

אוניברסיטת תל-אביב

ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל

הקשר בין דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים ומשמעות בחיים

בקרב אזרחי ישראל במלחמת 'צוק איתן'

חיבור זה מוגש כעבודת גמר לקראת התואר

"מוסמך אוניברסיטה בעבודה סוציאלית"

אוניברסיטת תל אביב

על ידי

נעמה ויסמן

העבודה הוכנה בהדרכת

ד"ר השאם אבו ריא

אוגוסט, 2017

הוקרת תודה

"אם יש לנו אלה מלפנינו לחיים, נסתדר היטב עם כל האיק" (פרודריק ניטשה)

כתיבת התזה הייתה עבורי מסע מרתק, מלמד ומאתגר בתוך עולם המחקר. למסע זה היו שותפים משמעותיים, אשר עזרו רבות ותמכו בי לאורך הדרך וברצוני להודות להם על כך.

ראשית, אני רוצה להודות למנחה שלי, ד"ר השאם אבו ריא, על הנחיה מסורה, מקצועית, ומלמדת. אדם משכמו ומעלה, חוקר ומרצה בעל ידע עשיר ונרחב המהווה מודל ומופת להדרכה מלמדת, מצמיחה ומעצימה. השאם היווה עבורי מצפן מקצועי, כאשר הוא עזר לי לתכנן ולהתוות את הדרך בהתאם לשאיפותיי. כמו כן, לאורך כל התהליך הקפיד להיות זמין וקשוב לצרכים שהתעוררו ולספק מענה מקצועי ומועיל. אני רוצה להודות על כל ההשקעה והתמיכה ועל הזכות שנפלה בחלקי להיות מודרכת על ידו.

לאמי ובן זוגי לחיים אני רוצה להודות על ההתגייסות למשימה ועל כך שהעניקו לי, בשנה שבה נולדה בתי והפכתי לאם בפעם הראשונה, את המרחב והזמן הנחוצים לעבודה זו, כמו גם הרבה כוח, אמונה ואהבה. לבתי יובל, אני רוצה להודות על כך שהכניסה לחיי כל-כך הרבה שמחה, אהבה וסיפוק ומוסיפה ללמד אותי יום-יום מה היא משמעות בחיים.

תודה למשתתפי המחקר, אשר בזכותם יכולתי ללמוד על דרכי התמודדות בזמן מלחמה, ועל הקשר שלהן לשביעות רצון ולמשמעות בחיים. כולי תקווה שמחקר זה יתרום הן מבחינה תיאורטית והן מבחינה פרקטית בשדה המקצועי וכי יוסיפו להיות מחקרים נוספים סביב נושאים חשובים אלו.

תוכן עניינים

6.....	תקציר
8.....	מבוא
10.....	1. סקירת ספרות- דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים ומשמעות בחיים בקרב אזרחי ישראל במלחמת 'צוק איתן'.....
10.....	1.1 אזרחי ישראל במלחמת "צוק איתן".....
10.....	1.1.1 השפעה של מלחמה וטרור על אזרחים.....
12.....	1.1.2 השפעה של מלחמה וטרור על אזרחי ישראל.....
13.....	1.1.3 מלחמת "צוק איתן".....
14.....	1.1.4 הבדלים דמוגרפיים בקרב אוכלוסייה אזרחית הנחשפת למלחמה.....
16.....	1.2 התמודדות עם לחץ וטראומה.....
16.....	1.2.1 הגדרת מושג ההתמודדות בספרות המחקרית.....
17.....	1.2.2 ההתפתחות התיאורטית של המושגים לחץ והתמודדות.....
18.....	1.2.3 מודל ההתמודדות של לזרוס ופוקמן.....
19.....	1.2.4 סיווג של דרכי התמודדות.....
20.....	1.2.5 כלי מדידה של התמודדות.....
21.....	1.2.6 הערכת סגנונות התמודדות.....
22.....	1.2.7 מחקרים אמפיריים בנושא התמודדות עם מלחמה.....
23.....	1.3 שביעות רצון מהחיים.....
25.....	1.4 מנבאים לדרכי התמודדות.....
27.....	1.5 משמעות בחיים.....
32.....	2. המחקר הנוכחי

משמעות בחיים והתמודדות של אזרחים במלחמה 4

32	2.1 השערות המחקר.....
33	3. שיטה
33	3.1 מדגם.....
34	3.2 הליך.....
35	3.3 כלי מחקר.....
35	3.3.1 רקע דמוגרפי.....
35	3.3.2 התמודדות.....
35	3.3.3 שביעות רצון מהחיים.....
36	3.3.4 משמעות בחיים.....
37	4. ממצאים
37	4.1 סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר.....
38	4.2 ניתוח מתאמים.....
41	4.3 ניתוחי רגרסיה.....
41	4.3.1 דרכי התמודדות כמנבאים של שביעות רצון מהחיים.....
	4.3.2 נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות בחיים כמנבאים של דרכי התמודדות.....
42	4.4 בדיקת השערות המחקר.....
48	5. דיון
48	5.1 ממצאי המחקר העיקריים.....
48	5.1.1 דרכי ההתמודדות של אזרחי ישראל בזמן מלחמה.....
49	5.1.2 הקשר בין דרכי התמודדות לבין שביעות רצון מהחיים.....
51	5.1.3 נוכחות וחיפוש אחר משמעות בחיים כמנבאים של דרכי התמודדות.....
52	5.1.4 ממצאים אחרים.....

משמעות בחיים והתמודדות של אזרחים במלחמה 5

5.2 השלכות המחקר- תיאורטית ופרקטית.....52

5.3 מגבלות המחקר והמלצות למחקרי עתיד.....54

6. **מקורות**.....56

7. **נספחים:**

נספח מספר 1: טבלה של אסטרטגיות התמודדות, הגדרה של כל אסטרטגיה, פריט לדוגמא ומהימנות בשאלון ה-Brief COPE Scale (Carver, 1997).....69

נספח מספר 2: שאלון המחקר בעברית.....71

נספח מספר 3: שאלון המחקר בערבית.....76

רשימת לוחות:

לוח 1 : מאפיינים סוציו-דמוגרפיים של המדגם.....33

לוח 2 : סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר.....37

לוח 3 : מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר.....39

תקציר

מחקר זה עסק בדרכי התמודדות של אזרחי ישראל בזמן מלחמת 'צוק איתן' בשנת 2014. למחקר

זה היו שלוש מטרות: (1) לבחון את דרכי ההתמודדות הכי נפוצות והכי פחות נפוצות שבהן השתמשו אזרחים ישראלים בזמן המלחמה; (2) לבחון אילו מדרכי ההתמודדות האלו מנבאות רווחה נפשית; ו-3) לבדוק האם נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחרי משמעות בחיים מנבאים את רמת השימוש בדרכי התמודדות.

אוכלוסיית המחקר הייתה אזרחי ישראל אשר התגוררו בארץ בזמן מלחמת "צוק איתן". משתתפי המחקר נדגמו בדגימת נוחות וכדור שלג. המשיבים התבקשו לספק נתונים דמוגרפיים ולמלא שאלונים על דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים, נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות בחיים. המדגם כלל 334 מבוגרים, מעל גיל 18. מבחינה דמוגרפית, הגיל הממוצע של הנבדקים הינו 31.9 ($SD = 12.99$, $R = 18-69$). מבחינה מגדרית, רוב המשתתפות הינן נשים (62%). מבחינת מצב משפחתי, הרוב בסטאטוס של זוגיות - נשואים (32.3%) או רווקים עם בן/ת זוג (32.6%). מבחינת השתייכות דתית, הרוב יהודים (63.7%), והשאר מוסלמים (27%) או נוצרים (5.4%). מבחינת רמת דתיות, רוב המשתתפים הגדירו את עצמם כחילוניים (53%) או מסורתיים (31.7%) ורק מקצתם דתיים (13.2%) או חרדים (2.1%). מבחינת השכלה, לרוב השכלה על-תיכונית (69.3%). מבחינת מקום מגורים, רוב המשתתפים מתגוררים במרכז הארץ (77.8%), והשאר מהצפון (15%) ומהדרום (7.2%).

השערות המחקר נבדקו על ידי השימוש במבחני טי, פירסון ורגרסיה הירארכית. ממצאי המחקר

עולה כי דרכי ההתמודדות הנפוצות ביותר בקרב משתתפי המחקר היו תמיכה רגשית, התמודדות אקטיבית ומסגור חיובי. לעומת זאת, דרכי התמודדות הכי פחות נפוצות היו שימוש באלכוהול וסמים והאשמה עצמית. ממצאיו העיקריים של המחקר הנוכחי מראים שלא נמצא קשר בין דרכי התמודדות שנחשבות אדפטיביות בספרות לבין שביעות רצון מהחיים. מבחינת דרכי ההתמודדות שהוגדרו כבלתי אדפטיביות, רק האשמה עצמית נמצאה כמנבאת שביעות רצון נמוכה מהחיים באופן מובהק. ממצאים אלו מפתיעים לאור מחקרים קודמים.

ההשערה כי נוכחות של משמעות בחיים תנבא שימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות אוששה באופן

חלקי. נוכחות של משמעות בחיים נמצאה מנבאת שימוש בשתי דרכי ההתמודדות - תמיכה רגשית והתמודדות אקטיבית. גם ההשערה כי נוכחות של משמעות בחיים תנבא רמות נמוכות של שימוש בדרכי התמודדות בלתי אדפטיביות אוששה באופן חלקי. מבחינת דרכי ההתמודדות הבלתי אדפטיביות, נמצא כי

נוכחות של משמעות בחיים מנבאת שימוש ברמות נמוכות של ניתוק התנהגותי. בבחינת ההשערה האם חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא דרכי התמודדות בלתי אדפטיביות, נמצא כי חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא רמות גבוהות של שימוש בניתוק התנהגותי. לעומת זאת, בניגוד להשערה כי חיפוש אחר משמעות בחיים ינבא רמות נמוכות של שימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות, נמצא כי חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא רמות גבוהות של שימוש בשתי דרכי ההתמודדות - תמיכה רגשית ותכנון אשר שתיהן נחשבות כאדפטיביות. התוצאות אודות הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות הולמים מחקרי עבר. אולם התוצאות אודות הקשר החיובי שנמצא בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין דרכי התמודדות אדפטיביות אינן עולות בקנה אחד עם מחקרים קודמים.

ממצאי המחקר מעלים שאלות ותהיות אודות תפקידן של דרכי ההתמודדות ומקומה של משמעות בחיים בתהליך ההסתגלות של הפרט למצבי לחץ ככלל ולמצב של מלחמה בפרט. משמעותם של ממצאים אלה נדונה והסברים אפשריים להם מוצעים. עבודה זו מתייחסת גם להשלכות תיאורטיות ופרקטיות של הממצאים ולמגבלות המחקר ומצביעה על כיוונים אפשריים של מחקרים עתידיים.

מבוא

אזרחי ישראל נאלצים להתמודד ברבות השנים עם מלחמות רבות הן מול צבאות של המדינות השכנות והן מול טרור אזרחי (לומסקי-פדר, 1996; לומרנץ, 1994; Schiff, Zweig, Benbenishty, & Hasin, 2007). רק בעשרות השנים האחרונות החלו להיחקר באופן מדעי ומוסדר ההשלכות הפסיכולוגיות של המלחמה על אזרחים (Krippner & McIntyre, 2003). הספרות המחקרית מצביעה על גורמי לחץ רבים אשר אליהם נחשפים אזרחים בזמן מלחמה באופן ישיר ועקיף (תובל-משיח ושל, 2005; Krippner & McIntyre, 2003; Mikulincer, Florian, & Weller, 1993; Shalev, Tuval, Frenkiel-Fishman, Hadar, & Eth, 2006).

בקיץ 2014 במלחמת "צוק איתן", הן אזרחי ישראל, והן אזרחים פלסטינים מעזה, חוו הסלמה נוספת של הסכסוך. במהלך מלחמה זו אזרחי ישראל בעורף הפכו למטרה ישירה; נורו לעברם רקטות רבות, אשר הפעם הגיעו למרחק רב וחלקן אף נחתו בערים ובישובים במרכז הארץ (Besser, Zeigler, Hill, Weinberg, Pincus, & Neria, 2015). בכל ימי המלחמה, הושמעו אזעקות והאזרחים נתבקשו להיכנס תוך 30-90 שניות למרחבים מוגנים, בהתאם למידת קרבתם לגבול עזה (דקל, 2014). מלחמה זו, בדומה למלחמות אחרות בישראל ובעולם היוותה מצב של דחק אשר חייב את האזרחים להפעיל מנגנוני התמודדות (אלרן ואלטשולר, 2014; דקל, 2014; Besser et al., 2015).

סקירת הספרות והמחקר בנושא התמודדות של אזרחים עם מצב של מלחמה נותנת גושפנקה נוספת לחשיבותו של תהליך ההתמודדות כמנגנון היכול לקדם בריאות ורווחה נפשית. בבחינת סוגי התמודדות שונים במצבי לחץ וטראומה, ישנו ניסיון להבחין בין התמודדות אדפטיבית, הקשורה לרווחה נפשית, לבין התמודדות בלתי אדפטיבית, הקשורה לדחק ואפילו להפרעות פוסט טראומתיות (Aldwin, Levenson, & Spiro, 1994; Dekel & Bonanno, 2013; Dekel & Dekel, 2014; Farber et al., 2010; Silver, Boon, & Stones, 1983). עם זאת, השאלה אילו דרכי התמודדות נחשבות אדפטיביות ואילו בלתי אדפטיביות עודנה רחוקה מלהיות מוכרעת. על כן, המטרה הראשונה של מחקר זה הייתה לבדוק אילו דרכי התמודדות שבהן השתמשו אזרחי ישראל בעת המלחמה יכולות להיות מסווגות כמסתגלות ואילו כבלתי מסתגלות. שאלה זו נבדקה באמצעות בחינת הקשר של דרכי ההתמודדות לשביעות רצון מהחיים, כמדד לרווחה נפשית.

יתרה מזאת, מעט מאוד נחקר אודות הקשר בין משמעות בחיים לבין סגנונות התמודדות באירועי לחץ כגון מלחמה בכלל ובישראל בפרט. המחקר הנוכחי נועד למלא את החסר בספרות, תוך בדיקה האם

נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות מנבאים סגנונות התמודדות. העמדה התיאורטית הנמצאת בבסיס מודל זה משקפת את הרעיון כי המשמעות בחייו של אדם הינה תפיסה, הוויה וחווייה מרכזית ומהותית, אשר מכוונת את מנגנון ההתמודדות שלו בחיי השגרה וביחוד במצבים של לחץ וטראומה.

בשל היותה של ישראל מדינה הנתונה למתקפות ולאירועים המאיימים על הביטחון האישי של אזרחיה, חשוב להבין את מנגנון ההתמודדות של האזרחים בזמן מלחמה. הניסיון לסווג את דרכי ההתמודדות בהתאם ליעילותן ולבחון האם משמעות בחיים יכולה לנבא סגנונות התמודדות הינם בעלי תרומה מהותית הן לתיאוריה והן לפרקטיקה של כל העוסקים במקצועות העזרה.

1. סקירת ספרות- דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים ומשמעות בחיים בקרב

אזרחי ישראל במלחמת 'צוק איתן'

1.1 אזרחי ישראל במלחמת 'צוק איתן'

מדינת ישראל נוסדה בשנת 1948 ומונה כיום כ- 8.5 מיליון תושבים. מכלל אזרחיה, כ- 6.3 מיליון יהודים וכ- 1.8 מיליון ערבים. מבחינה דתית, נחלקים האזרחים ליהודים, מוסלמים, נוצרים, דרוזים ועוד (לשכה מרכזית לסטטיסטיקה, 2015). מדינת ישראל תוארה כבר בעבר כמעבדה לחקר לחץ וטראומה (זומר ובלייך, 2005; לומרנץ, 1994; Milgram & Hobfoll, 1986; Breznitz, 1983). הגדרה זו עודנה רלוונטית לאור עשרות השנים בהן נמשכים עימותים אלימים ומסוכנים באזור (זומר ובלייך, 2005; לומסקי-פדר, 1996; לומרנץ, 1994). מאז קום המדינה (ואף לפני כן), מדינת ישראל מתמודדת עם מלחמות רבות הן מול צבאות של המדינות השכנות לה והן מול טרור אזרחי (לומסקי-פדר, 1996; לומרנץ, 1994; Schiff et al., 2007).

בעשורים האחרונים, אזרחי ישראל חוו מלחמות ואיומים על חייהם באופנים שונים, ביחידות הצבא ובעורף, באזורים גיאוגרפיים הקרובים לחזית, כמו גם בפנים הארץ. מתקופת קום המדינה ועד היום, אזרחי ישראל התמודדו עם שבע מלחמות רשמיות, שתי אינתיפאדות, שישה מבצעים גדולים ועוד עימותים אלימים רבים. לפי ההערכות, עד היום נהרגו למעלה מ- 25,000 אזרחים במלחמות ישראל ובפעולות האיבה ונפצעו למעלה מ- 70,000 (Jewish Virtual Library, 2016). בשל גיוס החובה הקיים במדינת ישראל, אזרחים רבים או קרוביהם נמצאים בזמן מלחמה בשירות סדיר או מגויסים למילואים (לומסקי-פדר, 1996; Milgram & Hobfoll, 1986). ברבות השנים אזרחים רבים נפגעו הן מבחינה פיזית והן מבחינה נפשית. חלקם מתמודדים עד היום עם נכות בעוד חלקם האחר אף לא הוכר כלל כנפגע ולא טופל על ידי רשויות המדינה (Ministry of Foreign Affairs-MFA, 2015).

1.1.1 השפעה של מלחמה וטרור על אזרחים.

מלחמה ואירועי טרור, המוגדרים כמצב של עימות אלים בין מדינות או בין קבוצות (Krippner & McIntyre, 2003), הינם מצבי לחץ בסדר גודל לאומי, שהשפעתם על האוכלוסייה האזרחית ניכרת הן ברמה האישית והן ברמה החברתית (Cohen & Bleich, Gelkopf, Melamed, & Solomon, 2005; Yahav, 2008; Gidron, Kaplan, Velt & Shalem, 2004; Hobfoll et al., 1991; Krippner & McIntyre, 2003). מלחמה עונה על מאפייניו של אירוע טראומתי לפי המגדיר הפסיכיאטרי (American Psychiatric Association DSM-5, 2015), שכן היא יוצרת מצב שבו ניצב האדם אל מול איום ממשי על שלמות גופו

ונפשו. האדם אשר נמצא במצב של מלחמה נאלץ להתמודד עם אירוע חרום מסכן חיים, המפר את שגרת חייו ומחייב אותו להשתמש במשאבים פנימיים וחיכוניים על מנת להתמודד עם האיומים והסכנות הכרוכים במצב זה (הרמן-לואיס, 1994; Hobfoll, Canetti-1994, Hobfoll et al., 1991, Besser et al., 2015; Krippner & McIntyre, 2003; Nisim, & Johnson, 2006).

ההיסטוריה של מלחמה כמצב לחץ עבור אוכלוסייה אזרחית הינה קדומה כמו ההיסטוריה האנושית. ברם, רק בעשרות השנים האחרונות החלו ההשלכות הפסיכולוגיות של המלחמה על אזרחים להיחקר באופן מדעי (Krippner & McIntyre, 2003). הספרות המחקרית מצביעה על גורמי לחץ רבים אשר אליהם נחשפים אזרחים בזמן מלחמה באופן ישיר ועקיף (תובל-משיח ושל, 2005; Krippner & McIntyre, 2003; Mikulincer et al., 1993; Shalev et al., 2006). מלחמה חושפת את האדם ללחצים פיזיים ונפשיים עצומים ומערערת את הסדר האישי והחברתי (לומסקי-פדר, 1996). ברמה האינדיבידואלית, למלחמה, כאירוע טראומתי, ישנן השלכות ניכרות אשר יכולות להתבטא בסימפטומים גופניים ובהפרעות פסיכולוגיות חמורות אשר מקשים על האדם להתמודד ולהסתגל חזרה לחייו (Hobfoll et al., 2006; Krippner & McIntyre, 2003; Mikulincer et al., 1993; Shalev et al., 2006). כמו כן, האדם חווה בזמן מלחמה אובדן של משאבים מבחינה חומרית וכלכלית, כאשר לעיתים הוא נאלץ להתמודד עם פגיעה ברכוש אישי, עם חוסר יכולת להתנייד באמצעי תחבורה ואף במצבים מסוימים נבצר ממנו לעבוד ובכך נפגעת יכולתו להתפרנס. מבחינה פסיכולוגית, הפרט עלול לחוות פגיעה בחוויית המסוגלות והשליטה העצמית. בנוסף לכך הפגיעה עלולה אף להתחזק, כיוון שמבחינה חברתית לא תמיד מתאפשר להיתמך ולהיעזר ברשת החברתית שמספקת תמיכה בזמן שגרה (Hobfoll et al., 2006; Shalev et al., 2006). ניתן לטעון שמלחמה קוטעת את רצף השגרה והתפקוד של האדם ומעמידה בפניו קשיים ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, הגופנית וההתנהגותית (לומסקי-פדר, 1996; Hobfoll et al., 2006; Krippner & McIntyre, 2003; Solomon, Gelkopf, & Bleich, 2005). החברתית, ופוגעת במשאבי האוכלוסייה מבחינה בריאותית, חברתית, כלכלית, תרבותית ופוליטית (Krippner & McIntyre, 2003).

מלחמה מאלצת אנשים להתמודד עם גורמי לחץ שונים בטווח המידי והארוך. השלכותיה על תחומי חיים נרחבים נמשכות חודשים רבים לאחר שהיא מסתיימת באופן רשמי. לכן גם כאשר למלחמה אין תוצאות הרוות אסון מבחינה פיזית או גופנית, עלולות להיות לה תוצאות אישיות קשות המצריכות התמודדות ארוכת טווח (Bleich et al., 2005; Hobfoll et al., 1991, 2006; Krippner & McIntyre, 2003). למשל, במחקר אורך בקרב מדגם של אזרחי ישראל

שנערך על ידי נריה ועמיתים (Neria, Besser, Kiper, & Westphal, 2010), נמצאו ביטויי מצוקה משמעותיים, ביניהם סימפטומים פוסט טראומטיים והפרעות חרדה ודיכאון, גם חודשים לאחר המלחמה. מחקרי אורך שנעשו בקרב אזרחי ארה"ב אחרי מתקפת הטרור ב-11 בספטמבר, מצאו דווקא כי הסימפטומים החמורים אשר נצפו מיד לאחר המתקפה, שכבו עם הזמן באופן ניכר (Galea et al., 2003). אף על פי כן, טוענים החוקרים, קיים הבדל עצום בהשוואה לישראל. שכן, בניגוד לאירוע טראגי יחיד שהתרחש בארה"ב, אזרחי ישראל נאלצים להתמודד עם איומים מתמשכים, טרור ומלחמה אשר לא ידוע מתי יבואו אל קיצם (Farber et al., 2010; Hobfoll et al., 2006).

1.1.2 השפעה של מלחמה וטרור על אזרחי ישראל.

מעדויות אמפיריות על השפעת המלחמה על האוכלוסייה בישראל, ניכר שמלחמות גובות מאזרחי ישראל מחיר נפשי כבד (תובל-משיח ושלו, 2005; Bleich et al., 2003; Bleich, Gelkopf, & Solomon, 2003; Bleich et al., 2005; Cohen & Yahav, 2008; Gidron et al., 2004; Hobfoll et al., 2006; Mikulincer et al., 1993; Milgram & Hobfoll, 1986; Neria et al., 2010). נמצא כי התגובות ללחץ הטראומטי נעות מביטויי מצוקה כגון תגובה אקוטית, הפרעה פוסט-טראומטית רגילה, מושהית ומורכבת, וכלה בהפרעות נפשיות כגון דיכאון, חרדה, ביטויים פסיכוסומטיים ואף פגיעה בזהות ובמרכיבי העצמי (Besser, Zeigler-Hill, Pincus, & Neria, 2013, 2015; Bleich et al., 2005; Gidron et al., 2004; Hobfoll et al., 2006; Neria et al., 2010; Shalev et al., 2006; Schiff et al., 2007).

בעוד שרוב האזרחים אינם סובלים מתגובות לחץ בטווח המידי והארוך, ממצאי מחקרים מראים שאזרחים מסוימים ממשיכים לשאת את ההתנסות הטראומטית במשך שנים רבות (Hobfoll et al., 1991; Neria et al., 2010). כמו כן, מחקרים מראים כי במקרה של אוכלוסיות הנמצאות תחת טרור מאיים ומתמשך, אין צורך בחשיפה ישירה לאירוע הטרור כדי שהאדם יפתח סימפטומים פוסט-טראומטיים (תובל-משיח ושלו, 2005; Bleich et al., 2003; Mikulincer et al., 1993; Schiff et al., 2006; Shalev et al., 2007). עוד בשנת 1979 במחקרם של פרידלנד ומררי על אזרחי ישראל (Friedland & Merari, 1986) נמצאו תגובות של חרדה ודאגה בתגובה לאירועי טרור אצל חלק גדול מאזרחי המדינה. החוקרים טענו כי תגובות אלו הינן גדולות יחסית לסבירות הממשית של אזרחים להיפגע בפועל. ההסבר שניתן לכך על ידם הינו שאירועי טרור מצליחים לערער את תחושת השליטה והביטחון של האזרחים בצורה ניכרת ועל כן הם מעוררים תגובות פסיכולוגיות קשות. תימוכין לכך ניתן לראות במחקר שבחן אזרחים שנחשפו באופן עקיף לטרור, ומצא כי רוב הנחקרים דיווחו על תחושה שחיהם נמצאים בסכנה (Shalev et al., 2006). הסבר נוסף מתייחס לכך שאזרחים חשופים לאימת הטרור דרך אמצעי התקשורת

וכתוצאה מכך נוצרת פגיעה משמעותית בתחושת הביטחון האישי שלהם (זומר ובלייך, 2005; Gidron et al., 2004).

ב-14 השנים האחרונות, ישראלים רבים מדרום הארץ היו חשופים לכמויות אדירות של טילים ורקטות. ממצאי מחקרים מראים כי קיים קשר בין חשיפה לאירועים מאיימים כגון פעולות טרור ומלחמה לבין ביטויי מצוקה בקרב אזרחים (תובל-משיח ושל, 2005; ; Bleich et al., 2003; Besser et al., 2015; Schiff et al., 2007; Hobfoll et al., 2006; Gidron et al., 2004) לרבות השפעה על בריאותם ועל רווחתם הנפשית (Besser et al., 2015; Cohen & Yahav, 2008). למשל, במחקר שנערך אחרי אירועי הטרור בשנות ה-2000 בקרב האוכלוסייה האזרחית בישראל, נמצאה תחושה, בקרב רוב משתתפי המדגם, כי נשקפת סכנה ממשית לחייהם או לחיי הקרובים להם (Bleich et al., 2003). כמו כן, נמצא שאחוז גבוה של אנשים סבלו מסימפטומים פוסט טראומטיים ביניהם עוררות יתר (49.4%), דיסוציאציה (26.9%) ודיכאון (58.6%). כמחצית מהמשתתפים דיווחו על מצוקה בעקבות הסימפטומים ו/או פגיעה בתפקוד החברתי והתעסוקתי. בקרב כ-10% מהמדגם, נמצאו קריטריונים העונים על הפרעה פוסט טראומטית בהתאם למגדיר הפסיכיאטרי ה-DSM. שיעור זה הינו גבוה ביותר ויכול להצביע על פגיעה נרחבת באוכלוסייה.

1.1.3 מלחמת 'צוק איתן'.

בקיץ 2014 הן אזרחי ישראל, והן אזרחים פלסטינים מעזה, חוו הסלמה נוספת של הסכסוך במלחמת "צוק איתן". במהלך מלחמה זו נורו רקטות רבות לכיוון ישראל, אשר הפעם גם הגיעו למרחק רב יותר, עד כ-120 ק"מ מהגבול, וגם חלקן נחתו בערים ובישובים במרכז הארץ (Besser et al., 2015). המלחמה נמשכה כ-50 ימים, ובמהלכה נורו 4,258 רקטות לעבר ישראל. מנגד, צה"ל תקף את רצועת עזה מהאוויר, מהיבשה ומהים. המלחמה גבתה הרוגים ופצועים רבים; 74 הרוגים בצד הישראלי, וכ-2,200 הרוגים פלסטינים ועוד אלפי פצועים (דקל, 2014). בקרב אזרחי ישראל, למעלה מ-1000 אנשים הגיעו לבתי החולים בעקבות פציעות פיזיות, כ-270 מתוכם ילדים ועוד למעלה מחמש מאות אזרחים הוגדרו כנפגעי חרדה (MFA, 2015).

אזרחי ישראל בעורף הפכו למטרה ישירה במלחמה, כאשר נורו לעברם רקטות רבות. בכל ימי המלחמה, הושמעו אזעקות והאזרחים נתבקשו להיכנס תוך 30-90 שניות למרחבים מוגנים, בהתאם למידת קרבתם לגבול עזה (דקל, 2014). בשל הצורך להיכנס תוך שניות ספורות למרחבים מוגנים, בתי ספר וגנים באזור הדרום נסגרו, חנויות ועסקים הפסיקו את פעילותם, אירועים במקומות פתוחים בוטלו, ותושבים מעוטף עזה נטשו את בתיהם. כמו כן, אנשים מבוגרים או בעלי מוגבלות סבלו במיוחד, בשל

הקושי הפיזי להגיע למרחב מוגן תוך זמן קצר. מצב זה גרם להפרה בוטה של שגרת החיים של האזרחים, ויצר תחושות של איום, סכנה, חוסר ודאות וחוסר ביטחון (אלרן ואלטשולר, 2014; דקל, 2014).

מלחמת "צוק איתן" איימה על כלל אזרחי ישראל. עם זאת, בפועל, אזורים גיאוגרפיים שונים נבדלו במידת פגיעתם; מרבית האזורים בארץ ספגו פחות מ-10 אחוזים מכלל הרקטות ופצצות המרגמה שנורו. לעומת זאת, היישובים שבטווח 20 קילומטרים מהרצועה נחשפו לכ-60 אחוזים משיגורי הרקטות והפצמ"רים, והישובים שבטווח 40 קילומטרים ספגו כ-32 אחוזים. הפגיעה הקשה ביותר הייתה ביישובי 'עוטף עזה', שסבלו הן מירי פצמ"רים והן מהאיום של מנהרות הטרור. כל אלה יצרו תמונת איום משולבת, בחלקה חדשה ומאתגרת, שגרמה לפגיעה תודעתית גבוהה. עקב כך, משפחות רבות עזבו את בתיהם באזור, עד לסיום המערכה (אלרן ואלטשולר, 2014).

מחקרים בישראל מראים כי באזורים הנחשבים חשופים יותר לאירועי טרור ומלחמה, התושבים אכן נחשפים בפועל ליותר טרור וליותר מצבים מאיימים, כמו גם להפרות בשגרת חייהם, בהשוואה לקהילות באזורים אחרים במדינה (Shalev et al., 2006). ניתן לראות כי מלחמת "צוק איתן" גרמה למצוקה רגשית ניכרת ולפגיעה ממשית בתפקוד של רבים מאזרחי המדינה. כמו כן, בעקבות המלחמה, אנשים רבים נאלצים להתמודד עם הפרעות פסיכולוגיות שונות, הנעות החל מביטויי לחץ וחרדה וכלה בהפרעות פוסט טראומתיות חמורות (MFA, 2015).

1.1.4 הבדלים דמוגרפיים בקרב אוכלוסייה אזרחית הנחשפת למלחמה.

חוקרים מצאו כי ישנם משתנים דמוגרפיים מסוימים אשר נמצאו בקשר חזק יותר עם סימפטומים פוסט טראומתיים בעקבות חשיפה לאירועי טרור ומלחמה, (Yahav & Besser et al., 2015; Cohen, 2007). מבחינה **מגדרית**, ברוב המחקרים נשים נמצאו סובלות יותר מסימפטומים פוסט טראומתיים וממצוקה פסיכולוגית מאשר גברים (לומרץ, 1994; Bleich et al., 2005; Gidron et al., 2004; Neria et al., 2010; Schiff et al., 2007; Solomon, 1995; Solomon et al., 2005; Yahav & Cohen, 2007). למרות תוצאות אלו, ישנם חוקרים שגורסים כי יש להמשיך ולבחון האם הבדלים אלו נובעים מרמת המצוקה בפועל או מהבדלים ברמת הדיווח של הנחקרים (תובל-משיח ושל, 2005). מבחינת **גיל**, ישנם מחקרים שהצביעו על פגיעות גבוהה יותר בקרב גילאי קצה; דהיינו, מבוגרים בגיל השלישי (Gidron et al., 2004), או ילדים ובני נוער (Schiff et al., 2007; Yahav & Cohen, 2007). לעומת זאת, מחקרים אחרים לא מצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות הגיל השונות (לומרץ, 1994; Bleich et al., 2005; Galea et al., 2003; Solomon et al., 2005).

מבחינה גיאוגרפית, באזורים אשר היו קרובים ללחימה, וספגו מספר רב של רקטות, כמו גם איום של חדירת מחבלים דרך מנהרות, נצפו תגובות קשות יותר (אלרן ואלטשולר, 2014; Besser et al., 2015). ניתן להבין הבדלים אלו על פי הדינאמיקה של טראומה; שכן, ככל שהאיום ממשי, גדול בעוצמתו ומתמשך, כך גדלה הסבירות לפתח מצוקה נפשית חמורה הבאה לידי ביטוי בסימפטומים או בהפרעה פוסט טראומטית (הרמן-לואיס, 1994; Besser et al., 2015; Gidron et al., 2004). כמו כן, חוקרים גורסים כי חשיפה חוזרת ומצטברת לאירועים טראומטיים הינה מזיקה ומסוכנת יותר בהשוואה לאירועים יחידניים וחולפים (Schiff et al., 2007; Hobfoll et al., 2006).

מבחינת שיוך לאומי, מחקרים מראים כי הערבים בישראל נתונים בסיכון רב יותר לפתח סימפטומים פוסט טראומטיים (זומר, אור-חן ופלד-אברם, 2005; Yahav & Hobfoll et al., 2006). למשל, במחקר של הובפול ועמיתיו (Hobfoll et al., 2006) בקרב ערבים ישראלים נמצאו שיעורים גבוהים יותר של דיכאון וסימפטומים פוסט טראומטיים בהשוואה ליהודים בעקבות אירועי הטרור של תחילת שנות ה-2000. ההסברים העיקריים הניתנים בספרות להבדלים אלו מתייחסים להיותם של הערבים קבוצת מיעוט בתוך רוב יהודי במדינת ישראל (זומר ועמיתים, 2005; Hobfoll et al., 2006; Yahav & Cohen, 2007). זומר ועמיתים (2005) מציינים כי קיים חוסר שוויון בהקצאת משאבי המדינה, כאשר במגזר הערבי ישנו מחסור בשירותי סיוע כגון שירותים של בריאות הנפש, אשר יכולים לספק מענה באירועי לחץ קולקטיביים. יתרה מכך, בזמן של מלחמה, הערבים בישראל עלולים לחוות ביטויים רבים יותר של גזענות ורדיפה. כתוצאה מכך, באירועי טרור ומלחמה, הערבים בישראל חשופים להשפעות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות חמורות יותר בהשוואה לשאר האוכלוסייה. מעבר לכך, ישנה התייחסות ייחודית לאופי הסכסוך בין היהודים לפלסטינים, אשר מאלץ את הערבים בישראל להתמודד עם קונפליקט בלתי נסבל כאשר מדינתם נלחמת בעמם (זומר ועמיתים, 2005; Yahav & Cohen, 2007).

מהספרות שנסקרה עד עתה, רואים בבירור שמלחמה יכולה לגרום לקשיים רציניים בקרב אנשים שנחשפים אליה. אך דחק אינו חייב להיות תוצר אוטומטי של מלחמה; חשוב מאוד לדעת איך אנשים מפרשים מצב של מלחמה ואילו אמצעים התנהגותיים, קוגניטיביים ורגשיים הם מפעילים כדי להפחית את השפעותיה השליליות. למרות שנעשו מספר מחקרים אודות דרכי התמודדות של תושבי ישראל עם לחץ הקשור במלחמה, מעטים הם המחקרים שבדקו באופן מקיף דרכי התמודדות אלו. מחקר זה מבקש להוסיף תרומה חשובה בכך שהוא יבדוק את דרכי ההתמודדות שהפעילו ישראלים מול איום המלחמה. הוא יבדוק גם את הקשר בין דרכי התמודדות אלו לבין מדד של רווחה נפשית סובייקטיבית (שביעות רצון מהחיים) במטרה לקבוע אילו דרכי התמודדות הינן אדפטיביות במצבים אלו ואילו לא-אדפטיביות.

1.2 התמודדות עם לחץ וטראומה

תהליך ההתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה נידון רבות בספרות התיאורטית והמחקרית כאחד. בשנים האחרונות הולכת וגוברת ההתעניינות בשדה המחקרי סביב לחץ והתמודדות (Aldwin, 2011; Folkman, 2011); בשנת 2007 נספרו למעלה מ-36,000 מחקרים העוסקים בנושא (Aldwin, 2011). מחקרים אלו שופכים אור על הבנת תהליך ההתמודדות במצבי לחץ וטראומה, תהליך שבכוחו לעכב או לקדם את הסתגלותם ורווחתם הנפשית של בני האדם.

התגובה למצבי לחץ טראומטיים היא רבגונית ומשתנה. היא מקיפה את תפיסת העולם, הרגשות, החשיבה, הגוף וההתנהגות. ישנה הסכמה בספרות כי היכולת של אנשים להתמודד באופן אפקטיבי עם גורם לחץ וטראומה הינה מרכזית ומשמעותית להבנת האדם כמו גם את יכולת הסתגלותו למצבי חיים שונים (נוי, 2000; McCrae, 1984; Lazarus & Folkman, 1984; Billings & Moos, 1981; Aldwin, 2000). התמודדות מוצלחת נתפסת כבריאה ורצויה ואילו קושי או אי יכולת להתמודד מול מצב של לחץ נתפסים כהתנהגות פתולוגית (נוי, 2000). באופן אמפירי, מחקרים רבים הראו כי התמודדות אדפטיבית במצבי לחץ וטראומה מנבאת רווחה נפשית וממתנת את ההשפעות ההרסניות של אירועי חיים מאיימים (Folkman, 2011; Krok, 2015; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011; Wong, 1998).

1.2.1 הגדרת מושג ההתמודדות.

בספרות המחקרית ניתן לראות הגדרות ואפיונים שונים למושג ההתמודדות. על פי האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה (American Psychological Association, 2001), התמודדות הינה שימוש באסטרטגיות או מנגנונים, מודעים ולא מודעים להסתגלות לדחק, הפרעות שונות או דרישות סביבתיות. רות וכחן (Roth & Cohen, 1986) גורסים כי במצב של לחץ או טראומה, התמודדות כוללת את הניסיון להתנהל מול האיום הקיים, כמו גם הציפייה והחשש מהמשך הצורך להתמודד איתו בעתיד. אליבא דנוי (2000) התמודדות הינה המאמצים האקטיביים שמשקיע הפרט בהישרדות או בהסתגלות למצב טראומתי או פוסט-טראומתי. פרלין וסקולר (Pearlin & Schooler, 1978) מגדירים התמודדות כהתנהגות שנועדה להגן באופן פסיכולוגי על אדם אשר נתון בסיטואציה חברתית העלולה לגרום לו נזק. בילינגס ומוס (Billings & Moos, 1981) מתייחסים להתמודדות כתהליך מורכב שנועד למתן את השפעות גורם הלחץ על התפקוד הפסיכולוגי, הפיזיולוגי, החברתי והרגשי של האדם.

לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984), חוקרים מרכזיים בתחום של ההתמודדות, מספקים

מסגרת תיאורטית רחבה להבנת המושג ולחקירתו. הגדרתם להתמודדות הינה: מאמץ קוגניטיבי או התנהגותי מתמשך, להתנהלות אל מול דרישות פנימיות או חיצוניות המאתגרות את המשאבים של האדם או מאיימות עליהם. לפיהם, התמודדות הינה תהליך שבו אדם משתמש באסטרטגיות פעולה או מחשבה במטרה לשאת מצב מסוים, ללא קשר ליעילות או לתוצאות של אסטרטגיות אלו בפועל. גם קלינק (Kleinke, 2007) התייחסה להתמודדות כאל ניסיונות להתנהל בתוך סיטואציות, ללא קשר לתוצאותיהם.

1.2.2 ההתפתחות התיאורטית של המושגים לחץ והתמודדות.

על מנת להבין את מושג ההתמודדות יש לבחון איך גישות תיאורטיות ומחקריות שונות התייחסו

למושגים לחץ וטראומה. מודלים מגוונים מתמקדים בהיבטים שונים של התופעה. כך למשל, המודל הרפואי מתמקד בסימנים חיצוניים שאדם מפגין, בסימפטומים ובהתנהגות כפי שנהוג לאבחן במגדיר הפסיכיאטרי-DSM. המודל האטיולוגי בוחן את ההיסטוריה של התופעה, ואילו המודל ההתמודדות מתמקד בהערכת תהליכים פנימיים (נוי, 2000). בהתבוננות היסטורית ניתן לזהות כי בעבר התקיימו שתי גישות מרכזיות בנושא התמודדות עם לחץ; המודל הביולוגי והמודל הפסיכואנליטי. **המודל הביולוגי** הושפע מהתיאוריות של דרווין על הישרדות והתמקד בהנעה. לפי מודל זה, בני אדם, בדומה לבעלי חיים, נסמכים על מערכת העצבים בכדי להפעיל מנגנונים של לחימה, בריחה או הימנעות בתגובה לאיומים (לוי, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). מטרת ההתמודדות לפי תיאוריה זו, הינה לשלוט במאפייני הסביבה באופן שיפחית את ההפרעה הפסיכו-פיזיולוגית הנוצרת במצב מאיים (Lazarus & Folkman, 1984).

לפי **המודל הפסיכואנליטי**, התמודדות עם לחץ נתפסת כתהליך לא מודע שבו הנפש מפעילה

מנגנוני הגנה בתגובה לאיום פנימי (Lazarus & Folkman, 1984; Kessler, Price, & Wortman, 1985; Aldwin, 2000; McCrae, 1984; Folkman, 1984). ההתמודדות מתרחשת כתגובה לקונפליקט תוך נפשי בלתי מודע בין האיד והסופר אגו, אשר מקורו בטראומות ילדות (Aldwin, 2000; Freud, 1992). במודל זה, ישנה מערכת היררכית של תפקודי אגו, הנעים ממנגנונים פרימיטיביים המעוותים את המציאות כגון הכחשה, השלכה והתקה, ועד מנגנונים בוגרים ומפותחים יותר כגון אינטלקטואליזציה וסובלימציה (Aldwin, 2000, 2011; Lazarus & Folkman, 1984). במודל זה יש יותר דגש על הקוגניציה, החוויה הרגשית ועל מנגנוני ההגנה הפנימיים של האדם, ופחות על התנהגותו הממשית בפועל (Lazarus & Folkman, 1984). האן (Haan, 1965) הבדילה בין התמודדות לבין מנגנוני הגנה. לדידה, פעמים רבות בתגובה לאיום מופעלים מנגנוני הגנה באופן בלתי מובחן ונוקשה, תוך עיוות של המציאות. לעומת זאת, על פיה, התמודדות הינה התנהגות מובחנת, גמישה המכוונת ומתאמת למציאות.

עם השנים, הלכה וגברה ההתעניינות בגורמי הלחץ ואף יותר מכך במכניזם של ההתמודדות עם הלחץ. חוקרים החלו להבין כי התמודדות אדפטיבית עם גורמי לחץ וטראומה עשויה להפחית את הנזקים הפוטנציאליים של גורם הלחץ (Billings & Moos, 1981; McCrae, 1984). בהתאם לכך, החלה להשתנות תפיסת ההתמודדות באופן משמעותי. ראשית, מקור האיום נתפס כחיצוני. בניגוד לתפיסה הפסיכודינאמית המייחסת את ההתמודדות לתהליך בלתי מודע הפועל בתוך האדם, חוקרים רבים החלו להתייחס ביתר שאת לאיומים חיצוניים כגון מחלה, מלחמה, ושכול (Billings & Moos, 1981; Kessler et al., 1985; McCrae, 1984; Pearlin, & Schooler, 1978). כמו כן, בניגוד לתפיסה כי מנגנוני ההתמודדות של האדם אינם נגישים למודעות שלו, הרי שכיום מדברים על מנגנוני התמודדות שהאדם מודע אליהם. בנוסף, האופן שבו אדם מתמודד אינו מושפע רק ממאפייני האישיות הפרטיים שלו, אלא גם ממאפייני אירוע הלחץ שעמו הוא מתמודד. כך ניתן לחלק את אירועי הלחץ לקטגוריות נבדלות של אובדן ממשי, איום או אתגר (McCrae, 1984). בניגוד לגישה הפסיכואנליטית של פרויד וממשיכו אשר תפסה את האדם כריאקטיבי, החלה להתפתח תפיסה של התמודדות כמנגנון אקטיבי, שבו האדם מפעיל אסטרטגיות שונות ביחס לאירועי חיים המעוררים בו לחץ (Kessler et al., 1985; Pearlin, & Schooler, 1978; Billings & Moos, 1981).

1.2.3 מודל ההתמודדות של לזרוס ופוקמן.

התיאוריה של לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) תרמה רבות להבנת תהליך ההתמודדות והפכה להיות מרכזית בשדה התיאורטי והמחקרי כאחד. תיאוריה זו מתייחסת לאינטראקציה שבין האדם לסביבתו, כאשר היא משלבת בין אלמנטים של אסכולות פסיכולוגיות שונות: התיאוריה ההתנהגותית-קוגניטיבית שמייחסת משמעות מכרעת למחשבות ולהתנהגות בתהליך ההתמודדות, הפסיכולוגיה הקיומית והדגש שהיא שמה על מציאת משמעות לחיים, הפסיכולוגיה ההומניסטית והחשיבות שהיא מייחסת למימוש עצמי, ופסיכולוגיית האגו אשר מתמקדת ביכולות המודעות של הפרט להסתגל לסביבה שבה הוא חי ולשנותה (אבו-ריא, 2015).

לפי מודל זה, תהליך ההתמודדות מתחיל כאשר אדם נמצא במצב של לחץ ונוצר חוסר איזון בינו לבין סביבתו. תגובת הלחץ מקפלת בתוכה מרכיבים פיזיולוגיים, רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים. במצב הלחץ מתקיים תהליך של הערכה קוגניטיבית אשר מעצב את התגובה ואת דרכי ההתמודדות של הפרט. תהליך זה של ההערכה מורכב מכמה שלבים: **בהערכה הראשונית**, האדם מעריך את המידה שבה המצב מאיים או מעמיד אותו בפני סכנה. **בהערכה המשנית**, האדם מעריך את המשאבים שעומדים לרשותו וכיצד הוא יכול לפעול נוכח האיום הפוטנציאלי. למעשה התמודדות הינה השלב של מימוש התגובה, הכולל את המאמצים שמשקיע הפרט כדי להתנהל בסיטואציות שאותן הוא מעריך כמלחיצות או

כמזיקות. כלומר, ההערכה של האדם את הסיטואציה והאופן שבו יפרש את האיום הניצב בפניו, הם שיקבעו כיצד הוא יתמודד (McCrae, 1984). למרות שתהליך זה מוצג באופן לינארי, חוקרים הראו כי בפועל תהליכי ההערכה וההתמודדות מושפעים ומשפיעים זה על זה באופן מעגלי (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

1.2.4 סיווג של דרכי התמודדות.

ישנה הסכמה שאנשים שונים מתמודדים באופן שונה עם אירועי לחץ זהים (נוי, 2000; Aldwin, 1996; Strack, & Feifel, 1996; Lazarus & Folkman, 1984; Billings & Moos, 1981; 2000). לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) הבחינו בין שני סוגי התמודדות עיקריים. הראשון, **דרכי התמודדות ממוקדות בעיה** - מתייחס לדרכי התמודדות שמטרתן לפתור את הבעיה או לפעול באופן שימזער את גורם הלחץ. דבר זה מתרחש או על ידי מיקוד חיצוני - ניסיון לשנות את המצב או ההתנהגויות של אחרים, או באמצעות מיקוד פנימי - ניסיון לשנות את הגישה הפנימית ולסגל מיומנויות ותגובות חדשות של העצמי במצב הנתון. סוג התמודדות נוסף הינו **דרכי התמודדות ממוקדות רגש** - מתייחס לניסיון להפחית את עוצמת הרגשות המתעוררים בעקבות מצב לחץ. הרגשות אשר יתעוררו במצב מסוים הינם פועל יוצא של תהליך ההערכה כפי שהוצג לעיל. למשל, הערכה של הפרט כי הוא נאלץ להתמודד עם אובדן, עשויה לעורר אצלו רגשות של עצב וכעס; הערכה של מצב כמסוכן ומאיים עלולה לעורר פחד וחרדה; ואילו הערכת המצב כמאתגר יכולה לעורר רגשות של דאגה, התרגשות ואף התלהבות (Folkman, 2011). דרכי ההתמודדות ממוקדות הרגש כוללות פעילות גופנית, מדיטציה, ביטוי רגשות וחיפוש אחר תמיכה. למרות שבדרך כלל אנשים נוקטים בדרכי התמודדות משני הסוגים הללו, באופן כללי התמודדות ממוקדת בעיה מתרחשת במצבים בהם אנשים מעריכים כי הם מסוגלים לבצע פעולה אשר תפחית או תשפיע על גורם הלחץ שעמו הם מתמודדים. לעומת זאת, התמודדות ממוקדת רגש מתרחשת במצבים בהם אנשים חשים שאין להם יכולת שליטה או השפעה על גורם הלחץ ולכן כל שנותר לעשות הוא לפעול באופן שיקל עליהם לשאת את הלחץ מבחינה רגשית (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman, 1984). מיקולינסר ופלוראין (Mikulincer & Florian, 1996) הרחיבו חלוקה זו והציעו ארבע קטגוריות לאסטרטגיות התמודדות: 1. אסטרטגיות ממוקדות בעיה - ניסיונות קוגניטיביים והתנהגותיים לשנות את הסביבה באופן שיעלים או ימזער את גורם הלחץ. 2. הערכה מחדש - מתן פרשנות חיובית למצב, תוך הכחשת ההיבטים היותר שליליים של המציאות הנתונה. 3. ארגון מחדש - צעדים תוך-נפשיים שמטרתם לגשת בצורה מודעת וטובה יותר למציאות באמצעות הגברת היכולת לקבלה ולהערכה עצמית. 4. אסטרטגיות הימנעות - נועדו לעזור לאדם לא לחוות את המצב המאיים באמצעות הימנעות קוגניטיבית

מעיסוק במחשבות מאיימות, ובאמצעות הימנעות התנהגותית מלגשת לגורם הלחץ באופן ממשי או באמצעות שימוש בחומרים כגון אלכוהול וסמים.

1.2.5 כלי מדידה של התמודדות.

בספרות המחקרית לא קיימת תמימות דעים לגבי האופן שבו יש למדוד התמודדות (Amirkhan, 1985; Kessler et al., 1990; ;). ישנם חוקרים הטוענים כי ניתן להתבסס על דיווחים עצמיים של הנחקרים (Lazarus & Folkman, 1984; Billings & Moos, 1981). לעומת זאת, ישנם הסבורים כי יש לשלב אמצעי מדידה שאינם ישירים כגון תצפיות קליניות (McCrae, 1984). כלי המדידה המחקריים משקפים את תפיסת תהליך ההתמודדות מבחינה תיאורטית וכן ממשיכים לעצב אותה מבחינה קלינית ומחקרית (Litt, 2011; Tennen, & Affleck, 2011). בהתאם לכך, עם השנים, ניתן לראות שינוי בתפיסה לגבי האופן שבו יש למדוד ולחקור את מנגנון ההתמודדות. שכן, אם בעבר קלינאים היו אלה שאבחנו וקבעו באילו מנגנוני התמודדות האדם משתמש, הרי שכיום ישנה העדפה לשאול את האדם באופן ישיר באילו אסטרטגיות התמודדות הוא נוקט. כמו כן, ישנה הכרה בכך שהאופן שבו אדם מתמודד אינו מושפע רק ממאפייני אישיותו האינדיבידואליים, אלא גם ממאפייני אירוע הלחץ שעמו הוא מתמודד (McCrae, 1984). לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) פיתחו כלי למדידת דרכי התמודדות - "Ways of Coping" המכיל סדרת גורמים המייצגים מחשבות או פעולות בהן משתמשים פרטים כאשר הם מתמודדים עם מצבי לחץ. שאלון זה מכיל אסטרטגיות של התמודדות ממוקדת בעיה, הכוללות דרכים לפתרון הבעיה או פעולות אקטיביות לשינוי מקור הלחץ. הוא כולל גם אסטרטגיות של התמודדות ממוקדת רגש, הכוללות דרכים להפחית או לווסת את המצוקה הרגשית (Lazarus & Folkman, 1985; Carver et al., 1989).

קרבר ועמיתיו (Carver et al., 1989) התבססו על מודל זה והרחיבו אותו למודל רב ממדי המפרט מרכיבים שונים בכל אסטרטגיה. באסטרטגיות התמודדות הממוקדות בבעיה הם כללו: התמודדות אקטיבית, תכנון, דיכוי פעילויות תחרותיות, הבלגה וחיפוש אחר תמיכה חברתית אינסטרומנטאלית. באסטרטגיות התמודדות הממוקדות ברגש הם כללו: חיפוש אחר תמיכה רגשית, פרשנות חיובית, קבלה, הכחשה והתמודדות דתית. כמו כן, החוקרים הוסיפו 3 מרכיבים נוספים של דרכי התמודדות: ונטילציה רגשית, נסיגה וניתוק התנהגותיים ומנטאליים. מרכיבים אלו נבחרו מתוך הנחות תיאורטיות המורות על ערכם, כמו גם ממצאים אמפיריים המראים את הקשר שלהם לתפקוד והתמודדות אדפטיבית ומסתגלת. כל המרכיבים הללו הוכנסו לשאלון ההתמודדות שהם פיתחו ה-"COPE".

מאוחר יותר, קרבר (Carver, 1997) חקר את הפריטים בשאלון ההתמודדות שתואר לעיל ופיתח שאלון מקוצר יותר. בשאלון זה ה-"Brief- COPE", השמיט אסטרטגיות מסוימות כגון, הבלגה ודיכוי

פעילויות תחרותיות, כיוון שלא נמצאה הוכחה ליעילותם. כמו כן, הוסיף את האסטרטגיה של האשמה עצמית, בשל עדויות על חשיבותו בתהליך ההתמודדות של אנשים (ראה טבלה- בנספח מספר 1).

1.2.6 הערכת סגנונות התמודדות.

התמודדות אפקטיבית הינה תוצר של האינטראקציה בין דרישות הסביבה ומשאביו של האדם (Aldwin, 2000). בהתבוננות על אסטרטגיות התמודדות שונות עולה השאלה אם האסטרטגיות שנקטות אכן מועילות לאדם במצב הלחץ שעמו הוא מתמודד. ביחס לשאלה זו ישנם חוקרים שניסו לסווג את דרכי ההתמודדות לדרכים אדפטיביות ובלתי אדפטיביות (Frieze & Bookwala, 1996; Lazarus & Folkman, 1984; Billings & Moos, 1981; Aldwin, 2000). לפיהם, דרכי התמודדות ישירות כגון תכנון ופתרון בעיות כמו גם חיפוש אחר עזרה ותמיכה מאחרים נמצאו יעילות יותר. לעומת זאת, דרכי התמודדות שאינן ישירות הכוללות הימנעות והכחשה הינן פחות אדפטיביות. למשל, במחקרם של בילינג ומוס (Billings & Moos, 1981), התמודדות אקטיבית קשורה עם רמות פחותות של לחץ ומצוקה. לפי החלוקה של לזרוס ופוקמן, מחקרים רבים מצאו קשר חיובי בין דרכי התמודדות הממוקדות ברגש, ובייחוד הימנעות, לבין רמות גבוהות של סימפטומים פוסט טראומתיים (Brousse et al., 2011; Bryant & Harvey, 1995; Chang et al., 2003; Karstoft, Armour, Elklit, & Solomon, 2015; Ménéard & Mikulincer & Solomon, 1989; Arter, 2014). לעומת זאת, דרכי התמודדות הממוקדות בעיה נמצאו בקשר עם רמות נמוכות של סימפטומים פוסט טראומתיים (Mikulincer & Solomon, 1989; Karstoft et al., 2015). כתוצאה מכך, חוקרים הסיקו כי ניתן לאפיין את דרכי ההתמודדות הממוקדות בעיה כאפקטיביות יותר בהשוואה לדרכי התמודדות הממוקדות ברגש (Karstoft et al., 2015).

עם השנים הלכה וגברה ההבנה כי לכל דרכי ההתמודדות, לרבות אלו שהוגדרו כפחות יעילות, ישנן השלכות חיוביות ושליליות כאחד (Frieze & Bookwala, 1996). לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) גרסו כי לא ניתן לסווג סגנונות ההתמודדות בהתאם ליעילותם באופן מכליל, אלא יש לבחון אותם בהתאם לקונטקסט הספציפי. למשל, הכחשה יכולה להיות אדפטיבית במצבים מסוימים ופחות אדפטיבית במצבים אחרים. כמו כן, שליטה במצב אינה בהכרח סגנון ההתמודדות היעיל ביותר שכן ישנם מצבים בהם לא ניתן לשנות את המציאות ואז הפרט יצטרך ללמוד לסבול, לקבל, להתעלם או למזער את הלחץ הכרוך במצב זה. גם אלדווין (Aldwin, 2000), אשר חקרה סגנונות התמודדות של אנשים במצבים שונים, גרסה כי לא ניתן לסווגם ליעילים או בלתי יעילים באופן דיכוטומי, אלא יש לבחון את המיומנויות הספציפיות של הפרט בקונטקסט הסביבתי המסוים. פוקמן (Folkman, 2011) טענה כי הדרך להעריך אסטרטגיית התמודדות מסוימת יכולה להתבצע רק בבחינת השפעותיה ותוצאותיה בטווח הקצר ובטווח הארוך. לפיה, תוצאות בטווח הקצר יבחנו אם האסטרטגיה עוזרת לאדם לנהל, למזער או להשיג שליטה

על הדרישות של האירוע המלחיץ כמו גם לווסת את רגשותיו או את עוצמת האירוע. תוצאות ארוכות טווח יבחנו את מצבו הבריאותי, הנפשי והתפקודי של האדם.

1.2.7 מחקרים אמפיריים בנושא התמודדות עם מלחמה.

ישנם מחקרים אשר בחנו דרכי התמודדות בזמן מלחמה הן בארץ והן בעולם (Hobfoll et al., 2005; Solomon et al., 2006). במחקרים אלו התבססו על מודל ההתמודדות של לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) וניסו לבחון אילו דרכי התמודדות מנבאות בריאות ורווחה נפשית. למשל, במחקר הבוחן את דרכי התמודדותם של חיילים לאחר קרב נמצא כי אסטרטגיות הממוקדות בעיה ניבאו פחות סימפטומים פוסט טראומתיים הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך. לעומת זאת, אסטרטגיות הממוקדות רגש נמצאו בקשר עם סימפטומים פוסט טראומתיים רבים יותר (Karstoft et al., 2015). גם בבחינת סגנונות ההתמודדות של אזרחים במצב של מלחמה, אסטרטגיות התמודדות הממוקדות בעיה ואסטרטגיות של הערכה מחודשת - מסגור חיובי, נמצאו כאפקטיביות וכמנבאות רווחה נפשית. לעומת זאת, אסטרטגיות ממוקדות רגש, לרבות אסטרטגיות של הימנעות נמצאו בקשר חיובי עם הפרעות פוסט טראומטיות שונות ובקשר שלילי עם רווחתם של האזרחים (Mikulincer & Florian, 1996). החוקרים הציעו להבין ממצאים אלו על רקע החוויה הבלתי נשלטת והמאיימת המתקיימת במלחמה. יתכן ובשל כך, פעולות המגבירות שליטה הינן דרכי התמודדות יעילות ומועילות (Karstoft et al., 2015; Mikulincer & Florian, 1996).

במחקרים שבחנו את התמודדותם של אזרחי ישראל עם מצב של מלחמה נמצאו ממצאים דומים. למשל, במחקר שנערך בקרב האוכלוסייה האזרחית בישראל אשר נחשפה לאירועי טרור, ניתן למצוא גם כן אסטרטגיות אקטיביות המקדמות שליטה (Bleich et al., 2003). במחקר זה, הנשאלים דיווחו כי אסטרטגיות ההתמודדות שהועילו להם היו: הסחת דעת באמצעות פעילות, חיפוש אקטיבי אחר תמיכה חברתית, אמונה באלוהים וחיפוש קרובים אחרי כל מתקפה. במחקר שנעשה בקרב האוכלוסייה האזרחית בישראל בזמן אינתיפאדת "אל-אקצה", נמצאו בקרב הנחקרים 6 דרכי התמודדות אופייניות, כאשר השתיים השכיחות ביותר היו: חיפוש קרובים באמצעות המדיה (83%), ותמיכה חברתית (81.2%). החוקרים הסיקו מתוך הממצאים כי רוב דרכי ההתמודדות של האזרחים היו יעילות ומסתגלות. לטענתם, ניתן להסביר זאת באיום המתון יחסית של האינתיפאדה. כמו כן, ביכולת של האזרחים להתחסן ולהסתגל למצב המאיים בתוך מציאות חייהם (Solomon et al., 2005). גם במחקר שנעשה בזמן מלחמת המפרץ, נמצאו ביטויי מצוקה רבים בקרב אזרחי ישראל בשלב הראשוני. אולם עם הזמן, למרות שאיום הטילים נשאר בעינו, ביטויים אלו שכחו ואזרחים דיווחו על יכולת התמודדות טובה (Solomon, 1995).

דקל ודקל (Dekel & Dekel, 2014) גורסים שאזרחי ישראל מתמודדים עם טראומה מתמשכת ועל כן יש לבחון את התמודדותם בהווה, כאנשים החיים במצב מאיים. זאת בניגוד להתמודדות עם פוסט-טראומה, התמודדות עם אירוע טראומתי אשר חלף ואינו. כמו כן, לטענתם יש להתייחס בהסתייגות לממצאים המראים יכולת הסתגלות טובה של אזרחי ישראל. להשערותם, יתכן והמיעוט היחסי של סימפטומים פוסט טראומתיים אינו מבטא אקומודציה והסתגלות, אלא רק תגובה מושהית למצב מתמשך של איום. מבחינתם, גם העדר של סימפטומים בהווה עלול לבוא לידי ביטוי מאוחר יותר בסימפטומים פוסט טראומתיים שונים, ביניהם דיכאון וחרדה.

סקירת הספרות והמחקר בנושא התמודדות של אזרחים עם מצב של מלחמה נותנת גושפנקה נוספת לחשיבותו של תהליך ההתמודדות כמנגנון היכול לקדם בריאות ורווחה נפשית. בבחינת סוגי התמודדות שונים במצבי לחץ וטראומה, ישנו ניסיון להבחין בין התמודדות אדפטיבית, המקדמת רווחה נפשית, לבין התמודדות בלתי אדפטיבית, המובילה להפרעות פוסט טראומתיות (Aldwin et al., 1994; כפי שתואר לעיל, ההבחנה בין סגנונות התמודדות אדפטיביים לבין סגנונות התמודדות בלתי אדפטיביים אינה מוחלטת וכנראה שהיא מושפעת מגורם הלחץ שאיתו האדם מתמודד. אי לכך, עולה השאלה: במלחמת "צוק איתן" אילו סגנונות התמודדות ינבאו רווחה נפשית משופרת בקרב אזרחי ישראל ועל כן ניתן יהיה להגדירם כאדפטיביים, ואילו ינבאו רווחה נפשית ירודה ועל כן אפשר יהיה לקטלגם כבלתי אדפטיביים? על מנת להשיב על שאלה זו, אבחן את הקשר בין דרכי התמודדות לשביעות רצון מהחיים. הפרק הבא ידון במשתנה זה.

1.3 שביעות רצון מהחיים

רווחה נפשית הינו מושג המתייחס למדדים אובייקטיביים בחייו של אדם כגון בריאות נפשית ופיזית וכן מדדים סובייקטיביים כגון רגשות ותפיסות שיש לאדם כלפי חייו (Diener, 1994). בעשורים האחרונים ישנה התעניינות הולכת וגוברת בשדה המחקרי סביב רווחה נפשית סובייקטיבית. בניגוד לתפיסה המסורתית בפסיכולוגיה אשר מתמקדת בסימפטומים ובעיות כגון דיכאון וחרדה, הפסיכולוגיה החיובית מנסה לקדם את ההתייחסות לאלמנטים החיוביים והסובייקטיביים בחוויה של האדם. ההנחה המקובלת בספרות הינה שרווחה נפשית סובייקטיבית מורכבת משלושה רכיבים עיקריים:

אפקט חיובי, אפקט שלילי ושביעות רצון מהחיים (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008). שביעות רצון מהחיים מהווה את המרכיב הקוגניטיבי של הרווחה הסובייקטיבית (Andrews & Withey, 1976), בעוד שהאפקט החיובי והשלילי מיוחסים למרכיבים הרגשיים (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). ישנם חוקרים אשר טענו כי ההפרדה בין

המרכיבים עלולה להיות מלאכותית. לטענתם, אדם עשוי לבחון את שביעות רצונו מחייו בהתייחס לכמות הזמן שבו היה שרוי במצב רוח חיובי לעומת כמות הזמן בו מצב רוחו היה שלילי (Lucas et al., 1996).

למרות הסתייגויות אלו, נראה שישנה הסכמה בשדה המחקרי כי יש למדוד את שביעות הרצון באופן נפרד מהאפקט הרגשי (Pavot & Diener, 2008).

שביעות רצון מהחיים נחשבת לרכיב חיוני ברווחתו הנפשית הסובייקטיבית של האדם (Pavot & Diener, 1993, 2008). בספרות שביעות רצון מהחיים מוגדרת כתהליך הערכה קוגניטיבי שבו האדם מעריך את נסיבות חייו וסיטואציות חייו הנוכחיות בהשוואה לסטנדרטים ולאידאלים אותם היה רוצה להשיג (Shin & Johnson, 1978; Diener, 1994; Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993, 2008).

הגדירו שביעות רצון מהחיים כהערכה גלובלית של אדם את איכות חייו ביחס לקריטריונים האישיים שהציב לעצמו. גם דיינר (Diener, 1994) הדגיש כי מידת שביעות הרצון של האדם הינה נגזרת של שיפוט סובייקטיבי, שבו האדם מעריך עד כמה חייו קרובים לסטנדרטים והאידיאליים הרצויים מבחינתו. אף על פי שקיימים ערכים רצויים עבור רוב בני האדם כגון בריאות, פרנסה ורגשות חיוביים, לא ניתן לקבוע אילו ערכים חשובים ומהותיים יותר עבור אדם ספציפי. כמו כן, לא ניתן לאמוד את המשקל היחסי או לקבוע מהי הגדרתו של אדם להצלחה בכל תחום (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

אי לכך, לא ניתן לחקור מושג זה באופן אובייקטיבי, אלא יש לשאול את האדם כיצד הוא מעריך את שביעות רצונו מחייו (Diener et al., 1985; Shin & Johnson, 1978).

ישנם חוקרים אשר טענו כי ההערכה הסובייקטיבית של שביעות הרצון יכולה להיות מושפעת מנסיבות חיים בתקופת זמן ספציפית (Schwarz & Strack, 1999), וכן ממאפייני אישיות כגון נירוטיות או מוחצנות (Schimmack & Oishi, 2005). עם זאת, נראה כי אנשים נוטים להעריך את שביעות רצונם בעיקר בהסתמך על תחומים מהותיים ומרכזיים בחייהם (Pavot & Diener, 2008). אם כן, למרות ההשפעות שצוינו, ניתן לאפיין את תהליך ההערכה של שביעות הרצון מהחיים כתהליך קוגניטיבי אינטגרטיבי בו האדם מעריך את חייו כשלם (Diener, 1994; Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 2008).

בבחינת הבדלים בין תרבותיים, דיינר ודיינר (Diener & Diener, 1995) מצאו שאנשים בתרבויות אינדיבידואליסטיות ייחסו משקל רב יותר להערכה עצמית, בהשוואה לתרבויות קולקטיביסטיות. כמו כן, הצלחה כלכלית נמצאה כמוערכת יותר במדינות עניות לעומת מדינות עשירות. חוקרים נוספים אשר בחנו מאפיינים אישיים בתרבויות שונות, מצאו שההבדלים התרבותיים ממתנים את ההבדלים האישיים (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). אי לכך, ניתן להסיק כי בתהליך ההערכה של אדם את שביעות רצונו מחייו, הוא לוקח בחשבון את מצבו ביחס לנורמות התרבותיות של הקהילה בתוכה הוא חי (Pavot & Diener, 2008).

אם כן, במחקר זה אנו נבדוק את הקשר בין דרכי ההתמודדות עם הלחצים הקשורים למלחמת "צוק איתן", לבין שביעות רצון מהחיים כדי לקבוע אילו דרכי התמודדות הינן מסתגלות ואילו אינן מסתגלות. ברגע ששאלה זו תקבל תשובה, שאלה חשובה נוספת תעלה: מה יכול לנבא שימוש ויישום של סגנונות התמודדות אדפטיביים ולא-אדפטיביים? בפרק הבא, אתייחס לכמה מנבאים פוטנציאליים שהוצעו בספרות לדרכי התמודדות, ואנסח רציונל תיאורטי ואמפירי לכך שהמשתנה משמעות בחיים יכול להיות מנבא חשוב לדרכי התמודדות אלו.

1.4 מנבאים לדרכי התמודדות

בבחינת תהליך ההתמודדות, עולה שאלה האם וכיצד הבדלים אישיים משפיעים על תהליך זה? קרבר ועמיתיו (Carver et al., 1989) טענו כי ישנם הבדלים בין אישיים, הבאים לידי ביטוי באסטרטגיות התמודדות דומיננטיות של אנשים במצבי לחץ. אסטרטגיות אלו עשויות להיות יעילות מבחינת חיסכון באנרגיה ובזמן בעת התמודדות עם מצב מאיים. עם זאת, הן עלולות להיות בלתי מסתגלות כאשר הן הופכות למקובעות ובלתי גמישות. במצבים אלו הפרט יתקשה לבחור ולהתאים את דרכי התמודדותו למצבי הלחץ השונים. חוקרים נוספים (McCrae & Costa, 1986) גרסו כי ישנם **מאפייני אישיות** אשר מהווים דיספוזיציה לסגנונות התמודדות מסוימים. מאפייני אישיות אלו כוללים נורוטיות (Neuroticism), מוחצנות (Extraversion) ופתיחות לחוויה (Openness to Experience). מקר וקוסטה (McCrae & Costa, 1986) מצאו כי אנשים עם אישיות נורוטית נקטו בדפוסי התמודדות בלתי אדפטיביים כגון תגובה עוינת, האשמה עצמית, נסיגה, פאסיביות וחוסר החלטיות. לעומת זאת, אנשים עם אישיות מוחצנת נקטו בדפוסי התמודדות אדפטיביים יותר כגון תגובה רציונאלית, חשיבה חיובית, ושליטה עצמית. אנשים המאופיינים בפתיחות נטו להשתמש בהומור, ואילו אנשים המאופיינים בסגירות נטו להשתמש באמונה. החוקרים הסיקו כי מאפייני האישיות יכולים לנבא התמודדות אדפטיבית ורווחה נפשית. לדידם, ניתן להסביר זאת בכך שאנשים בעלי יכולת הסתגלות טובה מאופיינים ברגשות חיוביים ושביעות רצון מהחיים, וכך ייטו להשתמש בדפוסי התמודדות אדפטיביים אשר יקדמו את רווחתם הנפשית.

ישנם חוקרים התופסים התמודדות כתהליך מורכב המערב מאפיינים אישיותיים, מערכות יחסים ופרמטרים מצביים (Pierce, Sarason, & Sarason, 1996). לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) טענו כי תכונות אישיות אינן יכולות לנבא דרכי התמודדות, שכן **מאפיינים מצביים** אובייקטיביים עשויים לעורר מגוון רחב של תגובות התמודדות בקרב אותו אדם. בפועל, האופן שבו אדם מתמודד ייקבע בהתאם למשאבו החומריים, הפיזיים והחברתיים העומדים לרשותו או נגישים לו. לדידם, תהליך ההתמודדות

הינו דינאמי וגמיש, ועל כן הוא משתנה בקרב פרט מסוים בהתאם לנסיבות ובמהלך שלבי ההתמודדות השונים. עם זאת, ניתן לראות כי לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) נתנו תוקף להבדלים האישיים, באומרים כי האמונות של הפרט, תפיסתו לגבי שליטה ומיומנותיו ישפיעו על אופן התמודדותו.

משאבים חברתיים נמצאו כמשתנים המנבאים התמודדות אפקטיבית (Billings & Moos, 1981;)

(Dekel & Dekel, 2014; Lazarus & Folkman, 1984; Pierce et al., 1996). משתנים אלו כוללים את כמות גורמי התמיכה שיש לאדם, כלומר מספר החברים והמכרים שיש לאדם ממסגרות שונות, כמו גם איכות הקשרים הבין-אישיים העומדים לרשותו בשעת לחץ ומשבר (Billings & Moos, 1981). דקל ודקל (Dekel & Dekel, 2014) השוו בין אוכלוסייה אזרחית בארה"ב אשר נחשפה לאירוע טראומתי יחיד במתקפת הטרור על מגדל התאומים, לבין האוכלוסייה בישראל אשר נחשפה למצבי לחץ וטראומה באופן מתמשך. לטענתם, ישנם הבדלים תרבותיים אשר משפיעים על יכולת ההתמודדות של הפרט עם מצבים מאיימים. ההבדלים שהם הצליחו להצביע עליהם מתייחסים למערכת המשמעות שיש לאדם אשר מושפעת מהערכים והאתוס החברתיים, כמו גם הרשת החברתית ומערכת התמיכה שמקיפה את הפרט. גם נוי (2000) הדגיש את המשאבים של האדם כתנאי הכרחי ליכולתו להתמודד אל מול מצבי לחץ וטראומה אך סייג זאת ואמר כי ישנם מצבים בהם מצליח האדם לגייס מספיק משאבים בכדי להתמודד, אך עדיין האיום חזק ממנו ולא ניתן למנוע את הטרומה.

מבחינת הגיל של המתמודדים עם טראומה, ניתן לראות שתי עמדות סותרות בספרות המקצועית,

אשר לכל אחת מהן יש תימוכין אמפירי. המצדדים בעמדת הפגיעות תופסים את האנשים בגיל המבוגר כקבוצה רגישה ופגיעה, כמו גם בעלת משאבים פחותים להתמודדות בחשיפתה לאירועים טראומתיים (Gidron et al., 2004; McNaughton, Smith, Patterson, & Grant, 1990). המצדדים בעמדת החוסן, תופסים את הגיל המבוגר כקבוצה בעלת חוסן גבוה יותר, עם פוטנציאל להתמודדות טובה יותר עם אירועים טראומתיים (Bolin & Klenow, 1983; Norris et al., 2002). בניגוד לשתי העמדות הללו, ישנם מחקרים אשר לא מצאו כי משתנה הגיל מנבא הבדלים בהתמודדות או ברווחה הנפשית (Solomon et al., 1996; Strack & Feifel, 2005). בעקבות ממצאים אלו, החוקרים הציעו כי משתנה הגיל בפני עצמו אינו יכול לנבא התמודדות אדפטיבית וכי יש לבחון משתנים אחרים אשר יש בכוחם לנבא התמודדות אפקטיבית בקרב אנשים הנחשפים לטראומה (Solomon et al., 2005).

מבחינה מגדרית, מחקרים רבים מצאו הבדלים בסגנונות ההתמודדות של גברים ונשים

(Helgeson, 2011). באופן כללי, במחקרי השוואה, נמצא שנשים משתמשות במגוון גדול יותר של סגנונות התמודדות בהשוואה לגברים (Solomon et al., 2005; Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002). מבחינת מאפייני אסטרטגיות ההתמודדות, במחקרים רבים עולה שנשים נוטות להשתמש בתמיכה חברתית, ואילו

גברים נוטים יותר לפעולות התמודדות אקטיביות בהתמודדות עם לחץ או לחלופין באסטרטגיות של הימנעות (Carver et al., 1989; Tamres et al., 2002). בבחינת ההבדלים בסגנונות ההתמודדות, עולה כי נשים מעריכות את האיום בעוצמה גדולה יותר בהשוואה לגברים וכן את יכולת ההתמודדות שלהן כנמוכה יותר בהשוואה לגברים (Solomon et al., 2005). ישנם חוקרים הטוענים כי ההבדלים המגדריים מקפלים בתוכם הבדלים במעמד החברתי. המעמד החברתי הנמוך יותר של נשים בהשוואה לגברים הופך אותן לפגיעות יותר ובעלות פחות משאבים להתמודדות אפקטיבית עם גורמי לחץ שונים (Siddiqui & Pandey, 2006; Thoits, 2006). יש לציין, כי במחקרים מסוימים לא נמצאו הבדלים בין גברים ונשים ביחס לסגנונות ההתמודדות עם גורמי לחץ (Billings & Moos, 1981).

ניתן לראות כי ההתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה מושפעת במידה מסוימת ממאפיינים ביולוגיים או אישיותיים של הפרט, כמו גם ממאפיינים חברתיים וסביבתיים אשר לרוב אין עליהם שליטה או שקיימת לגביהם שליטה מוגבלת. אך לפי פוקמן (Folkman, 2011), בתהליך התמודדות עם גורם הלחץ, ישנם מרכיבי חשיבה, התנהגות ורגש אשר ניתן באופן פוטנציאלי לשלוט בהם. לדידה, היבט זה הופך את מנגנון ההתמודדות למהותי וחיוני, אשר בכוחו להגן על הבריאות הפיזית והנפשית של האדם מפני ההשפעות המזיקות של מצבי לחץ וטראומה. משתנה חשוב אשר עונה על דרישות אלו שהגדירה פוקמן (Folkman, 2011) הינו משמעות בחיים. אי לכך, בפרק הבא ארחיב אודות משתנה זה וחשיבותו בתהליך ההתמודדות של הפרט.

1.5 משמעות בחיים

אחד המשתנים המרכזיים המשפיעים על התפקוד האנושי הינו משמעות בחיים (יאלום, 2011; פראנקל, 2010; ; Wong, 1998; Updegraff, Silver, & Holman, 2008; Steger et al., 2011; Krok, 2015). מחקרים הראו כי היכולת למציאת משמעות בחיים הינה אלמנט חשוב בחייהם של אנשים ובכוחה לנבא רווחה נפשית משופרת (פראנקל, 2010; Steger et al., 2006; Steger et al., 2010; Park, 2010; Farber et al., 2010). לעומת זאת, חיים ללא משמעות עלולים להוביל למצוקה רבה (גוטמן, 2008; Updegraff et al., 2011; al., 2011). (Steger et al., 2006; Wong, 1998; 2010, 1985, 1982; פראנקל, 2011; יאלום, 1999; ; Steger et al., 2006).

המושג משמעות בחיים נידון רבות בגישה האקזיסטנציאליסטית הן מבחינה פילוסופית והן מבחינה טיפולית (Cohn, 1994; Burston, 2003). למרות ההתעניינות ההולכת וגוברת סביב המשמעות בחיים וההסכמה הנרחבת בדבר חשיבותה, מלאכת ההגדרה והחקירה של המושג עודנה מאתגרת (Krok, 2010; Park, 2010; Steger et al., 2006; Steger et al., 2015). ניתן למצוא בספרות התייחסויות שונות למושג משמעות בחיים (יאלום, 2011; פראנקל, 2001; ; Krok, 2015; Frankel, 1965; Emmons, 2003; Baumeister, 1991; Steger, 2012; Steger et al., 2006; Maddi, 1970). פראנקל (2001) טען כי המשמעות בחיים שונה, בכל

יום ובכל שעה אצל כל אדם. אי לכך, המטרה אינה להבין את פשר החיים באופן כללי, אלא להבין את הפשר הייחודי של חיי אדם ברגע נתון. לפי יאלום (Yalom, 1980) אדם זקוק להבין מהי המשמעות בחייו ולהרגיש כי קיים בהם הגיון, חשיבות או פשר. באומיסטר (Baumeister, 1991) הגדיר משמעות בחיים כחיבורים בין ייצוגים מנטאליים לבין דברים, אירועים וקשרים בין-אישיים. לטענתו, משמעות בחיים קשורה במטרות, יכולות, ערכים וערך עצמי. סטגר (Steger, 2012) הגדיר את המושג משמעות בחיים כיכולת של האדם להבין, לפרש ולתת חשיבות לחייו וכן, עד כמה הוא תופס את חייו כבעלי מטרות. גם אמונס (Emmons, 2003) התייחס למשמעות במובן של השגת מטרות ושאיפות.

פראנקל (פראנקל, 1982, 1985, 2010, Frankel, 1965) העמיד בקדמת הבמה את תפקידה של המשמעות בחיים כגורם מרכזי בתהליך ההתמודדות וההסתגלות של הפרט למצבי לחץ. כבר בשנות השלושים של המאה הקודמת, טען פראנקל כי בני אדם זקוקים למשמעות (גוטמן, 1999; פראנקל, 2010). מתוך ניסיונו האישי במחנה הריכוז וההשמדה בתקופת מלחמת העולם השנייה, פראנקל נוכח לראות שאנשים שהצליחו לשמר תחושה של משמעות, הצליחו לשרוד את המציאות המזוויעה והבלתי נסבלת של השואה. לעומתם, אנשים שחשו כי לחייהם אין משמעות התקשו מאד לשרוד (גוטמן, 1999; פראנקל, 1982, 1985, 2010). לטענתו, המשמעות בחיים הינה סובייקטיבית, כאשר בידו של כל אדם האחריות, היכולת והחופש לבחור בתגובתו הייחודית, גם במצבים הקשים ביותר (גוטמן, 1999; יאלום, 2011; פראנקל, 1982, 1985, 2010; Ryff & Singer, 1998).

פראנקל גרס כי האדם תר אחר משמעות ושואף אליה באופן מתמיד, כאשר עצם השאיפה למשמעות הינה בעלת ערך הישרדותי (גוטמן, 1999; יאלום, 2011; פראנקל, 1982, 1985, 2010; Ryff & Singer, 1998). לפיו, החיפוש אחר משמעות הינו מניע בסיסי של האדם, המאפשר לו לשמר תקווה ומוטיבציה לחיות, גם אל מול מצוקה וסבל איומים (יאלום, 2011; פראנקל, 1982, 1985, 2010; Frankel, 1998; Wong, 2006; Steger et al., 1970; Maddi, 1965). מתוך כך, פיתח פראנקל את הלוגותרפיה, גישה ושיטת טיפול המתמקדת במשמעות (גוטמן, 1999; יאלום, 2011; פראנקל, 1982, 1985). גישה זו נגזרת מהפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית המתרכזת ביסודות הקיום הבסיסיים של האדם ובצורך להקנות לחיים ערכים ומשמעות (Burston, 2003). לפי יאלום (2011), גישה זו מונה ארבע דאגות יסוד קיומיות, ביניהן הדאגה מפני העדר המשמעות. טיפול לפי גישה זו מתייחס לסבל של המטופל, המתבטא בסימפטומים שונים, כהזדמנות להבנות מחדש את המשמעות בחייו, אשר התערערה בעקבות אירועי חיים מאיימים (Burston, 2003).

במצבים של התמודדות עם אירועי חיים מלחיצים ומאיימים, נוכחותה של משמעות בחיים יכולה להיות חיונית והכרחית במיוחד כדי לארגן מחדש את העולם שהתערער ואת תחושת הביטחון שנפגעה עקב

זאת (פראנקל, 2010; Updegraff et al., 2008; Park, 2010; Farber et al., 2010). ההסבר לכך הינו שחוויות טראומתיות מנפצות את ההנחות הבסיסיות שיש לאנשים לגבי עצמם ולגבי העולם, ובכך מערערות את תחושת הביטחון שלהם בעולם ויוצרות חוויה של פגיעות, חוסר שליטה וחוסר אונים (הרמן-לואיס, 1994; Park, 2010; Updegraff et al., 2008). מבחינה מנטאלית, משמעות בחיים מאפשרת לפרט לפרש ולארגן חוויות וגירויים, להשיג מטרות, לארגן מידע ולקטלג אובייקטים חשובים בהתאם לתבניות גדולות ומוכרות (יאלום 2011; Park, 2010; Krok, 2015). כאשר אנשים חווים אירועים או מצבים שאינם מתיישרים עם התבניות המוכרות, נוצרת תחושה של מתח, חוסר שביעות רצון ואף חוסר אונים. לעומת זאת, פענוח המשמעות של מצבים מסב תחושה של שליטה. המשמעות מרגיעה את החרדה הכרוכה בהתמודדות עם חיים ועולם ללא מבנה מוגדר וברור (יאלום, 2011; Updegraff et al., 2008).

עדויות רבות מצביעות על הקשר החיובי הקיים בין משמעות בחיים ורווחה נפשית (גוטמן, 1999; פראנקל, 2010; Wong, 1998; Steger et al., 2006; Ryff & Singer, 1998; Krok, 2015). במחקרים נמצא כי אנשים המאמינים שחיהם בעלי משמעות נוטים לדווח על רמות גבוהות של אושר, שביעות רצון מהחיים ותחושת רווחה כללית (Steger et al., 2006; Ryff & Singer, 1998; Ryff, 1989; Krok, 2015; Steger et al., 2011; Wong, 1998). כמו כן, משמעות בחיים נמצאה בקשר חיובי עם רגשות חיוביים, ובקשר שלילי עם רגשות שליליים, דיכאון וחרדה (Steger et al., 2006; Krok, 2015).

בבחינת תהליך ההתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה, פארק (Park, 2010, 2011) מגדירה שתי רמות של משמעות. הראשונה זו **משמעות גלובאלית (Global Meaning)**, והינה המסגרת הקוגניטיבית של האדם הכוללת את ההנחות הבסיסיות שיש לו כלפי העצמי, העולם והסביבה שבה הוא חי. המשמעות הגלובאלית מתייחסת לאותן האמונות, השאיפות והמטרות של הפרט, לאופן שבו הוא מפרש את העבר כמו גם הציפיות שלו לגבי העתיד. השנייה היא **משמעות מצבית (Situational Meaning)** ומתייחסת לפרשנות שמעניק הפרט לסיטואציה ספציפית. אמנם משמעות זו ניתנת ביחס לאירוע מצבי מסוים, אך היא מושפעת מהמשמעות הגלובלית שמנחה את האדם ואת האופן שבו הוא תופס את חייו. לפי פארק (Park, 2010), כאשר אדם ניצב בפני אירוע דחק, פעמים רבות נוצר מצב העומד בסתירה עם המשמעות הגלובאלית שלו. מצב הדחק הספציפי גורם לאדם להעריך מחדש את המצב ולספק לו משמעות מצבית. מידת הפער אשר תיווצר בין המשמעות המצבית לבין המשמעות הגלובאלית, תקבע את רמת הלחץ והמצוקה שיחווה הפרט. עם זאת, המצוקה עשויה להניע תהליך של **יצירת משמעות (Meaning Making)**. תהליך זה יכול את הניסיונות של הפרט לצמצם את הפער ולשחזר את התחושה שהעולם הוא בעל משמעות ושחייו הינם בעלי ערך. אליבא דפארק (Park, 2010, 2011) ההצלחה של תהליך זה תנבא התמודדות והסתגלות טובה למצב הדחק. פארק (Park, 2011) נתנה את הדעת על כך שלמרות מרכזיותה

של המשמעות בתהליך ההתמודדות של הפרט, פעמים רבות היא מתקיימת באופן בלתי מודע ועל כן קשה לאמוד, לאבחן ולמדוד באופן אמפירי את תפקידה בתהליך ההתמודדות.

מבחינת **סוג האירוע**, נמצא שהתמודדות עם אירועי דחק הן ברמה האישית והן ברמה

הקולקטיבית מאתגרת תהליכים פסיכולוגיים דומים (הרמן-לואיס, 1994 ; Updegraff et al., 2008). כאשר

גם בהתמודדות עם מצוקה קולקטיבית כמו מלחמה או מתקפת טרור, המשמעות בחיים מהווה גורם

מרכזי, הנמצא בקשר חיובי עם התמודדות אדפטיבית (Updegraff et al., 2008). סרלין וקנון (Serlin &

Cannon, 2004) גורסים כי האיומים הממשיים שחוה האדם בזמן מלחמה מעמתים אותו עם שאלות של

קיום ושל משמעות בחייו. אי לכך, ניתן לשער שאנשים בעלי תחושת משמעות איתנה ויציבה, ייטיבו

להתמודד עם הלחצים הקשורים במלחמה. לראייה, חוקרים הצביעו על כך שתחושת המשמעות בחיים

בשלבם הראשונים של התמודדות עם מצוקה יכולה לקדם התמודדות יעילה ומסתגלת למצבי חיים

מאיימים וכן, להפחית באופן משמעותי סימפטומים פוסט טראומטיים (Updegraff et al., 2008).

מאפיינים אישיים אשר נמצאו בקרב אנשים המגדירים את חייהם כבעלי משמעות הינם: דת,

מערכות יחסים משמעותיות, הישגיות והגשמה, קבלה עצמית והתעלות עצמית (Ryff & Singer, 1998;

Wong, 1998 ; Reker & Wong, 1988). וונג (Wong, 1998) הוסיף משתנה חברתי, כאשר לפי תוצאות

מחקרו, תפיסת המשמעות בחיים נמצאה בקשר חיובי עם חוויה של צדק חברתי ויחס הוגן מהסביבה. כמו

כן, המאפיינים הדמוגרפיים: מצב סוציאקונומי גבוה, השכלה, הורות וגיל צעיר, נמצאו גם כן בקשר חיובי

הן עם רווחה נפשית והן עם תפיסת משמעות בחיים. לעומת זאת, בעיות פיזיות ונפשיות נמצאו בקשר

שלילי עם משתנים אלו (Ryff & Singer, 1998). רייף וסינגר (Ryff & Singer, 1998) גרסו שיש להתבונן על

הקשר האינטראקטיבי הנמצא בין המשתנים. לפיהם, תחושת משמעות בחיים מקדמת התנהגויות

התורמות לבריאות הפיזית ולרווחה הנפשית כגון, תזונה טובה, פעילות גופנית, טיפוח קשרים בין-אישיים,

אהבה והימנעות משימוש בחומרים מזיקים. כתוצאה מזאת, בטווח הארוך נמנעות בעיות בריאותיות

ונפשיות, וכך, בהיזון חוזר, מצב זה ממשיך לקדם את תחושת המשמעות בחיים.

בשנים האחרונות הוצע לחלק את המושג משמעות בחיים לשני ממדים: **נוכחות של משמעות**

בחיים- עד כמה אדם חווה את חייו כבעלי חשיבות ובעלי משמעות, ו**חיפוש אחר משמעות**- עד כמה אדם

עסוק בחיפוש אחר המשמעות בחייו (Steger et al., 2006; 2011). ניתן לראות כי חלק מהחוקרים טוענים

שחיפוש אחר המשמעות מהווה את המוטיבציה העיקרית בחיים (Frankel, 1965; Maddi, 1970), בעוד

חוקרים אחרים מדגישים דווקא את החשיבות של תחושת הנוכחות של משמעות בחיים (Reker, 2005;

Reker & Wong, 1988; Updegraff et al., 2008).

מבחינה אמפירית, בעוד שמחקרים רבים הוכיחו את הקשר החיובי בין **נוכחות** של משמעות בחיים

לבין רווחה נפשית, מחקרים אודות **חיפוש** אחר משמעות הניבו ממצאים פחות עקביים. במחקרים

מסוימים משתנה זה נמצא דווקא בקשר שלילי עם רווחה נפשית (Steger et al., 2006; Updegraff et al.,

2008). למשל, במחקר שבחן סימפטומים פוסט טראומתיים בקרב אזרחי ארה"ב לאחר מתקפת הטרור ב-

11 בספטמבר, נמצא שנוכחותה של משמעות בחיים ניבאה פחות מצוקה ופחות סימפטומים פוסט

טראומתיים. לעומת זאת, בטווח הארוך, חיפוש אחר משמעות ניבא מצוקה וסימפטומים פוסט

טראומתיים חריפים יותר (Updegraff et al., 2008).

לסיכום, ניתן לראות שמשמעות בחיים הינה גורם מרכזי ומשמעותי בחייו של אדם, היכול לנבא

הן את סגנון התמודדותו והן את רווחתו הנפשית במצבי לחץ וטראומה.

2. המחקר הנוכחי

השאלה אילו דרכי התמודדות נחשבות אדפטיביות ואילו בלתי אדפטיביות רחוקה מלהיות מוכרעת. על כן, המטרה הראשונה של מחקר זה הייתה לבדוק אילו דרכי התמודדות שבהן השתמשו אזרחי ישראל בעת מלחמת "צוק איתן" יכולות להיות מסווגות כמסתגלות ואילו כבלתי מסתגלות. עניין זה הוכרע על ידי בדיקת הקשר בין דרכי ההתמודדות השונות לבין שביעות רצון מהחיים. בנוסף, מעט מאד נחקר אודות הקשר בין משמעות בחיים לבין סגנונות התמודדות באירועי לחץ כגון מלחמה בכלל ובישראל בפרט. מחקר זה שאף למלא את החסר בספרות, תוך בדיקה האם משמעות בחיים הינה גורם המנבא סגנונות התמודדות. באופן יותר ספציפי, בדקנו האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת סגנונות התמודדות אדפטיביים? והאם חיפוש אחר משמעות מנבא סגנונות התמודדות פחות אדפטיביים?

2.1 השערות המחקר

1. יימצא קשר חיובי בין סגנונות ההתמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה, הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה והתמודדות אקטיבית, לבין שביעות רצון מהחיים; כך ששימוש בסגנונות התמודדות אלו ינבא שביעות רצון גבוהה מהחיים.
2. יימצא קשר שלילי בין סגנונות ההתמודדות: הסחת דעת עצמית, הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית, לבין שביעות רצון מהחיים; כך ששימוש בסגנונות התמודדות אלו ינבא שביעות רצון נמוכה מהחיים.
3. יימצא קשר חיובי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין סגנונות ההתמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה, הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה והתמודדות אקטיבית; כך שככל שהתחושה של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי התמודדות אלו גם עולה.
4. יימצא קשר שלילי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות: הסחת דעת עצמית, הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית; כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי ההתמודדות אלו יורדת.
5. יימצא קשר חיובי בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות: הסחת דעת עצמית, הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית. כך שככל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי ההתמודדות אלו גם עולה.
6. יימצא קשר שלילי בין חיפוש אחר משמעות לבין סגנונות התמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה, הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה; כך שככל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי התמודדות אלו יורדת.

3. שיטה

3.1 מדגם

אוכלוסיית המחקר הייתה אזרחי ישראל אשר התגוררו בארץ בזמן מלחמת "צוק איתן" בשנת 2014. המאפיינים הסוציו-דמוגרפיים של משתתפי המחקר מופיעים להלן בלוח 1.

לוח 1: מאפיינים סוציו-דמוגרפיים של המדגם (n = 334)

משתנה	
גיל	$M = 31.9; SD = 12.99$
מגדר	62% נשים 38% גברים
מצב משפחתי	32.3% נשוי 32.6% רווק עם בן/ת זוג 29.6% רווק בלי בן/ת זוג 3.3% גרוש/פרוד 3% אלמן 1.8% אחר
מידת דתיות	2.1% חרדי/ דתי מאד 13.2% דתי 31.7% מסורתי 53% חילוני
שיוך דתי	63.7% יהודי 27% מוסלמי 5.4% נוצרי 3.9% אחר

השכלה	0.9% יסודי
	19.8% תיכונית
	69.3% על תיכונית
	10% אחר
מקום מגורים	7.2% דרום
	77.8% מרכז
	15% צפון

המדגם כלל 334 מבוגרים, אזרחי ישראל מעל גיל 18. מעיון בלוח 1 ניתן לראות שהתקבל מדגם הטרוגני שייצג אנשים מרקעים שונים. בבחינת המאפיינים הדמוגרפיים ניתן לסכם שרוב משתתפי המחקר היו: נשים, בסטאטוס של זוגיות, יהודים, חילוניים או מסורתיים, בעלי השכלה על-תיכונית, המתגוררים במרכז הארץ.

3.2 הליך

המחקר הנוכחי הוא חלק ממחקר רחב יותר שנועד לבחון את הקשר בין התמודדות לרווחה נפשית בזמן מלחמת "צוק איתן" בקיץ 2014. המחקר נערך במסגרת קורס סמינר אמפירי של סטודנטים לתואר ראשון בעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, בהנחייתו של דר' השאם אבו-ריא.

שאלון המחקר הורכב משאלונים אשר חוברו במקור באנגלית. לצורך המחקר הנוכחי, השאלונים תורגמו לעברית וערבית על ידי אבו-ריא ועמיתים (קומוניקציה אישית, 2016). המחקר אושר ע"י ועדת האתיקה ב- 11.2.2015. לאחר אישור ועדת האתיקה, הסטודנטים החלו לאסוף את הנתונים באזור מגוריהם. שיטת הדגימה שנבחרה הינה דגימה לא הסתברותית, באמצעות דגימת נוחות וכדור שלג. תהליך איסוף הנתונים בוצע ע"י 22 סטודנטיות אשר ביצעו את המחקר במסגרת הקורס. הסטודנטיות העבירו שאלונים בכל רחבי הארץ, בצפון, במרכז ובדרום, בישובים יהודים וערביים כאחד. בטרם השתתפו במחקר, התבקשו הנחקרים לקרוא ולחתום על טופס "הסכמה מדעת". טופס זה מקנה מידע למשתתפי המחקר אודות מטרת המחקר ותרומתו המצופה, זמן מילוי השאלון וזכויותיו של המשתתף. כמו כן, בטופס מצוין כי הזהות של הנשאל תישאר אנונימית והמידע שייאסף דרך השאלון יישאר סודי וישמש רק למטרות המחקר. טופס ההסכמה מדעת ושאלון המחקר מצורפים כנספחים בסוף העבודה (ראה נספח מספר 2- שאלון המחקר).

3.3 כלי מחקר

3.3.1 רקע דמוגרפי.

שאלון **רקע דמוגרפי** חובר על ידי מבצעי המחקר-אבו ריא ועמיתים (קומוניקציה אישית, 2016). שאלון זה אסף נתונים אודות המשתנים: גיל, מגדר, מצב משפחתי, עמדה כלפי דת, הגדרה דתית, השכלה ואזור מגורים.

3.3.2 התמודדות.

דרכי ההתמודדות של הנחקרים נבדקו באמצעות שאלון ה- Brief COPE Scale. שאלון זה חובר על ידי קרבר (Carver, 1997) והוא מכיל 14 סקאלות, שכל אחת מהן מורכבת משני היגדים. המשתתפים במחקר התבקשו לענות על כל אחד מהפריטים על סקאלת מדידה בת 4 דרגות הנעה מ-1 ("לא עשיתי זאת בכלל") ועד ל-4 ("עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד"). האינדקס לכל אחת מהסקאלות יחושב ע"י ממוצע התשובות של כל אחד מהנבדקים, כך שממוצע גבוה יותר יעיד על שימוש רב יותר באסטרטגיית ההתמודדות הנבחנת. טבלה מספר 1 מראה את אסטרטגיית ההתמודדות שנבדקו בשאלון, הגדרה לכל אחת מאסטרטגיית אלו, פריט לדוגמה לכל אסטרטגיה ואת המהימנות של כל סקאלה במחקר הנוכחי וכפי שנמצאה במחקר שתקף את השאלון (ראה נספח מספר 1). קרבר ועמיתיו סיפקו עדויות לכך שלכלי ישנו תוקף מבנה (Carver, 1997). יש לציין כי ארבע סקאלות מתוך השאלון המקורי: קבלה, הסחת דעת, הכחשה וונטילציה הושמטו לאחר שנמצאו עם מהימנות נמוכה.

3.3.3 שביעות רצון מהחיים.

שביעות הרצון מהחיים נבדקה באמצעות שאלון שביעות הרצון מהחיים – "Satisfaction with Life Scale" (SWLS) אשר פותח על ידי דיינר ועמיתיו (Diener et al., 1985). הכלי מורכב מ-5 היגדים המודדים את רמת שביעות הרצון של האדם בחייו (לדוגמה: "אני מרוצה מחייו"). המשתתפים התבקשו לענות על כל ההיגדים בשאלון בסקאלה בת 7 דרגות הנעה מ-1 ("לא מסכים בכלל") ועד-7 ("מסכים מאד"). הציון של כל משתתף ייקבע על פי סכום התשובות, כאשר ציון גבוה יותר בכלי זה יעיד על רמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהחיים.

מפתחי השאלון (Diener et al., 1985) דיווחו שלשאלון יש עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha = 0.87$). מאז, מחקרים רבים המשיכו למצוא עקיבות פנימית גבוהה, כמו גם תוקף מבנה של השאלון (Pavot & Diener, 1993, 2008). במחקר הנוכחי נמצאה גם כן מהימנות פנימית גבוהה ($\alpha = 0.84$).

3.3.4 משמעות בחיים.

משמעות בחיים נבדקה באמצעות שאלון המשמעות בחיים "The Meaning in Life Questionnaire" (MLQ) אשר פותח על ידי סטגר ועמיתיו (Steger et al., 2006). המשתתפים התבקשו לענות על כל ההיגדים בשאלון בסקאלה בת 7 דרגות הנעה מ-1 ("מאד לא נכון") ועד-7 ("נכון מאד"). שאלון זה בודק שני משתנים: נוכחות של משמעות בחיים (MLQ-P) וחיפוש אחר משמעות בחיים (MLQ-S) שכל אחד מהם מורכב מ-5 היגדים. פריט לדוגמה של המשתנה "נוכחות של משמעות בחיים" הוא: "אני מבין מה המשמעות של חיי", ופריט לדוגמה של המשתנה "חיפוש אחר משמעות בחיים" הוא: "אני מחפש משמעות בחיי". הציון של כל משתתף ייקבע על פי סכום התשובות של כל משתנה, כך שציון גבוה במשתנה הנוכחות יעיד על רמה גבוהה של נוכחות של משמעות בחיים וציון גבוה בחיפוש יעיד על רמה גבוהה של חיפוש אחר משמעות בחיים. אחד מהפריטים בסקאלת "נוכחות של משמעות בחיים" הוא בעל קידוד הפוך. יש לציין, כי בשאלון המקורי מופיעים 10 פריטים ואילו במחקר הנוכחי הופיעו 9, כאשר הפריט הושמט מסיבה טכנית.

החוקרים שפיתחו את שאלון המשמעות הני"ל (Steger et al., 2006) דיווחו על מהימנות פנימית גבוהה. בפעם הראשונה שהועבר השאלון נמצאה אלפא קרונברך של 0.81 עבור "נוכחות של משמעות בחיים" ו-0.84 עבור "חיפוש אחר משמעות בחיים". בפעם השנייה, נמצאה אלפא קרונברך של 0.86 עבור נוכחות של משמעות בחיים, ו-0.92 עבור "חיפוש אחר משמעות". החוקרים סיפקו גם עדויות לתוקף של השאלון. הם בחנו תוקף מתכנס עבור נוכחות של משמעות (MLQ-P) ועבור חיפוש אחר משמעות (MLQ-S), ומצאו מתאם גבוה בין הדיווח העצמי לבין הדיווח של הבודק, הן בפעם הראשונה והן בפעם השנייה שהועבר השאלון (Steger et al., 2006). במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות פנימית גבוהה הן עבור חיפוש אחר משמעות בחיים ($\alpha = 0.88$) והן עבור נוכחות של משמעות בחיים ($\alpha = 0.80$).

4. ממצאים

בפרק זה יוצגו תוצאות המחקר. בתחילה, תוצג סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר ובכללה

פילוח השימוש בדרכי התמודדות ובחינת ההבדלים בין נוכחות של משמעות בחיים לבין חיפוש אחר משמעות בחיים. בהמשך, יוצגו ניתוחי המתאמים בין משתני המחקר ולאחריהם ניתוחי הרגרסיה ההיררכית. לבסוף, על בסיס ניתוחי הממצאים תוצג בדיקת השערות המחקר.

4.1 סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר

לוח 2 מציג סטטיסטיקה תיאורית (ממוצע, סטיית תקן, טווח) עבור כל משתני המחקר המרכזיים: דרכי ההתמודדות, נוכחות של משמעות בחיים, חיפוש אחר משמעות בחיים ושיעור רצון מהחיים.

לוח 2: סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר

משתנה	ממוצע	סטיית תקן	טווח
	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>
התמודדות אקטיבית	2.14	0.75	1-4
שימוש באלכוהול	1.14	0.46	1-4
וסמים			
תמיכה רגשית	2.23	0.91	1-4
תמיכה	1.94	0.83	1-4
אינסטרומנטאלית			
ניתוק התנהגותי	1.67	0.75	1-4
מסגור חיובי	2.14	0.79	1-4
תכנון	1.70	0.66	1-3.5
הומור	1.95	0.99	1-4
דת	1.82	0.95	1-4

1-3.5	0.5	1.34	האשמה עצמית
4-28	5.12	19.93	נוכחות של משמעות בחיים
5-35	7.25	23.24	חיפוש אחר משמעות
7-35	5.7	24.28	שביעות רצון מהחיים

מעיון בלוח 2, ניתן לראות כי דרכי ההתמודדות הנפוצות ביותר בקרב משתתפי המחקר הן: תמיכה רגשית, התמודדות אקטיבית, ומסגור חיובי. לעומת זאת, דרכי התמודדות הכי פחות נפוצות הן שימוש באלכוהול וסמים והאשמה עצמית. ניתן לראות כי ממוצע שביעות הרצון מהחיים של המשתתפים הינו מעל אמצע הטווח. כמו כן, הן הממוצע של נוכחות של משמעות בחיים והן הממוצע של חיפוש אחר משמעות הינם מעל אמצע הטווח.

ניתוח נוסף נעשה כדי לבדוק אם קיים הבדל בין נוכחות של משמעות בחיים לבין חיפוש אחר משמעות בחיים בקרב משתתפי המחקר. לשם כך, נערך מבחן t למדגמים מזווגים. ממצאי הבדיקה העלו כי נמצא הבדל מובהק בין תחושה של משמעות בחיים לבין חיפוש אחר משמעות $[t(329) = -7.39, p < .01]$, כך שרמת החיפוש אחר משמעות בחיים בקרב משתתפי המחקר ($M = 23.24$, $SD = 7.25$) הייתה גבוהה יותר מנוכחות של משמעות בחיים ($M = 19.93$, $SD = 5.12$).

4.2 ניתוח מתאמים

לבחינת הקשרים בין משתני המחקר חושבו מתאמי פירסון. ממצאי הבדיקה מוצגים להלן בלוח 3.

לוח 3 : מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר:

דרכי התמודדות, נוכחות של משמעות בחיים, חיפוש אחר משמעות ושיעור רצון מהחיים (N=334)

שביעות רצון מהחיים	האשמה עצמית	דת	הומור	תכנון	מסגור חיובי	ניתוק התנהגותי	תמיכה אינסטרורי	תמיכה חברתית	שימוש באלכוהול וסמים	התמודדות אקטיבית	חיפוש אחר משמעות	נוכחות של משמעות בחיים	
												1	נוכחות של משמעות בחיים
											1	.170**	חיפוש אחר משמעות בחיים
										1	.075	.157**	התמודדות אקטיבית
									1	.078	-.034	-.125*	שימוש באלכוהול וסמים
								1	.082	.351**	.156**	.115*	תמיכה חברתית
							1	.686**	.090	.247**	.051	.060	תמיכה אינסטרורי
						1	.240**	.178**	.221**	-.016	.110*	-.164**	ניתוק התנהגותי
					1	-.075	.231**	.243**	.064	.277**	-.008	.085	מסגור חיובי
				1	.192**	.195**	.447**	.425**	-.041	.387**	.161**	.143**	תכנון
			1	.104	.308**	.050	.099	.137*	.160**	.172**	.084	-.039	הומור
		1	-.171**	.298**	.088	.216**	.236**	.127*	-.048	.091	.049	.169**	דת
	1	.279**	.028	.374**	.114*	.267**	.367**	.191**	.120*	.172**	-.002	-.043	האשמה עצמית
1	-.167**	-.152**	.075	-.004	.059	-.127*	-.046	.065	-.113*	-.004	.087	.360**	שביעות רצון מהחיים

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

להלן התייחסות למתאמים המובהקים שהתגלו :

מתאמים בין דרכי התמודדות ושביעות רצון מהחיים

1. נמצא קשר שלילי מובהק בין שימוש באלכוהול וסמים ובין שביעות רצון מהחיים ($r = -0.113, p < 0.05$), כך שככל שרמת השימוש באלכוהול וסמים עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת.
2. נמצא קשר שלילי מובהק בין ניתוק התנהגותי ובין שביעות רצון מהחיים ($r = -0.127, p < 0.05$), כך שככל שרמת השימוש בניתוק התנהגותי עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת.
3. נמצא קשר שלילי מובהק בין האשמה עצמית ובין שביעות רצון מהחיים ($r = -0.167, p < 0.01$), כך שככל שרמת השימוש בהאשמה עצמית עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת.
4. נמצא קשר שלילי מובהק בין דת ובין שביעות רצון מהחיים ($r = -0.152, p < 0.01$), כך שככל שרמת השימוש בדת עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת.

מתאמים בין נוכחות של משמעות בחיים ודרכי ההתמודדות

1. נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין התמודדות אקטיבית ($r = 0.157, p < 0.01$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בהתמודדות אקטיבית עולה.
2. נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין תמיכה רגשית ($r = 0.115, p < 0.05$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, כך רמת השימוש בתמיכה רגשית עולה.
3. נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין תכנון ($r = 0.143, p < 0.01$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בתכנון עולה.
4. נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין דת ($r = 0.169, p < 0.01$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדת עולה.
5. נמצא קשר שלילי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים לבין שימוש באלכוהול וסמים ($r = -0.125, p < 0.05$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש באלכוהול וסמים יורדת.
6. נמצא קשר שלילי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים לבין ניתוק התנהגותי ($r = -0.164, p < 0.01$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בניתוק התנהגותי יורדת.

מתאמים בין חיפוש אחר משמעות בחיים ודרכי ההתמודדות:

1. נמצא קשר חיובי מובהק בין חיפוש אחר משמעות בחיים ובין תמיכה רגשית ($r = 0.156, p < 0.01$), כך שככל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בתמיכה רגשית עולה.

2. נמצא קשר חיובי מובהק בין חיפוש אחר משמעות בחיים ובין ניתוק התנהגותי ($r = 0.110, p < 0.05$), כך שככל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בניתוק התנהגותי עולה.

3. נמצא קשר חיובי מובהק בין חיפוש אחר משמעות בחיים ובין תכנון ($r = 0.161, p < 0.01$), כך שככל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בתכנון עולה.

יש לציין כי נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין שביעות רצון מהחיים ($r = 0.360, p < 0.01$), כך שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים גם עולה.

מעבר לכך, לא נמצאו מתאמים מובהקים אחרים. בהתייחס לקשרים המובהקים שנמצאו בין המשתנים, ניתן לומר שרובם בעוצמה בינונית-חלשה או חלשה.

4.3 ניתוחי רגרסיה

4.3.1 דרכי התמודדות כמנבאים של שביעות רצון מהחיים.

על מנת לבחון האם הקשרים המובהקים בין דרכי ההתמודדות ושביעות רצון מהחיים אשר נמצאו בחלק הקודם נשמרים גם אחרי שאנו שולטים במשתנים הדמוגרפיים, ערכנו סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית. בכדי לבדוק באילו משתנים דמוגרפיים נשלט בניתוחי הרגרסיה, בדקנו את הקשרים בין המשתנים הדמוגרפיים לבין שביעות רצון מהחיים באמצעות מבחני פירסון וניתוח שונות חד כיווני (One-Way ANOVA).

ניתוחים אלה העלו כי נמצא קשר מובהק בין שביעות רצון מהחיים לבין המשתנים הדמוגרפיים הבאים: מצב משפחתי ($F(5,325) = 7.07; p < 0.001$), מידת דתיות ($F(3,327) = 3.3; p < 0.05$) והשתייכות דתית ($F(3,326) = 5.68, p < 0.01$). על מנת להכניס משתנים אלו למבחני רגרסיה היררכית, בוצע קידוד דמה (Dummy Coding) של משתנים אלו. לאחר מכן, על מנת לבחון האם דרכי ההתמודדות מנבאים שביעות רצון מעל ומעבר למשתנים הסוציו-דמוגרפיים בוצעה סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שימוש באלכוהול וסמים ושביעות רצון מהחיים

על מנת לבחון האם דרך התמודדות של שימוש באלכוהול וסמים מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים, בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון, הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו במתאם מובהק עם שביעות רצון מהחיים: מצב משפחתי, מידת דתיות ודת. בצעד השני, הוכנס משתנה ההתמודדות - שימוש באלכוהול וסמים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $AR^2 = 0.9\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין שימוש באלכוהול וסמים לבין שביעות רצון מהחיים לא

נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים. אף על פי כן, ניתן לציין שהתוצאה הייתה קרובה למובהקת ($\beta = -0.1; p = 0.059$).

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין ניתוק התנהגותי ושיעור רצון מהחיים

על מנת לבחון האם דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו במתאם מובהק עם שביעות רצון מהחיים: מצב משפחתי, דת, מידת דתיות. בצעד השני, הוכנס המשתנה הבלתי תלוי ניתוק התנהגותי. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $AR^2 = 0.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין ניתוק התנהגותי לבין שביעות רצון מהחיים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין דרך התמודדות של דת ושיעור רצון מהחיים

על מנת לבחון האם דרך התמודדות של דת מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו במתאם מובהק עם שביעות רצון מהחיים: מצב משפחתי, דת, מידת דתיות. בצעד השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי של דרך ההתמודדות - דת. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $AR^2 = 0.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין דת לבין שביעות רצון מהחיים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין האשמה עצמית ושיעור רצון מהחיים

על מנת לבחון האם דרך התמודדות של האשמה עצמית מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו במתאם מובהק עם שביעות רצון מהחיים: מצב משפחתי, דת, מידת דתיות. בצעד השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי של דרך ההתמודדות - האשמה עצמית. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $AR^2 = 1.5\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים נותר מובהק ($\beta = -0.126, p < 0.05$).

4.3.2 נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות בחיים כמנבאים של דרכי ההתמודדות.

על מנת לבחון האם הקשרים המובהקים בין נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחרי משמעות בחיים ודרכי ההתמודדות אשר נמצאו בחלק הקודם נשמרים גם אחרי שאנו שולטים במשתנים הדמוגרפיים, ערכנו סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית. בכדי לבדוק באילו משתנים דמוגרפיים נשלטו

בניתוחי הרגרסיה, בדקנו את הקשרים בין המשתנים הדמוגרפיים לבין דרכי ההתמודדות השונות באמצעות מבחני פירסון וניתוחי שונות חד כיוונים (One-Way ANOVA). על מנת להכניס משתנים אלו למבחני רגרסיה היררכית, בוצע קידוד דמה (Dummy Coding) של משתנים אלו. לאחר מכן, על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות מנבאים דרכי התמודדות מעל ומעבר למשתנים הסוציו-דמוגרפיים בוצעה סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים והתמודדות אקטיבית

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת התמודדות אקטיבית מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון של הרגרסיה הוכנס המשתנה הדמוגרפי – מגדר, אשר נמצא בקשר מובהק עם התמודדות אקטיבית $\{ F(1,331) = 4, p < 0.05 \}$. בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 2.1\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר שלטנו במשתנה הדמוגרפי מגדר, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין התמודדות אקטיבית נותר מובהק $(\beta = -0.147, p = 0.008)$.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ושימוש באלכוהול וסמים

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת את דרך ההתמודדות של שימוש באלכוהול וסמים מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנס המשתנה הדמוגרפי – השתייכות דתית, אשר נמצא בקשר מובהק עם שימוש באלכוהול וסמים $\{ F(3,329) = 3.21, p < 0.05 \}$. בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 1\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר שלטנו במשתנה הדמוגרפי - השתייכות דתית, אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין שימוש באלכוהול וסמים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ותמיכה רגשית

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת דרך התמודדות של תמיכה רגשית מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם תמיכה רגשית: מגדר $\{ F(1,332) = 74.56, p < 0.001 \}$, מצב משפחתי $\{ F(5,328) = 2.25, p < 0.05 \}$ והשתייכות דתית $\{ F(3,329) = 3.28, p < 0.05 \}$. בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 1\%$. ממצאי הבדיקה

הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין תמיכה רגשית נותר מובהק ($\beta = -0.105, p < 0.05$).

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים וניתוק התנהגותי

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם ניתוק התנהגותי: גיל ($r = -0.151, p < 0.05$), מגדר ($F(1,332) = 4.88, p < 0.05$), מצב משפחתי ($F(5,328) = 3.15; p < 0.05$) והשתייכות דתית ($F(3,329) = 6.31, p < 0.001$). בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 2.9\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין ניתוק התנהגותי נותר מובהק ($\beta = -0.180, p < 0.01$).

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ותכנון

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת דרך התמודדות של תכנון מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם תכנון: מגדר ($F(1,332) = 7.52, p < 0.05$), מידת דתיות ($F(3,330) = 2.70, p < 0.05$) והשתייכות דתית ($F(3,329) = 5.25, p < 0.01$). בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 0.9\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים - מגדר, מידת דתיות והשתייכות דתית, אחוז השונות המוסברת המתוספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין תכנון לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ודת

על מנת לבחון האם נוכחות של משמעות בחיים מנבאת דרך התמודדות של דת מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם דת: מגדר ($F(1,332) = 7.34; p < 0.01$), מצב משפחתי ($F(5,328) = 2.71, p < 0.05$), מידת דתיות ($F(3,330) = 92.49, p < 0.001$) והשתייכות דתית ($F(3,329) = 37.15; p < 0.001$). בצעד השני, הוכנס המשתנה נוכחות של משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 0.1\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים - מגדר,

מצב משפחתי, מידת דתיות והשתייכות דתית, אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דת לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים ותמיכה רגשית

על מנת לבחון האם חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא דרך התמודדות של תמיכה רגשית מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם תמיכה רגשית: מגדר $\{ F(1,332) = 74.56, p < 0.001 \}$ מצב משפחתי $\{ F(5,328) = 2.25, p < 0.05 \}$ והשתייכות דתית $\{ F(3,329) = 3.28, p < 0.05 \}$. בצעד השני הוכנס המשתנה חיפוש אחר משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 1.2\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין תמיכה רגשית נותר מובהק $(\beta = 0.109, p < 0.01)$.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים וניתוק התנהגותי

על מנת לבחון האם חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם ניתוק התנהגותי: גיל $(r = -0.151, p < 0.05)$, מגדר $\{ F(1,332) = 4.88, p < 0.05 \}$, מצב משפחתי $\{ F(5,328) = 3.15, p < 0.05 \}$ והשתייכות דתית $\{ F(3,329) = 6.31, p < 0.001 \}$. בצעד השני הוכנס המשתנה חיפוש אחר משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 1.2\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין ניתוק התנהגותי נותר מובהק $(\beta = 0.111, p < 0.05)$.

רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים ותכנון

על מנת לבחון האם חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא דרך התמודדות של תכנון מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. בצעד הראשון הוכנסו המשתנים הדמוגרפיים אשר נמצאו בקשר מובהק עם תכנון: מגדר $\{ F(1,332) = 7.52, p < 0.05 \}$, מידת דתיות $\{ F(3,330) = 2.70, p < 0.05 \}$ והשתייכות דתית $\{ F(3,329) = 5.25, p < 0.01 \}$. בצעד השני הוכנס המשתנה חיפוש אחר משמעות בחיים. נמצא כי אחוז השינוי בשונות המוסברת הינו $\Delta R^2 = 1.7\%$. ממצאי הבדיקה הראו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין תכנון נותר מובהק $(\beta = 0.133, p < 0.05)$.

4.4 בדיקת השערות המחקר

1. יימצא קשר חיובי בין סגנונות ההתמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה, הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה והתמודדות אקטיבית, לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בסגנונות התמודדות אלו עולה רמת שביעות רצון מהחיים גם עולה. לבדיקת ההשערה בוצעו מבחני פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שההשערה לא אוששה. כלומר, לא נמצא קשר חיובי מובהק בין דרכי התמודדות אלו לבין שביעות רצון מהחיים. לעומת זאת, נמצא קשר שלילי מובהק בין דת לבין שביעות רצון מהחיים ($r = -0.152, p < 0.01$). אך גם הוא לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים. כלומר, דרכי ההתמודדות הללו לא ניבאו שביעות רצון גבוהה מהחיים.
2. יימצא קשר שלילי בין סגנונות ההתמודדות: הסחת דעת עצמית, הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית, לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בסגנונות התמודדות אלו עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת. לבדיקת ההשערה בוצעו מבחני פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שההשערה אוששה חלקית. במבחן פירסון נמצא בהתאם להשערה קשר שלילי בין שביעות רצון מהחיים לבין דרכי ההתמודדות: שימוש באלכוהול וסמים ($r = -0.113, p < 0.05$), ניתוק התנהגותי ($r = -0.127, p < 0.05$) והאשמה עצמית ($r = -0.167, p < 0.01$). לאחר ביצוע הרגרסיה ההיררכית, רק האשמה עצמית נותרה בקשר שלילי מובהק עם שביעות רצון מהחיים לאחר ששלטנו במשתנים הסוציו-דמוגרפיים ($\beta = -0.126, p < 0.05$). כלומר, ניתן לומר שרק האשמה עצמית מנבאת שביעות רצון נמוכה מהחיים.
3. יימצא קשר חיובי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין סגנונות ההתמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה, הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה והתמודדות אקטיבית; כך שככל שהתחושה של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי ההתמודדות אלו גם עולה. לבדיקת ההשערה בוצעו מבחני פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שההשערה אוששה חלקית. בהתאם להשערה, במבחן פירסון נמצא קשר חיובי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין התמודדות אקטיבית ($r = 0.157, p < 0.01$), תמיכה רגשית ($r = 0.115, p < 0.05$), תכנון ($r = 0.143, p < 0.01$) ודת ($r = 0.169, p < 0.01$). לאחר ביצוע הרגרסיה ההיררכית, ואחרי ששלטנו במשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין תמיכה רגשית נותר מובהק ($\beta = -0.105, p < 0.05$), כמו גם הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין התמודדות אקטיבית נותר מובהק ($\beta = -0.147, p < 0.01$). עם זאת, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין תכנון וכן, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דת

לא נשמרו מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים. כלומר, תחושה של משמעות בחיים מנבאת שימוש בדרכי ההתמודדות - תמיכה רגשית והתמודדות אקטיבית.

4. ימצא קשר שלילי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות: הסחת דעת עצמית,

הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית; כך שכל שנוכחות

של משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי התמודדות אלו יורדת.

לבדיקת ההשערה בוצעו מבחני פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שההשערה אוששה חלקית. בהתאם להשערה, נמצא במבחן פירסון קשר שלילי מובהק בין נוכחות של משמעות בחיים ובין שימוש באלכוהול וסמים ($r = -0.125, p < 0.05$) וניתוק התנהגותי ($r = -0.164, p < 0.01$). לאחר ביצוע הרגרסיה ההיררכית, ממצאי הבדיקה הראו כי הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים לבין ניתוק

התנהגותי נותר מובהק ($\beta = -0.180, p = 0.001$) גם אחרי ששלטנו במשתנים הדמוגרפיים. אולם, הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ושימוש באלכוהול וסמים לא נותר מובהק מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים. כלומר, תחושה של משמעות בחיים מנבאת רמות נמוכות של שימוש בניתוק התנהגותי.

5. ימצא קשר חיובי בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות: הסחת דעת עצמית,

הכחשה, שימוש באלכוהול או סמים, ניתוק התנהגותי, האשמה עצמית. כך שכל שחיפוש אחר

משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי ההתמודדות אלו גם עולה. לבדיקת ההשערה בוצעו מבחני פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שהשערה אוששה חלקית. בהתאם להשערה, במבחן פירסון נמצא קשר חיובי מובהק בין חיפוש אחר משמעות בחיים ובין ניתוק התנהגותי ($r = 0.110, p < 0.05$). לאחר ביצוע הרגרסיה ההיררכית נמצא כי הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין ניתוק

התנהגותי נותר מובהק ($\beta = 0.111, p = 0.040$) גם אחרי ששלטנו במשתנים הדמוגרפיים. כלומר, חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא רמות גבוהות של שימוש בניתוק התנהגותי.

6. ימצא קשר שלילי בין חיפוש אחר משמעות לבין סגנונות התמודדות: תכנון, מסגור חיובי, קבלה,

הומור, דת, שימוש בתמיכה רגשית, שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית, ונטילציה; כך שכל שחיפוש אחר משמעות בחיים עולה, רמת השימוש בדרכי התמודדות אלו יורדת. לבדיקת ההשערה בוצע מבחני

פירסון ורגרסיה היררכית. ממצאי הבדיקה הראו שההשערה לא אוששה. בניגוד להשערה, נמצא קשר חיובי מובהק בין חיפוש אחר משמעות בחיים ובין תמיכה רגשית ($r = 0.156, p < 0.01$) ותכנון ($r = 0.161, p < 0.01$). לאחר ביצוע הרגרסיה נמצא כי הן הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין תמיכה רגשית

נותר מובהק ($\beta = 0.109, p = 0.05$) והן הקשר בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין תכנון נותר מובהק (β

$= 0.133, p = 0.014$) מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים. כלומר, חיפוש אחר משמעות בחיים לא מנבא

רמות נמוכות של תמיכה רגשית ותכנון אלא בדיוק להפך, מנבא רמות גבוהות יותר של שימוש בדרכי ההתמודדות הללו.

5. דיון

מחקר זה עסק בדרכי התמודדות של אזרחי ישראל בזמן מלחמת 'צוק איתן' בשנת 2014. מלחמת

'צוק איתן', בדומה למלחמות אחרות בישראל ובעולם היוותה מצב של דחק אשר חייב את האזרחים להפעיל מנגנוני התמודדות. למחקר היו שתי מטרות מרכזיות. המטרה הראשונה הייתה לבדוק באילו דרכי התמודדות נקטו אזרחים במצב של מלחמה, ולקבוע אילו דרכי התמודדות מקדמות רווחה נפשית. בהקשר זה, ובהתבסס על הספרות המקצועית, שיערתי שיימצא קשר חיובי בין סגנונות התמודדות שנחשבים אדפטיביים לבין שביעות רצון מהחיים, וקשר שלילי בין סגנונות התמודדות בלתי אדפטיביים לבין שביעות רצון מהחיים. מטרת המחקר השנייה הייתה לבדוק האם נוכחות של משמעות בחיים וחיפוש אחר משמעות מנבאים סגנונות התמודדות. בהקשר זה, ובהתבסס על הספרות המקצועית, שיערתי שיימצא קשר חיובי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין סגנונות התמודדות הנחשבים אדפטיביים, וקשר שלילי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דרכי התמודדות הנחשבות בלתי אדפטיביות. כמו כן, שיערתי כי יימצא קשר חיובי בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין דרכי התמודדות הנחשבות בלתי אדפטיביות, וכי יימצא קשר שלילי בין חיפוש אחר משמעות לבין סגנונות התמודדות הנחשבים אדפטיביים.

אוכלוסיית המחקר הייתה אזרחי ישראל אשר התגוררו בארץ בזמן מלחמת 'צוק איתן' שפרצה בקיץ 2014. המחקר נערך חודשים ספורים אחרי סיום המלחמה. המדגם כלל 334 מבוגרים, אזרחי ישראל מעל גיל 18. שיטת הדגימה שנבחרה הייתה דגימה לא הסתברותית, באמצעות דגימת נוחות וכדור שלג. מבחינה דמוגרפית, התקבל מדגם הטרוגני שייצג אנשים מרקעים שונים: נשים וגברים, יהודים וערבים, אנשים בגילאים שונים, עם מצבים משפחתיים שונים, השכלה שונה, מדתות שונות ומאזורים גיאוגרפיים שונים במדינה. להלן אציג את הממצאים המרכזיים של המחקר; אתייחס להשלכות שלו לתיאוריה ולפרקטיקה; ואציין את מגבלותיו תוך הצעת מספר כיווני מחקר עתידיים.

5.1 ממצאי המחקר העיקריים

5.1.1 דרכי ההתמודדות של אזרחי ישראל בזמן מלחמה.

מבחינת דרכי ההתמודדות בהן השתמשו אזרחי ישראל בזמן המלחמה, ניתן לראות כי דרכי ההתמודדות הנפוצות ביותר בקרב משתתפי המחקר היו חיפוש אחר תמיכה רגשית, התמודדות אקטיבית, ומסגור חיובי. לעומת זאת, דרכי התמודדות הכי פחות נפוצות היו שימוש באלכוהול וסמים והאשמה

עצמית. על פי הספרות המקצועית (Aldwin, 2000; Billings & Moos, 1981; Frieze & Bookwala, 1996; Lazarus & Folkman, 1984; Kleinke, 2007), דרכי ההתמודדות שהיו הנפוצות ביותר במחקר מסווגות כדרכי התמודדות אדפטיביות, ואילו דרכי ההתמודדות שהיו הכי פחות נפוצות מסווגות כדרכי התמודדות בלתי אדפטיביות. בהתבסס על ממצאים של מחקרים מן העבר ותיאוריות רלוונטיות, נראה שרוב הנחקרים נקטו בדרכי התמודדות אדפטיביות עם גורם הלחץ של המלחמה. עם זאת, על מנת לקבוע אילו דרכי התמודדות הינן באמת אדפטיביות עבור הנחקרים, נבחן הקשר שלהן לשיעור רצון בחיים כמדד של רווחה נפשית.

5.1.2 הקשר בין דרכי התמודדות לבין שביעות רצון מהחיים.

במחקר הנוכחי שיערנו כי רמות גבוהות יותר של דרכי ההתמודדות שמוגדרות כאדפטיביות תנבאנה רמות גבוהות יותר של שביעות רצון גבוהה מהחיים, ושרמות גבוהות יותר של דרכי ההתמודדות שמוגדרות בלתי אדפטיביות תנבאנה רמות נמוכות של שביעות רצון מהחיים. ממצאי המחקר הראו כי בניגוד להשערה, לא נמצא קשר בין דרכי ההתמודדות שנחשבות אדפטיביות בספרות (Aldwin, 2000; Billings & Moos, 1981; Frieze & Bookwala, 1996; Kleinke, 2007; Lazarus & Folkman, 1984) לבין שביעות רצון מהחיים. מבחינת דרכי ההתמודדות שהוגדרו כבלתי אדפטיביות, רק האשמה עצמית נמצאה כמנבאת שביעות רצון נמוכה מהחיים באופן מובהק. מחד גיסא, ממצא זה מחזק את התפיסה של האשמה עצמית כדרך התמודדות בלתי יעילה. מאידך גיסא, שאר דרכי ההתמודדות שנחשבות בלתי אדפטיביות לא ניבאו שביעות רצון נמוכה מהחיים באופן מובהק. ממצאים אלו מפתיעים לאור מחקרים קודמים אשר מצאו כי דרכי ההתמודדות האדפטיביות מנבאות רווחה ובריאות נפשית משופרות ודרכי ההתמודדות הבלתי אדפטיביות מנבאות רווחה ובריאות נפשית ירודות ואפילו סימפטומים פוסט טראומתיים (Folkman, 2011; Karstoft et al., 2015; Krok, 2015; Mikulincer & Florian, 1996; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998; Steger et al., 2006; Steger et al., 2011; Wong, 1998).

ישנם מספר הסברים אפשריים לפער בין תוצאות המחקר הנוכחי לבין ממצאי מחקרים קודמים. אחד ההסברים האפשריים לממצאים יכול להיות נעוץ בייחודיות של המלחמה בישראל כגורם לחץ. בניגוד למודל של לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984) לפיו ניתן להתייחס למלחמה כגורם לחץ המאיים על האדם באופן חד פעמי, ניתן להתבונן על ההתמודדות של אזרחי ישראל עם המלחמה הספציפית כחלק מהתמודדותם ארוכת הטווח עם מצב של איום מתמשך. חוקרים מציינים שחשיפה חוזרת לאירועים טראומטיים משפיעה בטווח הארוך על הרווחה הנפשית של האדם ועלולה לייצר מצוקות פסיכולוגיות שונות (Dekel & Dekel, 2014; Green et al., 2000). דקל ודקל (Dekel & Dekel, 2014) גורסים שאזרחי

ישראל מתמודדים עם טראומה מתמשכת ועל כן יש לבחון את התמודדותם כאנשים החיים במצב מאיים ולא כמתמודדים עם אירוע טראומתי אשר חלף ואינו.

זיו (2012) גם כן מבדילה בין התמודדות עם טראומת קיצון שהתרחשה בעבר והסתיימה, לבין התמודדות עם 'טראומה עיקשת', שהינה תוצר של מציאות חברתית טראומטית מתמשכת. עמדה כזו מערערת את ההגדרות הבינאריות בין עבר והווה ובין חריג ונורמלי. כמו כן, היא פורמת את הקשרים החבויים בדרך כלל בין טראומות בדידות וקיצוניות לבין מצבים חברתיים טראומטיים מתמשכים. לפיכך, לא ניתן לראות את אסטרטגיות ההתמודדות של האזרחים כתגובה להערכת מצב ותוצאותיו, אלא יותר כאסטרטגיות התמודדות כלליות אשר מאפיינות אותם גם בשגרת חייהם הרוויה באיומים קיומיים. על פי זיו (2012) ההתייחסות ל'טראומה עיקשת' מאפשרת להרחיב את הדיון מפסיכופתולוגיה פנים-נפשית לפסיכופתולוגיה חברתית. לפי עמדה זו, התמודדות יעילה עבור אזרחים החווים מלחמה, כוללת התנגדות ממשית למצב ולא רק הסתגלות אישית.

אלברשטיין, דוידוביץ' וזלשיק (2016) מתייחסים לגורם הלחץ של המלחמה כטראומה קולקטיבית. לדידם, לא רק יחידים, אלא גם קבוצות חוות טראומה באופן קולקטיבי וסובלות מתסמונת פוסט טראומתית. לפיהם, ניתן לתאר את החברה הישראלית כ'חברה פוסט טראומתית', המתמודדת עם טראומות לאומיות הכוללות טרור ומלחמות בעבר ובהווה. ההתבוננות על הטראומה באופן קולקטיבי מאפשרת לחשוף את המבנים החברתיים והתרבותיים אשר מייצרים אותה ומשתתפים בעיבודה. בהקשר לכך, ניתן להתבונן על דרכי ההתמודדות של אזרחי ישראל במלחמת 'צוק איתן' לא רק כבחירה חופשית אינדיבידואלית, אלא גם כתולדה של הנורמות התרבותיות והחברתיות הרווחות. לפיכך, ניתן לשער שדרכי התמודדות אשר מוכתבות באופן חיצוני בידי הממשל וההגמוניה החברתית אינן בהכרח יעילות או מקדמות את הרווחה האישית של הפרט.

הסבר אחר יכול להיות קשור למדגם. אמנם כל אזרחי ישראל היו שרויים במצב של מלחמה, אך היו אזורים בהם האיום הורגש בעוצמה גבוהה כגון עוטף עזה, לעומת אזורים אחרים אשר היו פחות מאוימים (אלרן ואלטשולר, 2014; Besser et al., 2015). ייתכן שרמת המועילות והנזק של דרכי ההתמודדות הייתה יכולה להיות ברורה יותר בקרב הקבוצה שחוותה את רמות הלחץ הגבוהות ביותר קרי, תושבי עוטף עזה. אולם, בשל תת הייצוג של יישובים אלו במדגם לא ניתן היה לבדוק זאת.

הסבר נוסף יכול להתייחס לכלים שנעשה בהם שימוש במחקר. שאלון ההתמודדות במחקר זה (Brief COPE) פותח בארצות הברית בשפה האנגלית ועד היום נעשה בו שימוש בעיקר במחקרים בקרב אוכלוסיות אמריקאיות; מחקרים בודדים השתמשו בו לבדיקת דרכי ההתמודדות בארץ. כפי שעלה במחקר קודם שנעשה בישראל (Pat-Horenczyk et al., 2009), עובדה זו יכולה להוות מגבלה. שכן, ייתכן

ושאלון זה אינו רגיש מספיק למאפיינים הייחודיים של אזרחי ישראל אשר מתמודדים באופן מתמשך עם מצבי איום שונים. כמו כן, יש לתת את הדעת על כך שרוב מחקרי עבר השתמשו בבריאות נפשית ולא ברווחה נפשית כמשתנה תלוי. ייתכן שאם היינו משתמשים במדדים של בריאות נפשית כגון דיכאון וחרדה, היינו מקבלים תוצאות דומות יותר לאלה שהתקבלו במחקרים הקודמים.

5.1.3 נוכחות וחיפוש אחר משמעות בחיים כמנבאים דרכי התמודדות.

השערות המחקר היו שיימצא קשר חיובי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין סגנונות התמודדות הנחשבים אדפטיביים, וקשר שלילי בין נוכחות של משמעות בחיים לבין דרכי ההתמודדות הנחשבות בלתי אדפטיביות. כמו כן, שוער כי יימצא קשר חיובי בין חיפוש אחר משמעות בחיים לבין דרכי התמודדות הנחשבות בלתי אדפטיביות, וקשר שלילי בין חיפוש אחר משמעות לבין סגנונות התמודדות הנחשבים אדפטיביים.

ההשערה כי נוכחות של משמעות בחיים תנבא שימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות אוששה באופן חלקי. נוכחות של משמעות בחיים נמצאה כמנבאת שתי דרכי ההתמודדות- תמיכה רגשית והתמודדות אקטיבית. גם ההשערה כי נוכחות של משמעות בחיים תנבא רמות נמוכות של שימוש בדרכי התמודדות בלתי אדפטיביות אוששה באופן חלקי. מבחינת דרכי ההתמודדות הבלתי אדפטיביות, נוכחות של משמעות בחיים נמצאה כמנבאת רמות נמוכות של ניתוק התנהגותי. ממצאים אלו מתיישבים עם הספרות אודות הקשר בין נוכחות של משמעות בחיים ודרכי התמודדות (גוטמן, 1999; פראנקל, 2010; Steger et al., 2006; Krok, 2015; Ryff & Singer, 1998; Wong, 1998). בבחינת ההשערה האם חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא דרכי התמודדות בלתי אדפטיביות, נמצא כי חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא רמות גבוהות של שימוש בנייתוק התנהגותי. ממצא זה נמצא בהלימה עם מחקרים קודמים אשר מצאו כי חיפוש אחר משמעות בחיים מנבא תוצאות הסתגלות פחות טובות (Steger et al., 2004; Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004; Tomich & Helgeson, 2002; Updegraff et al., 2008).

לעומת זאת, בניגוד להשערה כי חיפוש אחר משמעות בחיים יינבא רמות נמוכות של שימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות, חיפוש אחר משמעות בחיים נמצא כמנבא רמות גבוהות של שימוש בשתי דרכי התמודדות- תמיכה רגשית ותכנון אשר נחשבות כאדפטיביות. ממצאים אלו מפתיעים לאור מחקרים אמפיריים קודמים (Bonanno et al., 2004; Steger et al., 2006; Tomich & Helgeson, 2002; Updegraff et al., 2008). עם זאת, הם נמצאים בהלימה עם רעיונות תיאורטיים הגורסים כי חיפוש אחר משמעות הינו מניע בסיסי של האדם, המאפשר לו לשמר תקווה ומוטיבציה לחיות, גם אל מול מצוקה וסבל איומים (יאלום, 2011; פראנקל, 1982, 1985, 2010; Steger et al., 1965; Maddi, 1970; Frankel, 1965; Frankel, 1965; Maddi, 1970; Steger et al., 2010).

(2006; Wong, 1998). לפי תפיסה זו ניתן לשער כי גם טרם נמצאה המשמעות בחייו של אדם, עצם החיפוש והעיסוק בה, מפיח בו תקווה וכבר מייצר משמעות אשר חיונית להתמודדותו עם אירועי חיים מלחיצים ומאתגרים. מבחינה אמפירית, עד היום נעשו מספר מועט של מחקרים בנושא זה וייתכן כי ממצאים אמפיריים נוספים יוכלו לשפוך אור על הבנת המושג והקשר שלו למנגנוני התמודדות ורווחה נפשית.

5.1.4 ממצאים אחרים.

אמנם המחקר לא שם לעצמו מטרה לבדוק את העניין, אבל אחד הממצאים החשובים בנוגע לנוכחות של משמעות בחיים הינו הקשר החיובי המובהק אשר נמצא בינה לבין שביעות רצון מהחיים. כך, שככל שנוכחות של משמעות בחיים עולה, רמת שביעות הרצון מהחיים גם עולה. ממצא זה מתיישב עם התיאוריה והמחקר אודות משמעות בחיים (פראנקל, 2010; Steger et al., 2010; Park, 2010; Farber et al., 2010; Updegraff et al., 2008; Steger et al., 2011; al., 2006). ואף נותן גושפנקה נוספת לחשיבותה של משמעות בחיים ותרומתה לרווחתו הנפשית של האדם. לאור זאת, ניתן להסיק כי תחושה של משמעות בחיים מנבאת רווחה נפשית. מסקנה זו הינה הרת חשיבות בשדה הטיפולי בכלל ובהתמודדות עם גורמי לחץ וטראומה בפרט.

5.2 השלכות המחקר - תיאורטית ופרקטית

לממצאי המחקר השלכות לתיאוריה, לפרקטיקה ולשדה המחקרי. ממצאי המחקר מצביעים על קשר בין דרכי התמודדות מסוימות לבין שביעות רצון מהחיים. אולם, בניגוד להשערות המחקר, דרכי ההתמודדות האדפטיביות לא נבאו שביעות רצון גבוהה מהחיים ורק דרך אחת של התמודדות בלתי אדפטיבית - האשמה עצמית ניבאה שביעות רצון נמוכה מהחיים. מבחינה תיאורטית, ממצאים אלו מעמידים בספק את הסיווג של דרכי ההתמודדות בהתאם ליעילותן. כלומר, על פי ממצאי המחקר הנוכחי נראה שלא ניתן לקבוע אילו דרכי התמודדות יעילות או רצויות יותר בזמן מלחמה. ממצאים אלו הולכים בכפיפה אחת עם טענתם של חוקרים כי לא ניתן לסווג את סגנונות ההתמודדות כאדפטיביים או לא אדפטיביים באופן מכליל (Frieze & Bookwala, 1996; Folkman, 2011; Aldwin, 2000). פריזיה ובוקוואלה (Frieze & Bookwala, 1996) טוענים כי לכל אחת מדרכי ההתמודדות תתכנה השלכות חיוביות ושליליות כאחד. גם אלדווין (Aldwin, 2000) טענה שלא ניתן לסווג את סגנונות ההתמודדות ליעילים או בלתי יעילים באופן דיכוטומי, אלא יש לבחון את המיומנויות הספציפיות של הפרט בקונטקסט הסביבתי המסוים. פוקמן (Folkman, 2011) גרסה כי הדרך להעריך אסטרטגיית התמודדות מסוימת יכולה להתבצע רק בבחינת השפעותיה ותוצאותיה בטווח הקצר ובטווח הארוך. לפיה, תוצאות בטווח הקצר יבחנו אם האסטרטגיה עוזרת לאדם לנהל, למזער או להשיג שליטה על הדרישות של האירוע המלחצי כמו גם לווסת את רגשותיו או את עוצמת האירוע. תוצאות ארוכות טווח יבחנו את מצבו

הבריאותי, הנפשי והתפקודי של האדם. במחקר הנוכחי, משתתפי המחקר ענו על השאלונים זמן קצר אחרי המלחמה (2-3 חודשים) ועל כן ניתן לומר שהממצאים מציירים תמונה חלקית שמצביעה רק על דרכי התמודדותם בטווח הקצר. ייתכן ומחקר אורך היה יכול לספק תמונה רחבה יותר על דרכי ההתמודדות ותוצאותיהן בטווח הארוך.

ממצאי המחקר מחזקים את ההבנה של תהליך ההתמודדות כמנגנון אישי, מורכב ודינאמי. בהקשר לכך, ישנם חוקרים הגורסים שיש להתייחס להתמודדות כתהליך מורכב המערב מאפיינים אישיותיים, מערכות יחסים ופרמטרים מצביים (Pierce et al., 1996). לפי תפיסה זו, בכל סיטואציה יש לבחון מחדש מה היא דרך ההתמודדות היעילה ביותר עבור האדם הספציפי. למשל, ניתן לשער כי דרך התמודדות של ניתוק או הכחשה יכולה להיות אדפטיבית עבור אדם מסוים בסיטואציה ספציפית ובלתי אדפטיבית עבור אדם אחר באותה סיטואציה, קל וחומר בסיטואציה שונה.

מבחינת משמעות בחיים, ממצאי המחקר מחזקים את התפיסה כי בהתמודדות עם אירוע מאיים, התחושה של האדם כי ישנה משמעות לחייו מנבאת הסתגלות אדפטיבית ורווחה נפשית משופרת. מבחינה תיאורטית, מחקר זה מחזק את הטענה בדבר חשיבותה ומרכזיותה של נוכחות של משמעות בחיים כמקדמת את רווחתו הנפשית של האדם. למרות שכבר לפני עשרות שנים דיבר פראנקל (גוטמן, 1999; פראנקל, 2010), על החשיבות של חיפוש ומציאת משמעות בחיים, בפועל תיאוריה זו לא הפכה להיות מרכזית בפרקטיקה ולא נבחנה דייה מבחינה אמפירית.

ניתן להבין את הקשר בין משמעות בחיים והתמודדות על פי התפיסה של חוקרים מסוימים המגדירים התמודדות ממוקדת משמעות כדרך התמודדות ייחודית (Folkman, 2011; McIntosh, Silver, & Wortman, 1993; Moskowitz, 2010). אליבא דפוקמן (Folkman, 2011), התמודדות ממוקדת משמעות יעילה בייחוד במצבי לחץ וטראומה מתמשכים וכרוניים, בהם סגנונות ההתמודדות ממוקדי הבעיה והרגש לעיתים כבר לא יעילים. לפיה, במצבים אלו דרכי ההתמודדות ממוקדות המשמעות מזכירות לאדם את ערכיו, אמנותיו ומטרותיו, חיבור אשר עוזר לאדם להמשיך ולשאת את מאמצי ההתמודדות. תימוכין אמפיריים לעמדה זו ניתן לראות במחקר של מוסקוביץ (Moskowitz, 2010) בו נמצא כי ככל שאדם שרוי תחת מצוקה גדולה יותר, כך התערבויות הממוקדות במשמעות מובילות לתוצאות חיוביות יותר. דרכי התמודדות הממוקדות במשמעות נמצאו כיעילות בתהליך ההסתגלות וכמנבאות רווחה נפשית (Farber et al., 2010; Park, 2011). למשל, במחקר אורך שבדק את תהליך ההתמודדות של הורים אשר חוו מוות פתאומי של ילדם, נמצא קשר בין הענקת המשמעות בתהליך ההתמודדות לבין רמות גבוהות של רווחה נפשית ורמות נמוכות של מצוקה בטווח הארוך (McIntosh et al., 1993).

חוקרים רבים טוענים כי בהתמודדות עם גורמי לחץ המשמעות שהפרט מעניק לאירוע שעמו הוא מתמודד פותחת צוהר להבנת מנגנון התמודדותו, כמו גם למיפוי הדרכים היעילות עבורו להתמודד בסיטואציה הנתונה (Pearlin, & Schooler, 1978; Lazarus & Folkman, 1984; McCrae, 1984). לפי לזרוס ופוקמן (Lazarus & Folkman, 1984), בבחינת סגנונות התמודדות שונים, יש להבין איזו משמעות מעניק האדם לאירוע. כך נוכל להבין טוב יותר מהן דרכי ההתמודדות היעילות במצבים שונים עבור אנשים שונים. גם מקר (McCrae, 1984) גורסת שההתנהגות הספציפית שבה נוקט הפרט מושפעת בעיקר מהמשמעות האישית שהוא מעניק לאירוע המסוים. מתוך מחקר זה ניתן להסיק כי משמעות בחיים יכולה לתרום רבות בתהליך ההסתגלות של הפרט לגורמי לחץ. לאור זאת, יש להרחיב את ההבנה אודות המושג ולבחון כיצד ניתן להגביר את התחושה של אדם כי ישנה משמעות לחייו.

לממצאי המחקר ישנן גם השלכות לפרקטיקה. מתוך ההבנה שאין דרכי התמודדות שניתן להחשיבן כיעילות באופן מכליל, נראה שעל כתפיהם של מגישי העזרה נותרת המשימה למצוא עם לקוחותיהם את דרכי ההתמודדות היעילות ביותר עבורם. מתוך הממצאים אודות החשיבות של משמעות בחיים בתהליך ההסתגלות, על מגישי העזרה לבחון מה היא התפיסה של משמעות בחיים בקרב הפונים אליהם. ייתכן והתמקדות במציאת המשמעות לחיים תוכל לסייע לאנשים למצוא את דרכי ההתמודדות האדפטיביות עבורם ולשפר את רווחת חייהם בהיבטים רבים. לפיכך, בטיפול באנשים המתמודדים עם גורמי לחץ באופן כללי ועם מלחמה באופן ספציפי מומלץ לשאול אותם באופן ישיר על תחושת המשמעות בחייהם. אינפורמציה זו תוכל לשפוך אור על גרעין מהותי בתפיסת העצמי ובתפיסת העולם שלהם. כמו כן, בהתאם למידת החיפוש והנוכחות של המשמעות בחיים, ניתן יהיה לקבוע מטרות טיפוליות אשר יוכלו לתת מענה להיבטים אלו. תיאורטיקנים שונים כתבו אודות האופן שבו ניתן לעבוד על משמעות החיים בטיפול (יאלום, 2011; פראנקל, 2010). במחקרים נוספים בעתיד ניתן לבחון גם באופן אמפירי מה בפועל עוזר לאנשים למצוא את המשמעות לחייהם ומה יכול להגביר את התחושה כי יש לחייהם משמעות.

התחושה של האדם כי יש משמעות לחייו הינה עמדה פילוסופית, מנטאלית ורגשית אשר מהווה עדשה שדרכה הוא מפרש את אירועי חייו. ככל שנוכל לעזור לאנשים לפתח תחושה שיש לחייהם משמעות, כך נוכל לעזור להם להתמודד טוב יותר עם אירועי חיים מלחיצים ומאיימים. התמודדות יעילה עם גורמי לחץ גם כן משפרת את התפיסה העצמית והרווחה הנפשית וכך באופן מעגלי נוכל לתרום להגברת רווחתם ובריאותם הנפשית של הפונים לעזרה הן בטווח המידי והן בטווח הארוך.

5.3 מגבלות המחקר והמלצות למחקרי עתיד

למחקר הנוכחי צריך להתייחס לאורן של מספר מגבלות חשובות, מגבלות אשר מצביעות על הצורך לקיים מחקרי עתיד שיבחנו עוד את הקשר בין משמעות בחיים, דרכי התמודדות ורווחה נפשית.

מפאת המדגם הקטן והדגימה הלא הסתברותית, ייתכן והנחקרים לא ייצגו את כלל אזרחי מדינת ישראל. מבחינה גיאוגרפית למשל, למרות ששאפנו למדגם מייצג של האוכלוסייה, בסופו של דבר רוב הנחקרים היו ממרכז הארץ ולא התקבל ייצוג מספק של נחקרים מאזור הדרום. בשל העובדה שאזור זה ספג את רוב האיומים במלחמה, ייצוג גדול יותר שלו יכול היה להשפיע על הממצאים. על כן, במחקרים עתידיים שיבחרו לבחון נושא זה, ראוי להשתמש במדגמים גדולים יותר ובדגימה אקראית.

מגבלה נוספת קשורה לאיסוף הנתונים. המשתתפים במחקר התבקשו למלא שאלוני דיווח עצמי. שאלונים אלו יכולים להיות מוטים עקב רצייה חברתית או שימוש במנגנוני הגנה. ניתן להוסיף לשאלון הקיים גם כלי מדידה שאינם מתבססים על דיווח עצמי, אשר יאפשרו לבחון את דרכי ההתמודדות של האנשים בזמן מלחמה באופן אובייקטיבי יותר. כמו כן, במחקר זה נבדק מדד אחד של רווחה נפשית - שביעות רצון מהחיים. ניתן לשער שמדד זה אינו מייצג את כל ההיבטים של רווחה נפשית. אי לכך, שימוש במדדים נוספים יוכל להרחיב את ההבנה אודות הקשר בין דרכי התמודדות ורווחה נפשית. יתרה מזאת, שימוש במדדים של בריאות נפשית יוכל להעמיק את ההבנה אודות יעילותן של דרכי ההתמודדות.

מבחינה מתודולוגית, המחקר הנוכחי הינו מחקר רוחב. לפיכך, אף על פי שהתקבלו קשרים מובהקים בין נוכחות של משמעות בחיים לבין סגנונות התמודדות ושביעות רצון מהחיים, לא ניתן לקבוע את כיוון הסיבתיות. באמצעות מחקרי אורך בהם ניתן יהיה לשלוט בסדר הכרונולוגי של הופעת המשתנים, ניתן יהיה להסיק טוב יותר על סיבתיות. כמו כן, בנוגע לתהליך ההתמודדות המורכב והמתמשך של אזרחי ישראל עם מצבים מאיימים, ניתן יהיה לבחון את דרכי ההתמודדות והקשר שלהן למשמעות בחיים ולשביעות הרצון מהחיים בטווח הארוך. לבסוף, מכיוון שתהליך ההתמודדות האפקטיבי עבור כל אדם הינו אינדיבידואלי, ייתכן כי שימוש בכלים איכותניים יוכל להרחיב את היריעה אודות התפיסה של האנשים את גורם הלחץ ואת דרכי ההתמודדות היעילות עבורם במצב זה.

לבסוף, המחקר הנוכחי בחן את הקשר בין דרכי התמודדות, משמעות בחיים ורווחה נפשית בקרב אזרחי ישראל בזמן מלחמה. מחקרים נוספים אשר יבחנו את הקשר בין המשתנים הללו בקרב אנשים המתמודדים עם גורם לחץ אחר, עשויים לשפוך אור על יעילותן של דרכי ההתמודדות והתפקיד של משמעות בחיים בתהליכי ההסתגלות.

6. מקורות

- אבו-ריא, ה. (2015). התמודדות דתית עם משברי חיים : סקירת ספרות. *חברה ורווחה, לה* (3), 1-22.
- אלברשטיין, מ. דוידוביץ', נ. וזלשיק, ר. (עורכים). (2016). *בסימן טראומה : עיונים בזהות, זיכרון וייצוג*. בני-ברק, ישראל : הקיבוץ המאוחד.
- אלרן, מ. ואלטשולר, א. (2014). החזית האזרחית במבצע 'צוק איתן'. בתוך ע. קורץ וש. ברום (עורכים), *'צוק איתן' השלכות ולקחים*. (עמ' 15-20). תל אביב, ישראל : המכון למחקרי ביטחון לאומי.
- גוטמן, ד. (1999). *לוגותרפיה למטפל, עבודה סוציאלית משמעותית*. תל אביב, ישראל : דיונון, אוניברסיטת תל-אביב.
- דקל, א. (2014). 'צוק איתן' - איסימטריה בין הרמה הטקטית לרמה האסטרטגית. בתוך ע. קורץ וש. ברום (עורכים), *'צוק איתן' השלכות ולקחים*. (עמ' 107-112). תל אביב, ישראל : המכון למחקרי ביטחון לאומי.
- הרמן-לואיס, י. (1994). *טראומה והחלמה*. תל אביב, ישראל : הוצאת אופקים.
- זומר א. ובלייד, א. (2005). מבוא : הדחק של אוכלוסייה תחת מתקפת טרור ממושכת : אתגרים בזיהוי, באפיון ובמענה. בתוך א. זומר וא. בלייד (עורכים), *בריאות הנפש בצל הטרור הישראלי*. (עמ' 9-26). תל אביב, ישראל : רמות- אוניברסיטת תל-אביב.
- זומר, א. אור-חן, ק. ופלד-אברם מ. (2005). כשעמי נלחם במדינתי : חשיפה לטרור, מצוקה והתמודדות בקרב ערבי מדינת ישראל. בתוך א. זומר וא. בלייד (עורכים), *בריאות הנפש בצל הטרור הישראלי*. (עמ' 111-129). תל אביב, ישראל : רמות- אוניברסיטת תל-אביב.
- זיו, א. (2012). טראומה עיקשת. *כתב עת לקסיקלי למחשבה פוליטית*, 5, 55-71.
- יאלום, א. (2011). *פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית*. תל-אביב, ישראל : זמורה ביתן, דביר.
- ליון, פ. (1999). *להעיר את הנמר*. הוד השרון, ישראל : הוצאת אסטרולוג.
- לומסקי-פדר, ע. (1996). המשמעות האישית של חוויית המלחמה : סיפורי חיים של גברים ישראלים. *מגמות*, 48-73.

לומרנץ, י. (1994). מבוא: לחץ, טראומה וזיקנה בזמן מלחמת המפרץ. בתוך י. לומרנץ וג. נוה (עורכים),
טראומה וזיקנה: התמודדות עם לחצי מלחמת המפרץ. (עמ' 1-11). ירושלים, ישראל: גוינט-מכון
ברוקדייל.

לשכה מרכזית לסטטיסטיקה, (2015). נדלה מ: <http://www.cbs.gov.il/reader>.

נוי, ש. (2000). מצבי לחץ טראומתיים. ירושלים, ישראל: שוקן.

פראנקל, ו. (1982). הזעקה הלא-נשמעת למשמעות. ירושלים, ישראל: דביר.

פראנקל, ו. (1985). השאיפה למשמעות. ירושלים, ישראל: דביר.

פראנקל, ו. (2001). האדם מחפש משמעות-מבוא ללוגותרפיה. לוד, ישראל: דביר, זמורה-ביתן.

פראנקל, ו. (2010). הרופא והנפש. אור יהודה, ישראל: כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

תובל-משיח, ר. ושל, א. (2005). אפידמיולוגיה של תגובות נפשיות לטרור מתמשך בקרב מבוגרים

בישראל. בתוך א. זומר וא. בלייך (עורכים), *בריאות הנפש בצל הטרור הישראלי*. (עמ' 29-54). תל

אביב, ישראל: רמות-אוניברסיטת תל-אביב.

Aldwin, C.M. (2000). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. London, England: Guilford Press.

Aldwin, C. M. (2011). Stress and coping across the lifespan. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp.15-34). New-York, NY: Oxford University Press.

Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 9(1), 34-44. doi: 10.1037/0882-7974.9.1.34

American Psychological Association. (2001). Online thesaurus of psychological terms.

Publication manual for the American Psychological Association (5th ed.). Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from:

<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=termfinder.jumpTo>

- American Psychiatric Association, DSM-5. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59* (5),1066-1074.
doi: 10.1037/0022-3514.59.5.1066
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perception of quality of life*. New York, N.Y: Plenum.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York, N.Y: Guilford.
- Besser, A., Zeigler-Hill, V., Pincus, A. L., & Neria, Y. (2013). Pathological narcissism and acute anxiety symptoms after trauma: A study of Israeli civilians exposed to war. *Psychiatry*, *76*(4), 381-397. doi: 10.1521/psyc.2013.76.4.381
- 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. doi: 10.1080/15298868.2014.966143
- Billings, G. & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, *4*(2).139-157.
doi: 10.1007/BF00844267
- Bleich, A., Gelkopf, M., Melamed, Y., & Solomon, Z. (2005). Emotional impact of exposure to terrorism among young-old and old-old Israeli citizens. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *13*(8), 705-712. doi: 10.1097/00019442-200508000-00010
- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Jama*, *290*(5), 612-620. doi: 10.1001/jama.290.5.612
- Bolin, R., & Klenow, D. L. (1983). Response of the elderly to disaster: An age- stratified analysis. *The International Journal of Aging & Human Development*, *6*(4), 283-296.
doi: 10.2190/MQEG-YN39-8D5V-WKMP

- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging, 19*(2), 260-271.
doi: 10.1037/0882-7974.19.2.260
- Breznitz, S. (1983). *Stress in Israel*. New York, NY: Van Nostrand.
- Brousse, G., Arnaud, B., Roger, J. D., Geneste, J., Bourguet, D., Zaplana, F., Blanc, O., Schmidt, J., & Jehel, L. (2011). Management of traumatic events: influence of emotion-centered coping strategies on the occurrence of dissociation and post-traumatic stress disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 7*, 127–133.
doi: 10.2147/NDT.S17130
- Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (1995). Avoidant coping style and post-traumatic stress following motor vehicle accidents. *Behaviour Research and Therapy, 33*(6), 631–635.
doi: 10.1016/0005-7967(94)00093-Y
- Burston, D. (2003). Existentialism, humanism and psychotherapy. *Existential Analysis, 14*, 309-319.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92- 100.
doi: 10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267.
doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Chang, C. M., Lee, L. C., Connor, K. M., Davidson, J. R., Jeffries, K., & Lai, T. J. (2003). Posttraumatic distress and coping strategies among rescue workers after an earthquake. *Journal of Nervous and Mental Disease, 191*(6), 391-398.
doi: 10.1097/01.NMD.0000071588.73571.3D
- Cohn, H. W. (1994). What is existential psychotherapy? *British Journal of Psychiatry, 165*, 699-701. doi: 10.1192/bjp.165.5.699.

- Cohen, M., & Yahav, R. (2008). Acute stress symptoms during the second Lebanon war in a random sample of Israeli citizens. *Journal of Traumatic Stress, 21*(1), 118-121.
doi: 10.1002/jts.20312
- Dekel, S., & Bonanno, G. A. (2013). Changes in trauma memory and patterns of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(1), 26.
doi: 10.1037/a0022750
- Dekel, S., & Dekel, M. (2014). Post-Trauma Versus Inter-Trauma: Living with Traumatic stress in Israel and The United States. *Annals of Depression and Anxiety, 1*(6), 1-5.
doi: 54904a4c0cf2d1800d865014
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp. 105-128). Washington: American Psychological Association.
- Farber, E. W., Bhaju, J., Campos, P. E., Hodari, K. E., Motley, V. J., Dennany, B. E., Yonker, M.E. & Sharma, S. M. (2010). Psychological well-being in persons receiving HIV-related mental health services: the role of personal meaning in a stress and coping model. *General Hospital Psychiatry, 32*(1), 73-79.
doi: 10.1016/j.genhosppsy.2009.09.011
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York, NY: Oxford University Press.
- Frankel, V. E. (1965). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Vintage Books.

- Freud, A. (1992). *The ego and the mechanisms of defence*. London, England: Karnac Books.
- Friedland, N., & Merari, A. (1986). The psychological impact of terrorism on society: A two-edged sword. In N. Milgram (Ed.), *Stress and coping in time of war* (pp. 243-256). New York, NY: Bruner/Mazel.
- Frieze, I. H., & Bookwala, J. (1996). Coping with unusual stressors: Criminal victimization. In M. Zeidner, & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 303-321). Oxford, England: John Wiley.
- Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., Bucuvalas, M., & Kilpatrick, D. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11 terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology*, *158*(6), 514-524.
doi: 10.1093/aje/kwg187
- Gidron, Y., Kaplan, Y., Velt, A., & Shalem, R. (2004). Prevalence and moderators of terror-related post-traumatic stress disorder symptoms in Israeli citizens. *IMAJ*, *6*(7), 387-391.
- Green, B. L., Goodman, L. A., Krupnick, J. L., Corcoran, C. B., Petty, R. M., Stockton, P., & Stern, N. M. (2000). Outcomes of single versus multiple trauma exposure in a screening sample. *Journal of Traumatic Stress*, *13*(2), 271-286.
doi: 10.1023/A:1007758711939
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, *29*(4), 373-378. doi: 10.1037/h0022410
- Helgeson, V. S. (2011). Gender, stress, and coping. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 63-85). New York, NY: Oxford University Press.
- Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., & Johnson, R. J. (2006). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(2), 207-218.
doi: 10.1037/0022-006X.74.2.207
- Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N.A., Sandier, I., Sarason, I. & van der Kolk, B. (1991).

- War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events.
American Psychologist, 46(8), 848-855. doi: 10.1037/0003-066X.46.8.848
- Jewish Virtual Library. (2016). American- Israel Cooperative Enterprise. Retrieved from:
http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/History/casualty_table.html
- Karstoft, K. I., Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure.
Journal of Anxiety Disorders, 32, 89-94. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.03.007>
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology*, 36(1), 531-572. doi: 10.1146/annurev.ps.36.020185.002531
- Kleinke, C. L. (2007). What does it mean to cope? In A. Monat R. S. Lazarus, & G. Reevy (Eds.), *Stress and coping* (pp. 289-308). Westport, CT: Praeger.
- Krippner, S., & McIntyre, T. M. (Eds.). (2003). *The psychological impact of war trauma on civilians: An international perspective*. London, England: Greenwood Publishing Group.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292-2308.
doi: 10.1007/s10943-014-9983-3.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Litt, M. D., Tennen, H., & Affleck, G. (2011). The dynamics of stress, coping, and health: Assessing stress and coping processes in near real time. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 387-403). New York, NY: Oxford University Press.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures.
Journal of Personality and Social Psychology, 71(3), 616-628.
doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616

- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page (Ed.), *Symposium on Motivation* (pp. 137–186). Lincoln: University of Nebraska Press.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 919-928.
doi: 10.1037/0022-3514.46.4.919
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, *54*(2), 385-404. doi: 10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401
- McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(4), 812-821. doi: 10.1037/0022-3514.65.4.812
- McNaughton, M. E., Smith, L. W., Patterson, T. L., & Grant, I. (1990). Stress, social support, coping resources, and immune status in elderly women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *178*(7), 460-461. doi: 10.1097/00005053-199007000-00010
- Ménard, K. S., & Arter, M. L. (2014). Stress, coping, alcohol use, and posttraumatic stress disorder among an international sample of police officers: does gender matter? *Police Quarterly*, *17*(4), 307–327. doi: 10.1177/1098611114548097
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1996). Coping and adaptation to trauma and loss. In M. Zeidner, & N.S. Endler (Eds), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 303-321). Oxford, England: John Wiley.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 817. doi: 10.1037/0022-3514.64.5.817
- Mikulincer, M., & Solomon, Z. (1989). Causal attribution, coping strategies, and combat-related post-traumatic stress disorder. *European Journal of Personality*, *3*(4), 269–284.
doi: 10.1002/per.2410030404

- Milgram, N. A., & Hobfoll, S. E. (1986). Generalizations from theory and practice in war-related stress. In N. A. Milgram, (Ed.), *Stress and coping in time of war* (pp. 316-352). New York, N.Y: Brunner/Mazel.
- Ministry of Foreign Affairs- Israel. (2015). *The 2014 Gaza Conflict: Factual and Legal Aspects*. Retrieved from: <http://mfa.gov.il/ProtectiveEdge/Pages/default.aspx>.
- Moskowitz, J. T. (2010). Coping interventions and the regulation of positive affect. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 407-427). New York, NY: Oxford University Press.
- 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. doi: 10.1002/jts.20522
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry, 65*(3), 207-239. doi: 10.1521/psyc.65.3.207.20173
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*, 257–301. doi: 10.1037/a0018301
- Park, C. L. (2011). Meaning, coping, and health. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 227-241). New York, NY: Oxford University Press.
- Pat-Horenczyk, R., Qasrawi, R., Lesack, R., Haj-Yahia, M., Peled, O., Shaheen, M., Berger, R., Brom, D., Garber, R. and 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, 58*(4), 688–708. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00372.x
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
doi: 10.1080/17439760701756946
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19*(1), 2-21. doi: 10.2307/2136319
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1996). Coping and social support. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 434–451). New York, N.Y: Wiley.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences, 38*(1), 71–85. doi: 10.1016/j.paid.2004.03.010
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York, N.Y: Springer.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813-819. doi: 10.1037/0003-066X.41.7.813
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.
doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. (pp. 213–235). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schiff, M., Zweig, H. H., Benbenishty, R., & Hasin, D. S. (2007). Exposure to terrorism and Israeli youths' cigarette, alcohol, and cannabis use. *American Journal of Public Health, 97*(10), 1852-1858. doi: 10.2105/AJPH.2006.090514
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality, 70*, 345–384. doi: 10.1111/1467-6494.05008

- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 395–406. doi: 10.1037/0022-3514.89.3.395
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61–84). New York, N.Y.: Russell Sage Foundation.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5*(4), 475-492. doi: 10.1007/BF00352944
- Serlin, I., & Cannon, J. T. (2004). A humanistic approach to the psychology of trauma. In D. Knafo (Ed.), *Living with terror, working with trauma: A clinician's handbook* (pp. 313-330). New York, N.Y.: Jason Aronson.
- Shalev, A. Y., Tuval, R., Frenkiel-Fishman, S., Hadar, H., & Eth, S. (2006). Psychological responses to continuous terror: A study of two communities in Israel. *American Journal of Psychiatry, 163*(4), 667-673. doi: 10.1176/ajp.2006.163.4.667
- Siddiqui, R. N., & Pandey, J. (2006). Gender Differences in Coping with Economic Stressors and Health Consequences. *Psychological Studies- University of Calicut, 51*(3), 60-152.
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues, 39*(2), 81-101. doi: 10.1111/j.1540-4560.1983.tb00142.x
- Solomon, Z. (1995). Men and women at war. In D. Meichenbaum (ED.), *Coping with War-Induced Stress: The Gulf War and the Israeli Response* (pp. 82-97). New York, N.Y.: Plenum Press.
- Solomon, Z., Gelkopf, M., & Bleich, A. (2005). Is terror gender-blind? Gender differences in reaction to terror events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 40*(12), 947-954. doi: 10.1007/s00127-005-0973-3

- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*, 381–385.
doi: 10.1080/1047840X.2012.720832
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 173–180. doi: 10.1080/17439760.2011.569171
- Strack, S., & Feifel, H. (1996). Age differences, coping, and the adult life span. In M. Zeidner, & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 485-501). Oxford, England: John Wiley.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 2-30. doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Thoits, P. A. (2006). Personal agency in the stress process. *Journal of Health and Social Behavior, 47*(4), 309-323. doi: 10.1177/002214650604700401
- Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2002). Five years later: a cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-oncology, 11*(2), 154-169.
doi: 10.1002/pon.570
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 709 –722.
doi: 10.1037/0022-3514.95.3.709
- 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*(10), 830-836. doi: 10.1007/s00127-007-0237-5
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychology*. New York, N.Y: Basic Books.

Wong, P.T.P. (1998). Spirituality, meaning, and successful aging. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp.111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

נספח מספר 1: אסטרטגיות התמודדות, הגדרה של כל אסטרטגיה, פריט לדוגמא, מהימנות בשאלון

ה- Brief COPE Scale (Carver, 1997) ומהימנות במחקר הנוכחי

מהימנות במחקר הנוכחי	מהימנות	פריט לדוגמא	הגדרה	אסטרטגית התמודדות	
$\alpha=0.52$	$\alpha=0.68$	"עשיתי דברים כדי לעשות את המצב טוב יותר"	נקיטת צעדים פעילים להסיר או להימנע מגורם לחץ או להפחית את השפעותיו השליליות.	התמודדות אקטיבית	1
$\alpha=0.49$	$\alpha=0.73$	"התלבטתי רבות בנוגע לאלו צעדים עלי לנקוט"	חשיבה על דרך ההתמודדות והעלאת אופציות שונות להתמודדות עם הבעיה ולפעולות פוטנציאליות.	תכנון	2
$\alpha=0.65$	$\alpha=0.64$	"ניסיתי לראות דברים בצורה אחרת, חיובית יותר"	ניסיונות של הפרט למצוא אלמנטים חיוביים במצב ולראות בסיטואציה הזדמנות לצמיחה.	מסגור חיובי	3
$\alpha=0.41$	$\alpha=0.57$	"קבלתי את המציאות כמו שהיא"	השלמה וקבלת האירוע, והתייחסות אליו כאל מצב שלא ניתן להתמודד עמו ולא ניתן לפעול כדי לשנותו.	קבלה	4
$\alpha=0.86$	$\alpha=0.73$	"השתמשתי בהומור ובבדיחות לגבי המצב"	הרמה בה אנשים משתמשים בהומור כדי להתמודד עם לחץ.	הומור	5
$\alpha=0.81$	$\alpha=0.82$	"ניסיתי למצוא נחמה בדת או באמונה שלי"	פנייה לדת בזמן מצוקה, כמקור לתמיכה חברתית או כאמצעי להתמודדות פעילה עם גורם הדחק.	דת	6
$\alpha=0.78$	$\alpha=0.71$	"קבלתי תמיכה חברתית מאחרים"	סוג של תמיכה חברתית למטרות רגשיות, הכוללת אמפתיה,	שימוש בתמיכה רגשית	7

			אדהה, הבנה וכן, סיפוק צרכים חברתיים בסיסיים של שייכות, הערכה וקבלה.		
$\alpha=0.57$	$\alpha=0.64$	"קבלתי עזרה ועצות מאנשים אחרים"	חיפוש אחר משאבים חומריים, עזרה פיזית או חיפוש אחר עצות, הנחיות, משוב או מידע במגוון נושאים.	שימוש בתמיכה אינסטרומנטאלית	8
$\alpha=0.36$	$\alpha=0.71$	"עשיתי דברים שיסיחו את דעתי כמו ללכת לסרטים, לראות טלוויזיה, לקרוא, לחלום בהקיץ, לישון או לעשות קניות"	התמקדות בפעולות שיאפשרו להסיח את הדעת מגורם הלחץ.	הסחת דעת עצמית	9
$\alpha=0.26$	$\alpha=0.54$	"סירבתי להאמין שזה קורה"	סירוב להאמין שגורם הדחק קיים או התייחסות אל גורם הדחק כדמיוני, בלתי ממשי או בלתי מציאותי.	הכחשה	10
$\alpha=0.40$	$\alpha=0.50$	"ביטאתי את הרגשות השליליים שלי לגבי מה שקורה"	מתן ביטוי לחוויה אשר מתעוררת בעקבות המצב.	ונטילציה	11
$\alpha=0.91$	$\alpha=0.90$	"השתמשתי באלכוהול ו/או סמים אחרים כדי להרגיש טוב יותר"	שימוש בסמים ואלכוהול כדרך להפסיק לחשוב או להתנתק רגשית מגורם המצוקה.	שימוש באלכוהול או סמים	12
$\alpha=0.66$	$\alpha=0.65$	"התייאשתי מלנסות להתמודד עם זה"	הפחתת מאמצים להתמודד עם הבעיה ואף ויתור על כל ניסיון להשגת המטרות המאוימות ע"י גורם הלחץ. אסטרטגיה זו קשורה לחוויית ייאוש וחוסר אונים ועשויה להתרחש לרוב כאשר אנשים מצפים לתוצאות שליליות.	ניתוק התנהגותי	13
$\alpha=0.44$	$\alpha=0.69$	"האשמת את עצמי במה שקורה"	ביקורת עצמית לגבי האחריות למצב.	האשמה עצמית	14

שאלון המחקר

השאלון כתוב בלשון זכר אולם הוא מתייחס למשתתפות ולמשתתפים כאחד

חלק 1

לשאלות הבאות, אנא מלא את החסר או בחר את התשובה המתאימה בשבילך.

1. גיל: _____
2. מגדר:
 - א. זכר
 - ב. נקבה
3. מה מתאר באופן המתאים ביותר את מצבך המשפחתי:
 - א. נשוי
 - ב. רווק אבל יש לי בת זוג
 - ג. רווק ואין לי בת זוג
 - ד. גרוש / פרוד
 - ו. אלמן
 - ז. אחר, נא פרט: _____
4. מה מתאר באופן המתאים ביותר את עמדתך לגבי דת:
 - א. חרדילדתי מאוד
 - ב. דתי
 - ג. מסורתי
 - ד. חילוני
5. אני מגדיר את עצמי כ:
 - א. יהודי
 - ב. מוסלמי
 - ג. נוצרי
 - ד. דרוזי
 - ה. אחר, נא פרט: _____
6. השכלתי הינה השכלה:
 - א. יסודית
 - ב. תיכונית
 - ג. על-תיכונית
 - ד. אחרת, נא פרטי: _____

7. בזמן המלחמה האחרונה (מבצע "צוק איתן"), גרתי באזור :

א. הדרום

ב. המרכז

ג. הצפון

חלק 2 : התמודדות כללית (1-28)

אנשים שונים מתמודדים עם מצבי לחץ באופנים שונים. השאלות הבאות מבקשות שתתאר את הדרכים בהן אתה התמודדת בזמן המלחמה. כל פריט מהפריטים המתוארים מטה מכיל היגד המתאר דרך התמודדות מסוימת. אנו מעוניינים לדעת אם אתה השתמשת בדרך התמודדות זו ואם כן, באיזו מידה. אין אנו מבקשים לדעת אם הדרך שבחרת להתמודד סייעה או הייתה יעילה בפתרון הבעיה אלא רק אם היא אכן שמשה אותך כדרך להתמודד עם הדברים שציינת. לכל היגד מספר תשובות אפשריות בהתאם לתדירות השימוש בדרך ההתמודדות המתוארת, אנא נסה לדרג כל פריט בפני עצמו, בנפרד מהפריטים האחרים. אנא נסה לענות באופן המתאים והמדויק מבחינתך, ככל המתאפשר.

אפשרויות הדירוג הן להלן:

1- לא עשיתי זאת בכלל

2- עשיתי זאת לעיתים רחוקות

3- עשיתי זאת לעיתים קרובות

4- עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד

היגד	לא עשיתי זאת כלל	עשיתי זאת לעיתים רחוקות	עשיתי זאת לעיתים קרובות	עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד
1 העסקתי את עצמי בעבודה או פעילויות אחרות כדי לא לחשוב על אירועי המלחמה	1	2	3	4
2 התמקדתי בדרכים לעשות שינוי במצב שבו נמצאתי	1	2	3	4
3 אמרתי לעצמי ש"זה לא באמת קורה"	1	2	3	4
4 השתמשתי באלכוהול ו/או סמים אחרים כדי להרגיש טוב יותר	1	2	3	4
5 קבלתי תמיכה חברתית מאחרים	1	2	3	4
6 התייאשתי מלנסות להתמודד עם זה	1	2	3	4
7 עשיתי דברים כדי לעשות את המצב טוב יותר	1	2	3	4
8 סירבתי להאמין שזה קורה	1	2	3	4
9 אמרתי לעצמי דברים שעזרו לי להרגיש טוב יותר	1	2	3	4
10 קבלתי עזרה ועצות מאנשים אחרים	1	2	3	4

היגד	לא עשיתי זאת כלל	עשיתי זאת רחוקות	עשיתי זאת לעיתים קרובות	עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד	
11	1	2	3	4	השתמשתי באלכוהול ו/או סמים אחרים לעזור לי להתמודד
12	1	2	3	4	ניסיתי לראות דברים בצורה אחרת, חיובית יותר
13	1	2	3	4	בקרתי את עצמי על הדרך בה התמודדתי עם לחץ המלחמה
14	1	2	3	4	ניסיתי לבנות תכנית לגבי מה לעשות
15	1	2	3	4	קבלתי תמיכה והבנה ממישהו
16	1	2	3	4	אבדתי תקווה לגבי האפשרות להתמודד
17	1	2	3	4	חיפשתי את הצדדים החיוביים במצב
18	1	2	3	4	השתמשתי בהומור ובבדיחות לגבי המצב
19	1	2	3	4	עשיתי דברים שיסיחו את דעתי כמו ללכת לסרטים, לראות טלוויזיה, לקרוא, לחלום בהקיץ, לישון או לעשות קניות
20	1	2	3	4	קבלתי את המציאות כפי שהיא
21	1	2	3	4	ביטאתי את הרגשות השליליים שלי לגבי מה שקורה
22	1	2	3	4	ניסיתי למצוא נחמה בדת או באמונה שלי
23	1	2	3	4	ניסיתי לקבל עזרה או עצות מאנשים אחרים לגבי מה לעשות
24	1	2	3	4	ניסיתי ללמוד לחיות עם זה
25	1	2	3	4	התלבטתי רבות בנוגע לאלו צעדים עלי לנקוט בקשר ללחץ הקשור במלחמה
26	1	2	3	4	האשמתתי את עצמי במה שקורה
27	1	2	3	4	התפללתי או עשיתי מדיטציה
28	1	2	3	4	התבדחתי על המצב

חלק 3: שביעות רצון מהחיים

אנא דרג את רמת הסכמתך עם ההיגדים הבאים מ 1 (לא מסכים בכלל) ועד 7 (מסכים מאוד):

היגד	לא מסכים	לא מסכים	לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מסכים
	לא מסכים	לא מסכים	לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מסכים
	בכלל	ברמה	ולא לא מסכים	ברמה	מסכים	מסכים
		בינונית	מסכים	בינונית		

7	6	5	4	3	2	1	חיי אידאליים ברוב התחומים
7	6	5	4	3	2	1	התנאים של חיי מצוינים
7	6	5	4	3	2	1	אני מרוצה מחיי
7	6	5	4	3	2	1	עד עכשיו השגתי את הדברים החשובים לי בחיים
7	6	5	4	3	2	1	אם יכולתי לחיות את חיי מחדש לא הייתי משנה כמעט כלום

חלק 4: משמעות בחיים

מה נותן חשיבות לחיידך? אנא זכור כי מדובר בשאלות אישיות ומשתנות מאד בין אנשים, נסה לענות בכנות ככל האפשר, זכור כי אין תשובות נכונות או שגויות.
 אנא דרג את רמת הסכמתך עם ההיגדים הבאים מ 1 (מאד לא נכון) ועד 7 (נכון מאד):

היגד	מאד לא נכון	לרוב לא נכון	לא נכון	לא יכולה לומר אם נכון או לא נכון	נכון במידה מסוימת	לרוב נכון	נכון מאד
אני מבין מה המשמעות של חיי	1	2	3	4	5	6	7
אני מחפש משהו שיעשה את חיי משמעותיים	1	2	3	4	5	6	7
אני תמיד מחפש מהי מטרת חיי	1	2	3	4	5	6	7
יש לחיי מטרה ברורה	1	2	3	4	5	6	7
יש לי תחושה ברורה לגבי מה משמעותי בחיי	1	2	3	4	5	6	7
אני תמיד מחפש משהו שייתן משמעות לחיי	1	2	3	4	5	6	7
אני מחפשת משמעות או מטרה לחיי	1	2	3	4	5	6	7
לחיי אין מטרה ברורה	1	2	3	4	5	6	7
אני מחפש משמעות בחיי	1	2	3	4	5	6	7



בית-הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל

استمارة موافقة مستنيرة

أنا الموقع أدناه _____ أصرح بذلك على موافقتي المشاركة في بحث حول الطرق التي واجه بها المواطنون الاسرائيليون، العرب واليهود، مخلفات الحرب الاسرائيلية على غزة.

يهدف هذا البحث، الذي يتم تنفيذه في إطار الكورس "سمينار امبيري" في مدرسة العمل الاجتماعي على اسم بوب شافيل في جامعة تل أبيب، إلى فحص العلاقة بين مقاييس الرفاه النفسي وبين طرق المواجهة عند مواطنين عرب ويهود أثناء الحرب.

مشاركتك في البحث تنطوي على ملء استبيان لمرة واحدة. ملء الاستبيان قد يستغرق حوالي 20 دقيقة. لن يلحق بك أي أذى نتيجة مشاركتك في هذا البحث. في حال شعرت بعدم الراحة جرّاء ملء الاستبيان، يمكنك التوقف عن ذلك متى ما شئت، يمكنك كذلك التوجه للباحث الرئيسي لهذا البحث (التفاصيل معروضة أدناه).

أعرف أنه بإمكانني رفض المشاركة في هذا البحث وبأن لدي الحق في التوقف عن ملء الاستبيان متى ما شئت، دون أن يتسبب ذلك لي بالضرر أو بالسوء ودون أن تتخذ ضدي أية عقوبات. كما وأعلم بأن جميع المعلومات المستقاة من هذا البحث ستبقى سرية وبأنه لن يُطلب مني الإدلاء باسمي أو بأية معلومات قد يتم تشخيصي من خلالها. كما وأعلم بأنه يحق لي أن أتلقي إجابة عن أسئلتني التي تتعلق بالبحث وبأنه لدي الحق في استشارة شخص آخر بخصوص موافقتي على المشاركة في هذا البحث (دكتور هشام أبو ريا 03-6409343).

أقر بهذا أن موافقتي على المشاركة في هذا البحث تمت بمحض إرادتي وأني فهمت كل المذكور أعلاه.

التاريخ

التوقيع

الاسم

استبيان البحث

صيغ الاستبيان بلغة المذكر ولكنه موجه للذكور وللإناث على حد سواء

قسم 1

بالنسبة للأسئلة التالية، رجاءً املاً الفراغ أو اختر الإجابة الملائمة لك.

7. السن : _____

8. الجنس :

أ. ذكر

ב. אُنثى

9. حالتك الاجتماعية :

أ. متزوج

ب. أعزب، ولكن لديّ شريك

ت. أعزب، وليس لديّ شريك

ث. مطلق\منفصل

ح. أرمل

خ. آخر، فصل رجاءً : _____

10. أي مما يلي يصف موقفك من الدين بأفضل صورة؟

أ. متدين جدًا

ب. متدين

ت. محافظ

ث. علماني

11. أعرف نفسي ك :

أ. يهودي

ب. مسلم

ت. مسيحي

ث. درزي

ج. آخر، فصل رجاءً : _____

12. تحصيلي العلمي :

أ. ابتدائي

ب. ثانوي

ت. فوق الثانوي

ث. آخر، فصل رجاءً : _____

13. أثناء الحرب الأخيرة على غزة سكنت في منطقة :

أ. الجنوب

ب. المركز

ت. الشمال

قسم 2

قد تسبب الحرب ضغطاً نفسياً شديداً ويمكنها المس بالحياة الشخصية الحسية والاجتماعية للفرد. في الصيف الأخير حدثت الحرب الاسرائيلية على غزة وامتدت على مدار خمسين يوماً. في هذه الفترة الزمنية صرح الكثير من مواطني اسرائيل في كل أنحاء البلاد، عرباً ويهوداً، عن صعوبات وضغوطات وتوترات نتيجة من الحرب وتبعاتها. رجاءً سجل باختصار أكثر ما ضغطك\أغضبك\أحزنك\أقلقك خلال فترة الحرب.

1.

2.

3.

لم أفعل ذلك إطلاقاً	فعلت ذلك في قليل من الأحيان	فعلت ذلك في كثير من الأحيان	فعلت ذلك في معظم الأحيان		
1	2	3	4	أعتبرت نفسي مذنبًا بخصوص ما يجري	26
1	2	3	4	صليت أو قمت بتأمل روحي	27
1	2	3	4	ضحكت على الوضع	28

قسم 4

رجاءً حدد مدى موافقتك مع الإدعاءات التالية باستخدام سلم درجات من 1 (غير موافق إطلاقاً) وحتى 7 (موافق جداً):

غير موافق إطلاقاً	1	2	3	4	5	6	7	موافق جداً
1	1	2	3	4	5	6	7	1
1	2	3	4	5	6	7	7	2
1	2	3	4	5	6	7	7	3
1	2	3	4	5	6	7	7	4
1	2	3	4	5	6	7	7	5

قسم 5

ما الذي يعطي لحياتك معنى أو مغزى؟ تذكر بأن هذه الأسئلة شخصية وقد تختلف إجاباتها بدرجة كبيرة من شخص لآخر، حاول رجاءً أن تجيب بصدق قدر الإمكان، تذكر بأنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة. رجاءً حدد مدى موافقتك مع الإدعاءات التالية باستخدام سلم درجات من 1 (غير صحيح على الإطلاق) وحتى 7 (صحيح جداً):

غير صحيح على الإطلاق	1	2	3	4	5	6	7	صحيح جداً
1	1	2	3	4	5	6	7	1
1	2	3	4	5	6	7	7	2
1	2	3	4	5	6	7	7	3
1	2	3	4	5	6	7	7	4
1	2	3	4	5	6	7	7	5

7	6	5	4	3	2	1	7	أبحث دائماً عن أمر يضيف معنى لحياتي
7	6	5	4	3	2	1	8	أبحث عن معنى أو هدف لحياتي
7	6	5	4	3	2	1	9	لا يوجد لحياتي هدف واضح
7	6	5	4	3	2	1	10	أبحث عن معنى لحياتي

non-adaptive in the literature, only self-blame significantly predicted low satisfaction in life. These findings are surprising given the findings of previous studies.

The hypothesis that the presence of meaning in life predicts the use of adaptive coping mechanisms was partially confirmed. The presence of meaning in life predicted the usage of two coping mechanisms – emotional support and active coping. The hypothesis that the presence of meaning in life would predict low levels of non-adaptive coping mechanisms was also partially confirmed; As for non-adaptive coping mechanisms, the presence of meaning in life predicted low levels of behavioral dissociation only. As to the hypothesis that the search for meaning in life would predict non-adaptive coping mechanisms, it was found that the search for meaning in life predicts high levels of behavioral disengagement only. Still, contrary to the hypothesis that the search of meaning in life would predict low levels of adaptive coping mechanisms, the search for meaning in life predicted high-levels of emotional support and planning, which are considered adaptive. The study's results targeting the relationships between the presence of meaning in life and coping mechanisms are in line with the findings of previous research. However, the results of the positive correlation between a search for meaning in life and adaptive coping mechanisms are not in line with the findings of previous studies.

The findings of the present study raise questions regarding the role of coping mechanisms and meaning in life in the adjustment to stress in general, and in times of war in particular. These findings and their meaning are discussed and interpreted. This paper also discusses theoretical and practical implications of these results, points to the limitations of the study, and suggests some possible directions for future research.

Abstract

The current study examines coping mechanisms of Israeli citizens during the “Tzuk Eitan” war in 2014. This study has three aims: 1) examining the most- and least common coping mechanisms used by the Israeli citizens during the war; 2) assessing which coping mechanisms predicted subjective wellbeing; and, 3) determining whether the presence of meaning in life and the search for meaning in life predict the use of the above coping mechanisms.

The research population was Israeli citizens who lived in Israel during the “Tzuk Eitan” war. Research participants were recruited via convenience and snowball sampling. Respondents were asked to provide demographic data and fill-out questionnaires assessing coping mechanisms, life satisfaction, the presence of meaning in life, and the search for meaning in life. The sample included 334 adults, 18 years-old or older. Demographically, the average age of participants was 31.9 ($R = 18-69$, $SD = 12.99$). Gender wise, most participants were women (62%), and in terms of their family status, most participants were in a relationship status – either married (32.2%) or single with a spouse (32.6%). In terms of religious affiliation, most participants were Jewish (63.7%), and the rest either Muslims (27%) or Christians (5.4%). The self-perceived religiousness of the vast majority of participants was secular (53%) or traditional (31.7%). Only a small fraction characterized themselves as religious (13.2%) or highly religious/Haridi (2.1%). In terms of education, most participants reported postsecondary education (69.3%). Finally, regarding residence, most participants indicated residing in the center of Israel (77.8%), while fewer (15%) in north, and the least (7.2%) in southern Israel.

The research hypotheses were tested using t-tests, Pearson's correlations and hierarchical regressions. The findings show that the most common coping mechanisms among the study's participants were using emotional support, active coping, and positive Reframing. Conversely, the least common coping mechanisms were substance use, and self-blame. More importantly, the present study found no relationships between coping mechanisms considered as adaptive in the literature and satisfaction in life. As for coping mechanisms considered as

TEL AVIV UNIVERSITY
BOB SHAPELL SCHOOL OF SOCIAL WORK

**The links between coping mechanisms, life satisfaction and
meaning in life among Israeli citizens during the
“Tzuk Eitan” war**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Master of Social Work
at
Tel- Aviv University

By

Naama Waisman

This Study was Supervised by
Dr. Hisham Abu- Raiya, Ph.D.

August, 2017