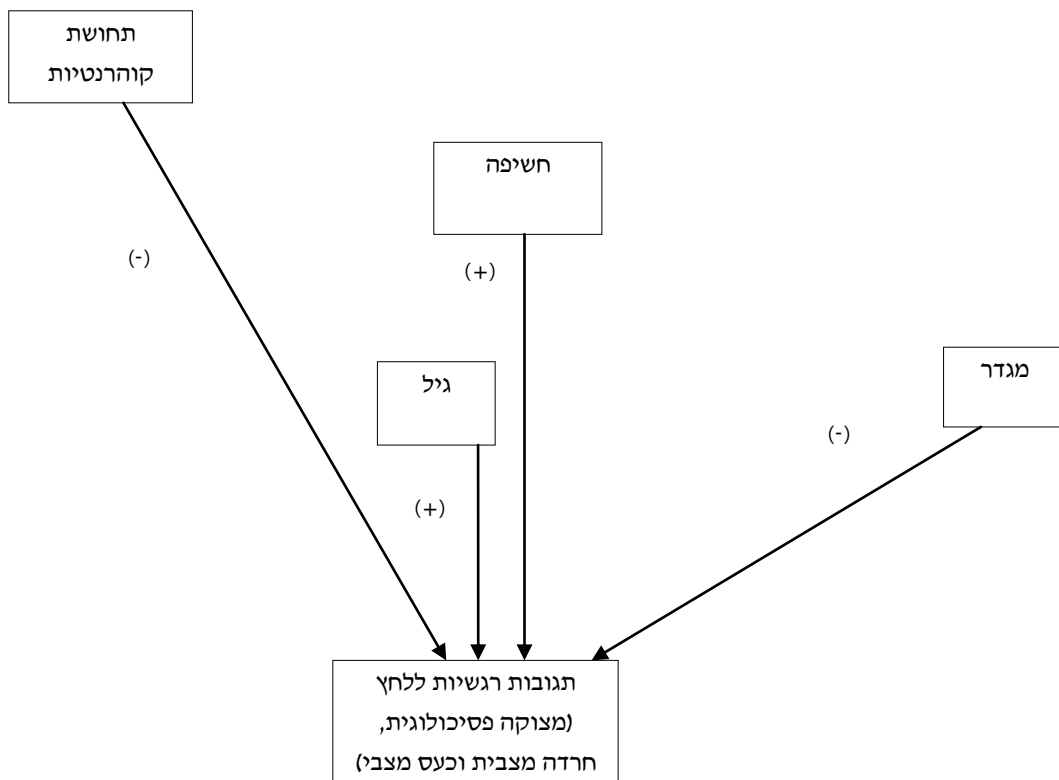
ממצאי המחקר הנוכחי מחזקים מחקרים קודמים שבהם נמצא כי במצבי לחץ כרוניים, למשאבי התמודדות אישיותיים של מתבגרים יש תרומה על תגובות רגשיות בשל החשיפה למצב הלחץ. במחקר הנוכחי נמצאה תחושת הקוהרנטיות כמשמעותית בתרומתה להתמודדות יעילה ולתגובות רגשיות. אולם תחושת התקווה, שאף היא משאב התמודדות אישי, לא נמצאה כבעלת משמעות בהתמודדות מצב הלחץ. ניתן לומר אפוא כי משאבי התמודדות אישיותיים שונים הנם בעלי תרומה שונה.

לעומת זאת, במצבי לחץ אקוטיים, הגורמים המקלים על התגובות ללחץ קשורים יותר בסיטואציה ובתפיסת הסיטואציה על ידי המתבגרים ופחות בתכונות האישיות (Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy, 2002, 2005; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009) כלומר, במצב של לחץ אקוטי, משאבי ההתמודדות האישיותיים של המתבגרת/ת לא הסבירו את התגובה הרגשית. מצב לחץ זה הוא מצב חריג, לא מוכר ועמוס בגירויים. אי לכך, יכולתו של הפרט להיעזר במשאבי ההתמודדות המוכרים והשגורים לא בהכרח מתאימה ומספקת ולכן אין למשאבים הללו משמעות בהסבר השונות בתגובות הרגשיות במצב לחץ זה.

עוצמת התגובות הוסברה אפוא בעיקר מאפיוני המצב עצמו. בעוד שבמצב לחץ כרוני, הימשכותו של מצב הלחץ יוצרת התרגלות (הביטואציה) והפרט מפתח משאבי התמודדות יעילים למצב מוכר זה; הרי שבמצב לחץ

כרוני-אקוטי, היקפו והימשכותו של מצב הלחץ לא מאפשרים התרגלות ומבטלים למעשה את משאבי ההתמודדות של הפרט. מכאן שלמשתני החשיפה תרומה גדולה יותר בהסבר התגובות הרגשיות ללחץ. בנוגע לתרומתם של המשתנים הדמוגרפים, בשנת 2006 ו-2008-2008 דהיינו מצב לחץ כרוני, תרומה משמעותית לניבוי תגובות לחץ נמצאה למשתנה המגדר, כך שבנות הראו תגובות רגשיות גבוהות יותר ללחץ בהשוואה לבנים. בשנת 2009 – מצב לחץ אקוטי, נמצאה תרומה משמעותית לניבוי תגובות הלחץ למשתנה גיל, כאשר צעירים הראו יותר תגובות רגשיות ללחץ, אך בהתאם להשערה, תרומה זו נמצאה נמוכה יותר מתרומתו של משתנה החשיפה, אשר תרומתו להסבר התגובות הרגשיות ללחץ, הינה הגבוהה ביותר. תרשים X מתאר את המודל הכללי לאור הממצאים שנמצאו.

תרשים 6: מודל המחקר על בסיס הממצאים, לניבוי תגובות רגשיות ללחץ על ידי משאבים אישיותיים, משתנה החשיפה ומשתנים סוציו-דמוגרפיים



הבדלים בין השנים (2006,2007,2008 ו-2009) במשתני המחקר (משאבים אישיותיים, משתנה החשיפה ותגובות רגשיות ללחץ)

משאבי התמודדות אישיותיים: שיערנו כי במצב כרוני (שנים 2006,2007,2008) ידווחו המתבגרים על משאבי התמודדות אישיותיים (תחושת תקווה ותחושת קוהרנטיות) גבוהים יותר בהשוואה למצב לחץ כרוני-אקוטי (שנת 2009). ואכן, בהתאם להשערה, נמצאו הבדלים מובהקים בדיווח תחושת הקוהרנטיות בקרב המתבגרים לאורך השנים, כאשר בשלב האחרון, במצב הלחץ הכרוני-אקוטי (2009) נמצאה תחושת הקוהרנטיות הנמוכה ביותר. תחושת הקוהרנטיות מתפתחת באופן שונה בהתאם לאפיונים סביבתיים וניסיון חיים (Sagy & Antonovsky, 1996). תחושת הקוהרנטיות משקפת את תחושת הפרט להבנת האירועים המתרחשים בחייו, היכולת לצפות שהדרישות אשר מעמידים גורמי הלחץ ניתנות לטיפול באמצעות המשאבים העומדים לרשותו, והנטייה לראות את החיים כבעלי משמעות, אשר מספקת את הדחף המוטיבציוני להתמודד עם המציאות (Antonovsky, 1987). אנטונובסקי (Antonovsky, 1996) הציע מספר חוויות חיים כרלוונטיות: עקביות, איזון בעומס רגשי והשתתפות בקבלת החלטות בעלות ערך חברתי. נראה כי החיים במציאות של מצב לחץ מתמשך של נפילות הטילים, והיעדר היכולת לדעת מראש את הזמן והמקום בו ייפול הטיל יצרו תנאים של חוסר ודאות וחוסר שליטה, והיו בעלי תרומה שלילית להתפתחות תחושת הקוהרנטיות. ואכן, בהתאם להשערה, נמצאו הבדלים מובהקים בדיווח תחושת הקוהרנטיות בקרב המתבגרים לאורך השנים, כאשר בשלב האחרון, במצב הלחץ הכרוני-אקוטי (2009) נמצאה תחושת הקוהרנטיות הנמוכה ביותר. לעומת זאת, במשאב ההתמודדות הנוסף שנבדק, תחושת התקווה, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין השנים השונות. שגיא ואדוואן (Sagy & Adwan, 2006) טוענים כי תחושת התקווה אינה רק מרכיב פסיכולוגי, אלא ניתן לראותה גם כמשתנה חברתי-סביבתי ואף תרבותי. כלומר, תחושת התקווה מושפעת הן ממרכיבים אינדיבידואליסטיים והן ממרכיבים קולקטיביסטיים (Staats, 1989). התנהלותו של המאבק, כאשר מצד אחד ניסו הצדדים להגיע לידי הסכמות ומאידך הפרת ההסכמות הביאה למצב המוכר שבו צד אחד יורה טילים וצד אחר מגיב באופן ממוקד, הצליחה לשמר את תחושת התקווה בקרב המתבגרים. ניתן לומר, אם כך, כי תחושת התקווה, המורכבת מציפיות ומשאלות, כללה בתוכה הן את ההתמודדות במציאות היום-יומית של נפילת הטילים והן את הניסיונות המדיניים להביא לידי פתרון המאבק (כלומר מציאות מול ציפייה ומשאלה). כמו כן, בתחושת קוהרנטיות יש אלמנטים של מובנות ומשמעותיות (Antonovsky, 1987) שאינם במדד של תחושת התקווה.

משתני החשיפה: שיערנו כי החשיפה היומיומית של המתבגרים לנפילת טילים תציג עלייה בחשיפה האובייקטיבית. ממצאי המחקר הראו כי בהתאם להשערה, דיווח החשיפה האובייקטיבית אכן עלה באופן מובהק עם השנים אולם בעוד שהמתבגרים נחשפו באופן יומיומי לנפילת טילים לא נמצאה עלייה דומה בחשיפה הסובייקטיבית להפך: בניגוד למשוער, נמצאה ירידה מתונה אך קבועה בדיווח החשיפה הסובייקטיבית בקרב המתבגרים. ממצא זה מפתיע, משום שהיה צפוי שחשיפה אובייקטיבית תוביל לעלייה בחשיפה הסובייקטיבית. ייתכן כי העלייה בחשיפה האובייקטיבית קשורה לאפיון מצב הלחץ והקושי לשלוט באיום; כלומר, למרות כל אמצעי הביטחון שננקטו ומערכות ההתראה שפותחו, עדיין לא ניתן היה לשלוט במקור האיום. ייתכן גם כי ההסבר לירידה המתונה בדיווח החשיפה הסובייקטיבית קשור לשינויים פסיכים שהתרחשו ביישובים בעוטף עזה: לאורך השנים נבנו מיגוניות ברחובות, נוספו ממ"דים בבתי ספר, ואלה העלו את תחושת המוגנות והפחיתו את תחושת הסכנה, קרי החשיפה הסובייקטיבית, של המתבגרים.

סברה נוספת שניתן להעלות כהסבר לממצא זה היא שהחשיפה הסובייקטיבית מושפעת מגורמים הקרובים לעולמו והיכרותו של המתבגר לנפילת הטילים, כגון חוויה, פרשנות והתמודדות אישית עם פגיעת טיל, היכרות וקרבה לאנשים אשר נפגעו מנפילת טילים, ולאז דווקא מושפעת מהיקף נפילת הטילים (Braun-Lewensohn et al., 2009; Sagi Schwartz, 2008). יתר על כן, ניתן להוסיף ולומר כי הימשכות החשיפה של המתבגרים למצב לחץ זה של נפילת טילים, כמו גם תכניות ופעילויות שנעשו ביישוביים הללו, יצרו התרגלות (הביטואציה), אשר אפשרה פיתוח כלים ולמידה יעילה של המתבגרים להתמודדותם במצב לחץ מתמשך זה. מיכנבאום (Meichenbaum, 1985) טוען כי באמצעות חשיפה חוזרת ניתן לחסן ולהכשיר את הפרט להתמודדות יעילה מול מצבי לחץ. לדידו, יש להתייחס ללחץ נפשי במונחים קוגניטיביים. לדעתו, לאדם הנתון בלחץ יש מחשבות תבוסתניות, חוויה והערכה שלילית. אולם באמצעות פיתוח המודעות, רכישת מיומנויות והתנהגויות חדשות והערכת תוצאות ההתנהגות החדשות ניתן לשנות את מהלכם של האירועים והחוויות ואת תוצאותיהם (Meichenbaum, 2007). בהמשך לנקודה זו, פונאמאקי (Punamaki, 1996) טוען כי התגובות הרגשיות של ילדים מבוססות, לפחות בחלקן, על הפירוש והמשמעות שהם נותנים לאירועים. לאמור, החשיפה המתמשכת ובסיומה הסלמת המאבק והרחבת היקף התגובה במבצע עופרת יצוקה נתפסה כמהלך שתוצאותיו נועדו לסיים את נפילת הטילים ולהביא להפחתת הלחץ.

ממצאי המחקר מראים כי החשיפה האובייקטיבית והחשיפה הסובייקטיבית הן משתנים נפרדים שאינם בהכרח קשורים זה לזה. אפשרות זו עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקרים אחדים שמצאו כי מתבגרים אשר נחשפו לאירועי טרור רבים לא דיווחו על תחושת פחד גבוהה יותר ממתבגרים אשר נחשפו לאירועי טרור מועטים (כהן, עיד והבר, 2004; Lavi, Green & Dekel, 2013; Laufer & Solomon, 2010). ממצאי המחקר הנוכחי הראו כי לא תמיד נמצא קשר בין חשיפה אובייקטיבית לחשיפה סובייקטיבית, וזהו חיזוק נוסף למורכבות הקשר שבין סוגי החשיפה השונים. ניתן לשער כי בעוד שהחשיפה האובייקטיבית קשורה לאופי האיום, הרי החשיפה הסובייקטיבית קשורה יותר לעולמו האישי של המתבגר וחשש לשלומם של אנשים הקרובים לו.

תגובות רגשיות ללחץ: שיערנו כי החשיפה למצב לחץ עקב נפילת טילים תגביר את תגובות הלחץ השונות לאורך זמן. בהתאם להשערת המחקר, נמצא כי התגובות הרגשיות למצב הלחץ החרירו לאורך השנים. ממצא זה תואם מחקרים קודמים אשר בדקו תגובות מתבגרים שנחשפו ממושכות למצב לחץ (Braun-Lewensohn et al., 2007; & Sagy, 2010), והעלו כי החיים בצד איום מתמיד של אלימות פוליטית עלולים להגביר את סיכוייהם של המתבגרים לחוות תסמינים רגשיים והתנהגותיים. נראה כי החשיפה המתמשכת למציאות של אלימות פוליטית, נפילת טילים ואיומי מלחמה הנמשכת שנים וללא סיום ברור, העלתה את תחושת המצוקה הפסיכולוגית, הכעס המצבי והחרדה המצבית בקרב המתבגרים.

קשר בין משתני החשיפה והמשאבים האישיים לבין התגובות הרגשיות

שיערנו כי ימצא קשר חיובי בין חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית לבין תגובות רגשיות למצב הלחץ, במצבי הלחץ השונים. ממצאי המחקר העלו, בהתאם להשערותנו, קשרים חיוביים בין חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית לנפילת טילים לבין התגובות הרגשיות. כלומר, ככל שהחשיפה האובייקטיבית והחשיפה הסובייקטיבית היו גבוהות יותר, כך התגובות הרגשיות למצב הלחץ - מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי - היו גבוהות יותר. מתאמים אלה תאמו ממצאים של מחקרים אחרים בתחום (בראון-לבינסון, 2010; גרין, לביא ודקל, 2010; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Braun-Lewensohn et al., 2008). ממצאים אלה מאשרים כי החשיפה המתמשכת למצב לחץ מעלה את הרגישות להופעתן של תגובות רגשיות המאפיינות מצב לחץ. החיים בסביבה שבה האיום והסכנה על החיים הוא מתמיד, עשויים להעלות את הסיכוי להופעת תחושות מצוקה, חרדה וכעס. ממצאי המחקר הנוכחי הראו מתאם חיובי בין חשיפה סובייקטיבית לבין עלייה בדיווח התגובות הרגשיות למצב לחץ. ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים נוספים שמצאו קשר בין חשיפה סובייקטיבית לבין תגובות רגשיות כלפי מצב לחץ (גרין, לביא ודקל, 2010; Braun-Lewensohn et al., 2009; Laufer, Solomon & Levine, 2010; Lavi, Green & Dekel, 2013). לא רק החשיפה האובייקטיבית לנפילת טילים עשויה להעלות את הסיכוי להופעת תחושות מצוקה, חרדה וכעס, אלא גם החשיפה הסובייקטיבית, קרי תחושת הפחד, הנה גורם המגביר את הסיכוי להופעתן של תגובות רגשיות למצב הלחץ.

כמו כן, שיערנו כי ימצא קשר שלילי בין משאבי ההתמודדות: תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה, לבין התגובות הרגשיות ללחץ, הן במצב לחץ כרוני והן במצב לחץ כרוני-אקוטי. ואכן, ממצאי המחקר העלו - בהתאם להשערותנו - קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לבין דיווח התגובות הרגשיות. ניתן לומר כי תחושת קוהרנטיות גבוהה משקפת את יכולת הפרט להבין את מצב הלחץ לשלוט בו ולהקנות לו משמעות, כך שהסיכוי להופעת מצוקה פסיכולוגית, חרדה וכעס מצבי יורד בהתאם. הגישה הסלוטוגנית מציעה כי פרטים בעלי תחושת קוהרנטיות חזקה יתפסו את אירועי הלחץ כפחות מאיימים, ולכן הם יהיו פחות פגיעים כשאלו יתרחשו (Antonovsky, 1987).

להבדיל מהימצאותו של קשר זה בין תחושת קוהרנטיות לבין תגובות רגשיות ללחץ, ובניגוד להשערותנו, לא נמצא מתאם בין רמת התקווה לבין התגובות הרגשיות למצב הלחץ. התקווה מתייחסת הן לראיית התקווה כאינטראקציה של משאלות והן למידת ההערכה כי משאלות אלה אכן יתממשו (Staats & Stassen, 1985). סניידר ועמיתיו (Snyder et al., 2002) מוסיפים ומגדירים את תחושת התקווה כתהליך הערכה כולל של הפרט את יכולתו ליצור דרכים לעבר השגת מטרות רצויות. אי לכך, ניתן להסביר את אי מציאת קשר בין תחושת התקווה לבין התגובות הרגשיות למצב הלחץ בעזרת שני תהליכים מנוגדים: מצד אחד, הימשכותו של מצב הלחץ של נפילת טילים הובילה ככל הנראה לתפיסה ריאלית של הכרה במציאות היום-יומית המתמשכת ללא ציפייה ממשית לשינוי; ומאידך, ייתכן שהימשכותו של מצב הלחץ קידמה פיתוח כלים והתמודדות יעילה מול מצב לחץ זה, ואלה הגבירו את אמונתו והערכתו של הפרט ביכולת העשייה, השליטה והשגת המטרות הרצויות במצב הלחץ.

קשר בין משתנים סוציו-דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי) למשאבים אישיים (תחושת קוהרנטיות, תחושת תקווה) ומשתני החשיפה (חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית) מעבר לשנים-

הבדלים מגדריים: בהתאם להשערה, נמצא כי בנות מדווחות על חשיפה סובייקטיבית גבוהה יותר, בהשוואה לחשיפה הסובייקטיבית עליה דיווחו הבנים. ממצאים אלו משחזרים את מחקרן של לאופר וסולומון (2006) אשר מצאו כי למרות הדמיון ברמת החשיפה האובייקטיבית של בנים ובנות, הבנות דיווחו על חשיפה סובייקטיבית, קרי פרשנות אישית למידת האיום שבאירוע, גבוהה יותר לעומת הבנים.

הבדלים בקבוצות המעמד הסוציו-אקונומי: בהתאם להשערה, ממצאי המחקר מראים כי ישנו הבדל בתחושת הקוהרנטיות בין הקבוצות השונות, כך שבהתאם להשערה, מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה דיווחו על תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר בהשוואה למתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, אשר דיווחו על תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר. באופן דומה, מחקרים שבחנו את הקשר בין תחושת קוהרנטיות למצב סוציו-אקונומי/רמת השכלה, הראו תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר באופן מובהק בקרב נבדקים בעלי השכלה תיכונית ומעלה, בהשוואה לנבדקים בעלי השכלה נמוכה יותר (דרורי ופלוריאן, Lundberg, 1998; 1997). ניתן לומר כי בקרב מתבגרים הבאים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (רמת השכלה של ההורים) מתקיימים גורמי חוסן משמעותיים ונכסים התפתחותיים הבאים לידי ביטוי בהעשרה ופיתוח כלים מתאימים התמודדות מול דרישות החיים (Evans & Kim, 2010). ניתן לשער כי העשרה זו מקדמת קשר ושיח בתוך המשפחה, ומהווה מסגרת קבועה ובטוחה להעלאת תכנים ונושאים המעסיקים ילדים ומתבגרים, ובהם גם סוגיות בהתמודדות מול מצב לחץ. יתר על כן, ממצאי מחקרים בתחום מצאו כי מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה מתמודדים טוב יותר עם דרישות ולחצים במהלך החיים לעומת מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010; Evans, Marsh & Weigal, 2010; Finkelstein et al., 2007). ניתן לומר, אם כן, כי התמיכה והכלים הניתנים למתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה הנם נדבך נוסף בהתפתחות תחושת קוהרנטיות.

בניגוד להשערותנו, בשני מצבי הלחץ לא נמצא הבדל בין המתבגרים בקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות בדיווח תחושת התקווה. אחת הסברות שניתן להעלות לממצא זה קשורה בהגדרת התקווה הן כבעלת מרכיבים אישיים והן כבעלת מרכיבים קולקטיביים (Sagy & Adwan, 2006) ואף קיומיים (Hobfoll, 2003; Briggs-Phillips & Stines, 2003). על פי הגדרה זו, התקווה מתייחסת לכוח הפרטים והקבוצה כבעלי משמעות להתמודדות ותמיכה בזמנים קשים, ומכאן שמשתנים חברתיים-סביבתיים הנם בעלי השפעה על תחושת התקווה של היחיד. לדידנו, החשיפה לנפילת הטילים הייתה קהילתית-סביבתית וכך גם ההתמודדות עם מצב זה. לפיכך, ניתן להניח כי דיווח המתבגרים לגבי משתנה התקווה שיקף את תחושת התקווה הקולקטיבית והקיומית ולא בהכרח ביטא את תחושת התקווה האישית.

כמו כן, בניגוד להשערה, לא נמצאו הבדלים בחשיפה הסובייקטיבית בין מתבגרים ממעמד סוציו-דמוגרפי שונה. ניתן להניח כי הימשכותו של מצב הלחץ בשנים אלו, קידמה ואפשרה השקעה בתוכניות התערבות ופיתוח של משאבים קהילתיים, ארגוניים, בין-אישיים ואישיים במהלך החשיפה לנפילת טילים. מיכנבאום (Meichenbaum, 1985, 2007) טוען כי באמצעות תוכניות התערבות אלה, ניתן לשנות בקרב הפרט את הערכת המצב, תחושותיו ומחשבותיו אל מול מצבים מאיימים. במחקרה של חן (Chen, 2007), שבו נבדקה תרומת מסגרת התערבות בקרב מתבגרים מקבוצות סוציו-אקונומיות שונות, נמצא כי הקבוצה הנתרמת ביותר מתוכניות אלו הנה קבוצת המתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. ולכן, תרומה זו סייעה

למתבגרים ממעמד סוציו-דמוגרפי נמוך, לפתח כלים להתמודדות עם מצב הלחץ, והדבר הביא לצמצום וטשטוש הפערים במידת החשיפה הסבוייקטיבית בין קבוצות המעמד הסוציו-אקונומי השונות. הסבר אפשרי נוסף לממצא הנוכחי טמון בשהייה המשותפת של המתבגרים מהקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות, במרחבים המוגנים בתוך המסגרות החינוכיות והחברתיות (כגון מועדוניות, תנועות נוער וכדומה) היישוביות-אזוריות, יצרה שיח משותף בין המתבגרים, הכניסה את כולם "לאותה הסירה" וגרמה להדהוד (רזוננס) רגשי דומה בתוך קבוצות המתבגרים ממעמד סוציו אקונומי שונות.

קשר בין משתנים דמוגרפיים (מגדר, גיל ומצב סוציאקונומי) למשתנים התלויים (תגובות רגשיות ללחץ-מצוקה פסיכולוגית, חרדה מצבית וכעס מצבי), מעבר לשנים-

הבדלים מגדריים: בהתאם להשערה, נמצא כי בנות דיווחו על מצוקה פסיכולוגית גבוהה יותר בהשוואה לבנים אשר דיווחו על מצוקה פסיכולוגית נמוכה יותר. כמו כן, כמשוער נמצא כי בנות דיווחו על רמת חרדה גבוהה יותר. בהשוואה לבנים שדיווחו על רמת חרדה נמוכה יותר. ממצאים אלו תואמים מחקרים קודמים אשר בדקו הבדלי מגדר בתגובות למצבי לחץ (גרין, לביא ודקל, 2010; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). הספרות (Braun-Lewensohn et al., 2009; Kimhi et. al., 2009; Lavi, Green & Dekel, 2013) המחקרית בתחום מציעה מספר הסברים להבדלי המגדר; הסבר אפשרי אחד הוא שבנות נוטות להתמקד בתחושות הפחד והדאגה שהאירוע מעורר, ואילו בנים נוטים להמעיט בערך האירוע (לאופר וסולמון, 2006). הסבר אפשרי נוסף להבדלי המגדר, הינו כילנשים יש אישור חברתי גדול יותר לדווח על חולשה וקושי מאשר לגברים, ולפיכך ייתכן שהן נוטות לדווח באופן גלוי יותר על תגובות לחץ (Zeidner, 2005; Muldoon,). (Cassidy & McCullough, 2008; Solomon, Gelkopf & Bleich, 2005; המגדריים שנמצאו בדיווח המצוקה הפסיכולוגית ורמת החרדה המצבית, לא נמצא הבדל מגדרי מובהק בתגובות הכעס, וזאת בניגוד להשערת המחקר. ייתכן שההסבר נעוץ בכך שבאוכלוסיית המחקר הנוכחי, הימשכותה של החשיפה הכרונית עודדה וקידמה מסגרות תמיכה פורמאליות ולא פורמאליות. במסגרות תמיכה אלו ניתנו אפשרות ואף עידוד לביטוי מקיף של טווח רגשות ותחושות, שבהם גם תחושת כעס על המצב. כלומר, ניתנה לגיטימציה להבעת רגשות משוחררת. הספרות המחקרית בתחום מצאה כי בנות נוטות לשתף ולדבר על תחושותיהן לעומת בנים (Fives et. al., 2011), וייתכן כי ביטוי תחושות הכעס העלה את המודעות והקבלה לתחושות אלו, שלעתים מודחקות בקרב בנות.

הבדלים בקבוצות הגיל: ממצאי המחקר מראים כי נמצא הבדל בין קבוצות הגיל ברמת המצוקה, כך שבהתאם להשערה, מתבגרים צעירים (12-15) דיווחו על רמת מצוקה גבוהה יותר, בהשוואה למתבגרים הבוגרים (16-18) אשר דיווחו על רמת מצוקה נמוכה יותר. בתקופת ההתבגרות, המתבגר לומד להעריך את כוחותיו וחולשותיו (מוס, 1982), ומתפתחת החשיבה שעוזרת למתבגר לראות פרספקטיבות שונות. מאחר שגיל קשור להתפתחות קוגניטיבית, ניתן להניח שהתפתחותם הקוגניטיבית של המתבגרים הבוגרים מרחיבה את יכולתם להבין את חומרת המצב. בהערכה זו, הם חשים שיש בידיהם האמצעים להתמודד עם המצב ולפיכך מגלים תחושת מצוקה נמוכה יותר לעומת המתבגרים הצעירים. יתר על כן, שלב ההתבגרות שבו הם נמצאים מאפשר גיבוש של העצמי באופן טוב יותר והשגת מטרות התפתחותיות תואמות גיל, בעוד שהמתבגרים הצעירים עדיין לא השיגו מטרות אלו והם מתמודדים במידה רבה יותר עם גיבוש העצמי ויתר הדרישות התפתחותיות לשלב זה. כפי שנאמר לעיל, נראה כי המצוקה הפסיכולוגית אינה בהכרח קשורה

למצב הלחץ באופן בלעדי, אלא מוכללת וקשורה לחיים באופן כללי, וניתן לשער כי ההבדלים בין קבוצות הגיל קשורים אף לדרישות, ללחצים ולציפיות שחווים המתבגרים הצעירים. ואולם, בניגוד למשוער, לא נמצאו בשני מצבי הלחץ, כרוני וכרוני-אקוטי, הבדלים מובהקים בין קבוצות הגיל בדיווח רמת החרדה המצבית ורמת הכעס המצבי. הסבר אפשרי לממצא זה יכול להיות קשור לחשיפה הכרונית והמתמשכת, אשר גרמה להסתגלות למצב הלחץ (Sagy, 2002). כלומר, ייתכן שבעקבות הימשכותו של מצב הלחץ והחשיפה לנפילת הטיילים הסתגלו הן המתבגרים הבוגרים והן המתבגרים הצעירים למצב והוא הפך לחלק מהווייתם.

הבדלים בקבוצות המעמד הסוציו-אקונומי: בהתאם להשערה נמצא כי מתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה דיווחו על מצוקה פסיכולוגית נמוכה יותר, בהשוואה למתבגרים ממשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. בניגוד להשערה, לא נמצאו הבדלים ברמת החרדה וברמת הכעס בין קבוצות המעמד הסוציו-אקונומי. הסבר אפשרי שכבר הוזכר קודם לכן להימצאות ההבדל במצוקה הפסיכולוגית טמון בכך שהמצוקה הפסיכולוגית, להבדיל מחרדה מצבית וכעס מצבי, אינה קשורה בהכרח באופן בלעדי למצב לחץ אלא מוכללת וקשורה לאירועים נוספים. הסבר לממצא שדיווחי המתבגרים על חרדה מצבית וכעס מצבי למצב הלחץ בקבוצות הסוציו-אקונומיות השונות היו דומים ניתן לייחס לתרומתן של מסגרות תמיכה קהילתיות ובית-ספריות, אשר אפשרו מסגרת תמיכה ופיתוח כלים יעילים להתמודדות עם מצבי הלחץ. במהלך שנים הללו גובשו ונערכו התערבויות קהילתיות, ארגוניות וחינוכיות שונות (כגון תוכנית חוסן במסגרת הקהילתית והבית-ספרית) ביישובי עוטף עזה. ניתן לשער כי הימשכותו של מצב הלחץ ביססה והגדילה את המודעות בקרב המתבגרים ואת השתתפותם בהתערבויות ובתוכניות השונות, וכי התוכניות הללו סייעו למתבגרים המתגוררים ביישובים הללו. מחקרים שנעשו בתחום (Chen, 2007; Hampel, Meier & Kummel, 2008) מצאו כי התרומה של תכניות התערבות קהילתיות ותוכניות ארגוניות ובית-ספריות הנה משמעותית להתמודדות המתבגרים במצבי לחץ שונים. מיכנבאום (Meichenbaum, 1985, 2007) גורס כי בתוכניות המכוונות להתמודדות יעילה מול מצבי לחץ, ניתן לפתח אצל הפרט כלים מתאימים לשינוי מחשבה, מיומנויות והערכה המסייעות לו למול מצבי הלחץ השונים. במחקרה של חן (Chen, 2007), נמצא כי תרומתן של תוכניות ההתערבות הללו בקרב אוכלוסייה ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, גבוהה ביותר משום שהרקע שהם באים ממנו לא הקנה להם כלים מספקים ומתאימים להתמודדות יעילה עם מצבי לחץ. בהשוואה למתבגרים מרקע סוציו-אקונומי גבוה.

מגבלות המחקר

בהערכת המחקר הנוכחי יש להתייחס למספר מגבלות. ראשית, מכיוון שהמחקר הנוכחי הנו מחקר רוחב חוזר, אין לחוקר אפשרות לדעת האם וכמה נבדקים מילאו השאלונים פעם אחת או מספר פעמים במהלך שנות עריכת המחקר. יתר על כן, חלק מהנתונים נאספו בזמן מבצע עופרת יצוקה ומתקפת טילים. משום כך, המדגם איננו מייצג כיוון שהוא מורכב מאלה שניתן היה להגיע אליהם באותה תקופה. אי לכך, המדגמים אינם אחידים. למשל יש חוסר איזון בין הקבוצות השונות הכוללות מספר גבוה יותר של בנות לעומת בנים. כדי להתמודד עם חוסר איזון זה, משתנה המגדר הוחזק קבוע ונלקח בחשבון בניתוחים הסטטיסטיים ובבדיקת המודל המשוער.

מגבלה נוספת קשורה ליכולתו של כלי המחקר לבדד השפעות ישירות של חשיפה לנפילות טילים על התגובות הרגשיות מתוך ההקשר הכללי של גיל ההתבגרות והחיים בכלל. החיים מזמנים התמודדויות יום-יומיות שאינן קשורות בהכרח לאלימות הפוליטית אלא מתקיימות בד בבד עם התמודדויות אחרות, התפתחותיות, בעיקר כאשר מצב הלחץ והחשיפה הופכים לחלק מהשגרה (מצב כרוני). ייתכן ונכון לפתח כלי מחקר שיצליח למדוד את התגובות הרגשיות, כמו מצוקה פסיכולוגית, לאור אלימות פוליטית באופן ספציפי יותר. כמו כן, כיוון שלא היו לנו נתונים על מצבם הרגשי של המתבגרים בשנים שקדמו לנתוני המחקר, קשה לייחס בבטחה את רמות המצוקה הפסיכולוגית, החרדה והכעס המצבי למצב הלחץ הכרוני בתחילת עריכת/ העברת כלי המחקר.

הצעות למחקרי המשך

- במחקר עתידי כדאי להרחיב במדגמים לאוכלוסיית ילדים צעירים או מבוגרים לשם אבחנת ההבדלים והתרומות של משאבי ההתמודדות בשלבי החיים השונים; למשל, לבחון את האפשרות שתחושת הקוהרנטיות היא בעלת תרומה שונה להסבר תגובות הרגשיות במצבי לחץ בשלבי החיים השונים.
- המשך במחקר עתידי כדאי לבחון סוגיות שיוכלו לספק מענה לשאלות על בחינת משאבי התמודדות אישיותיים לאחר תקופה של התמודדות במצבי לחץ כרוניים ואקוטיים. מחקרים אלו יאפשרו קידום והעשרת הידע בתחום; בניית תוכניות ומודלים של מניעה ושיקום; פיתוח כלים מתאימים להתמודדות יעילה ומקדמת בריאות, על בסיס המודל הסלוטוגני; חיזוק תחושת הקוהרנטיות שנמצאה משמעותית; ואף תוכניות התערבות וטיפול ברמה קהילתית, חינוכית ופרטנית ברמות השונות במצבי הלחץ השונים.
- לעומת תחושת הקוהרנטיות אשר נמצאה כבעלת תרומה להסבר תגובות הלחץ, לא נמצאה תרומה זו במשתנה תחושת התקווה. על מנת להבין ולהעמיק את תרומת תחושת התקווה כמשאב התמודדות אישיותי וכדאי לפתח מחקר המשך לבחינת משתנה זה במדגמים נוספים ובקרב אוכלוסיות שונות.

מסקנות והמלצות יישומיות

המחקר הנוכחי מצביע על הצורך באבחנה בין מצבי לחץ שונים, שכן מצאנו הבדלים בתרומתם של משאבי ההתמודדות האישיותיים ומשתני חשיפה, בהתמודדות עם מצב לחץ כרוני ומצב לחץ כרוני-אקוטי. הממצאים שלנו תומכים בחשיבות מודל שיבחין בין מצבי הלחץ השונים מתוך מטרה להבין את הדפוסים השונים של משאבי התמודדות אישיותיים והמשתנים החשיפה המסבירים את התגובות הרגשיות השונות ללחץ. מהמחקר הנוכחי עולה כי מצבי לחץ שונים נבדלים זה מזה בדפוסי ההתמודדות הנדרשים בהם. אבחנה זו תאפשר קידום, בנייה וגיבוש תוכניות התמודדות שונות על מנת להתמודד בצורה יעילה עם מצבי לחץ שונים ולפתח בקרב אוכלוסיית המתבגרים כלים מתאימים מול החשיפה לנפילת טילים.

סיכום

המחקר הנוכחי מעלה ומחדד את האבחנה לגבי מצבי הלחץ השונים והקשר שלהם לתגובות רגשיות בקרב מתבגרים. ממצאי המחקר מלמדים כי משאבי התמודדות אישיותיים ומשתני החשיפה תורמים באופן שונה להסבר התגובות הרגשיות במצבי הלחץ השונים: מצב כרוני ומצב כרוני-אקוטי.

תוצאות המחקר הנוכחי מדגישות את המורכבות והאפיונים הייחודיים של אוכלוסיית המתבגרים המתגוררים ביישובי הדרום בהתמודדותם עם מצבי הלחץ השונים, מצב כרוני ומצב כרוני-אקוטי. מאפייני אוכלוסיית המתבגרים כוללים התמודדויות התפתחותיות ייחודיות ומשמעותיות של גיבוש זהות אישית, השתייכות חברתית תוך בנייה של קבוצת תמיכה משמעותית - קבוצת השווים - עבור המתבגר. יחד עם התמודדויות התפתחותיות אלו, המאפיינות את שלב ההתבגרות, נחשפו הנבדקים במחקר הנוכחי גם למצב של מתח בטחוני, לחץ כרוני, שבא לביטוי בנפילת טילים משך שנים, תוך הסלמה למצב כרוני עם אלמנט אקוטי, עם גדילת כמות נפילת הטילים והרחבה של תגובת צה"ל במבצע 'עופרת יצוקה'. ממצאי המחקר הנוכחי הדגישו את ההבדלים במשתנים הסוציו-דמוגרפיים בקרב אוכלוסייה זו תוך התמקדות מיוחדת במטרות ובאמצעים שהמתבגרים נוהגים להיעזר בהם בשלב חיים משמעותי זה.

ממצאי המחקר מעידים על הקשר וההבדלים שבין משתנים סוציו-דמוגרפיים, חשיפה אובייקטיבית וחשיפה סובייקטיבית, משאבי התמודדות אישיותיים- תחושת קוהרנטיות ותחושת תקווה לבין תגובות רגשיות למצב לחץ. תוצאות המחקר מעלות את הצורך באבחנה בין מצבי הלחץ השונים, הן ברמה התיאורטית והן ברמה היישומית. תוצאות המחקר הנוכחי מדגישות את הצורך בהמשך איתור משאבים התמודדות אישיותיים במצב לחץ כרוני לעומת מצב לחץ כרוני-אקוטי, וזאת משום שנמצא אפקט מובהק למשאבים הללו של הפרט בהתמודדות ובתגובות הרגשיות למצב הלחץ. כפי שעולה ממחקר זה, חשוב להבחין ולאתר את המשתנים התורמים להתמודדות יעילה במצבי לחץ; חשוב גם להבחין בין הסוגים השונים של מצבי הלחץ, ולהבין מהי תרומתם של המשתנים השונים לצורך גיבוש וקידום תוכניות מניעה, התערבות ברמה הארגונית-קהילתית-חינוכית ואף התערבות ברמת הפרט.

ביבליוגרפיה

- אנטונובסקי, א. (1998). המודל הסלוטווגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. *מגמות*, ל"ט (1-2), 171-181.
- אריקסון, ה. א. (1968). *זהות, מעורים ומשבר*. תל אביב: ספרית הפועלים בע"מ, 1987.
- אתר המרכז למורשת המודיעין. (2009). *The operation in Gaza: Factual and legal aspects*. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב- 24 אוגוסט 2010 מ: www.terrorism-info.org.il/malam_multimedia/English/eng_n/pdf/ipc_e044.pdf.
- בראון-לבינסון, א. (2010). תסמינים רגשיים והתנהגותיים ודפוסי התמודדות בקרב בני נוער ישראלים במהלך האינתיפאדה השנייה. *מפגש*, 26, 183-200.
- בראון-לבינסון, א., ושגיא, ש. (2010). תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים יהודים ובדווים בעת ירי טילים ובעת רגיעה. *מפגש*, 26, 15-33.
- גרין, א., לביא, ת., ודקל, ר. (2010). להתבגר ולהתגבר- הקשר בין מאפייני החשיפה של בני נוער לאירועי מלחמת לבנון השנייה לתגובות המצוקה שלהם שנה לאחר סיומה. *מפגש*, 26, 13-27.
- דרורי, י., ופלוריאן, ו. (1998). תחושת קוהרנטיות ופרופיל הבריאות הנפשית בקרב אנשים שלקו באוטם ראשון בשריר הלב. *מגמות*, ל"ט, 116-127.
- ויסמן, מ., שורצולד, י., וסולומון, ז. (1998). שינויים חיוביים ארוכי טווח בעקבות לחץ טראומטי בקרב שבויי מלחמה. *מגמות*, ל"ט (1-2), 31-55.
- כהן, מ., עיד, ג', והבר, ל. (2004). תגובות של מתבגרים יהודים וערבים לאיום המתמשך של פיגועי הטרור. *חברה ורווחה*, כ"ד (2), 147-161.
- לאופר, א., וסולומון, ז. (2006). האם מתבגרים ומתבגרות בישראל מגיבים באופן שונה לפיגועי טרור? *חברה ורווחה*, כ"ו (4), 479-501.
- ליטבק-הירש, ט., וסיקורל, ע. א. (2010). זהות והשתייכות כמשאבי התמודדות של בני נוער דרוזים בזמן מלחמת לבנון השנייה. *מפגש*, 26, 61-85.
- מוס ר. א. (1982). *תיאוריות על גיל ההתבגרות*. ספרית הפועלים, תל-אביב, 1988.
- קרייטלר, ש., קרייטלר, ה., ברונר, ד., וייסבורט, י., גרף, ע., ושוורץ, ש. (1994). גורמים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים לתגובות על מלחמת המפרץ. *פסיכולוגיה*, ד" (1-2), 134-147.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

- 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*. New York: Wiley.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 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.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, Vol. 34 (1): 77- 95.
- Ben-Sira, Z. (1979). A scale of psychological distress. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 4, 337- 356.
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107 (2), 238- 246.
- Bollen, K. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Vert'e, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Adolescent's 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., Vert'e, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Prevalence of post traumatic stress emotional and behavioral problems among Israeli adolescents facing ongoing terrorism. In: Pascal Heidenreich and

- Isidor Prüter (Eds). *Handbook of Stress: Causes, effects and control*. New York: Nova Science Publishers.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Vert'e, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2008). Coping styles as moderating the relationships between terrorist attacks and well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, xx, 1- 15.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Vert'e, 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).
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. (2010). Coping resources as explanatory factors of stress reaction during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*. DOI 101007/s 10597- 010- 9314-4.
- 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. & Roth G. (2010). Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*. DOI 10.1016/j.adolescence.2010.01.006.
- Breznitz, S. (1971). A Study of worrying. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 271-279.
- Breznitz, S. (1983). The noble challenge of stress. In S. Breznitz (Ed.), *Stress in Israel* (pp. 265-274). New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Browne ,M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways to assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds), *Testing structural equation models*, 136- 162. Newbury Park, CA: Sage.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

- Carmines, E. G. & McIver, J. P. (1981). Analyzing models with unobserved variables. In G/ W/ Bohrnstedt & E. F. Borgatta (Eds), *Social measurement: Current issues*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Celestin-Westreich, S. & Celestin, L.P. (2005). [Families' cognitive-emotional adjustment processes when facing Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)]. *Annales Médico-Psychologiques* (in press, Available online 23 November 2005).
- Chen, E. (2007). Impact of socioeconomic status on psychological health in adolescents: An experimental manipulation of psychosocial factors. *Psychosomatic Medicine*, 69, 348-355.
- Cox, D.L., Stabb, S. D., & Hulges, J. F. (2000). Anger and depression in girls and boys. *Psychology of women quarterly*, 24, 110-112.
- Dekel, R. & Nuttman-Shwartz, O. (2009). Posttraumatic stress and growth: The contribution of cognitive appraisal and sense of belonging to the country. *Health & Social Work*, 34 (2), 87- 96.
- DeNigris, P. N. (2008). Trauma in youth: Reactions and interventions. *Journal of Psychiatry and Law*, 36 (2), 211- 243.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New- York: W. W. Norton & Co.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton.
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 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*. DIO 10.1111/j. 1749- 6632.2009.05336x.

- Evans, W. P., Marsh, S. C., & Weigel, D. G. (2010). Promoting adolescence sense of coherence: Testing models of risk, protection, and resiliency. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20, 30- 43.
- Even-Chen, M. S., & Itzhaky, H. (2007). Exposure to terrorism and violent behavior among adolescents in Israel. *Journal of Community Psychology*, 35 (1), 43- 55.
- Feldt, T. (1997). The role of coherence in well-being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work & Stress*, 11 (2), 134-147.
- 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.
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & Diguseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35 (3), 199- 208.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gelkopf, M., Solomon, Z., Berger, R., & Bleich, A. (2008). The mental health impact of terrorism in Israel: A repeat cross- sectional study of Arabs and Jews. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 117, 369-380. DOI: 10.1111/j.1600-04447.2008.01164x.
- Giacaman, R., Shannon, H. S., Saab, H., Arya, N., & Boyce, W. (2007). Individual and collective exposure to political violence: Palestinian adolescents coping with conflict. *European Journal of Public Health*, 17 (4), 361- 368.
- 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.
- Goodman, E., McEwen, B. S., Dolan, L. M., & Schafer, T. (2005). Social disadvantage and adolescent stress. *Journal of Adolescent Health*, 37, 484- 492.

- Griffiths, C.A. (2009). Sense of coherence and mental health rehabilitation. *Journal of Clinical Rehabilitation*, 23, 72- 78.
- Hakanen, J. J., Feldt, T., & Leskinen, E. (2007). Change and stability of sense of coherence in adulthood: Longitudinal evidence from the health child study. *Journal of Research in Personality*, 41, 602- 617.
- Hampel, P., Meier, M., & Kummel, U. (2008). School- based stress management training for adolescents: Longitudinal results for experimental study. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1009- 1024.
- Hanna, F. J. (1991). Suicide and hope: The common ground. *Journal of Mental Health Counseling*, 13, 459- 472.
- 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 (Ed.), *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*.
- Hoven, C. W., Duarte, C. S., Ping, W., Erickson, E. A., Musa, G. J., & Mandell, D. J. (2004). Exposure to trauma and separation anxiety in children after the WTC attack. *Applied Developmental Science*, 8 (4), 172- 183.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P., et al. (2004). The relationship between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and the later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14, 419- 443.
- Jones, L. & Kafetsios, K. (2005). Exposure to political violence and psychological well- being in Bosnian adolescents: A mixed method approach. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10 (2), 157- 176.

- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 180- 192.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Zysberg, L., & Hantman, S. (2009). Getting a life: Gender differences in postwar recovery. *Sex Roles*, 61, 554-565.
- 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.
- Kivimaki, M., Feldt, T., Vahtera, J., & Nurmi, J. (2000). Sense of coherence and health: Evidence from two cross- lagged longitudinal samples. *Social Science and Medicine*, 50, 583-597.
- Langer, T. S. (1962). A twenty- two items screening score of psychiatric symptoms indication impairment. *Journal of Health and Human Behavior*, 3, 269- 276.
- Laor, N., Wolmer, L., & Cohen, D. J. (2004). Attitudes toward Arabs of Israeli children exposed to missile attacks: The role of personality functions. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 41 (1), 23- 32.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2010). Political ideology and psychological symptoms following terror. *Journal of Youth and Society*, 41 (3), 414- 433.
- Laufer, A., Solomon, Z., & Levine, S. Z. (2010). Elaboration on posttraumatic growth in youth exposed to terror: The role of religiosity and political ideology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 647- 653.
- Lavi, T., Green, O., & Dekel, R. (2013). The contribution of personal and exposure characteristics to the adjustment of adolescents following war. *Journal of Adolescence*, 36, 21- 30.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.

- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping: Towards a person-centered perspective. *European Journal of Personality*, 1, 141-170.
- Lev-Wiesel, R., Al-Krenawi, A., & Sehwal, M. A. (2007). Psychological symptomatology among Palestinian male and female adolescents living under political violence 2004-2005. *Community Mental Health Journal*, 43 (1), 49- 56.
- Lindstrom, B., & Eriksson, M. (2009). The salutogenic approach to the making of HiAP/ healthy public policy: Illustrated by a case study. *Global Health Promotion*, 16 (1), 17- 28.
- Lindstrom, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 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.
- Lundberg, O., & Peck, M. N. (1994). Sense of coherence, social structure and health. *European Journal of Public Health*, 4, 252- 257.
- Luthans, F. & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1 (3), 304- 322.
- Maguen, S., Papa, A., & Litz, B. T. (2008). Coping with the threat of terrorism: A review. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21 (1), 15- 35.
- Marsh, S. C., Clinkinbeard, S. S., Thomas, R. B., & Evans, W. P. (2007). Risk and protective factors predictive of sense of coherence during adolescence. *Journal of Health Psychology*, 12 (2), 281- 284.
- Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training: A Preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. E. Sime (Ed.), *Principles and practice of stress management (Third Edition)*. Guilford Press.

- Muldoon, O., Cassidy, C & McCullough N. (2008). Young people's perceptions of political violence. The case of Northern Ireland. In B. K. Barber (Ed.), *Adolescents and war: How youth deal with political violence*. Oxford University Press.
- Myrin, B., & Lagerstrom, M. (2006). Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14-15. *Scand Journal Caring Science*, 20, 339- 346.
- Nielsen, M. A., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health*, 23, 331-341.
- Oliver, J., & Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological wellbeing. *New-Zealand Journal of Psychology*, 31 (1), 2- 7.
- Pat-Horenczyk, R. (2005). Post-traumatic distress in adolescents exposed to ongoing terror: Findings from school-based screening project in the Jerusalem Area. In Y. Daniely & D. Brom (Eds.), *The trauma of terrorism: Sharing knowledge and shared care*. Haworth Press.
- Pat-Horenczyk, R, Schiff, M., & Doppelt, O. (2006). Maintaining routine despite ongoing exposure to terrorism: A healthy strategy for adolescents? *Journal of Adolescent Health*, 39, 199- 205.
- Pat-Horenczyk, R., Peled, O., Daie, A. Abramovitz, R., Brom, D., & Chemtob, B. M. (2007). Adolescent exposure to recurrent terrorism in Israel: Posttraumatic distress and functional impairment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77 (1), 76- 85.
- Pat-Horenczyk, R., Peled, O., Miron, T., Brom, D., Villa, Y., & Chemtob, C. M. (2007). Risk-taking behaviors among Israeli adolescents exposed to recurrent terrorism: Provoking danger under continuous threat? *The American Journal of Psychiatry*, 164 (1), 66- 72.
- Pat-Horenczyk, R., Qasrawi, R., Lesack, R., Haj- Yahia, M., Peled, O., Shaheen, M., Berger, R., Brom, D., Garber, R., & Abdeen, Z. (2009). Posttraumatic symptoms, functional impairment, and coping among adolescents on both sides of the Israeli- Palestinian conflict: A cross cultural approach. *Applied Psychology: An International Review*, 58 (4), 688- 708.

- Park, C. L. (1998). Stress related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54, 267- 277.
- Phillips-Salimi, C. R., Haase, J. E., Kintner, E. K., Monahan, P. O., & Azzouz, F. (2007). Psychometric properties of the hearth hope index in adolescents and young adults with cancer. *Journal of Nursing Measurement*, 15 (1), 3- 23.
- Piko, B., & Fitzpatrick, K. M. (2001). Does class matter? SES and psychosocial health among Hungarian adolescents. *Social Science Medicine*, 53, 817- 830.
- Punamaki, R. L. (1996). Can ideological commitment protect children's psychological well-being in situations of political violence? *Child Development*, 66, 55-69.
- Ronen, T., Rahav, G., & Appel, N. (2003). Adolescent stress responses to a single acute stress and continuous external stress: Terrorist attacks. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 261- 282.
- Roy-Byrne, P. P., Joesch, J. M., Wang, P. S., & Kessler, R. C. (2009). Low socioeconomic status and mental health care use among respondents with anxiety and depression in the NCS-R. *Psychiatric Services*, 60 (9), 1190- 1197.
- Sagi-Schwartz, A. (2008). The well being of children living in chronic war zones: The Palestinian- Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (4), 322- 336.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family and community characteristics on emotional reaction in a community stress situation: The Golan Heights negotiation. *Journal of Youth & Society*, 29 (3), 311- 329.
- 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. (2005). Chronic versus acute stress situation: A comparison of moderating factors. In K. V. Oxington. (Ed.), *Psychology of stress*. Nova Science Publishers, Inc.
- 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, H. (1986). Adolescents' reactions to the evacuation of the Sinai settlements: A longitudinal study. *The Journal of Psychology*, 120 (6), 543- 556.
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (1996). Structural sources of the sense of coherence: Two life stories of Holocaust survivors in Israel. *Israel Journal of Medical Sciences*. 32, 200- 205.
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion*, 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.
- Shamai, S., & Iatov, Z. (2005) .Measuring sense of place: The case of immigrants and Israeli born. *Tijdschrift Voor Economische en Sociale Geografie*, 96 (5), 467-476.
- Shamai, M., & Kimhi, S. (2007). Teenagers response to threat of war and terror: Gender and the role of social systems. *Community Mental Health Journal*. 43 (4), 359- 374.
- Shamai, M., Kimhi, S., & Enosh, G. (2007). Social systems and personal reactions to threats of war and terror. *Journal of Social and Personal Relationships*. 24 (5), 747- 764.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11- 28.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, K. L., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5 (5), 298- 307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual- differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570- 585.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low- hope people for self- referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807- 823.

- 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.
- Solomon, Z., Gelkopf, M., & Bleich, A. (2005). Is terror gender-blind? Gender differences in reaction to terror events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 40, 947- 954.
- Solomon, Z., Laufer, A., & Lavi, T. (2005). In the shadow of the Intifada: Exposure and post traumatic reactions among adolescents in Israel. In E. Somer & A. Bleich, (Eds.), *Mental health in terror's shadow: The Israeli experience (pp.77–107)*. Ramot Press. Tel-Aviv University. (Hebrew).
- 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., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An effective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 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.
- Volanen, S. M., Lahelma, E., Silventoinen, K. & Suominen, E. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health*, 14 (3), 322- 330.
- Yahav, R., & Cohen, M. (2007). Symptoms of acute stress in Jewish and Arab Israeli citizens during the Second Lebanon War. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 830- 836.

- Ying, Y.W., Akutsu, P.D., Zhang, X., & Huang, L. N. (1997). Psychological Dysfunction in Southeast Asian refugees as mediated by sense of coherence. *American Journal of Community Psychology*, 25 (6), 839- 859.
- Zeidner, M. (1993). Coping with disaster: The case of Israeli adolescents under threat of missile attack. *Journal of Youth and Adolescence*, 22 (1), 89- 108.
- Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attack: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 459- 470.
- Zeidner, M. (2006). Gender group differences in coping with chronic terror: The Israeli scene. *Sex Roles*, 54 (3/4), 297- 310.

נספח: שאלוני המחקר

משתתפת/ת יקר/ה,

במסגרת המחלקה לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן גוריון אנו עורכים מחקר שמטרתו ללמוד על נושאים שונים המעסיקים ילדים ובני נוער כיום. אנא, ענה/י על כל השאלות בשאלון המצורף. אין תשובות "נכונות" או "לא נכונות". התשובות צריכות לשקף אך ורק את הדעות שלך בנושאים הכלולים בשאלון. התוצאות של המחקר ישמשו למטרות מדעיות וחינוכיות בלבד. התשובות ישאו אופי אנונימי. אנא, אל תרשום/י את שמך על השאלון.

תודה רבה לך על שיתוף הפעולה,

צוות המחקר

שאלון פרטים אישיים

תאריך: _____

ראשית נתחיל עם מספר פרטים שונים עליך ועל משפחתך. אנא סמן את התשובה המתאימה עבורך.

1. מין: (1) זכר (2) נקבה

2. בן/בת כמה את/ה? _____

3. באיזה בית ספר את/ה לומד/ת? (1) דתי (2) לא דתי (3) אחר

4. היכן נולדת?

(1) ישראל

(2) מזרח אירופה

(3) מערב אירופה או ארה"ב

(4) דרום אמריקה

(5) דרום אפריקה

(6) צפון אפריקה או מזרח תיכון

(7) אחר (פרט) _____

5. שם הישוב בו את/ה מתגורר/ת _____

6. באיזו מידה אתה מגדיר/ה את עצמך כ:

| הרבה מאד | הרבה | במידה מסוימת | מעט | מעט מאוד או בכלל לא | | |
|----------|------|--------------|-----|---------------------|----------------------|-----|
| | | | | | ישראלית | (1) |
| | | | | | יהודיה | (2) |
| | | | | | יהודיה-ישראלית | (3) |
| | | | | | ישראלית-יהודיה | (4) |
| | | | | | עולה חדשה | (5) |
| | | | | | יהודיה-מזרחית/ספרדית | (6) |
| | | | | | יהודיה-אשכנזית | (7) |
| | | | | | ערביה אזרחית ישראל | (8) |
| | | | | | אחר (פרטי): | (9) |

7. מה רמת ההשכלה של אביך?

- (1) לא למד בבית ספר (2) בית ספר יסודי (3) בית ספר תיכון
 (4) השכלה על-תיכונית לא אקדמית (5) תואר אקדמי באוניברסיטה

8. מה רמת ההשכלה של אמך?

- (1) לא למדה בבית ספר (2) בית ספר יסודי (3) בית ספר תיכון
 (4) השכלה על-תיכונית לא אקדמית (5) תואר אקדמי באוניברסיטה

9 א. היכן נולדה אמך?

9. היכן נולד אביך?

| | | | |
|---------------------------|-----|---------------------------|-----|
| ישראל | (1) | ישראל | (1) |
| מזרח אירופה | (2) | מזרח אירופה | (2) |
| מערב אירופה או ארה"ב | (3) | מערב אירופה או ארה"ב | (3) |
| דרום אמריקה | (4) | דרום אמריקה | (4) |
| דרום אפריקה | (5) | דרום אפריקה | (5) |
| צפון אפריקה או מזרח תיכון | (6) | צפון אפריקה או מזרח תיכון | (6) |
| אחר (פרטי) _____ | (7) | אחר (פרטי) _____ | (7) |

10. מה מספר האחים והאחיות שלך (לא כולל אותך)? _____.

11. במה עוסק אביך?

(1) עובד, באיזה מקצוע? _____ (2) איננו עובד (3) לומד (4) נפטר

12. במה עוסקת אמך?

(1) עובדת, באיזה מקצוע? _____ (2) איננה עובדת (3) לומדת (4) נפטרה

שאלון תחושת קוהרנטיות

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 הולך סביבך?

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

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 |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| שואל/ת את עצמך למה בכלל את/ה קיים/ת | | | | | | מרגיש/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 קרובות | | | | | | | לעיתים רחוקות או אף פעם |

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

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

7. הדברים שאת/ה עושה בעיסוקיך היום יומיים:

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

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

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

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

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

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

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

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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|----------------------------|
| | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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?

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

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

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

שאלון תקווה

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

הקפ/י 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 | |

שאלון חרדה מצבית וכעס מצבי

נציג לך מספר משפטים שבהם משתמשים ילדים ואנשים בדרך כלל כדי לתאר את עצמם. קרא כל משפט והקף בעיגול את אחת הספרות משמאל לכל משפט. בחר את הספרה המתאימה ביותר לתיאור ההרגשה שלך כשאתה/ חושב/ת על נפילת הטיילים. אל תתעכב/י זמן רב מדי על משפט כלשהו, אלא סמן את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את הרגשות שלך ברגע זה.

| כמעט תמיד | לעיתים קרובות | לפעמים | כמעט אף-פעם | | |
|-----------|---------------|--------|-------------|-------------------------------|--|
| 4 | 3 | 2 | 1 | (1) אני מרגישה/שלו/ה | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | (2) אני מרגישה/ה נרגז/ת | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | (3) אני מרגישה/ה רגוע/ה | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | (4) אני חושש/ת כעת מאסונות | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | (5) אני חרד/ה | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | (6) יש לי הרגשה של בטחון עצמי | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------|------|
| 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) |

שאלון מצוקה פסיכולוגית

לכל אדם וילד יש הרגשות שונות מזמן לזמן. במשך התקופה האחרונה האם הרגשת אחת מהרגשות 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 להרדם, או להמשיך לישון? | (2) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | האם קרה שידיך רעדו בצורה שהפריעה לך? | (3) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | האם קרה שהתעלפת? | (4) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | האם היו לך כאבי בטן? | (5) |

שאלון חשיפה סובייקטיבית

לפניך שאלות נוספות המתייחסות למצב בארץ בזמן ירי הטילים. אנא סמני/י עבור כל שאלה את התשובה המתאימה לך.

בשאלות הבאות יש 5 אפשרויות תשובה. הנך מתבקש/ת לציין את הספרה המבטאת את תשובתך כאשר 1 ו-5 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 1, אם המילים מתחת לספרה 5 מתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 5. אם את/ה מרגיש/ה אחרת, הקפ/י בעיגול את הספרה המתאימה על פי הרגשתך. לכל שאלה סמני/י תשובה אחת בלבד.

עד כמה הרגשת שהמצב היה מסוכן?

| בכלל לא | לא כל כך | סכנה מועטה | סכנה רבה | סכנה רבה מאד | |
|---------|----------|------------|----------|--------------|---------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | א. עבורך |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ב. עבור משפחתך |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ג. עבור חבריך |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ד. עבור הקהילה שלך (האנשים בישוב שלך) |

שאלון חשיפה אובייקטיבית

1. האם נפל טיל על הבית שלך? 1. כן 2. לא
2. האם נפצעת אישית מנפילת טיל/ים? 1. כן 2. לא
3. האם מישהו שאת/ה מכיר/ה נפגע מנפילת טיל/ים? 1. כן 2. לא
4. האם את/ה מכיר/ה מישהו שביתו נפגע מנפילת טיל/ים? 1. כן 2. לא
5. האם טילים נפלו בשכונה שבה את/ה גר/ה אך ביתך לא נפגע? 1. כן 2. לא

האם יש לך הערות לצוות המחקר לגבי השאלון והמחקר?

ושוב תודה מצוות המחקר.

**Sense of Coherence and Hope as Explanatory Factors of Stress Reactions
Among Adolescents Exposed to Missile Fire: Chronic Stress vs. Acute-
Chronic Stress**

**Thesis submitted in partial fulfillment
of the requirements for the degree of
“DOCTOR OF PHILOSOPHY”**

by

Alon Edelman

**Submitted to the Senate of Ben-Gurion University
of the Negev**

November, 2013

Beer-Sheva

**Sense of Coherence and Hope as Explanatory Factors of Stress Reactions
Among Adolescents Exposed to Missile Fire: Chronic Stress vs. Acute-
Chronic Stress**

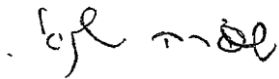
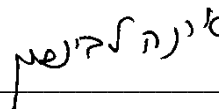
**Thesis submitted in partial fulfillment
of the requirements for the degree of
"DOCTOR OF PHILOSOPHY"**

by

Alon Edelman

**Submitted to the Senate of Ben-Gurion University
of the Negev**

Approved by the advisor

_____  _____ 

Approved by the Dean of the Kreitman School of Advanced Graduate Studies

November, 2013

Beer-Sheva

This work was carried out under the supervision of:

Prof. Shifra Sagy

Dr. Orna Braun-Lewensohn

Conflict Management & Conflict Resolution Program

Faculty of Humanities and Social Sciences

Research-Student's Affidavit when Submitting the Doctoral Thesis for Judgment

I Alon Edelman, whose signature appears below, hereby declare that
(Please mark the appropriate statements):

√ I have written this Thesis by myself, except for the help and guidance offered by my Thesis Advisors.

√ The scientific materials included in this Thesis are products of my own research, culled from the period during which I was a research student.

Date: _____ Student's name: _____ Signature: _____

Sense of Coherence and Hope as Explanatory Factors of Stress Reactions Among Adolescents Exposed to Missile Fire: Chronic Stress vs. Acute- Chronic Stress

Summary

Background

This study evaluated whether and how particular coping resources aid the successful coping and mental health of adolescents. It involved the comparison of reactions among adolescents exposed to two types of stress: **chronic stress without an acute element** (i.e., chronic missile fire) and **chronic stress with an acute element** (i.e., intensified missile fire). This study examined the relationship between the level of exposure to missile fire and reactions to that stress, specifically state anxiety, state anger, and psychological distress (dependent factors). The effects of socio-demographic factors on these reactions were also examined (as independent factors). In addition, we tested a moderational model used to examine the relationships between the exposure variables and coping resources (sense of coherence and sense of hope), on the one hand, and emotional reactions to stress (psychological distress, state anxiety, and state anger), on the other in the different stressful situations.

This study differentiated between a situation of chronic stress, namely the regular, continual firing of missiles from the Gaza Strip onto the residents of nearby communities in southern Israel, and a situation of chronic stress in which there was an acute element, namely the situation during Operation Cast Lead, during which there was a significant increase in the intensity of missile fire from the Gaza Strip onto nearby communities in southern Israel.

This research study was based on Antonovsky's **salutogenic approach** (Antonovsky, 1979, 1987) to the study of stress. The salutogenic model emphasizes the capacity of the individual for successful adaptation and tries to explain why people are able to preserve optimism and health and cope successfully in the face of stress, tension, and hardship (Antonovsky, 1996).

A central concept in the salutogenic model is the **sense of coherence**, which has the following components: comprehensibility, manageability, and meaningfulness. Antonovsky (1987) described people with a strong sense of coherence as those who are able to control the destructive effects of emotions as they cope.

Another coping resource examined in this study was the **sense of hope**. Hope refers to the cognitive understanding of the probability of the occurrence of unwanted events in the future and

is related to positive feelings. Hope can be viewed as the interaction between wishes and the estimation of whether these wishes will indeed come true (Staats, 1989).

This study addressed different types of exposure to events that can elicit anxiety among adolescents. **Objective exposure:** refer to geographic proximity to the threat of attack and to damage caused by the missiles. Objective exposure refers to physical exposure to political violence. That exposure includes personal physical injury or injury to family members or friends. **Subjective exposure:** Beyond objective exposure, the critical component that transforms a particular event into a traumatic event is the individual's personal explanation of the level of latent threat present in the event.

This study examined **emotional reactions** among adolescents who were exposed to missile fire over an extended period of time. The presented research relates to three dimensions that are accepted indicators of psychological stress: psychological distress, state anxiety, and state anger; we evaluated the levels of the reactions of the adolescents in these areas. The research literature describes a number of socio-demographic factors, such as age, gender, and socioeconomic status (SES), as variables that contribute differentially to the emotional responses of adolescents to stressful situations. In light of that literature, socio-demographic variables (age, gender, and SES) were examined in this work.

Hypotheses and the Research Model

This comparative evaluation was conducted using data collected among adolescents living in communities in southern Israel that border the Gaza Strip, who were exposed to chronic stress without an acute element (i.e., ongoing missile fire), as well as the acute-chronic stress of intensified missile fire. The goal of this research was to examine the coping resources sense of coherence and sense of hope as variables that might explain emotional reactions (anxiety, anger, and psychological distress) to extended exposure to missile fire. In addition, a moderational model was constructed to differentiate between the stressful situations. This study also examined several socio-demographic variables (gender, age, and SES) as possible explanatory factors for the reactions to stress observed among adolescents exposed to the stressful situations.

Specifically, this work examined six hypotheses. **First hypothesis:** We hypothesized that the contributions of the situational and personal coping resources (i.e., sense of coherence and sense of hope) to reactions to stress would differ for the different types of stress. That is, a moderational model was hypothesized, according to which the relationships between exposure, sense of coherence, sense of hope, and emotional reactions would differ between the situation of acute-chronic stress and the situation of chronic stress in which there was no acute element.

Second hypothesis: We hypothesized that differences would be observed between the different years for the different variables.

Third hypothesis: We hypothesized that, for the two types of stress, we would observe a negative correlation between senses of coherence and hope, on the one hand, and psychological distress and levels of anxiety and anger, on the other.

Fourth hypothesis: We hypothesized that, for the two types of stressful situations, we would find a positive correlation between objective and subjective exposure to missile fire, on the one hand, and psychological distress and levels of anxiety and anger, on the other.

Fifth hypothesis: We hypothesized that we would find that gender, age, and SES each affect sense of coherence, sense of hope and exposure, to both chronic stress and acute-chronic stress.

Sixth hypothesis: We hypothesized that we would find that gender, age, and SES each affect emotional reactions to both chronic stress and acute-chronic stress.

Method

This study had a repeat cross-sectional design. Data were collected using anonymous questionnaires that the participants completed themselves. The questionnaires were presented to 398 participants between 2006 and 2009. The questionnaires included demographic questions (gender, age, and SES/parents' level of education), as well as measures of sense of coherence, sense of hope, level of exposure (objective and subjective) and emotional reactions to stress (state anxiety, state anger, and psychological distress).

Results

The findings of this study point toward a moderational model, in which personal coping resources contribute to effective coping and the differential development of emotional reactions to chronic as opposed to acute-chronic stress. Under conditions of chronic stress, we can observe the contributions of socio-demographic variables and coping resources to effective coping. In contrast, when the stress becomes acute, the situational variables (i.e., objective and subjective exposure) are the significant variables.

Congruent with the research hypothesis, examination of the relationships among the study variables revealed that under conditions of chronic stress (2006–2007), there was a significant inverse relationship between sense of coherence and the emotional reactions to stress. As the stressful conditions became more acute (2008–2009), the intensity of the relationship between sense of coherence and the emotional reactions to stress decreased. As expected, we observed significant relationships between objective and subjective exposure, on the one hand, and

emotional reactions to stress, on the other. As the situation became more acute, the relationship between the types of exposure and the majority of emotional stress reactions intensified.

A review of the differences between the variables over the years of the study revealed that, for the majority of these variables, there were significant differences between the different stressful situations. In the chronic-stress situation (2006), objective exposure was relatively low and an increase in the level of exposure was reported in later years. Similarly and congruent with the research hypothesis, extended exposure to stress was associated with an increase in the reactions to the different stressful situations.

A review of the data collected over the years of the study revealed differences in the relationships between the socio-demographic variables (gender, age, and SES) and sense of hope, sense of coherence, and stress-reaction outcomes only in the chronic-stress situation.

Discussion

The research described in this paper is anchored in the salutogenic approach. The central goal of this research was to expand our knowledge and understanding of different stressful conditions and the relationships between those stressful conditions and emotional reactions among adolescents. The discussion of the research findings includes a comprehensive treatment of the significance of the differences between the different variables over the years of the study. The discussion pays special attention to the findings that relate to differences between a situation of chronic stress and a situation of chronic stress with an acute element.

The research findings demonstrate differences in reactions to stress and in the contributions of the coping resources under the two different types of stressful conditions over the years of the experiment. These results indicate that coping resources and situational variables (i.e., objective and subjective resources) contribute differently to the explanation of emotional reactions to the different stressful conditions (i.e., chronic stress and chronic stress with an acute element). The results of this study confirm the Hypothesis that under chronic-stress conditions, coping resources account for effective coping and emotional reactions among adolescents. However, in the face of acute stress, the factors that calm the emotional reactions of adolescents are related to the situation and the adolescent's understanding of the situation, as opposed to personal characteristics. When the stressful situation is chronic, its chronic nature leads to habituation and the development of effective resources for coping with the now-familiar situation. However, when the situation is one of acute-chronic stress, the scope and extent of the stressful situation do not allow for habituation and overwhelm the individual's coping resources. This helps explain

why the situational factors accounted for a greater part of the explanation of the emotional reactions to acute-chronic stress.

The discussion mentions several limitations that could have influenced the results of this study and their interpretation. These include the fact that this study had a repeat cross-sectional design that did not allow the researcher to know whether or how many of the participants completed the questionnaires once or more than once over the course of the study.

Later in the discussion, several ideas for future research are raised. The discussion chapter ends with practical recommendations based on the research findings.

Keywords: chronic stress without an acute element, chronic stress with an acute element, salutogenic approach, objective exposure, subjective exposure, coping resources, sense of coherence, sense of hope, emotional reactions to stress.