

תפיסות של הורים והתמודדותם באזורי לחימה בראי התאוריה הסלוטוגנית

שקד בן-חמיר וטל ליטבקי-הירש

תקציר

מאמר זה עוסק בתפיסות של הורים ובדרכי ההתמודדות שלהם עם חוויית חיים בצל מלחמה בראי התאוריה הסלוטוגנית. המאמר בוחן את השאלה כיצד השפיעה תחושת הקוהרנטיות שלהם על התמודדותם במבצע "צוק איתן".

באמצעות כלי מחקר איכותניים בחן המחקר את תפיסותיהם של הורים ואת דרכי ההתמודדות שלהם, כווגות וכיחידים, עם חוויית המלחמה במבצעים דוגמת "צוק איתן". התחושות והעמדות שהביעו המרואיינים במחקר מצביעות על מורכבות ועל תנודתיות בהקשר של מרכיבי הקוהרנטיות, נהילות, משמעותיות ומובנות. אשר לנהילות, אבות הרגישו תחושת נהילות גבוהה יותר הן מאימהות שבחרו לצאת לעבודה הן מאלה שבחרו להישאר בבית. תחושת הנהילות הגבוהה אפיינה את האבות הן בהקשר של התנהלותם בשגרת היום-יום הן בהקשר של התמודדותם עם מצבי הלחץ. אימהות חשו תחושת נהילות נמוכה יותר בנוגע להתמודדות עם לחצים, חרדה ופחד, ותחושות אלו הקשו עליהן להתמודד במצבי לחץ בזמן הלחימה.

עוד עלה מן הראיונות כי אימהות ואבות גם יחד ייחסו משמעות לחיים, כיחידים, כהורים לילדים, כעובדים וכחברי קהילה. הם הרגישו שביכולתם לתרום לחברה ולקהילה ולהיתרם מהן. תחושה זו העמיקה בעקבות החיים בצל הסכנה.

אשר למובנות, ברוב רובם של הראיונות ניכרה מובנות נמוכה. המרואיינים, אימהות ואבות, חשו חוסר ודאות, חוסר אונים וחוסר שליטה לנוכח המערכת והחלטותיה בנושאי ביטחון. לעיתים גרמה להם תחושת המובנות הנמוכה הצפה רגשית, וזו התבטאה בפחדים ובחרדות, בעיקר בנושאים הקשורים למשפחה, אך גם לעתידה של החברה הישראלית. יחד עם זאת ואף על פי כן, רבים מהמרואיינים הצדיקו את החלטתה של ממשלת ישראל לצאת

למבצע וכן את התנהלותו של צה"ל בזמן הלחימה. ייתכן שהצדקה זו, והמוכנות שהיא כוללת בתוכה, עזרה להם להתמודד עם הקושי התפיסתי והרגשי שבמצב המורכב.

מילות מפתח: הורים, התמודדות, התאוריה הסלוטוגנית, צוק איתן, קוהרנטיות, מוכנות, משמעותיות, נהילות

שקד בן־מאיר - התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון שבנגב;

arnonshaked@gmail.com

ד"ר טל ליטבק־הירש - התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון שבנגב;

litvakhi@bgu.ac.il

מבוא

בעשור האחרון ניצבת החברה הישראלית לפני משימות ואתגרים הקשורים בלוחמה בין צה"ל ובין כוחות ברצועת עזה, ובכלל זה ירי טילים מן הרצועה אל תוך האזור המרוחק ממנה מרחק של עד ארבעים קילומטר. הטילים נורים גם בזמן שגרה וגם בזמן מבצעים צבאיים כגון "עופרת יצוקה" (2008–2009), "עמוד ענן" (2012) ו"צוק איתן" (2014). מדי התקפה על ישראל נשמעות אזעקות "צבע אדום". גם בימי שגרה הורים רבים נאלצים להתמודד יום-יום עם התחושה כי ביתם אינו לגמרי מוגן וכי נשקפת סכנה להם ולילדיהם.

מאמר זה סוקר את תפיסותיהם של הורים ואת דרכי ההתמודדות שלהם עם חוויית המלחמה במבצע "צוק איתן" בראי התאוריה הסלוטוגנית. התאוריה הסלוטוגנית מתמקדת בגורמי בריאות ולא בגורמי סיכון (Antonovsky, 1987, 1993). אנטונובסקי מתייחס לכל המשאבים שבארגו הכלים של אדם, ובכללם מאפיינים של הפרט, של הקבוצה או של המצב המאפשרים לו להתמודד בהצלחה עם העולם ועם גורמי לחץ המובנים בקיום האנושי. לדבריו, הכלי העיקרי המאפשר זאת הוא תחושת קוהרנטיות, שלפיה העולם מובן, נהיל (בר-ניהול) ומשמעותי. כלים אלו מרכיבים את מה שהוא כינה "תחושת קוהרנטיות" (SOC, Sense of Coherence).

מרבית המחקרים שנעשו על בסיס התאוריה הסלוטוגנית הם כמותיים, ומתייחסים לתחושת הקוהרנטיות כמשתנה תלוי או בלתי תלוי המשפיע על בריאות האדם (ראו למשל אור, אנסון ושיגיא, 1993; 1998) או על משפחתו (ראו שיגיא ואנטונובסקי, 1998; Antonovsky & Sourani, 1988; Einav, Levi, & Margalit, 2012; Idan, Braun-Lewensohn, & Margalit, 2016). בשונה מכך, במחקר המוצג במאמר זה שימשו כלים איכותניים. המחקר מדגיש את תרומתה של תחושת הקוהרנטיות על מרכיביה – נהילות, משמעותיות ומובנות – להתמודדות של הורים עם מצב מלחמה.

השפעות בריאותיות ופסיכולוגיות של מצב לחץ

מצבים המלווים בתחושה של חוסר שליטה עלולים לגרום לפרט נזקים גופניים ונפשיים ארוכי טווח (אילתי, 1994; Besser, Zeigler-Hill, 2009; Besser & Neria, 2009; Averill, 1973; Lazarus & Folkman, 1984; Murthy & Weinberg, Pincus, & Neria, 2015). ההשלכות הנפוצות ביותר של טראומה כתוצאה מאובדן שליטה הן דיכאון, חרדה (Besser & Neria, 2009; World Health

(Organization, 2001) ותסמינים של הפרעה פוסט-טראומטית (PTSD) (Bleich, Gelkopf, 2003; Somer, Ruvio, Soref, & Sever, 2005), ובהם בעיות שינה, בעיות רפואיות פסיכוסומטיות, בעיות התנהגות, קשיי קשב וריכוז (לאופר וסולומון, 2006; Besser, 2009; Neria, 2009) והערכה עצמית נמוכה (Saric, 1996; Mackoud & Aber, 1990; Baker, 1994; Zuzul, & Kerestes, 1994). אירוע שמלווה גם בחוסר ודאות עלול לעורר גם פחד, כעס, שנאה, רצון בנקמה והימנעות (Shamai, 2001).

במצבים אלו, מידת הטראומה הרגשית שכל פרט חווה ועוצמת התסמינים (Mackoud, 1996; Aber, 2001) מושפעות בעיקר מהאופן שהוא מפרש את המציאות, ממידת הסבירות, להערכתו, שהדבר יגרום לו ולסביבתו כאב או סבל (World Health Organization, 2001) וממידת הקשר שלו לאזור האירוע (Schwartzwald, Weisenberg, Waysman, Solomon, 1993; Klingman, 1993).

מצבי לחימה משפיעים רבות על המשפחה ועל הפרט בה. הם מלחיצים, מאיימים, מעצימים את הצורך של האדם בשליטה ומחדדים בקרב רבים את תחושת המשמעות ואת האמונה בצדק ובסדר (Hobfoll et al., 2009). בנסיבות קשות ממין זה, פרטים רבים מתקשים להסתגל למצב ולמצוא בו את מקומם, ואף על פי כן, יש שההתמודדות מלווה בצמיחה פוסט-טראומטית ובהתחזקות של תחושות דתיות, הכרת תודה, חסד, תקווה וגבורה (Peterson, Park, Pole, 2008; D'Andrea, & Seligman, 2008).

התאוריה הסלוטוגנית

המחזיקים בגישה הפתוגנית מניחים שהמערכת האנושית סדורה ולרוב פועלת היטב עד אשר מרכיב כלשהו, פתוגן, גורם נזק לגוף (אור ואחרים, 1998; שגיא, 2014). על פי גישה זו, כדי שהפרט יישאר בקו הבריאות, עליו להימנע מגורמי סיכון, וכדי ליצור חברה בריאה, יש לסלק את גורמי הנזק, ובכלל זה מצבי לחץ ומשבר ומצבי לחימה (שגיא, 2014). בשונה מכך, התאוריה הסלוטוגנית מתמקדת במקורותיה של הבריאות (אור ואחרים, 1998; שגיא, 2014; Antonovsky, 1987; Antonovsky & Sourani, 1988). המחזיקים בתאוריה זו מעריכים כי אין המערכת האנושית תקינה לחלוטין וכי תמיד יהיו גורמים שיפריעו ויתקפו את האדם, גופו ונפשו בסביבתו (שגיא, 2014). כדי להתמודד עם מתקפות אלו ולשמור על הבריאות, צריך האדם להחזיק בתחושת קוהרנטיות גבוהה – נטייה לראות בעולם מקום הגיוני (אור ואחרים, 1998; אנטונובסקי, 1998; 1993; Antonovsky, 1987).

לתחושת הקוהרנטיות שלושה מרכיבים: נהילות (האמונה של אדם שהמשאבים העומדים לרשותו מספיקים כדי להתמודד עם הדרישות שגורמי הלחץ מעמידים לפניו), משמעותיות (הנטייה לזהות בחיים משמעות) ומובנות (הנטייה הקוגניטיבית למצוא סדר בעולם) (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987). אדם בעל תחושת קוהרנטיות גבוהה תופס את עצמו כבעל משאבים פנימיים וחיצוניים, כמסוגל להתמודד עם מגוון מצבים (Antonovsky, 1987). תחושת קוהרנטיות גבוהה מפחיתה אפוא את תחושת האיום שחש פרט אל מול לחצים וזמנים קשים, משפרת את יכולתו להסתגל למצבים שונים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011a, 2011b; Eriksson & Lindström, 2006; Eriksson, Lindström, & Lilja, 2007; Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015) ומצמצמת את התסמינים חרדה וכעס באירועים מלחיצים (Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2011). בעזרת הקוהרנטיות מצטמצמות גם ההשפעות ארוכות הטווח שגורמת חשיפה לטראומה ויורד הסיכון להפרעת דחק פוסט-טראומטית (Hawthorne, Mouthaan, & Forbes, 2006).

במחקרים שנערכו בשנים האחרונות (Hahn, 2000; Weinberg, Besser, Zeigler-Hill, & Neria, 2015) נמצא, למשל, כי תכונות מסוימות, כגון הערכה עצמית גבוהה, עשויות לשמש פרטים כמשאב להתמודדות במצב של הישרדות, ולשפר את יכולתם לעמוד לפני שינויים ולצמצם את הטראומה. אנשים עם הערכה עצמית נמוכה, שסביר להניח כי מידת האמון שלהם ביכולתם לשלוט באירועים פחותה, צפויים לחוות את הטראומה באופן חריף יותר (Weinberg et al., 2015). תחושת קוהרנטיות איננה אפוא המדד היחיד ליכולתו של האדם להתמודד עם מצבי לחץ, אך היא בליבו של מאמר זה.

מצבי לוחמה בישראל – הרקע למחקר

במאה השנים האחרונות פרצו במזרח התיכון בכלל ובישראל בפרט מצבי לחימה באופן תדיר. "מלחמת המפרץ" בשנת 1991 הייתה למלחמה הראשונה שהטילה איום ישיר על משפחות בערים גדולות ומאוכלסות בצפיפות במרכז ישראל. אף שהחזית הייתה רחוקה ואף שהמלחמה לא איימה על קיומה של מדינת ישראל, היא הביאה עימה חוויות משותפות חדשות למשפחה ולקהילה (Lavee & Ben-David, 1993).

מאז שנת 2001, האזור הדרומי של ישראל (ובו יישובים רבים – ערים, מושבים וקיבוצים) הפך יעד לרקטות קסאם בתדירות משתנה. הקסאמים נורים בכל שעות היום, מכניסים אי-

ודאות רבה וחרדה לחייהם של תושבי האזור (Dekel & Nuttman-Shwartz, 2009), גורמים נזק רב לבתים, למבני ציבור, למשקי חקלאות ולכלי רכב ואף פוצעים והורגים אזרחים וחיילים. הטילים נורים הן בשגרה הן בעת מבצעים צבאיים כגון "עופרת יצוקה" (2008–2009), "עמוד ענן" (2012) ו"צוק איתן" (2014). אזעקות "צבע אדום" מתריעות מדי התקפה. משפחות רבות נאלצות להתמודד עם התחושה כי ביתן אינו לגמרי מוגן כדבר שבשגרה. משפחות המתגוררות סמוך לגבול חוות איום ישיר ותדיר על בתיהן ועל משפחותיהן גם באמצעות פצצות, טילים והפגזות (Zuckerman-Bareli, 1979).

מתחילת יולי 2014 ועד סוף אוגוסט (כחמישים יום) ערך צה"ל מבצע רחב היקף ברצועת עזה (מבצע "צוק איתן"). המבצע החל בעקבות ירי רקטות מרצועת עזה לעבר אוכלוסייה אזרחית בדרום ישראל וחדירה של מחבלים חמושים לשטח ישראל דרך הים ודרך מנהרות. בתחילת המבצע העמידה ישראל בשטחה כמה סוללות של "כיפת ברזל" כדי להגן על יישובים בדרום הארץ ובמרכזה. במבצע נהרגו 68 חיילים וחמישה אזרחים ישראלים, ונפצעו 1,620 חיילים ו-837 אזרחים. כמו כן, במבצע נהרסו מבנים ושטחי מגורים. בצד הפלסטיני נהרגו 2,203 אנשים ונפצעו יותר מ-11,000 איש, מבנים נהרסו ונפגעו (בתקיפות הצבא) והושמדו מנהרות.

משפחות במצבי לחץ והבדלים מגדריים

אומנם מרבית המחקר שעניינו השפעה של אסונות על משפחות עוסק באסונות טבע ולא בטרור (Besser & Neria, 2009; Drabek, 1986; Lavee & Ben-David, 1993), אולם אפשר להניח שכמה מהמאפיינים של חיים בצל אסון טבע רלוונטיים גם לחיים בצל מלחמה. בין השאר, משפחות בשני המצבים חוות תחושת סכנה, שיבוש החיים, תחושה של חוסר אונים, ולעיתים קרובות גם הרס ואובדן (Lavee & Ben-David, 1993; Smith, 1983). נוסף לאיום הקיומי, משפחות תושבות האזור דיווחו שהן סובלות מתחושת לחץ בשל עמימותו של המצב, הפתאומיות של האזעקות ותחושה של אובדן שליטה על מצבן (Hill, 1949, at Lavee & Ben-David, 1993). זאת ועוד, משפחות רבות המתגוררות בעוטף עזה נאלצות לשנות את הרגליהן, וילדים בוגרים נדרשים לדאוג להוריהם ולצעירים מהם. גם קשיים אלו מוסיפים למתח (Hill, 1949, at Lavee & Ben-David, 1993).

מהמחקר עולה שאחת הדאגות העיקריות של הורים השרויים במצב לחץ היא הטיפול היום-יומי בילדים (Shamai, 2001). מאז ומעולם אימהות נושאות בעיקר נטל הטיפול בילדים (Lewin-Epstein, Stier, & Braun, 2006), וייתכן שזו אחת הסיבות לכך שהן נוטות יותר מאבות לדווח שהן חוות במצבים ממין אלו לחץ רב (Freedman et al., 2002).

Kimhi & Shamai, 2006; Laufer & Solomon, 2009; Neria, Besser, Kiper, & דיכאון (Westphal, 2010; Qouta, Punamaki, & El Sarraj, 2005; White-Traut, 2004 וחוסר תקווה (גילת, 1991, 2009; Ron, 2004). אף על פי כן, נמצא שאימהות מתמודדות היטב עם מצבי מלחמה מתמשכים, ולעיתים אף צומחות מהם (Litvak-Hirsch & Lazar, 2012), והן אף מדווחות יותר מאבות על התאוששות ממצב המלחמה (Brody, Lovas, & Hay, 1995; Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996).

ככלל, בעשורים האחרונים אבות נעשו מעורבים יותר ויותר בגידול ילדיהם (פגורק-אשל, 2012), עוד משלב ההיריון והלידה, ומודעים יותר להתפתחות הרגשית, ההתנהגותית והקוגניטיבית שלהם (Cabrera, Fitzgerald, Bradley, & Roggman, 2007; Hawkins, Lovejoy, Holmes, Blanchard, & Fawcett, 2008), וגם המחקר עליהם התרחב. במחקרים העוסקים במצבי שגרה, ולא דווקא במצבי מלחמה וחירום, נמצא שאבות המעורבים בגידול ילדיהם שבעי רצון יותר מהטיפול בילדיהם מאשר אבות אחרים (שגיא-שורץ ורשף, 1984). עוד נמצא שאבות מעורבים מראים חוסן רב יותר, מבטאים תחושת מסוגלות הורית גבוהה בהתמודדותם כהורים בזמני לחימה ומדווחים על אמון רב במערכת הביטחון. מעורבותם נמצאה כמשפיעה לטובה על התמודדותה של המשפחה כולה עם האיום הביטחוני, בין השאר בידע מעשי, בתפיסה חיובית, במעורבות בקבלת החלטות ובגילויי אכפתיות כלפי הילדים (פגורק-אשל, 2012).

אומנם אבות מעורבים כעת יותר בטיפול בילדים, גם באזורי לחימה, אך עדיין ניכרים כמה הבדלים בין אבות לאימהות בסגנון ההתמודדות, באופני השימוש בתמיכה חברתית (Zeidner, 2005) ובתהליכי החברות (סוציאליזציה). הדבר ניכר למשל בנכונות גבוהה יותר של נשים להביע רגשות (Kimhi & Shamai, 2006), והן מרבות יותר מגברים לבקש עזרה (גילת, 2004, 2009), בעיקר על רקע בעיות משפחתיות, בעיות רגשיות ובעיות בין-אישיות (כהן-שחר, 1993); נתונים אלו אינם מתייחסים דווקא למצבי לחימה. מחקר שעסק בין היתר בהבדלים מגדריים בשכול (Lebel & Hermoni, 2018) מתאר אימהות שכולות אשר בעקבות השכול וכדרך להתמודד עימו החלו בפעילות חברתית ציבורית, ואילו אבות נמנעו מכך.

התמודדותן של אימהות במצבי מלחמה בישראל נחקרה רבות. במחקר שנעשה על אימהות הגרות בשדרות, למשל, נמצא שהחיים באזור הלחימה חיזקו את מערכת היחסים של מקצתן עם בני משפחותיהן ועם קהילותיהן. האימהות העריכו ביתר שאת את החיבור בינן ובין בני זוגן וילדיהן, וחשיבות המשפחה גברה מאוד בחייהן, יותר מאשר בעיתות שלום. אימהות רבות הביעו כלפי ילדיהן רגשות אשם, פחד ודאגה למצבם הנפשי והבריאותי. לדידן, משימתן החשובה ביותר היא להציל את ילדיהן ולטפל בהם (Litvak-Hirsch et al., 2015).

וגם (Dekel, 2004).

מעריך המחקר

אוכלוסיית המחקר

אוכלוסיית המחקר היא עשרים זוגות הורים לילדים שעודם מתגוררים בבית. כל הזוגות חיים בנגב, במושבים, בערים ובקיבוצים המרוחקים עד ארבעים קילומטר מרצועת עזה. כולם חילונים, בני שלושים עד חמישים שנה. המרואיינים אותרו בשיטת כדור השלג. המחקר הוצג לפנייהם והם התבקשו להתראיין. כל אחד מבני הזוג רואיין בנפרד, בביתו, לאחר שחתם על טופס הסכמה מדעת להשתתפות במחקר. המחקר קיבל אישור מוועדת האתיקה של האוניברסיטה.

בבחירת המרואיינים הובאו בחשבון יכולתו של כל אחד מהם למסור מידע על ידע ותובנות, רצון לדבר ולשתף בנקודת מבטו (דיין, 2002; Krathwohl, 1993). הראיונות התקיימו כך שתובטח למרואיינים פרטיות מבני זוגם. כל השמות הוחלפו בשמות בדויים.

שדה המחקר

המחקר התבצע בשטח ישראל ברדיוס של ארבעים קילומטרים מרצועת עזה וכולל בתוכו ערים, מושבים וקיבוצים. מאז שנת 2001 נורו לעבר אזור זה רקטות קסאם בתדירות משתנה. המחקר נערך בתקופה שאחרי המבצע הצבאי "צוק איתן" (יולי-אוגוסט 2014).

כלי המחקר

מרבית השאלות שנשאלו בראיונות שאובות משאלון הקוהרנטיות של אנטונובסקי (Antonovsky, 1987), אך הותאמו לריאיון חצי מובנה. הבחירה בכלי ריאיון עומק חצי מובנה נועדה לחשוף את האופן שחוו המרואיינים את מבצע "צוק איתן": את דרכי ההתמודדות של המשפחות ואת האופן שחוו את ילדיהם ואת בני זוגם.

משום שמשך הזמן שעבר מהאירועים הנחקרים עד הריאיון משפיע על האופן שמרואיינים תופסים אותם (Litvak-Hirsch & Lazar, 2012), כל הראיונות נערכו מנובמבר 2014 עד פברואר 2015 – עד חצי שנה מסיום המבצע. כל ריאיון נמשך כשעה וחצי בממוצע. הראיונות תומללו במלואם ובדייקנות.

שיטת הניתוח

שיטת הניתוח העיקרית שנבחרה למחקר זה היא השיטה הדרוקטיבית, והקטגוריות לניתוח נבחרו עוד בטרם נאספו הנתונים (Huberman & Miles, 1994; Seidman, 1991; Strauss).

(Corbin, 1990). מכיוון שהמחקר מתבסס על התאוריה הסלוטוגנית, נבחרו הקטגוריות נהילות, משמעותיות ומובנות. החוקרות ניתחו את החומרים בנפרד ואחר כך דנו בניתוח יחד. במקרים שהן היו חלוקות בדעותיהן, חוקר שלישי התבקש לחוות דעתו.

ממצאים עיקריים

בפרק הממצאים מוצגים האופן שבו באים לידי ביטוי מרכיביה של תחושת הקוהרנטיות בשיח של המרואיינים ותרומתה של תחושה זו להתמודדותם. בפרק שלושה תתי-פרקים, לפי שלושת המרכיבים של תחושת קוהרנטיות: נהילות, משמעותיות ומובנות. בכל תת-פרק מתוארים הממצאים המרכזיים ומודגמים באמצעות ציטוטים מהראיונות.

נהילות

התאוריה הסלוטוגנית מגדירה נהילות כתחושה של אדם שיש בידו המשאבים (האישיים והחברתיים) הדרושים לו כדי להתמודד עם מה שלפניו (Antonovsky, 1987). בפרק זה נבחנים תחושת הנהילות של המרואיינים והאופן שבו היא תורמת להתמודדותה של המשפחה עם אתגרים ועם קשיים.

משפחה ועבודה

אחד התחומים שעלו בראיונות הוא הקושי לשלב בין עבודה למשפחה בזמנים של לחץ. כך, לדוגמה, קבע המרואיין זבולון: "אני יודע שזיווה פה לבד עם הילדים, היא תקועה, לא יכולה ללכת לעבודה. האמת, אני, להיות עם הילדים בבית מהבוקר עד הערב יכול להיות קצת מעיק לפעמים".

משפחות שונות מצאו לקושי זה פתרונות. זבולון ובת זוגו, למשל, התחלפו מדי כמה זמן בתפקידים – כל פעם אחד מהם עבד והאחר טיפל בילדים. לטענתו של זבולון, חשוב שהורה יימצא בקרבת הילדים בעיתות מלחמה: "עצם זה שאני נמצא פה חצי יממה, זה כן, זה נותן איזושהי מסגרת יציבה. אנחנו נמצאים פה. יש רצף הורי כל הזמן, וכן, זה חשוב". זבולון ביטא בדבריו רמה גבוהה של נהילות ומצא ביציבות ההורית משאב.

שלוש מהמשפחות בחרו להתפצל ממש – אחד ההורים טיפל בילדים, והאחר תרם את חלקו במקום העבודה או בצבא. יאיר, העובד כאחראי מחשוב בקיבוץ, הסביר שהוא חש אחריות הן לילדיו הן לכלל: "הייתי צריך להגן על המשפחה שלי אז שלחתי אותם רחוק ממני

כי הייתי צריך להישאר [...] הרי אף אחד לא יעשה את העבודה שלי, והייתה לי האחריות לחברים בקיבוץ ולחבר'ה בצח"י [צוות החירום ביישוב]. גם פתרון זה מדגים תחושה גבוהה של נהילות, קרי יכולת למצוא פתרון ולזהות משאבים זמינים לצורך ההתמודדות. כמו כן, הדבר מדגים את תרומתה של תחושת נהילות גבוהה להתמודדות בזמן לחץ.

אשר לאימהות אשר בחרו לא לצאת לעבוד, הן היו צריכות לבחור אם להישאר בבית עם הילדים או לעזוב עימם את האזור ולהתרחק מן הלחימה. מרביתן בחרו להישאר בבית, במקום מוכר ואהוב, ולא להתרחק מאזור הלחימה. מדבריהן עולה כי השמירה על השגרה חיזקה את תחושת הנהילות הגבוהה.

והיו גם שש משפחות שבחרו לא להישאר באזור הלחימה אלא לעזוב את הסביבה המוכרת, את הקהילה ואת הבית. כאן יש להבחין בין עזיבה מרצון, שמקורה בתחושת נהילות גבוהה, ושלוש מהמשפחות רואות בה דרך התמודדות, ובין תחושה שהבריחה היא כורח המציאות, תחושה הנובעת מנהילות נמוכה ומחוסר משאבים.

להלן כמה ציטוטים של מרואיינים שמהם עולה כי העזיבה נובעת מתחושת נהילות גבוהה: דבי, שכן זוגה גבי משרת בצבא הקבע ומרבה להיעדר מהבית: "שבוע וחצי נדרנו והיה מדהים. היו מקרים שאפילו הבנות לא רצו לדבר עם גבי בטלפון". ליאור: "אחרי כמה ימים כאלה, של יותר מדי צבע אדום, אז החלטנו לנסוע עם הילדים. טיילנו בכל הארץ בחודשיים האלה, נדרנו [...] זה היה בעצם מעברים כאלה בין חברים". עמית: "לא היינו בקיבוץ בתקופה הזאת של החודש [...] לא ברחנו משם. הגענו לקיבוץ לראות מה קורה בבית [...] אנחנו לא מסכנים, ואנחנו בסדר גמור. פשוט דואגים לביטחון הילדים שלנו. התרחקנו קצת. קצת הפוגה מהרעש הזה". הבחירה של דבי, ליאור ועמית לעזוב את הבית, מעצם היותה חוויה של בחירה מודעת ורצונית ולא חוויה של בריחה ופליטות, משקפת תחושת נהילות גבוהה.

דבריה של עדי, בת זוגו של עמית, מדגימים את ההבדל: "בצוק איתן פינו אותנו, מה שלקח להם זמן בעופרת יצוקה, אז הם הקדימו לעשות. וזה ממש להיעקר". היא תיארה את מה שעבר על ילדיה: "את צריכה להבין שילדים בני שש-שבע שעוזבים את הבית, אין להם קיץ, אין להם את הפינה המוגנת שלהם". עדי השתמשה במונח "עקירה" לתיאור העזיבה את הבית. מינוח זה מצביע על תחושה של נהילות נמוכה, התמודדות בדרך של אין ברירה ושל חוסר משאבים. נראה אפוא כי לא משנה איזו פעולה המשפחות בחרו לנקוט, אם בני המשפחה האמינו שהם בחרו כיצד לפעול, בחירתם ביטאה תחושה של נהילות גבוהה או חיזקה את התחושה הזו. מנגד, כל פעולה שנבעה מתחושה של חולשה ושל אין ברירה ביטאה נהילות נמוכה והעמיקה אותה.

התמודדות עם בן משפחה במצוקה

במשפחות רבות אחד מבני המשפחה, בדרך כלל אחד הילדים, הגיב למצב המלחמה קשה יותר משאר בני המשפחה. ההורים נדרשו להקדיש לו תשומת לב רבה יותר בעודם מטפלים גם בשאר בני הבית. משפחות רבות התקשו להתמודד עם קושי זה. נעמה: "הבת האמצעית שלי ממש קיבלה את זה הכי קשה. רק זה הלחיץ אותי, היא הלחיצה אותי. אמרתי [לעצמי] 'איך אני עוברת את זה? מה אני אומרת? את מי אני משתפת?' דברים דומים אמרה אורנה על בתה: 'היא נבהלה, וכל תקופת המלחמה היא הייתה בחרדה [...] את יודעת כמה זה נורא לראות את הבת שלך בחרדות בגלל המקום שבו נאלצתם לחיות?'."

נראה כי אימהות שהתקשו להתמודד עם ילד החווה חרדה גדולה סבלו גם מפגיעה באמונה שיש ברשותן המשאבים המתאימים להתמודד עם הקושי. אובדן האמונה בקיום המשאבים פגע גם ביכולת הנהילות של המשפחות ובתחושת הקוהרנטיות שלהן.

אולם ההתמודדות לא הסתיימה בסיום המבצע. ארבע משפחות דיווחו שכמה חודשים או יותר אחרי המבצע ילדיהם עדיין סובלים מתסמיני מצוקה. הורים אלו התקשו להתמודד בעצמם עם מצוקת ילדיהם, ולרוב ביקשו עזרה מקצועית. פזית, לדוגמה, תיארה את ההתמודדות עם בנה, שהיה אז בן שלוש וחצי: "יואב ברגרסיה מבחינת גמילה. לא שולט על סוגרים, בורח לו קקי, לא מספר, מסתובב עם הקקי בתחתונים". היא סיפרה שהם נעזרו בחוסן במועצה, באמצעות הפסיכולוגית של הגן, במשך תקופה ארוכה.

בשלוש משפחות הגיבו האימהות עצמן בחריפות למצב הלחץ, וכל אחת מהן התמודדה בדרך אחרת. אביה סיפרה שהיא נלחצה מאוד כאשר בן זוגה ביקש לצאת מהבית עם הילדים ואמרה לו: "לך, תיקח רק ילד אחד, אל תיקח שניים, תיקח אחד". היא ובן זוגה הוציאו דרכונים לילדים, ועל כך אמרה: "היו לי מחשבות נורא קיצוניות של 'אוי, זהו זה, אנחנו עכשיו הולכים' [...] הוצאנו דרכונים לילדים לפני שנה וחצי למקרה ש...". בשונה ממנה, נעמי הגדירה את עצמה נפגעת חרדה. אחרי תקופת המלחמה היא ביקשה עזרה מ"חוסן", תחילה בעבודה, ואחר כך בעבור המשפחה כולה: "יש אזעקה, אני יכולה להיות הכי חזקה בעולם, ויש אזעקה, ואני יכולה להתפרק לגורמים, וזה ממש מאפיין את זה". התגובות שלהן למצבי הלחץ מעידות על התחושות הקשות שהן חוות. דרך ההתמודדות שלהן, בפעולה ממשית (אביה, בהוצאת דרכונים לילדים) או בבקשת עזרה (נעמי, מחוסן), מעידה על נהילות גבוהה.

הגשת בקשה לעזרה, כפי שעשתה נעמי, מעידה על מודעות גבוהה להשלכות המצב הביטחוני על המשפחה, לקושי העולה מההתמודדות עם בן משפחה, הורה או ילד החווה מצוקה, או לרגרסיה של אחד הילדים. בקשת עזרה ופנייה לעזרה מעידות אפוא הן על הנזקים

הגופניים והנפשיים שגרמה המלחמה ועל צורך של ההורים בסיוע בעבור המשפחה כולה הן על מודעות לקושי ועל תחושת נהילות גבוהה – אמונה ביכולת להשיג משאבים ונקיטת פעולה לשם כך.

רבים מההורים ביטאו נהילות גבוהה בהקשר של בחירה כיצד לחלק ביניהם את המשימות, היכן לשהות עם הילדים וכיצד לגייס משאבים לעזרה לילדים. הנהילות הגבוהה עזרה להם להתמודד עם הקשיים שהעמידה לפניהם המלחמה, והצלחתם לנווט את התנהלותם ואת משפחותיהם חזרה וחזקה את תחושת הנהילות שלהם. ההחלטה לפעול כדי לעזור למשפחה הדגישה את תחושת הנהילות הגבוהה. אף על פי כן, שלוש נשים ביטאו נהילות נמוכה, והדבר התבטא בחרדות ובקושי להתמודד. עוד עולה מהמחקר שנערך כי הגברים ראו את סבל הילדים, אך לא פנו לקבלת עזרה. דרוש מחקר המשך כדי להבין אם הדבר מעיד על נהילות נמוכה.

משמעותיות

משמעותיות, על פי התאוריה הסלוטוגנית, היא נטייה לייחס לחיים משמעות ולהאמין שהם כדאיים, ובעקבות זאת להאמין שבאמצעות מאמץ ומשאבים אפשר להתמודד עם האתגרים (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987). בתת-פרק זה מוצגים שני נושאים שהמרואיינים ייחסו להם משמעות: המשפחה ו"שקט". במונח "שקט", נוסף על משמעות המילולית, השתמשו המרואיינים לבטא הפסקה בלחימה.

משמעות המשפחה

דאגה מלווה הורים מרגע הלידה. כל עוד הדאגה מידתית – אינה מציפה את ההורה ואינה מונעת ממנו לתפקד – היא מניעה אותו להתמודד. המשפחה – חשיבות המשפחה, הרצון והצורך להגן עליה והדאגה לילדים ולעתידם – העניקה משמעות רבה לחוויית ההורות של כל המרואיינים.

הן האבות הן האימהות הציבו את המשמעות ההורית שלהם כמשאב במצבי לחץ עבור עצמם ועבור משפחותיהם. המשמעות שייחסו להורות, למאמץ שהיא מחייבת ולצורך "להיות שם" בשביל הילדים, כמשפחה, חיזקו את תחושת משמעות המשפחה בעבור המרואיינים ואת יכולתם להתמודד עם הקשיים.

בראיונות הדגישו אימהות ואבות כאחד את הורותם לילדיהם כדבר משמעותי, כאבן דרך בחייהם וכמשאב להתמודדות. כך, לדוגמה, סיפר חיים: "כמובן שאתה דואג למשפחה ולסביבה ודואג מה יהיה מחר [אך כדי להמשיך לתפקד, יש להיות] מספיק חזק להסיר את

הדאגה הזאת ולשים את זה בצד", לנסות ולהתעלם מהדאגות והקושי האישיים כדי להמשיך לתפקד כהורה. הדאגה לילדים, הרצון להיות עימם והצורך להמשיך בשגרה מצביעים על תחושת משמעות חזקה. נדב תיאר את המחשבות על בת זוגו ועל ילדיו: "אתה לא לבד [...] פתאום אתה חושב על בת זוג ועל עוד שלושה ילדים [...] המובן של 'אבא' מקבל משמעות אחרת". נראה כי כאשר ההורים התמקדו בהורות, משמעות המשפחה תרמה לתחושת הקוהרנטיות שלהם.

משמעות השקט

בראיונות בלטו המשמעות והחשיבות שייחסו הורים לרגעי השקט כמעניקי תחושת רוגע, בניגוד למצב הלחץ, שאופיין ברעש פנימי וחיצוני. דבריה של נעמי מדגימים זאת: "הצבע אדום הזה מחלחל לך. כשנסענו למקום שקט זה היה הכי מורגש [...] הגענו לעין גדי, 'אימא, פה אין אזעקות? פה לא שומעים צבע אדום? פה אין בומים?' [...] פתאום להסביר להם שפה שקט". וכך גם דבריה של תמר: "במהלך מלחמה אין לך יותר מדי זמן לחשוב. החשיבה היחידה זה בבוקר, של 'הלוואי ונעבור יום שקט, ובלילה שנקום לכוך עם בשורות טובות'". תמר ציינה שהיא אופטימית מטבעה, והתייחסה לשקט כאל הזדמנות להרגיש אופטימיות. הורים הדגישו את הצורך ברוגע בזמני המשבר. השקט והמשמעות שלו חיזקו אותם בזמן הלחץ. הרגיעה בזמן המשבר חיזקה את הקשר בין ההורים בעזרת הזיקה למשמעות המשפחה (התחזקות תחושת המשמעותיות בקרב ההורים).

המרואיינים ייחסו לשקט את המשמעויות שלו, בשורות טובות ותחושה של רוגע. כל אלה מרכיבים חשובים ויקרים מפז, אשר מאפשרים להתחזק ולהיזכר במה שחשוב למשפחה.

מובנות

מובנות, לפי המודל הסלוטוגני, היא נטייה קוגניטיבית למצוא סדר בעולם, היכולת לתפוס את האירועים ואת החיים בעולם כמובנים, כמסודרים ובמידה מסוימת כצפויים. מובנות מקילה על האדם להבין את הגירויים ואת הבעיות שגורם מצב הלחץ (אנטונובסקי, 1998).

במחקר זה רוב רובם של המרואיינים ביטאו מובנות נמוכה, תחושה של חוסר ודאות, חוסר אונים וחוסר שליטה אל מול המערכת, וחוסר הבנה בדבר הצורך בלחימה. זבולון, למשל, האמין שישראל יצאה למלחמה משיקולים פוליטיים וכלכליים, ולא משיקולים ביטחוניים: "אני לא מצדיק את הלחימה, אני חושב שזה איזשהו משחק מלוכלך של פוליטיקאים. אני חושב שיש פה הרבה מאוד פוליטיקה וכסף גדול". האמונה כי הלחימה אינה מוצדקת פגעה בתחושת המובנות של זבולון.

לעיתים קשרו המרואיינים בין תחושת מוכנות נמוכה לתחושת חוסר ודאות בנוגע לעתיד. אורנה: "לא ידענו אם יהיה בית, לא ידענו אם תהיה עבודה, לא ידענו אם אנחנו או השכנים והחברים שלנו ניפגע או חלילה נמות [...] זה גורם לרגסיה אצל הבנות ולחרדה אצלי. זה פשוט קשה". חוסר המוכנות פגע אפוא ביכולתן של אורנה ושל בנותיה להתמודד עם הקושי והגביר את חששות האם מהשלכות המצב בהווה ולעתיד.

מרואיינים אחרים הצדיקו את היציאה למבצע, ומשום כך ביטאו תחושת מוכנות גבוהה. הדבר סייע להם להתמודד ברגעי לחץ. כך, למשל, אמר אברם: "ברור היה על מה נלחמים. אם לא היה המבצע הזה היינו מתעוררים בוקר אחד למתקפה גדולה אחת על כל היישובים בעוטף עזה".

רוב המרואיינים לא ראו את הצורך בלחימה או שלא האמינו במניעים לה, ומשום כך ביטאו בראיונות מוכנות נמוכה. המרואיינים שהצדיקו את היציאה למבצע ואת ההתנהלות של צה"ל ביטאו בהתאם מוכנות רבה יותר, ונראה שהדבר סייע להם להתמודד עם הקשיים הכרוכים בחיים באזור הלחימה, ובייחוד עם הקושי התפיסתי והרגשי.

דיון בממצאים

במחקר זה נבחן הקשר שבין מרכיבי התאוריה הסלוטוגנית – נהילות, משמעותיות ומוכנות – ובין התמודדותם של הורים במבצע "צוק איתן". הממצאים מצביעים על מורכבות ותנודתיות בתחושות של המרואיינים ובעמדותיהם בהקשר של מרכיבי הקוהרנטיות. מרבית המרואיינים התאפיינו בתחושת נהילות גבוהה ובתחושת משמעותיות גבוהה, אך בתחושה נמוכה של מוכנות.

נהילות היא הנטייה של הפרט להאמין כי יש ביכולתו להתמודד עם הדרישות שמעמידים גורמי הלחץ באמצעות משאבים העומדים לרשותו (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987). ואכן, הורים שהצליחו להתמודד עם מצבי הלחץ בחרו להמשיך בשגרה ולצאת לעבודה או בחרו לצאת מהבית עם המשפחה ולהתרחק מאזור המלחמה. הורים אלה הראו תחושת נהילות חזקה. בכך מחקר זה מאשש את ההנחה שבעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה חשים שהם מחזיקים במשאבים להתמודדות עם חיים באזור הלחימה.

שמירה על שגרה מוזכרת כדרך התמודדות עם מצבי לחץ במחקריהם של פת-הורנצ'יק, שיף ודופלט (Pat-Horenczyk, Schiff, & Dopplet, 2005) ושל קוורנטלי ודיינס (Quarantelli, 1985). לפי מחקרים אלו, רבים מהמתמודדים עם מצבי לחץ או עם איום מתמיד

בוחרים לדבוק בשגרה שלהם. ממצאי המחקר המוצג במאמר זה אינם עולים בקנה אחד עם ממצאיהם. השמירה על שגרה סייעה רק לכמה מההורים המרואיינים, בין השאר כאמצעי להעביר לילדיהם את המסר "הכול כרגיל", אולם ההורים האחרים התקשו לשלב בין עבודה למשפחה בזמנים של לחץ ובחרו בגישות אחרות, ובהן עזיבת הבית מתוך מודעות למצוקות הילדים ולכמיהתם לביטחון מתוך הנחה שאין מדובר בתקופת שגרה. מי שבחרו כך ביטאו נהילות גבוהה וחזקו את אמונתם שיש ברשותם משאבים וכוח, ולכן בחירתם לא הגבירה את סבלם.

על פי ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization, 2001), במצבי לחץ או מצבי לחימה, מידת הטראומה הרגשית אצל האדם מושפעת בעיקר מהאופן שבו הוא מפרש את המציאות וממידת הסבירות, להערכתו, שהדבר יגרום סבל לו, למשפחתו או לסביבתו. ממצאי מחקר זה מחזקים אפוא את קביעתו של ארגון הבריאות העולמי.

במחקרים שעסקו בהתמודדות עם מצבי לחץ משפחתיים (Shamai, 2001; Shamai & Lev, 1999) נמצא כי ההתמודדות עם מצב לחץ מכלה את משאבי המשפחה, וכך נמנע מהפרטים בה לפתח משאבים חדשים (Shamai & Lev, 1999). אם המצב כרוך בהתמודדות עם חוסר ודאות ועם אין אונים, ככל שהוא ממושך יותר, רמת הלחץ של בני המשפחה עולה, גם אם הסבירות למימוש האיום נמוכה. יש להניח אפוא שמשפחות החיות בתנאים של חוסר ודאות במשך זמן רב מושפעות מהלחץ המצטבר, משך ההתאוששות ממנו יהיה ממושך יותר, וכך גם המשאבים שיהיה להשקיע לשם כך יהיו רבים יותר (Murthy & Lakshminarayana, 2001; Ron & Shamai, 2011; 2013; Shamai, 2006).

מבצע "צוק איתן" נמשך ימים רבים, והוא הותיר במקצת המרואיינים תחושות של לחץ, מצוקה וחרדה. במשפחות רבות, אחד מבני המשפחה, לרוב אחד הילדים או האם, הגיב למצב קשה יותר משאר בני המשפחה, והיה צורך לטפל בקשייו לצד ההתמודדות עם שאר בני המשפחה. משפחות אלו התקשו להתמודד עם הלחץ ועם החרדה וביטאו נהילות נמוכה יותר, כלומר תחושה שאין להורים די משאבים כדי להתמודד היטב עם הקשיים והסבל של אחד הילדים או ההורים.

בכך ממצאי מחקר זה מתאימים למחקרים קודמים שהראו כי השפעתו של הלחץ מורגשת במגוון היבטים במשפחה, ובעיקר בטיפול היום-יומי בילדים (Shamai, 2001). כמה מהמרואיינים, בעיקר נשים, חוו לחץ וחרדה בשל חוסר הוודאות שיצר מצב הלחימה. מקצת הנשים בחרו לפנות לעזרה. היציאה מתחום המשפחה והפנייה לעזרה במרחב הציבורי נידונו במחקר (Lebel & Hermoni, 2018). הכותבים הציעו כי נשים הפונות למרחב הציבורי, בעוד האבות נמנעים מכך, מבטאות תחושת נהילות חזקה.

אשר לרכיב המשמעותיות, ממצאי מחקר זה תומכים במחקרים קודמים (למשל משמעות וכחיוניים למשפחותיהם, ממצא התואם מחקרים שעסקו בהתמודדות של אימהות בזמן חשיפה לטרור. במחקרים אלה נמצא כי משמעות המשפחה התחזקה בעקבות מצב הלחימה (Litvak-Hirsch et al., 2015). במצבי מלחמה האימהות העריכו ביתר שאת את החיבור בין ובין בני זוג ובין ובין הילדים, וחשיבות המשפחה גברה מאוד בחייהן. אימהות רבות הביעו גם רגשות אשם, פחד ודאגה למצבם הנפשי של ילדיהן ולבריאותם. לדידן, משימתן החשובה ביותר הייתה להציל את ילדיהן ולטפל בהם. ברוח דומה, במחקר זה נמצא כי במצב הלחימה האימהות משמעותית ביותר בעבור האימהות, וכך גם הדאגה לילדיהן. הממצאים הצביעו גם על כך שהרכיב השלישי, מובנות, נמצא ברמה נמוכה אצל רוב רובם של המרואיינים. בהקשר זה, ממצאי מחקר זה מתאימים לממצאי מחקר (Dekel & Nuttman-Shwartz, 2009) שעסק גם הוא באזור הדרום של ישראל, ולפיו הרקטות הנורות לאזור זה מאז שנת 2001 בכל שעות היום הכניסו לחייהם של תושבי האזור חוסר ודאות רב, חרדה, חוסר אונים וחוסר הבנה בנוגע להתנהלות החברה ולצורך בלחימה. לעיתים יצרה תחושת המובנות הנמוכה הצפה רגשית, וזו באה לידי ביטוי בפחדים ובחרדות לגורל המשפחה ואף לגורל החברה בכלל. יש לציין שמקצת המרואיינים במחקר המוצג במאמר זה ביטאו תחושת מובנות גבוהה יותר והצדיקו את היציאה למבצע ואת ההתנהלות של צה"ל. ייתכן שהדבר סייע להם להתמודד עם הקושי התפיסתי והרגשי.

סיכום והצעות להמשך

מחקר זה מתייחד בכך שהוא בוחן באמצעות התאוריה הסלוטוגנית וכלים איכותניים חוויות של הורים במצבי לחץ. כמו כן, הוא נבדל ממרבית המחקרים הקודמים בכך שאין הוא עוסק רק בנשים ובאימהות אלא גם בגברים, אבות ובני זוג, ובאופני ההתמודדות שלהם במצבים של חרדה ולחץ.

למחקר זה כמה מגבלות. ראשית, הוא קטן בהיקפו. מומלץ לבצע מחקר המשך ולשלב כלים כמותניים וכלים איכותניים כדי לבחון את הדברים לעומק. שנית, מחקר זה נעשה בנקודת זמן אחת – מנובמבר 2014 עד פברואר 2015 – עד חצי שנה מסיום מבצע "צוק איתן". ייתכן שראיונות שהיו מתקיימים בנקודת זמן אחרת היו מגלים תמונה אחרת של תפיסה והתמודדות. לפיכך מוצע להמשיך לבחון את תחושת הקוהרנטיות של כמה מההורים

שרואיינו למחקר זה, וכך לעקוב אחר התמודדותם עם מצבי לחץ ועם הזיכרון ממבצע "צוק איתן". במחקר כזה אפשר יהיה לבחון אם יש שינוי בתפיסותיהם ואם המשאבים ששימשו אותם במהלך המבצע ממשיכים לשמש אותם בהתמודדות עם מצבי לחץ. שלישית, מחקר זה אינו מבחין בין הורים לילדים מתבגרים ובין הורים לילדים בגיל הרך, בין משפחות הגרות ביישובים קהילתיים (קיבוץ, מושב) לאלו הגרות ביישובים עירוניים. לכל אחת מקבוצות אלו ראוי להקדיש מחקר נפרד.

על אף כל זאת, למחקר תרומה יישומית. הממצא שלפיו אימהות הן הפונות לבקש עזרה למשפחה הנמצאת במצב לחץ מציע שכדאי להתמקד בנשים ולהעצימן בתהליך ההתמודדות, למשל באמצעות הכשרה של העובדים במרכזי החוסן להתמודד נכונה עם פניות הנשים. מן המחקר עולה עוד שכדאי להתאים את סגנון הטיפול לצורכי הנשים ולחפש דרכים לטפל בגברים דרך נשותיהם.

מקורות

אור, א', אנסון, ע' ושגיא, ש' (1998). פתח דבר: המשנה הסלוטוגנית כנקודת מוצא לעשייה מדעית חיונית ופורייה. *מגמות*, לט(2-1), 9-18.

אילת, י' (1994). גורמי לחץ בעת מלחמת המפרץ ומקורות התמיכה שסייעו להורים בהתמודדותם (עבודה לשם קבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת תל-אביב, תל אביב.

אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. *מגמות*, לט(2-1), 170-181.

גילת, י' (1991). פניות של גברים ונשים לעזרה ראשונה נפשית בטלפון. נתניה: ער"ן - עזרה ראשונה נפשית בטלפון.

גילת, י' (2004). מאפייני פניות לער"ן בשנת 2003. נתניה: ער"ן - עזרה ראשונה נפשית בטלפון.

גילת, י' (2009). מאפייני פניות לער"ן בשנת 2008. נתניה: ער"ן - עזרה ראשונה נפשית בטלפון.

דיין, י' (2002). המתודולוגיה של מחקר איכותני: מקרה פרטי. בתוך א' שי וי' בר-שלום (עורכים), *המחקר האיכותני בחקר החינוך: מהתיאוריה אל השרדה ומהשרדה אל התיאוריה* (עמ' 79-98). ירושלים: המכללה לחינוך ע"ש דוד ילין.

כהן-שחר, ח' (1993). **הבדלים בין גברים ונשים הנמצאים במצוקה כפי שמשקף בפניותיהם/ן לער"ן**. חיפה: אוניברסיטת חיפה.

לאופר, א' וסולומון, ז' (2006). תגובות מתבגרים ישראלים בעקבות חשיפה לאירועי טרור: תסמינים פוסט-טראומטיים וסימנים של צמיחה. **מגמות**, 44(3), 423-407.

פגורק-אשל, ש' (2012). **אבהות במצב של סיכון בטחוני (עבודה לשם קבלת תואר דוקטור)**. אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.

שגיא, ש' (2014). "רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כב**, 9-26.

שגיא, ש' ואנטונובסקי, א' (1998). תחושת קוהרנטיות במערכת המשפחתית: הגישה הסלוטוגנית. **מגמות, לט(1-2)**, 80-96.

שגיא-שורץ, א' ורשף, ר' (1984). ציפיות, שאיפות ומעורבות של אבות בטיפול בילד בתוך המשפחה השלמה. **מגמות, כח**, 542-555.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.

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

Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 79-92.

Averill, R. J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.

Baker, A. M. (1990). The psychological impact of the Intifada on Palestinian children in the occupied West Bank and Gaza: An exploratory study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 496-505.

Besser, A., & Neria, Y. (2009). PTSD Symptoms, satisfaction with life, and prejudicial attitudes toward the adversary among Israeli civilians exposed to ongoing missile attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 22(4), 268-275.

- Besser, A., Zeigler-Hill, V., Weinberg, M., Pincus, A. L., & Neria, Y. (2015). Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel–Gaza conflict. *Self and Identity*, 14(1), 1–15.
- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Journal of American Medical Association*, 290, 612–620.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011a). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*, 47, 300–310. doi:10.1007/s10597-010-9314-4
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011b). Salutogenesis and culture: Personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups. *International Review of Psychiatry*, 23(6), 533–541.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Brief report: Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress-related reactions. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197.
- Brody, L. R., Lovas, G. S., & Hay, D. H. (1995). Gender differences in anger and fear as a function of situational context. *Sex Roles*, 32, 47–78.
- Cabrera, N., Fitzgerald, H. E., Bradley, R. H., & Roggman, L. (2007). Modeling the dynamics of paternal influences on children over the life course. *Applied Development Science*, 11(4), 185–189.
- Dekel, R. (2004). Motherhood in a time of terror: Subjective experiences and responses of Israeli mothers. *AFFILIA*, 19(1), 24–38.
- 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, 87–96. doi:10.1093/hsw/34.2.87

- Drabeck, T. E. (1986). *Human systems responses to disaster: An inventory of sociological findings*. New York: Springer-Verlag.
- Einav, M., Levi, U., & Margalit, M. (2012). Mothers' coping and hope in early intervention. *European Journal of Special Needs Education*, 27(3), 265–279.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376–381.
- Eriksson, M., Lindström, B., & Lilja, J. (2007). A sense of coherence and health: Salutogenesis in a societal context: Åland, a special case? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61, 684–688.
- Freedman, S., Gluck, N., Tuval-Mashiach, R., Brandes, D., Peri, T., & Shalev, A. Y. (2002). Gender differences in responses to traumatic events: A prospective study. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 407–413.
- Hahn, S. E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 29, 729–748. doi:10.1016/S0191-8869(99)00228-7
- Hawkins, A. J., Lovejoy, K. R., Holmes, E. K., Blanchard, V. L., & Fawcett, E. (2008). Increasing fathers' involvement in childcare with a couple-focused intervention during the transition to parenthood. *Family-Relations*, 57, 49–59.
- Hawthorne, G., Mouthaan, J., Forbes, D., & Novaco, R. W. (2006). Response categories and anger measurement: Do fewer categories result in poorer measurement? Development of the DAR5. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(2), 164–172. doi:10.1007/s00127-005-0986-y
- Hobfoll, S. E., Palmieri, P. A., Johnson, R. J., Canetti-Nisim, D., Hall, B. J., & Galea, S. (2009). Trajectories of resilience, resistance, and distress during ongoing terrorism: The case of Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(1), 138–148.

- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (1994). Data management and analysis methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 428–444). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Idan, O., Braun-Lewensohn, O., Lindström, B., & Margalit, M. (2016). Salutogenesis: Sense of coherence in childhood and in families. *The handbook of salutogenesis* (pp. 107–121). Cham (CH): Springer.
- Kimhi, S., & Shamai, M. (2006). Are women at higher risk than man? Gender differences among teenagers and adults in their response to threat of war and terror. *Women & Health*, 43, 1–19.
- Krathwohl, D. R. (1993). *Methods of educational and social science research*. New York: Longman.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2009). Gender differences in PTSD in Israeli youth exposed to terror attacks. *Journal of Interpersonal Violence*, 24, 959–976.
- Lavee, Y., & Ben-David, A. (1993). Families under war: Stresses and strains of Israeli families during the gulf war. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 239–254.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lebel, U., & Hermoni, G. (2018). Public grief is maternal: The gendered discourse of Israeli military bereavement. In S. C., Hampson, U. Lebel & N., Taber, (Eds.), *Mothers. Military and society* (pp. 131–156). Bradford: ON Demeter.
- Lewin-Epstein, N., Stier, H., & Braun, M. (2006). The division of household labor in Germany and Israel. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1147–1164.
- Litvak-Hirsch, T., Braun-Lewensohn, O., & Lazar, A. (2015). Does home attachment contribute to strengthen sense of coherence in times of war? Perspectives of Jewish Israeli mothers. *Women & Health*, 55(4), 467–483. doi:10.1080/03630242.2015.1022688
- Litvak-Hirsch, T., & Lazar, A. (2012). Experiencing processes of growth: Coping and PTG amongst mothers who were exposed to rocket attacks. *Traumatology*, 18(2), 50–60.

- Macksoud, M., & Aber, J. L. (1996). The war experience and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development*, 67, 70–88.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5, 25–30.
- Neria, Y., Besser, A., Kiper, D., & Westphal, M. (2010). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder, depression, and generalized anxiety disorder in Israeli civilians exposed to war trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 23(3), 322–330.
- Park, C., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 1–35.
- Pat-Horenczyk, R., Schiff, M., & Dopplet, O. (2005). Maintaining routine despite ongoing exposure to terrorism: A healthy strategy for adolescents? *Journal of Adolescent Health*, 39, 199–205.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214–217.
- Qouta, S., Punamaki, R. L., & El Sarraj, E. (2005). Mother-child expression of psychological distress in war trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10, 135–156.
- Quarantelli, L., & Dynes, K. R. (1985). Community responses to disaster. In S. Sowder (Ed.), *Disaster and mental health: Selective contemporary perspective* (pp. 158–168). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Ron, P. (2004). Depression, hopelessness, and suicidal ideation among the elderly: A comparison between men and women living in nursing homes and in the community. *Journal of Gerontological Social Work*, 43(2–3), 97–116.
- Ron, P., & Shamai, M. (2011). Challenging secondary traumatization and burnout: The impact of ongoing national terror on social workers. *Journal of Social Work Research*, 35, 36–45.

- Ron, P., & Shamai, M. (2013). The impact of ongoing national terror on nurses in Israel. *Community Mental Health*, 50, 354–361.
- Saric, Z., Zuzul, M., & Kerestes, G. (1994). War and children's aggressive and prosocial behavior. *European Journal of Personality*, 8, 201–212.
- Schwartzwald, J., Weisenberg, M., Waysman, M., Solomon, Z., & Klingman, A. (1993). Stress reactions of school-age children to the bombardment by Scud missiles. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 404–410.
- Seidman, I. E. (1991). *Interviewing as qualitative research*. New York: Teachers College Press.
- Shamai, M. (2001). Parents' perceptions of their children in a context of shared political uncertainty. *Child and Family Social Work*, 6, 249–260.
- Shamai, M., & Lev, R. (1999). Marital quality among couples living under the threat of forced relocation: The case of families in the Golan Heights. *Journal of Marital & Family Therapy*, 25(2), 239–254.
- Smith, S. M. (1983). Disaster: Family disruption in the wake of natural disaster. In C. R. Figley & H. L. McCubbin (Eds.), *Stress and the family: Vol. 2. Coping with catastrophe* (pp. 120–147). New York: Brunner/Mazel.
- Somer, E., Ruvio, A., Soref, E., & Sever, I. (2005). Terrorism, distress and coping: High versus low impact regions and direct versus indirect civilian exposure. *Anxiety, Stress and Coping*, 18, 165–182.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2015). Dispositional optimism and self-esteem as competing predictors of acute symptoms of generalized anxiety disorders and dissociative experiences among civilians exposed to war trauma. *Psychological Trauma*, 7(1), 34–42.

- White-Traut R. (2004). Providing a nurturing environment for infants in adverse situations: Multisensory strategies for newborn care. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 49, 36–41.
- World Health Organization (2001). *World Health Report 2001 – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva, Switzerland: Author.
- 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. doi:10.1007/s10964-005-7263-y
- Zuckerman-Bareli, C. (1979). Effects of border tension on residents of an Israeli town. *Journal of Human Stress*, 5, 29–40.

על המחברים

שקד בן־מאיר, התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון שבנגב. תחומי מחקר: התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, התיאוריה הסלוטוגנית.

ד"ר טל ליטבק־הירש, התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון שבנגב. תחומי מחקר: התמודדות עם החיים בצל טרור, זהות ואחרות וחינוך לשלום.