

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

**כיצד תופסים בני משפחה מצבי מלחמה וכיצד
מתמודדים עמם בראי התאוריה הסלוטוגנית**

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה"

(M.A.)

מאת: שקד בן-מאיר

בהנחיית: ד"ר טל ליטבק-הירש

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

כיצד תופסים בני משפחה מצבי מלחמה וכיצד

מתמודדים עםם בראי התאוריה הסלוטוגנית

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה"

(M.A.)

מאת: שקד בן-מאיר

בהנחיית: ד"ר טל ליטבק-הירש

חתימה הסטודנט: _____ תאריך: _____

חתימת המנחה: _____ תאריך: _____

חתימת יו"ר הוועדה המחלקתית: _____ תאריך: _____

תודות

ברצוני להודות לכמה אנשים, על העזרה, התמיכה והליווי הצמוד.

ראשית, תודה לך, טל, על ההתמדה, הליווי הצמוד, ההקשבה והסיוע בכתובת עבודת מחקר זו. למדתי הרבה על התאוריה הסלוטוגנית ועל בריאות נפשית, כמו גם על התמודדות במצבי לחץ ומשבר.

תודה אדוה, על התמיכה המילולית והכתובה. את חברה טובה.

תודה לנועם, שכבר שנתיים מקשיבה ומקשיבה, כותבת וכותבת, נכנסת לעולם הסלוטוגני ולעולם האיכותני, וממשיכה בכך.

תודה ארנון, אישי היקר והאהוב, על המרחב, ההקשבה והאהבה.

"רק את עצמו יכול אדם לשנות ולראות שהשתנה העולם

כל כך רבות הן הדלתות שלא נפתח אף פעם

איך נקום בבוקר אם בלב יש לנו חור?

אני לא רואה באופק את הסוף או את האור

אחים ואחיות! זה הזמן לקום ולהיות

לא נוכל לישון יותר, צריך לגרום לזה לקרות

כי אם לא למדנו עד עכשיו אולי אף פעם לא נלמד

כמה שנים עוד נשארו לנו? אף אחד לא רוצה לבד

אדם הוא רק אדם ומה בין דם לדם?

כשמחלקים את העולם לבעדנו ונגדם -

האזמה בוכה, האזמה בוכה"

(מוקי)

תקציר

בעשור האחרון החברה הישראלית מתמודדת עם כמה משימות ואתגרים הקשורים בלוחמה בין צה"ל לכוחות ברצועת עזה, ובכלל זה ירי טילים מן הרצועה אל תוך האזור המרוחק ממנה מרחק של עד ארבעים ק"מ. הטילים נורים הן כשגרה הן במבצעים צבאיים, כגון "עופרת יצוקה" (2008–2009), "עמוד ענן" (2012) ו"צוק איתן" (2014). אזעקות "צבע אדום" מתריעות מדי התקפה. משפחות רבות נאלצות להתמודד בשגרת חייהן עם התחושה כי ביתן אינו לגמרי מוגן.

עבודה זו סוקרת את התפיסות של הורים ואת דרכי ההתמודדות שלהם, כזוגות וכיחידים, עם חוויית המלחמה, דוגמת חוויית המבצע "צוק איתן", בראי התאוריה הסלוטוגנית. התאוריה הסלוטוגנית מתייחדת בכך שהיא מתמקדת בגורמי בריאות ולא בגורמי סיכון (Antonovsky, 1987; 1993). אנטונובסקי מתייחס לכלל המשאבים הנמצאים בארגז הכלים של אדם, ובכללם מאפיינים של הפרט, של הקבוצה או של המצב, המאפשרים לו להתמודד בהצלחה עם העולם ועם גורמי הלחץ המובנים בקיום האנושי. לדבריו, הכלי העיקרי המאפשר זאת הוא תפיסה כללית שלפיה העולם מובן, נהיל (בר-ניהול) ומשמעותי. את כלים אלו הוא כינה "תחושת קוהרנטיות". לדעת אנטונובסקי, חוזקה של תחושת הקוהרנטיות של אדם הוא גורם בעל משקל בבריאותו. למחקר שתי שאלות מרכזיות: ראשית, כיצד תורמת תחושת קוהרנטיות להתמודדות בסיטואציה של מבצע 'צוק איתן'. שנית, האם יש הבדלים מגדריים בין בני הזוג כהורים בתפיסת המצב ב'צוק איתן' ובהתמודדות עמו וכיצד הם באים לידי ביטוי.

במחקר רואיינו עשרים זוגות, כולם בני שלושים עד חמישים שנה, הורים לילדים המתגוררים במושבים, בערים ובקיבוצים המרוחקים עד ארבעים ק"מ מרצועת עזה. מרבית השאלות שנשאלו בראיונות שאובות משאלון הקוהרנטיות של אנטונובסקי (Antonovsky, 1987), אך מותאמות לריאיון חצי מובנה, כלי המחקר בו נעשה שימוש במחקר זה. כלי זה נבחר כדי לשמוע, להבין ולפרש את דברי המרואיינים בתוך הקשבה לנקודת מבטם שלהם (דיין, 2002; Hitchcock & Hughes, 1989), והוא נבחר על מנת לחשוף את האופן שבו הורים חוו את מבצע 'צוק איתן', את דרכי ההתמודדות של המשפחות ואת החוויה של הורים בנוגע לילדיהם ובנוגע לבני זוגם.

ממצאי המחקר נותחו בשתי דרכים. האחת, ששימשה במחקר זה כדרך עיקרית, היא קביעת הקטגוריות לפני איסוף הנתונים (Huberman & Miles, 1994). במחקר זה, נבחרו לניתוח

הקטגוריות הנגזרות מהתאוריה הסלוטוגנית – נהילות, מובנות ומשמעות. אשר להיבטים המגדריים, השתמשתי בשיטת הניתוח הקטגוריאל – מצאתי קטגוריות שעלו מן הממצאים וניתחתי על פיהן את הראיונות (שלסקי ואלפרט, 2007; Strauss & Corbin, 1990; Seidman, 1991).

ניתוח דברי המרואיינים מצביע על מורכבות ועל תנודתיות בתחושות ובעמדות של המרואיינים בהקשר של מרכיבי הקוהרנטיות. אשר לנהילות, הראיונות מלמדים שגברים הרגישו תחושת נהילות גבוהה יותר הן אם בחרו לצאת לעבודה הן אם בחרו להישאר בבית. תחושת הנהילות אפיינה אותם גם בהתייחס להתנהלותם בשגרת היומיום ולהתמודדות עם מצבי הלחץ. להבדיל, הנשים חשו תחושת נהילות נמוכה יותר בנוגע להתמודדות עם הלחצים, החרדה והפחד, והדבר הקשה עליהן את ההתמודדות עם מצבי הלחץ בזמן הלחימה. אשר למרכיב המשמעות, המרואיינים תפסו את עצמם כבעלי משמעות כיחידים, כהורים לילדים, כעובדים וכמי שיכולים לתרום לחברה ולקהילה ולהיתרם מהן. אשר למרכיב המובנות, ברוב רובם של הראיונות בלטה מובנות נמוכה. המרואיינים חשו חוסר ודאות, חוסר אונים וחוסר שליטה אל מול המערכת. לעתים גרמה תחושת המובנות הנמוכה הצפה רגשית. ההצפה הרגשית התבטאה בפחדים ובחרדות, בעיקר אשר למשפחה, אך גם אשר לעתידה של החברה הישראלית. רבים מהמרואיינים הצדיקו את החלטתה של ממשלת ישראל לצאת למבצע ואת התנהלותו של צה"ל בזמן הלחימה. ייתכן שהצדקה זו, והמובנות שהיא כוללת בתוכה, עזרה להם להתמודד עם הקושי התפיסתי והרגשי שבמצב המורכב.

בקרב הזוגות נמצאו הבדלים מגדריים. הנשים הגדירו את עצמן והוגדרו על ידי בני זוגן כחרדתיות וכלחוצות, ואילו הגברים הגדירו את עצמם כאדישים וכמי שהשרו אווירה שבין רוגע לאדישות, וכך גם הגדירו אותם נשותיהם. גם כשבני זוג פנו בבקשה לעזרה מקצועית לבני המשפחה, בדרך כלל האישה היא שפנתה לעזרה.

התכונות החיוביות של כל אחד מבני הזוג, כגון הנטייה להחמיא זה לזה, שקט ורוגע, דאגה ואופטימיות, משפיעות לטובה על מחשבותיו של בן זוגו, על רגשותיו ועל התנהגותו, וכך גם מחזקות את תחושת הקוהרנטיות שלו ואת תחושת היכולת שלו לעמוד בקשיים ולשמור על איכות החיים.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרים קודמים שעסקו בהתמודדות עם טרור דרך עיני

התאוריה הסלוטוגנית (Sagy, 1998; Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015;

Sagy & Braun-Lewensohn, 2009 ועוד), ומרחיבים את היריעה המחקרית בהקשרים של
התמודדות אבות והבדלים מגדריים.

תוכן עניינים

א.....	תקציר
1	מבוא
1.....	סקירת ספרות
1.....	התאוריה הסלוטוגנית.....
4.....	הורות, זוגיות ומשפחתיות במצב לחץ.....
5.....	השפעות בריאותיות ופסיכולוגיות של מצב לחץ.....
7.....	המשפחה מתמודדת עם מצב לחץ – הבדלים מגדריים ויחסים בתוך המשפחה.....
10.....	משפחות בישראל והתמודדות עם מצב לחץ.....
11.....	תפקיד הקהילה במצב מלחמה.....
12.....	סיכום ושאלות המחקר.....
14.....	מערך המחקר
14	אוכלוסיית המחקר ושדה המחקר
16	כלי המחקר ומהלך המחקר
17	שיטת הניתוח
18.....	ממצאים
18	נהילות
19.....	התמודדות משפחתית – אתגרים וקשיים.....
22.....	השלכות מתמשכות של המבצע על המשפחות.....
24.....	סיכום תת-הפרק נהילות.....
24	משמעות
25.....	משמעות החיים.....
27.....	משמעות אישית-מקצועית.....
28.....	משמעות הקהילה.....
29.....	משמעות המשפחה.....
31.....	משמעות המדינה.....
32.....	משמעות השקט.....
32.....	סיכום תת-הפרק משמעות.....
33	מובנות
33.....	מדינה במלחמה.....
36.....	סיכום תת-הפרק מובנות.....

36זוגיות והבדלים מגדריים

37תפיסת התכונות של בן הזוג כתורמות להתמודדות עם מצב טרור

40..... **דיון בממצאים**

41נהילות

43משמעות

45מובנות

45זוגיות והבדלים מגדריים

47תרומת המחקר

48מגבלות המחקר

48הצעות למחקרי המשך

49הערך היישומי של המחקר

50.....רשימת מקורות

65.....נספח: שאלות הראיונות

i..... **Abstract**

מבוא

בעשור האחרון התמודדה החברה הישראלית עם כמה מבצעים צבאיים אשר באו כתגובה לפעילות טרור באזור הנגב המערבי. מחקר זה יבחן בראי התאוריה הסלוטוגנית תפיסות ודרכי התמודדות של הורים עם חוויה של מלחמה, דוגמת מבצע "צוק איתן" (2014), באופן זוגי ובאופן אישי. המחקר יבחן את תרומתה של תחושת הקוהרנטיות ושל מרכיביה: נהילות, משמעותיות ומובנות להתמודדות של בני הזוג עם המבצע "צוק איתן". עוד יבחן ההבדל המגדרי בהתמודדות עם מצב המלחמה.

בסקירת הספרות תוצג התאוריה הסלוטוגנית בדגש על תחושת הקוהרנטיות במשפחה, בקהילה, בהורות ובזוגיות בזמן של איום טרור; בנוסף לכך תוצג ספרות העוסקת בהבדל המגדרי בהתמודדות עם הטרור.

סקירת ספרות

התאוריה הסלוטוגנית

כדי להסביר את התאוריה הסלוטוגנית, יש להסביר בקצרה על הגישה הפתוגנית, בתור דיכוטומיה. המערכת האנושית סדורה ולרוב פועלת היטב, עד אשר מרכיב כלשהוא, פתוגן, הגורם לנזק לגוף (אור, אנסון ושגיא, 1998; שגיא, 2014). עפ"י הגישה הפתוגנית, אנשים אמורים להיות בקו הבריאות. על מנת להישאר בריאים, עליהם להימנע מאותם גורמי סיכון (שגיא, 2014). כדי ליצור חברה בריאה, יש לסלק את אותם גורמי נזק, למשל את מצבי הלחץ והמשבר, מצבי הלחימה, ועוד (שם). החיים כאן בישראל מוצפים בגורמי סיכון, כך שלא נראה לעין מצב שבו אנו וילדינו נהיה בריאים (שם). לעומת הגישה הזו, התאוריה הסלוטוגנית מתמקדת במקורותיה של הבריאות ולא במקורות החולי והפתולוגיה, כמקובל (אור, אנסון ושגיא, 1998; Antonovsky & Sourani, 1988). תאוריה זו מניחה שלעולם אין המערכת האנושית תקינה לחלוטין ושהיא מותקפת תמיד בידי גורמים מפריעים ותהליכים בלתי נמנעים. משאב חשוב להתמודדות עם מתקפות ולקידום הבריאות הוא תחושת הקוהרנטיות (SOC – Sense of Coherence) של האדם

– נטייה לראות בעולם מקום הגיוני, סביר, לא כאוטי וניתן לניהול (אור, אנסון ושגיא, 1998; אנטונובסקי, 1998; 1993; Antonovsky, 1987). התאוריה הסלוטוגנית מהווה פרדיגמה חדשה לחשיבה, לניתוח ולמחקר על בריאות, חולי וגורמי סיכון כגון מצבי לחץ (Antonovsky, 1987; שגיא, 2014).

אם כן, לתחושת הקוהרנטיות שלושה מרכיבים: משמעותיות, מובנות ונהילות (Antonovsky, 1987). כל אחד מהם קשור באחרים ולכל אחד מהם תפקיד חשוב:

א. מובנות: נטייה קוגניטיבית למצוא סדר בעולם. יכולת לתפוס את האירועים המתרחשים בחיים כמובנים, כמסודרים ובמידה מסוימת כצפויים. מובנות מקלה על האדם להבין את הגירויים ואת הבעיות שגורם מצב הלחץ (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987);

ב. נהילות: נטייה של האדם להאמין שביכולתו להתמודד עם הדרישות שמעמידים גורמי הלחץ באמצעות המשאבים העומדים לרשותו (או לרשות אחרים, שהוא סומך עליהם) (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987);

ג. משמעותיות: נטייה לראות את החיים כבעלי משמעות (Antonovsky, 1987). אמונה שכדאי לחיות ושאפשר, בהשקעת מאמץ ומשאבים, להתמודד עם אתגרים (אנטונובסקי, 1998).

שלושת הממדים הללו מעוררים באדם תחושה של רווחה בזמן התמודדות עם לחצים ובזמנים קשים. אדם בעל תחושת קוהרנטיות גבוהה נוטה לתפוס את העולם כמשמעותי, כמובן וכמנוהל ניהול מיטבי, ולכן ירגיש מאוים פחות ויסתגל טוב יותר למצב (Eriksson & Lindström, 2006; Eriksson, Lindström, & Lilja, 2007). אנשים עם תחושת קוהרנטיות גבוהה גם תופסים את בריאותם כטובה יותר מאחרים ללא קשר לגיל, מין, מוצא אתני או לאום. יתר על כן, נראה כי תחושת קוהרנטיות מסוגלת לחזות בריאות. יש לסייג – אמנם תחושת הקוהרנטיות תורמת לבריאותם של המחזיקים בה, אך אין היא יכולה להסביר לבד את מצב הבריאות הכללית של האדם (Antonovsky & Sourani, 1988; Eriksson & Lindström, 2006).

עוד, תחושת הקוהרנטיות משפיעה על חיי היומיום של האדם: תגובותיו למהלך חיו, התמודדותו עם דרישות החיים, אורח חיו, תרבותו, מבנה החברה, אירועים היסטוריים, חוויות אישיות ועוד (Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015). שלושה סוגים של חוויות משפיעים על עוצמתה של תחושת הקוהרנטיות: עקיבות, איזון במידת העומס ושותפות בתהליך

קבלת ההחלטות. האופן שאדם חווה את חוויות אלו מושפע ממגוון משתנים, ובהם מעמד חברתי, תרבות, מקצוע, מבנה המשפחה, מגדר, גנטיקה ומקריות (אנטונובסקי, 1998).

אך השפעתה של תחושת הקוהרנטיות אינה מוגבלת לפרט המחזיק בה. במחקרים נמצא שאם אחד מבני המשפחה מחזיק בתחושת קוהרנטיות גבוהה, הוא משפיע באופן חיובי על המשפחה כולה ועל בריאותה (אור, אנסון ושגיא, 1998; שגיא ואנטונובסקי, 1998). בנוסף, תחושת קוהרנטיות נמצאה קשורה גם בשוויון בחלוקת העבודה בבית ובקבלת ההחלטות (Kulik, 2009). ככל הנראה, כאשר בני המשפחה מייחסים לעצמם רמה נמוכה של סכסוך הם מחזיקים בתחושה חזקה של לכידות, ולפיכך בטוחים ביכולתם להתמודד עם קונפליקטים. גם היבטים של הסביבה המשפחתית שהיו בעבר חשובים בעיקר לנשים, ובהם יחסים מלוכדים במשפחה, שוויון בחלוקת עבודות הבית ובקבלת ההחלטות ותחושה של לכידות במשפחה, נעשים בשנים האחרונות רלוונטיים גם לגברים (Kulik, 2009).

אשר להתפתחותה של תחושת הקוהרנטיות, אנטונובסקי טען שקוהרנטיות מתעצבת ומתייצבת בסביבות גיל שלושים (Antonovsky, 1987), ומחקרי המשך כמותיים הראו בבירור שתחושת הקוהרנטיות של מבוגרים יציבה (Feldt, Kivimäki, Rantala, & Tolvanen, 2004; Kivimäki, Feldt, Vahtera, & Nurmi, 2000). הגורם המשפיע ביותר על התפתחותה של תחושת הקוהרנטיות הוא הקשר המשפחתי (Antonovsky, 1987; Feldt, Kokko, Kinnunen, Olsson, Hansson, Lundblad, & Cederblad, 2006; García-Moya, Moreno, & Rivera, 2013; Pulkinen, 2005; &): היחסים בתוך המשפחה, קרבה רגשית אל בני המשפחה (Olsson, Hansson, Lundblad, & Cederblad, 2006), תקשורת פתוחה בין הורים לילדים ומידת החיבה בין ההורים לילדיהם (García-Moya, 2006; Rivera, Moreno, Lindström, & Jiménez-Iglesias, 2012).

עוד טען אנטונובסקי שתחושת הקוהרנטיות של אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה יציבה יותר מאשר זו של אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות נמוכה (Antonovsky, 1987). על אף יציבותה של תחושת הקוהרנטיות במרבית המצבים, מחקרים שבדקו את תחושת הקוהרנטיות במצבי לחימה, למשל בעת מתקפות טילים או אלימות פוליטית, מצאו שהיא עלולה להיפגע ולהיעשות נמוכה למשך זמן רב (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

התמודדות עם מצבי לחץ ולחימה בראי התאוריה הסלוטוגנית

אחד הרעיונות הבסיסיים של התאוריה הסלוטוגנית הוא שהחיים עצמם הם הוא מצב מלחיץ, כאשר מול גורם לחץ, אנשים עם תחושת קוהרנטיות חזקה יהיו בעלי מוטיבציה להתמודד, יראו את האתגר ויפנימו את העובדה כי יש להם משאבים להתמודדות (Peled, Sagy, & Braun, 2012; Lewensohn, 2012). מחקרים אשר נערכו בקרב אוכלוסיות החשופות למתקפות טילים חריפות וכרוניות מצאו כי תחושת קוהרנטיות מהווה משאב התמודדות חשוב (Litvak-Hirsch, Braun, 2011a; Lewensohn & Lazar, 2015; Braun-Lewensohn & Sagy, 2011a). אף על פי כן, נראה כי כאשר על הפרט להתמודד עם מצבי לחץ ולחימה ארוכי טווח, תחושת הקוהרנטיות שלו עלולה להיות שברירית ואף להידרדר (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

ההבדלים בין בני אדם בהתמודדות נובעים, בין השאר, מהבדלים ביכולת להשתמש במשאבים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011b). אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות חזקה יתפסו את עצמם כבעלי משאבים פנימיים וחיצוניים, המסוגלים להתמודד עם מצבים שונים (Antonovsky, 1987) ופחות יבואו לידי ביטוי תסמינים כמו חרדה או כעס במהלך אירועים מלחיצים (Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2011). כעס הוא אחד מהשפעות ארוכות הטווח כתוצאה מחשיפה לטראומה מכל הסוגים, כמו גם הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) (Hawthorne, Mouthaan, Forbes, & Novaco, 2006).

הורות, זוגיות ומשפחתיות במצב לחץ

אף שהדינמיקה במצבי לחץ של טרור ולחימה זכתה לתשומת לב רבה במחקרים תאורטיים ואמפיריים (למשל שגיא ובראון-לבינסון, 2014; Litvak, 2014; Braun-Lewensohn & Sagy, 2014; Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015), נאסף ידע מועט בלבד על משפחות במצבי לחימה (Lavee & Ben-David, 1993; Besser & Neria, 2009), אף שתפקוד ההורה הוא משאב חשוב בעבור הילד. הדבר נכון עוד יותר במצבים טראומטיים, אז יכולתו של ההורה להיות מעורב בחיי ילדו (באמצעות תקשורת, הפגנת חיבה, תמיכה רגשית, זמינות, תכנון ופעילויות משותפות ועוד) מושפעת מהמצב הביטחוני (פגורק-אשל, 2012). מחקרים רבים (כגון Besser & Neria, 2008; Galea, Nandi, & Vlahov, 2005; Neria, Nandi, & Galea, 2009) תיעדו את השפעות הנזק שנוצר לבריאות הנפש בעקבות חשיפה לאירועי אלימות המוניות, אך רוב המחקרים שנעשו

עד היום התמקדו בהשפעות של מקרה יחיד. ההשלכות הפסיכולוגיות של חשיפה לאירועים חוזרים זכו למחקר אך לעתים נדירות (Besser & Neria, 2009).

מחקרים דומים יחסית הם מחקרים סוציולוגיים שעניינם משפחות שחוו אסונות טבע (Drabeck, 1986). כמה מהמאפיינים של החיים באסון טבע, כגון שיטפונו, רעידות אדמה, התפרצויות של הרי געש וסופות טורנדו, מאפיינים גם את החיים בצל מלחמה: תחושת הסכנה, חוסר האונים, שיבוש החיים ולעתים קרובות גם הרס ואובדן (Lavee & Ben-David, 1993; Smith, 1983), מצוקה נפשית וצורך בעזרה פסיכולוגית ובעיות בריאות (Shultz et al., 2012).

בדרך כלל משפחות חוות את האירועים הללו יחד, מוקפות בקהילה (Lavee & Ben-David, 1993; Shultz et al., 2012; Smith, 1983). יש לשים לב לכך שאמנם אסונות הם אירועים משבשים וטראומטיים, אך לרוב הם מוגבלים בזמן, ואילו ההשפעה על תחושת הסכנה, חוסר האונים, שיבוש החיים ולעתים קרובות גם הרס ואובדן של חשיפה חוזרת ומתמשכת לטראומה בין-אישית ניכרת אינה ברורה (Neria, Nandi, & Galea, 2008).

השפעות בריאותיות ופסיכולוגיות של מצב לחץ

מצבי לחימה משפיעים רבות על הפרט ועל משפחתו. מצבי חיים לוחצים ומאיימים מעצימים את הצורך של האדם בשליטה, וחוסר שליטה עלול לגרום מצבי לחץ (אילתי, 1994; Averill, 1973; Lazarus & Folkman, 1984). תקופת לחץ כזאת עלולה לגרום נזקים גופניים ונפשיים ממושכים (Besser & Neria, 2009; Besser, Zeigler-Hill, Weinberg, Pincus, & Neria 2015; Murthy 2013; Ron & Shamai, 2011; Lakshminarayana, 2006; ועוד). ההשלכות הנפוצות ביותר של טראומה כזאת הן דיכאון, חרדה (Besser & Neria, 2009; World Health Organization, 2001) ותסמינים של הפרעה פוסט-טראומטית (PTSD) (Bleich, Gelkopf, & Solomon, 2003; Somer, Ruvio, Soref, & Sever, 2005). תסמינים אלו יכולים לגרום תגובות כגון: דיכאון, חרדה, בעיות שינה, בעיות רפואיות פסיכוסומטיות, בעיות התנהגות וקשיי קשב וריכוז (לאופר וסולומון, 2006; Besser & Neria, 2009), כמו גם הערכה עצמית נמוכה (Baker, 1990) והתנהגויות פרו-חברתיות (Macksoud & Aber, 1996; Saric, Zuzul, & Kerestessm, 1994).

כאשר האירוע מלווה בחוסר ודאות הוא עלול לעורר גם פחד, כעס, שנאה, רצון בנקמה והימנעות (Shamai, 2001).

דוגמה לכך היא מצב שבו אזרחים עומדים אל מול אש ישירה ומתמשכת מנשק כבד, כגון רקטות וטילים. הם חשופים לחוויה מלחיצה מאוד, ותחושת הביטחון שלהם פוחתת (Weinberg, Besser, Campeas, Shvil, & Neria, 2012). מידת הטראומה הרגשית שכל אחד מהם חווה מושפעת בעיקר מהאופן שהוא מפרש את המציאות וממידת הסבירות, להערכתו, שהדבר יגרום סבל לו או לסביבתו (World Health Organization, 2001). ככל שהאירוע הטראומתי קשה יותר (Macksoud & Aber, 1996) וככל שיש לאדם קשר אישי יותר לאזור האירוע (Schwartzwald, Weisenberg, Waysman, Solomon, & Klingman, 1993), התגובות (כגון דיכאון, חרדה, בעיות שינה ועוד) נפוצות יותר. עוד יש לציין שבמצבי לחימה אנשים פונים יותר בבקשת עזרה, ורוב התלונות של הפונים מתמקדות בחרדה ובתחושת מלכוד בין הרצון לקיים שגרה לפחד להיפגע וכן בתחושת חוסר אונים (גילת ולצר, 2006; Gilat & Latzer, 2007).

ואולם, מרבית האנשים, גברים ונשים, מבטאים חוסן ומצליחים להתמודד היטב ובלא עזרה ואינם סובלים מבעיות רגשיות קשות בעקבות האלימות והלחימה (Pat-Horenczyk, Schiff, & Antonovsky, 1987; Doppelt, 2005; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). כמה חוקרים (Bonanno, 2005; Kobasa, 1982) מגדירים חוסן כעמדה או תכונה של הפרט, יכולת ליצור רמה איתנה ולתפקד לאחר אירועים טראומטיים באופן בריא ולאורך זמן. חוסן הוא תהליך דינמי, והוא תוצר של התאקלמות והשתלבות מוצלחת של האדם לאחר מצב טראומתי ושל מסוגלות לחזור לתפקד באופן יעיל לאחר האירוע (עשת ולב, 2011; קמחי ואשל, 2010; Norris, Tracy, & Galea, 2009; Wagnild & Collins, 2009).

בקרבת רבים מתחדדות תחושת המשמעות והאמונה בצדק ובסדר (Hobfoll, Palmieri, Johnson, Canetti-Nisim, Hall, & Galea, 2009). אצל אחרים מתחזקות תכונות אחרות, למשל דתיות, הכרת תודה, חסד, תקווה וגבורה – כולן מרכיבים של צמיחה פוסט-טראומטית (Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008). עוד נמצא שלמאפייני אישיות חיוביים (אופטימיות, תקווה, הערכה עצמית) יש תפקיד חשוב בהסתגלות פסיכולוגית כהתמודדות באירועי חיים מלחיצים (Besser & Neria, 2009; 2010; 2012; Besser, 2009).

Weinberg, Zeigler-Hill, & Neria, 2014; Neria, Besser, Kiper, & Westphal, 2010 ועוד). במחקר שנערך לאחרונה (Weinberg, Besser, Zeigler-Hill, & Neria, 2015) נמצא כי כאשר בני האדם נדרשים להתמקד בהישרדות במצב הכולל היעדר תחושת ביטחון, כגון נסיבות טראומטיות, תכונות מסוימות, כגון הערכה עצמית גבוהה, עשויות לשמש אותו כמשאב – מנגנון המבטיח עמידות בפני שינויים וטראומה. הממצאים במחקר של חן (Hahn, 2000) מראים כי אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה הציגו חוסן אל מול הטראומה, ובזכות אמונתם יכלו לשלוט בסביבה שלהם. לעומת זאת, אנשים עם הערכה עצמית נמוכה, שסביר להניח כי מידת האמון שלהם ביכולתם לשלוט באירועים פחותה, חוו את הטראומה באופן חריף יותר (Weinberg, Besser, Zeigler-Hill, & Neria, 2015).

שלושה מנגנונים רגשיים שנמצא שמסייעים לאדם לשלוט ברגשות מטרידים, לשנות את המשמעות שהוא מייחס לאירוע הלחץ ולהתמודד עמו הם אופטימיות, הומור והכחשה (Lazarus & Folkman, 1991). מחקרים מראים שעלייה ברמת התקווה וירידה בתחושת הייאוש עשויות לתרום לבריאות ולאריכות ימים בקרב אנשים שעברו טראומה מפני שהן מאפשרות להם לייחס משמעות חדשה לחייהם (Peres, Moreira-Almeida, Nasello, & Koenig, 2007). על אף כל זאת, חוקרים מעטים בדקו כיצד מאפיינים אלו משמשים את האזרחים כמקורות חוסן כשהם נחשפים למלחמה (Weinberg, Besser, Zeigler-Hill, & Neria, 2014; Zeigler-Hill, & Neria, 2015).

המשפחה מתמודדת עם מצב לחץ – הבדלים מגדריים ויחסים בתוך המשפחה

אשר למשפחה, רגשות החירום שמצבי לחץ מעוררים, כגון חרדה, פחד, כעס ושנאה (Epstein, Bishop, Ryan, Miller, & Keitner, 1993), מחייבים את המשפחה להתארגן מחדש. לעתים קרובות ההתמודדות מכלה את משאבי המשפחה ומונעת ממנה לפתח משאבים חדשים (Shamai & Lev, 1999). כאשר המצב כרוך בחוסר ודאות, ככל שחוסר הודאות ממושך יותר, רמת הלחץ של המשפחה עולה, גם אם הסבירות למימוש האיום נמוכה. יש להניח אפוא שמשפחות החיות בתנאים של חוסר ודאות במשך זמן רב מושפעות ממנו (Shamai, 2001). עוד, מידת היכולת של כל אחד מבני המשפחה להתגבר על הקושי מושפעת בין השאר מהתנהגויותיהם ומתכונותיהם של

בני משפחה אחרים. לפיכך, במצבים אלו מתגברת חשיבותם של הקשר המשפחתי, תחושת האמון והקרבה במשפחה – כלפי בני הזוג, הילדים וההורים (אור, אנסון ושגיא, 1998).

בין השאר, קיומה של תכונה מסוימת אצל אדם אחד עשוי להשפיע על מחשבותיו של בן זוגו, על רגשותיו ועל התנהגותו ולעורר בו תחושת סיפוק והגשמה (Park, Peterson, & Seligman, 2004), וכך לחזק בו את תחושת העמידות ואת תחושת היכולת לעמוד בקשיים ולשמור על איכות החיים, להפחית מתחושת הפגיעות שלו ולקצר את משך תסמיני הטראומה (Peres, Moreira, 2007; Almeida, Nasello, & Koenig, 2007). לכן, אף שהמחקר מתמקד בתאוריה הסלוטוגנית, והתאוריה אינה עוסקת בתכונות של בן הזוג כמשפיעות על תחושת הקוהרנטיות, מחקר זה יבחן גם את תכונות בן הזוג, כפי שבן זוגו תופס אותן, ואת תרומתן להתמודדות עם לחץ קיצוני.

הלחץ משפיע על מגוון היבטים במשפחה. אחד מהם, המדאיג את ההורים במיוחד, הוא הטיפול היומיומי בילדים (Shamai, 2001). כיוון שתפקוד ההורה הוא משאב חשוב בעבור הילד, ובייחוד במצבים טראומטיים (Laor, Wolmer, & Cohen, 2001), המאפיינים ההוריים (תקשורת, הפגנת חיבה, תמיכה רגשית, זמינות, תכנון ופעילויות משותפות ועוד) המושפעים מהמצב הביטחוני קשורים למעורבות ההורה בחייו של ילדו (פגורק-אשל, 2012).

העובדה שנשים הן הנושאות בעיקר נטל הטיפול בילדים (Lewin-Epstein, Stier, & Braun, 2006) יכולה להיות אחת הסיבות לכך שהן נוטות יותר מגברים לדווח על תגובות לחץ גבוהות במצב זה (Kimhi & Shamai, 2006; Neria, Besser, Kiper & Westphal, 2010). ואכן, יש ספרות ענפה בנושא ההתמודדות של בני נוער ושל אימהות במצבי דחק ולחץ, ובפרט התמודדות עם איום טילים (בראון-לוינסון ושגיא, 2010; לאופר וסולומון, 2006; שגיא ובראון-לבינסון, 2014; Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2011). מחקרים שבדקו את ההתמודדות של אימהות במצבי לחימה (Dekel & Solomon, 2007; Itzhaky & Dekel, 2008; Litvak-Hirsch, 2012) מצאו שרמת החרדה והדיכאון של האם במשבר ולאחריו הוא המנבא החשוב ביותר של בריאות הנפש של האם לאחר האירוע (Foster, Davies, & Steele, 2003; Laor, 2001; Wolmer, & Cohen, 2001) ושאימהות שחוות עם ילדיהן מצבים של לחימה נמצאות בסיכון יתר לתגובות של לחץ (Qouta, Punamaki, & El Sarraj, 2005; White-Traut, 2004). כשהחשיפה לאיום ממושכת, נשים חוששות יותר מגברים (Freedman et al., 2002; Laufer & Solomon, 2002).

2009), ואף על פי כן, אימהות מתמודדות היטב עם מצבי מלחמה מתמשכים, ולעתים אף צומחות מהן (Litvak-Hirsch & Lazar, 2012). עוד, נשים מדווחות יותר מגברים על התאוששות ממצב המלחמה (Brody, Lovas, & Hay, 1995; Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996).

ואולם, בעשורים האחרונים אבות נעשו מעורבים יותר בגידול ילדיהם (פגורק-אשל, 2012), עוד משלב ההיריון והלידה, וקשורים יותר בהתפתחותו הרגשית, ההתנהגותית והקוגניטיבית של הילד (Cabrera, Fitzgerald, Bradley, & Roggman, 2007; Hawkins, Lovejoy, Holmes, & Blanchard, 2008), והמחקר עליהם התרחב. למשל, נמצא שלמעורבות של אבות בגידול ילדיהם במצב מלחמה יש השפעה חיובית על התמודדות המשפחה – בנים מזדהים יותר עם אבותיהם, ואבות מעורבים שבעי רצון יותר מהטיפול בילדיהם מאשר אבות אחרים (שגיא-שורץ ורשף, 1984). אבות החשופים למצבי לחימה במקום מגוריהם תופסים את המסוגלות ההורית שלהם כגבוהה ומדווחים על תחושה של סכנה, אך גם על אמון רב במערכת הביטחון. עוד, האבות מראים חוסן ומבטאים תחושת מסוגלות הורית גבוהה להתמודד כהורים במצבי לחימה (פגורק-אשל, 2012). תחושה זו מסייעת להם להתמודד עם המצב ומקדמת את מעורבותם בחיי הילדים. ממחקרה של פגורק-אשל (2012) עולה גם שלאבות תרומה מיוחדת למשפחה המתמודדת עם איום ביטחוני, המתבטאת בידע מעשי, בתפיסה חיובית, במעורבות ובגילוי אכפתיות כלפי הילדים.

הבדלים אחרים בין המינים הם סגנונות התמודדות אחרים, שימוש אחר בתמיכה חברתית (Zeidner, 2005) ותהליכי חברות (סוציאליזציה) המגבירים את נכונותן של נשים להביע רגשות (Kimhi & Shamai, 2006). הדבר מתבטא, בין השאר, בכך שנשים מבקשות עזרה יותר מאשר גברים – כפי שעולה מכמה דוחות ומאמרים שהפיק ארגון ער"ן ב-25 השנים האחרונות (גילת, 1991; 1996; 2004; 2009 ועוד). עוד מתברר שנשים חשות דיכאון וחוסר תקווה יותר מגברים (גילת, 1991; 2009; 2004) (Ron, 2004) ומבקשות עזרה מאנשי מקצוע על רקע בעיות משפחתיות, רגשיות ובין-אישיות (כהן-שחר, 1993). (נתונים אלה אינם מתייחסים דווקא למצבי לחימה).

על אף כל זאת, יש לציין שאין הבדל בין המינים במידת הקוהרנטיות שהם מבטאים במצב מלחמה (Eshel & Kimhi, 2009).

משפחות בישראל והתמודדות עם מצב לחץ

במאה השנים האחרונות פרצו במזרח התיכון בכלל ובישראל בפרט מצבי לחימה באופן תדיר, ולכן הם חלק מהניסיון הקולקטיבי של מרבית המשפחות בישראל. משפחות המתגוררות סמוך לגבול חוות איום ישיר על בתיהן ועל משפחותיהן באמצעות פצצות, טילים והפגזות (Zuckerman-Bareli, 1979). בשנת 1991 פרצה "מלחמת המפרץ", והיא הייתה למלחמה הראשונה שהטילה איום ישיר על משפחות בערים גדולות ומאוכלסות בצפיפות בישראל. אף שהחזית הייתה רחוקה ואף שהמלחמה לא איימה על קיומה של מדינת ישראל, היא הביאה עמה חוויות משותפות חדשות למשפחה ולקהילה (Lavee & Ben-David, 1993). אמנם התקפות טילים עלולות לגרום הרס ומוות, אך כמה מן המשפחות דיווחו שהלחץ שהן סבלו ממנו, אין מקורו באיום הקיומי, אלא בעמימות של המצב (Hill, 1949 at Lavee & Ben David, 1993), בפתאומיות של האזעקות ובתחושה של אובדן שליטה על המצב. גם קשיים יומיומיים הוסיפו למתח מפני שהמשפחות נאלצו לשנות את אופן ההתמודדות עמם: ילדים בוגרים נדרשו לדאוג להורים ולצעירים מהם; הורים גויסו לטפל בילדיהם הצעירים (Hill, 1949 at Lavee & Ben-David, 1993).

מאז שנת 2001, האזור הדרומי של ישראל הפך יעד לרקטות קסאם. הקסאמים נורו בכל שעות היום והכניסו אי-ודאות רבה וחרדה לחייהם של תושבי האזור (Dekel & Nuttman, 2009). ב-15 השנים הללו, האזור המרוחק עד ארבעים קילומטר מרצועת עזה (ובו יישובים רבים – ערים, מושבים וקיבוצים) ספג מטחים של טילים בתדירות משתנה. הטילים גרמו נזק רב לבתים, למבני ציבור, למשקי חקלאות ולרכבים ואף פצעו והרגו אזרחים וחיילים. מתחילת יולי 2014 ועד סוף אוגוסט אותה שנה (חמישים ימים) ערך צה"ל מבצע רחב היקף ברצועת עזה (מבצע "צוק איתן"). המבצע החל בעקבות מטח של ירי רקטות מרצועת עזה לעבר אוכלוסייה אזרחית בדרום ישראל וחדירה של מחבלים חמושים לשטח ישראל דרך הים ודרך מנהרות. בתחילת המבצע העמידה ישראל בשטחה כמה סוללות של "כיפת ברזל"¹ כדי להגן על יישובים בדרום הארץ ובמרכזה. במבצע נהרגו 67 חיילים וחמישה אזרחים ישראלים, ונפצעו 1,620 חיילים ו-837 אזרחים. עוד, במבצע נהרסו מבנים ושטחי מגורים. בצד הפלסטיני נהרגו 2,203

¹ מערכת "כיפת ברזל" היא מערכת ניידת ליירוט רקטות קצרות טווח. המערכת פותחה ומיוצרת בישראל ("כיפת ברזל", 2015).

אנשים ונפצעו יותר מ-11,000 איש, מבנים נהרסו ונפגעו (בתקיפות הצבא) והושמדו מנהרות הטרור ("צוק איתן", ח"ת).

התמודדותן של אימהות במצבי מלחמה בישראל נחקרה במגוון מחקרים. במחקר שנעשה על אימהות הגרות בשדרות, למשל, נמצא שמצב הלחימה חיזק את מערכת היחסים של מקצתן עם בני משפחותיהן ועם קהילותיהן. האימהות העריכו ביתר שאת את החיבור בינן ובין בני זוגן וילדיהן, וחשיבות המשפחה גברה מאוד בחייהן, יותר מאשר בעתות שלום. אימהות רבות הביעו כלפי ילדיהן רגשות אשם, פחד ודאגה למצבם הנפשי והבריאותי. לדידן, משימתן החשובה ביותר היא להציל את ילדיהן ולטפל בהם (Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015) גם במחקר אחר, שבחן את התמודדותן של אימהות בישראל עם טרור, התברר שהאימהות חוששות בעיקר על ילדיהן ושואפות להגן על חייהם. מעורבותן של הנשים בפרויקטים קהילתיים עזרה להן להרגיש בטוחות יותר (Dekel, 2004).

תפקיד הקהילה במצב מלחמה

במחקר שערכו כהן ווילס (Cohen & Wills, 1985) הם הבחינו בין תמיכה רגשית בערך העצמי של היחיד באמצעות אנשים אחרים ומקורות חיצוניים לתמיכה חברתית המפחיתה את הלחץ באמצעות קרבה ושייכות. לדבריהם, כל אחת מהן תורמת באופן אחר לרווחת הפרט. למשל, ככל שהתמיכה החברתית רבה יותר, היא תורמת יותר לבריאות, הנפשית והגופנית, של האדם, ומספקת לו חוויות חיוביות קבועות ומערכת של תפקידים יציבים ומתוגמלים מבחינה חברתית בקהילה.

החיים בקהילה מציעים משאב – זהות קולקטיבית, ומשאבים אחרים, בהתאם לסוג הקהילה ולעוצמת תחושת השייכות אליה (Nuttman-Shwartz, Dekel, & Regev, 2015). אלו יכולים להגן על הפרט מפני ההשלכות השליליות של מצוקות ועשויות להשפיע בצורה חיובית על התמודדותו עם מצוקה (Masten, 2001) ועם אירועים טראומטיים (Norris, Stevens,) (Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, 2008; Ungar, 2008).

עוד מציעים החיים בקהילה תחושת שייכות, וזו יכולה להגן על אנשים מפני ההשלכות השליליות של מצבי מצוקה כמנגנון להתמודדות (Fisher, Sonn, & Bishop, 2002; Perkins,) (Hughey, & Speer, 2002; Saegert & Winkel, 2004; ועוד). תחושת השייכות לקהילה מתאפיינת בדאגה אחד לשני, תחושה של חיבור לקהילה ועוד (Goodman et al., 1998). כמו כן,

השייכות מאופיינת בחששות הדדיים ובערכים משותפים, אך כל זאת תלוי בפרשנות סובייקטיבית שכל אדם מייחס ליחסיו עם הקהילה (Nuttman-Shwartz, Dekel, & Regev, 2015; Norris et al., 2008).

גם לתמיכה החברתית הקהילתית עצמה יש משמעות רבה. היא מסוגלת להפחית את רמות הפגיעות בקרב אנשים אשר עלולים להיפגע מחשיפה לאירועים בעלי פוטנציאל טראומתי (Neria, 1996; Norris & Kaniasty, 2010; Besser, Kiper, & Westphal, 2010). היא כוללת, בין השאר, זמינות גבוהה יותר של קשרים חברתיים, והדבר משמש חיץ כנגד השפעת האסונות (Kawachi & Berkman, 2001).

אשר לישראל, מחקרים מהשנים האחרונות גילו כי בתנאים מלחיצים רציפים, אנשים עם תחושה גבוהה של שייכות לקהילתיהם יכלו להתמודד טוב יותר עם אירועים טראומטיים מאשר אנשים שתחושת השייכות שהם מרגישים לקהילתיהם נמוכה יותר (Billig, Kohn, & Levav, 2008; Dekel & Tuval-Mashiach, 2012; Henrich & Shahar, 2006). עוד התברר שבתנאים מלחיצים, תושבי יישובים כפריים הסתדרו טוב יותר מאשר תושבי יישובים עירוניים (Blumstein, 2005; Kaplan, Matar, Kamin, Sadan, & Cohen, 2004; et al., 2009). דקל ונאטמן-שווארט (Dekel & Nuttman-Shwartz, 2009) חשיבותה של הקהילה להתמודדות של המשפחות אוששה גם במחקר שנערך בסוף אוגוסט 2011, בזמן התקפות טילים על דרום ישראל, והשווה בין קהילה עירונית לקהילה כפרית (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014). נמצא שתושבי הערים סבלו מתגובות קשות יותר וממשאבים קהילתיים מעטים יותר מתושבי היישובים הכפריים. תושבי היישובים הכפריים הביעו אמון במנהיגי קהילתיהם ובמידת המוכנות של קהילתם לשעת חירום. עוד, הם האמינו שהתמיכה שהם זוכים לה מחברים אחרים בקהילה טובה יותר מזו שנהנים ממנה תושבי ערים. כל אלו הפחיתו את תגובות הלחץ שהם חוו (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014).

סיכום ושאלות המחקר

על רקע סקירת הספרות, מחקר זה יבחן בכלים איכותניים תפיסות ודרכי התמודדות של בני זוג כהורים ובאופן זוגי ואישי עם חוויה של מלחמה, דוגמת מבצע "צוק איתן", בראי התאוריה הסלוטוגנית. המחקר ידגיש את תרומתה של תחושת הקוהרנטיות: נהילות, משמעותיות ומובנות,

ויצביע על ההבדלים המגדריים המתבטאים בתפיסות בני הזוג בנוגע להתמודדות עם מצב המלחמה, כמו גם על התרומה של תכונות האופי של בן הזוג בהתמודדות עם מצבי הלחץ. מרבית המחקרים שנעשו על בסיס התאוריה הסלוטוגנית היו כמותיים והתייחסו לתחושת הקוהרנטיות כמשתנה תלוי או בלתי תלוי, המשפיע על בריאות האדם (ראו למשל אור, אנסון ושגיא, 1998; Antonovsky, 1993) או על משפחתו (ראו שגיא ואנטונובסקי, 1998; Antonovsky & Sourani, 1988). מחקר זה יבחן את תחושת הקוהרנטיות דרך משקפי המחקר האיכותני בתוך התבוננות והקשבה לחוויות של בני זוג במבצע "צוק איתן", כהורים, כבני זוג וכיחידים, ואת תרומתו להתמודדות במבצע "צוק איתן". המחקר מתייחד גם בהתייחסות להורים – אבות ואימהות, בהתמודדותם במצבי לחימה, ובבחינת ההבדלים המגדריים בין תפיסות בני הזוג בנוגע להתמודדות זו, כמו גם בתכונות האופי של בני הזוג, כתורמות להתמודדות.

שאלות המחקר במחקר זה :

- א. כיצד תרמה תחושת קוהרנטיות להתמודדות במבצע "צוק איתן"?
- ב. מה ההבדלים בין בני הזוג וכיצד תכונותיו של כל אחד מבני הזוג עוזר לבן זוגו להתמודד במצב הלחץ?

מערך המחקר

אוכלוסיית המחקר ושדה המחקר

אוכלוסיית המחקר כללה עשרים זוגות הורים לילדים המתגוררים בבית. כל הזוגות חיים בנגב, במרחק של עד ארבעים קילומטר מרצועת עזה. כולם חילונים, בני שלושים עד חמישים שנה. החוקרת פנתה למרואיינים בשיטת כדור השלג, הציגה לפנייהם את המחקר וביקשה לראיין אותם. כל אחד מבני הזוג רואיין בנפרד, בביתו, לאחר שחתם על טופס הסכמה מדעת להשתתפות במחקר. המחקר קיבל אישור מוועדת האתיקה של האוניברסיטה. בבחירת המרואיינים הובאו בחשבון יכולתו של כל אחד מהם למסור מידע על ידע ותובנות, רצון לדבר ולשתף וראייה של הדברים כל אחד מנקודת ראייתו (דיין, 2002; Krathwohl, 1993). הראיונות התקיימו בצורה שהבטיחה פרטיות, בלא שבן הזוג ישמע את השיחה או יפריע לה.

מקום מגורים	ילדים	בת זוג	בן זוג ²	
קלחים	3	אביה	אהרון	1
יבנה	3	בת-אל	בני	2
באר שבע	3	לאה	אברם	3
קלחים	3	דפנה	דני	4
נתיבות	3	נעמה	יובל	5
בית קמה	5	זיוה	זבולון	6
באר שבע	1	חנה	חיים	7
באר שבע-אילת	3	יפית	יוסי	8
קלחים	2	דבי	גבי	9
נירים-ארז	2	אורנה	יאיר	10
עין הבשור	3	נעמי	נדב	11
ניר ישראל-אבטליון	2	לימור	ליאור	12
בית קמה	3	סיון	סתיו	13
נחל עוז-אילות	3?	עדי	עמית	14
זרועה	3	פזית	פנחס	15
שדה צבי-שובל	3	ציפורה	ציון	16
פעמי תש"ז	2	קרין	מקס	17
כוכב מיכאל	3	רינה	רון	18
באר שבע	2	רעות	שלומי	19
פעמי תש"ז	3	תמר	תמיר	20

² כל השמות בדויים.

כלי המחקר ומהלך המחקר

המחקר כלל ארבעים ראיונות אישיים חצי מובנים עם הורים. מרבית השאלות בראיונות שאובות משאלון הקוהרנטיות של אנטונובסקי (Antonovsky, 1987), בתוך התאמתן לריאיון חצי מובנה. דוגמה: "במהלך מבצע 'צוק איתן', האם חשת שהעולם סביבך מובן ונמצא בשליטתך? (הסביר/י ות/י דוגמאות)". מקצת השאלות בריאיון הן שאלות פתוחות, שמטרתן לשמוע על החוויה של המרואייין או המרואיינת בזמן המבצע. דוגמה: "ספרי לי על החוויה שלך בתקופת מבצע צוק איתן כ"יעל", כבת זוג וכאימא".

הבחירה בכלי ריאיון עומק חצי מובנה נועדה לאפשר לחשוף את האופן שהמרואיינים חוו את מבצע "צוק איתן": את דרכי ההתמודדות של המשפחות ואת האופן שחוו את ילדיהם ואת בני זוגם. הקשבה לחוויות המרואיינים ולהבנותיהם במילותיהם ובקולותיהם (דיין, 2002; שלסקי ואלפרט, 2007; Hitchcock & Hughes, 1989), כמו גם התבוננות בהם בזמן הריאיון, מאפשרת להתייחס גם להיבטים שאינם מילוליים, כגון קולו של המרואייין ושפת הגוף שלו, וכך להבין טוב יותר את ההקשר של הדברים. השימוש במתודולוגיה איכותנית מחייבת לזכור שדרך האיסוף של נתוני המחקר, הניתוח וההצגה תלויים בחוקר ויכולים להשתנות ממחקר למחקר, מחוקר לחוקר (דיין, 2002).

כדי ללמוד על הבדלים מגדריים, נשאלו המרואיינים: "אני מבקשת ממך לחשוב על תכונות האופי של בן זוגך/בת זוגך. אילו מבין תכונות אופי אלו, לדעתך, תרמו ליכולת שלך להתמודד בצורה חיובית עם מה שקרה לך ולמשפחתך במהלך מבצע 'צוק איתן', ואילו הקשו עלייך את ההתמודדות, וכיצד?" (לפרוטוקול הריאיון המלא, ראו נספח מס' 1).

משום שלמשך הזמן שעבר ממבצע "צוק איתן" עד הריאיון יש השפעה על האופן שהמרואיינים תופסים את המבצע ואת ההתמודדות שלהם כיחידים וכחורים (Litvak-Hirsch & Lazar, 2012), נערכו כל הראיונות מנובמבר 2014 עד פברואר 2015 – עד חצי שנה מסיום המבצע. ייתכן שריאיון בזמן אחר יציג תמונה אחרת. כל ריאיון נמשך כשעה וחצי בממוצע. הראיונות שוכתבו במלואם ובדייקנות.

שיטת הניתוח

בניתוח איכותני, על החוקר לבחור מבין כמה דרכי ניתוח: באחת הוא מחפש תבניות והקשרים בין הקטעים, ומוצא בטקסט קטגוריות (Strauss & Corbin, 1990; Seidman, 1991). בדרך האחרת הקטגוריות לניתוח נקבעות עוד לפני איסוף הנתונים (Huberman & Miles, 1994). במחקר זה, מרבית הניתוח בוצע לפי האפשרות השנייה. הקטגוריות נבחרו עוד לפני איסוף הנתונים. כיוון שהמחקר מתבסס על התאוריה הסלוטוגנית, הקטגוריות שנבחרו הן נהילות, מובנות ומתן משמעות. אף על פי כן, במשך הניתוח נמצאו עוד קטגוריות, ואלו שימשו, בהתאם לדרך הראשונה שהוזכרה, לחקר הסוגיות הקשורות במגדר.

ממצאים

פרק זה יציג את האופן שבאים לידי ביטוי מרכיבי תחושת הקוהרנטיות בשיח של המרואיינים, ואת תרומתה של תחושה זו להתמודדות שלהם. הפרק מחולק לחמישה תתי-פרקים. בשלושת הראשונים יידונו שלושת המרכיבים של תחושת קוהרנטיות: נהילות, משמעות ומובנות. בתת-הפרק נהילות אציג את האופן שהתמודדו המרואיינים עם הבחירות שהם עשו בזמן הלחימה – לצאת לעבודה או להישאר בבית; התנהלות בשגרת היומיום, התמודדות עם לחצים, חרדה ופחד ופנייה לעזרה, וכיצד תחושת הנהילות תורמת לתחושת המסוגלות הפנימית והחיצונית שלהם. בתת-פרק המשמעות אציג את החיפוש של המועמדים אחר משמעות – כיצד הם נותנים משמעות לחייהם וכיצד תחושה זו תורמת לתחושת המסוגלות הפנימית והחיצונית שלהם. בתת-הפרק מובנות אציג מגוון דעות ורגשות שעלו בראיונות – מתחושה של חוסר ודאות, דרך חוסר אונים וחוסר שליטה אל מול המערכת ועד הצדקת היציאה למבצע, כמו גם כיצד תחושה זו תורמת לתחושת המסוגלות הפנימית והחיצונית שלהם.

בתת-הפרק הרביעי אדון בתכונות האופי החיוביות של בני הזוג וכיצד הן תורמות להתמודדות עם מצבי הלחימה בעבור בן הזוג. בתת-הפרק החמישי אציג הבדלים מגדריים בתפיסת מצב הלחץ וההתמודדות עמו כפרטים, כהורים וכבני זוג.

נהילות

התאוריה הסלוטוגנית מגדירה נהילות כתחושה של אדם שיש בידו המשאבים (האישיים והחברתיים) הדרושים לו כדי להתמודד (Antonovsky, 1987). בפרק זה אבחן את תחושת הנהילות של המרואיינים ואצביע על האופן שהיא תורמת להתמודדות של משפחה עם אתגרים ועם קשיים.

התמודדות משפחתית – אתגרים וקשיים

משפחה-עבודה

אחד הנושאים שעלו בראיונות הוא הצורך לשלב בין עבודה למשפחה בזמנים של לחץ. זוגות שונים מצאו דרכים שונות להתמודד עם המצב. כך, לדוגמה, קובע זבולון (בן זוגה של זיווה, בית קמה) שהשילוב בין המשפחה למקום העבודה הקשה עליו. הוא מתאר את הקושי בדברו על אשתו: "אני יודע שזיווה פה לבד עם הילדים, היא תקועה, לא יכולה ללכת לעבודה. האמת, אני, להיות עם הילדים בבית מהבוקר עד הערב יכול להיות קצת מעיק לפעמים". אף על פי כן, הוא מבין שחשוב שהורה ימצא בקרבת הילדים בתקופת לחימה: "עצם זה שאני נמצא פה חצי יממה, זה כן, זה נותן איזושהי מסגרת יציבה. אנחנו נמצאים פה. יש רצף הורי כל הזמן, וכן, זה חשוב". זבולון הסביר כי הוא וזיווה התפצלו, כל פעם מישוהו אחד היה עם הילדים והשני בעבודה, והם התחלפו בתפקידים. זבולון הרגיש רמה גבוהה של נהילות, הוא רואה ביציבות ההורית כמשאב בעבורו, דבר התורם להתמודדות ורואה את המצב כ"רע במיעוטו". גם נדב (בן זוגה של נעמי, עין הבשור), למשל, העובד כמנהל מחסן בקיבוץ קרוב לביתו, בחר להמשיך לעבוד כרגיל כדרך לשמור על שגרה ולהעביר לעצמו ולמשפחתו את המסר "עסקים כרגיל": "באמת ניסינו לשמור על שגרת יומיום. לא לתת לזה... לשבש לנו את ה... מהלך החיים התקין. אני חושב שהצלחנו. עם זה שהמשכתי לעבוד רגיל".

כמה מן הזוגות בחרו להתפצל ממש – אחד מבני הזוג יטפל בילדים, והאחר יתרום את חלקו במקום העבודה או בצבא. יאיר (בן זוגה של אורנה, נירים), העובד כאחראי מחשוב בקיבוץ, הוסיף את המניע אחריות קולקטיבית לבחירה של הזוג: האב יישאר בבית ויעבוד ואילו אשתו והילדים יעזבו את האזור כדי לשמור על ביטחונם: "הייתי צריך להגן על המשפחה שלי אז שלחתי אותם רחוק ממני כי הייתי צריך להישאר [...] הרי אף אחד לא יעשה את העבודה שלי והייתה לי האחריות לחברים בקיבוץ ולחבריה בצח"י". הפתרון שנמצא מדגים את תחושת הנהילות הגבוהה של יאיר ואת תרומתה להתמודדות בזמן לחץ.

יאיר מסביר:

מצד אחד הייתי אבא, אני עדיין. כן? [מחייך] לשתי בנות קטנטנות שהיו זקוקות להגנה שלי ויש את אורנה שציפתה ממני להיות לצדה כל הזמן, שזה הגיוני, אבל [...] מצד שני היה לי תפקיד בקיבוץ שהיה חשוב וחיוני – אני זה שדאגתי שכל מערכות המחשוב

והעברת המידע יעבדו כמו שצריך [...] היינו ממש קו ראשון ללחימה והיה לי תפקיד.
אז הייתי כל הזמן מפוצל – חצי ראש בבית וחצי ראש בלחימה.

היכולת של יאיר להתמקד בשתי המשימות, על אף הפיצול המחשבתי, ולהיות קשוב הן לצורכי העבודה הן לצורכי המשפחה, מבטאת יכולת נהילות גבוהה. גם ציון (בן הזוג של ציפורה, שדה צבי), שגויס בצו 8 למילואים ונעדר תקופה ארוכה מהבית, זכר לדאוג לילדיו אף שהיה בחזית. הוא שיתף אותם בחוויותיו מהצבא:

הם מבינים איפה אני, הם מבינים את הסיטואציה... פחות או יותר. [מה סיפרת להם חוץ מזה שאבא במילואים?] שאני במילואים ואנחנו ישנים באוהל ויש הרבה אבק ויש טנקים ויש זה, ואנחנו סוחבים ציוד כבד על הגב, ובלילה משתמשים בסטיקלייט, ושיש לי פנס כזה... כל מיני דברים שהיה להם מעניין לשמוע.

שיתוף הילדים בחוויה של האב כחוויה שמחה וחיובית יצר שגרת שיחה נעימה בין האב לילדיו, הנמצאים בבית. כך, תחושת הנהילות, האמונה של אדם שבכוחו להתמודד עם הקושי, עוזרת לציון ולמשפחתו להתמודד עם המצב. שיתוף המשפחה בחוויות יוצר קרבה, וגם הוא תורם להתמודדות.

לסיכום, תחושת הנהילות, המלווה רבים מהמרואיינים, נותנת להם כוח להמשיך בשגרת היום על אף הקושי והסכנה. הבחירה להמשיך לעבוד ולדבוק בשגרה היא דרך להתמודד עם התחושות הקשות ולחזק את המשאבים הפנימיים העומדים בבסיס הנהילות.

הישארות בבית

בשונה מהגברים, מרבית הנשים בחרו להישאר עם הילדים בבית במהלך חופשת הקיץ. גם בחירה זו הייתה כרוכה באתגרים מורכבים ובמגוון סוגי התמודדות. לדבריהן, שמירה על השגרה במהלך החופשה סייעה להן להתמודד עם כך. השמירה על השגרה והימצאות בבית עזרה להורים בהתמודדות המשפחתית, ולכן עוררה בהם תחושת נהילות גבוהה. מנגד, תחושת הנהילות הגבוהה עזרה להן לחוש בעלות משאבים פנימיים ויכולת להמשיך בשגרת היומיום המורכבת, כך שהשגרה תרמה לנהילות, וגם להפך. רינה (בת הזוג של רון, כוכב מיכאל): "זו לא הפעם הראשונה והילדים מכירים את זה מגיל אפס", ומתארת את המצב המלחמתי באיזור מגוריה. היא מוסיפה:

"בפעמים הקודמות, 'עופרת יצוקה' וכו', נסעתי עם הילדים להורים שלי, מכיוון שהיו מאוד קטנים והיה קשה להשאירם כל היום... ושם אתה לא חווה את המצב כמו פה". ואולם, "הפעם נשארנו את כל התקופה כי היו פעילויות רבות ומגוונות במושב". רוו, בן זוגה, מוסיף: "רינה הסבירה לילדים למה לא נוסעים למרות שיש סבתא באילת וסבתא בקיבוץ אפיקים, מאחר והיו הרבה פעילויות במושב [...] לא נתקלנו בהתנגדות מצד הילדים". ההחלטה להישאר בבית, במקום מוכר ואהוב, עזרה להורים בהתמודדות עם המצב ובכך תרמה לתחושת נהילות גבוהה ולתחושה של שליטה במצב.

אולם הבחירה להישאר בבית הייתה כרוכה באתגרים אחרים. בהיעדר מסגרות חינוך, הילדים נמצאו שעות רבות בבית: "ואני חושבת שזה גם היה פעם ראשונה שזה היה כזאת תקופה ארוכה בעצם סגורים בבית בלי שום מסגרת", אומרת זיווה (בת הזוג של זבולון, בית קמה, אם לחמישה ילדים). בעלה זבולון מוסיף: "האמת... להיות עם הילדים בבית מהבוקר עד הערב יכול להיות קצת מעיק לפעמים".

כמה מהמרוויינים שנשארו בבית מצאו דרכים להתאוורר מהשהות הממושכת בבית. דבי (בת הזוג של גבי, קלחים), שבן זוגה משרת כאיש צבא קבע ונעדר הרבה מהבית: "שבוע וחצי נדדנו והיה מדהים. היו מקרים שאפילו הבנות לא רצו לדבר עם גבי בטלפון". כך גם ליאור (בן הזוג של לימור, ניר ישראל): "אחרי כמה ימים כאלה, של יותר מדי צבע אדום, אז החלטנו לנסוע עם הילדים. טיילנו בכל הארץ בחודשיים האלה, נדדנו [...] זה היה בעצם מעברים כאלה בין חברים". היציאה מהבית בקרב אותם מרוויינים אשר בחרו לצאת ולהתאוורר, חיזקה את תחושת הנהילות ואפשרה להתאוורר בהיעדרן של מסגרות חינוך.

גם כאשר יוצאים מהבית להתאווררות, הבחירה בלשוב הביתה היא הבחירה הנכונה בעבור חלק מהמשפחות כדרך התמודדות: "בגלל זה גם החלטנו לחזור הביתה, כי אין כמו הבית", אומר נדב, בן זוגה של נעמי (מעין הבשור), והמשיך: "הזמינו אותנו למרכז אבל החלטנו שאין כמו בבית כי אתה מרגיש הכי בטוח, נוח ומוגן בתוך הבית שלך".

כמו הבחירה לצאת להתאוורר, גם הבחירה לשוב הביתה מעידה על תחושת נהילות גבוהה, מעידה עליה ומחזקת את האמון בקיום הכוחות האלה. למעשה, כל החלטה שקולה מעידה על תחושה של כוחות – משאבים ותורמת לתחושת נהילות גבוהה.

עזיבת הבית

משפחות מסוימות בחרו לא להישאר בבית, אלא לעזוב את הסביבה המוכרת, את הקהילה ואת הבית, לברוח מהם. כאן יש להבחין בין עזיבה מרצון, מקורה בתחושת נהילות גבוהה, ומקצת המשפחות רואות בה דרך התמודדות, לתחושה שהבריחה מחויבת, תחושה הנובעת מנהילות נמוכה ומחוסר משאבים.

יפית (בת הזוג של יוסי, באר שבע) ראתה לנגד עיניה את מצוקות הילדים ואת כמיהתם לביטחון, ובחרה לצאת מהבית: "במיוחד ביומיים הראשונים שזה התחיל, לקחתי את זה קשה. לא בגללי. בגללם, בגלל הקטנים [...] כי הילד שלי שלו רגיש מאוד. ראיתי מהניסיון של העבר. רק הייתה אזעקה אמיתית, ישר הוא היה הולך ומקיא מהלחץ. כך שהייתי חייבת לברוח". יפית מבטאת תחושת נהילות גבוהה. היא מתארת בחירה – עזיבה מרצון, מתוך רצון להגן על המשפחה ועל בסיס אמונה שיש ברשותה משאבים וכוח.

כמו אצל יפית, גם עמית מתאר את הבחירה. עמית (בן זוגה של עדי, נחל עוז), בתארו את העזיבה, מבטא תחושת נהילות גבוהה: "לא היינו בקיבוץ בתקופה הזאת של החודש... לא ברחנו משם. הגענו לקיבוץ לראות מה קורה בבית". הוא מסביר: "אנחנו לא מסכנים, ואנחנו בסדר גמור. פשוט דואגים לביטחון הילדים שלנו. התרחקנו קצת. קצת הפוגה מהרעש הזה".

להבדיל, עדי, בת זוגו: "בצוק איתן פינו אותנו, מה שלקח להם זמן בעופרת יצוקה, אז הם הקדימו לעשות. וזה ממש להיעקר". היא מתארת את מה שעבר על ילדיה: "את צריכה להבין שילדים בני שש-שבע שעוזבים את הבית, אין להם קיץ, אין להם את הפינה המוגנת שלהם". עדי משתמשת במונח "עקירה" לתיאור העזיבה את הבית. תגובה זו מצביעה על נהילות נמוכה, התמודדות בדרך של אין ברירה וחוסר משאבים.

השלכות מתמשכות של המבצע על המשפחות

התמודדות עם בן משפחה הנמצא במצוקה

במשפחות רבות, אחד מבני המשפחה, בדרך כלל אחד הילדים, הגיב למצב הלחימה בצורה קשה יותר משאר בני המשפחה. ההורים נדרשו להקדיש לו תשומת לב רבה, בעוד הם מטפלים גם בשאר בני המשפחה. משפחות רבות התקשו להתמודד עם קושי זה, והדבר פגע ביכולת הנהילות שלהם, והם ביטאו חוסר במשאבים מתאימים לשם התמודדות עם הקושי של הילד הסובל. לדוגמה, נעמה (בת הזוג של יובל, נתיבות): "הבת האמצעית שלי ממש קיבלה את זה הכי קשה. רק זה הלחיץ אותי, היא הלחיצה אותי. אמרתי 'איך אני עוברת את זה? מה אני אומרת? את מי אני משתפת?'". דברים דומים אומרת אורנה (בת הזוג של יאיר, נירים) על ביתה: "היא נבהלה וכל

תקופת המלחמה היא הייתה בחרדה... את יודעת כמה זה נורא לראות את הבת שלך בחרדות בגלל המקום שבו נאלצתם לחיות?!!". ועדי (בת הזוג של עמית, נחל עוז): "את הרבה לא יודעת מה להגיד להם. שהילדה נכנסת לחרדה והיא בוכה בלילה את רואה שהיא קופצת תוך כדי שינה, השינה שלה לא רגועה". האימהות הללו מתארות אפוא קושי להתמודד עם ילדים החווים חרדה גדולה והתלבטות כיצד לעזור להם, הדבר משפיע על יציבות תחושת הקוהרנטיות שלהן, דרך הפגיעה ביכולת הנהילות בקרב המשפחות.

להבדיל, בני (בן הזוג של בת אל, יבנה) מבטא אכזבה מכך שבנו בן השש פחד: "רק דן...קצת פחד... הוא הבן שלי והוא אכזב אותי. ככה גבר מתנהג?". גם דברים אלו אינם מבטאים תחושת כוח אלא נהילות נמוכה. ההבדל בין תגובות הנשים לאלו של גבר זה יכול לרמוז על הבדלים מגדריים ותרבותיים. אף על פי כן, חשוב לציין שרק מיעוט מהגברים הגיב באופן זה. רבים מהאבות גילו אמפתיה לחרדה של ילדיהם.

התמודדות עם אם בחרדה

התבוננות בראיונות מראה שכמה מהאימהות שתחושת הנהילות שלהן נמוכה נלחצו מהלחימה, ומקצתן אף הגיבו בחריפות למצב הלחץ ופנו לבקש עזרה. כל אחת מהן התמודדה בדרך אחרת. אביה (בת הזוג של אהרון, קלחים) מספרת שהיא נלחצה מאוד כאשר בן זוגה ביקש לצאת מהבית עם הילדים: "לך, תיקח רק ילד אחד, אל תיקח שניים, תיקח אחד". היא מוסיפה שהיא ובן זוגה הוציאו דרכונים לילדים: "היו לי מחשבות נורא קיצוניות של 'אוי, זהו זה, אנחנו עכשיו הולכים'... הוצאנו דרכונים לילדים לפני שנה וחצי למקרה ש...". דבי (בת הזוג של גבי, קלחים), מספרת שבנותיה למדו כיצד להתמודד עם אמא כאשר היא נלחצת: "הבנות יודעות שכשאמא בהיסטריה, פשוט לא לדבר אתה, לדבר עם אבא". נעמי (בת הזוג של נדב, עין הבשור) מגדירה את עצמה כנפגעת חרדה. אחרי תקופת הלחימה היא ביקשה עזרה מ"חוסן", תחילה בעבורה, ואחר כך בעבור המשפחה כולה: "יש אזעקה, אני יכולה להיות הכי חזקה בעולם, ויש אזעקה, ואני יכולה להתפרק לגורמים, וזה ממש מאפיין את זה". הפנייה לעזרה תורמת לתחושת הנהילות אצל נעמי. נדב, בן זוגה של נעמי, מספר על ההתמודדות שלו עם הילדים: "להגיד להם שזה בסדר שאמא ככה, שלא קל לה וזה בסדר אם הם מרגישים ככה". אף על פי כן, הוא רצה להעניק לילדיו תחושת ביטחון: "אמנם יש לנו פה רעשים חזקים ואנחנו רצים למקלט או דבר כזה, אבל הכול בסדר. באמת – לתת להם תחושה של ביטחון".

חשוב לציין שבמקרים רבים, פנייה לעזרה מעידה על תחושת נהילות גבוהה.

התמודדות עם רגרסיה של אחד הילדים

מקצת ההורים סיפרו שאף שעברו כמה חודשים או יותר מאז המבצע, ילדיהם עדיין סובלים מתסמיני מצוקה. הורים אלו התקשו להתמודד בעצמם עם מצוקת ילדיהם, ולרוב ביקשו עזרה חיצונית. לדוגמה, דפנה (בת הזוג של דני, קלחים), מספרת: "האמת, הקטן שלי [בן 8], יש לו עדיין, כאילו, יש למבצע הזה קצת השלכות על ההתנהגות שלו. מאז הוא עושה פיפי בלילה". היא מוסיפה: "אבל נראה לי שעכשיו הוא קצת ברגיעה עם זה". יובל (בן הזוג של נעמה, נתיבות), סיפר על ביתו: "הילדה הקטנה שלי, שהיא בת שנתיים וחצי, כמעט כל לילה קמה מהמיטה שלה ובאה לישון אתנו ומפחדת". פזית (בת הזוג של פנחס, זרועה) מתארת את ההתמודדות עם בנה יואב, אז היה בן שלוש וחצי: "יואב ברגרסיה מבחינת גמילה. לא שולט על סוגרים, בורח לו קקי, לא מספר, מסתובב עם הקקי בתחתונים". היא מסבירה שהם נעזרו בחוסן במועצה, באמצעות הפסיכולוגית של הגן, במשך שנה וחצי. התופעות חלפו רק בקיץ 2015, כשהעתיקו את מקום מגוריהם למושב אחר. המודעות לקושי ובקשת העזרה בעבור הילדים מצביעה על תחושת נהילות גבוהה, רצון לעזור, תחושה של כוח ויכולת.

סיכום תת-הפרק נהילות

לסיכום, כמה מהמרואיינים הגברים מבטאים תחושת נהילות גבוהה אשר לבחירתם לצאת לעבודה או להישאר בבית ולהתנהלותם בשגרת היומיום. נהילות גבוהה מתבטאת בקרב נשים ביכולת לשמור על שגרה, לאוורר את המשפחה במידת הצורך ולפנות לעזרה חיצונית. תחושת נהילות נמוכה מתבטאת בקרב נשים בהקשר של התמודדות עם לחצים, חרדה ופחד, בעיקר בהקשר של הילדים, ובקרב הגברים ניתן לראות תחושת נהילות נמוכה אצל האב המתבייש בקושי של הילד שלו ובקרב האבות שרצו לצאת לעבודה כדי לא להתמודד עם המצב בבית.

משמעות

כאמור, משמעות, על פי התאוריה הסלוטוגנית, היא נטייה לראות את החיים כבעלי משמעות וככדאיים, ובעקבות זאת אמונה שבאמצעות מאמץ ומשאבים אפשר להתמודד עם אתגרים

(אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987). הדרך בה אדם נותן משמעות לחייו בעקבות אירועים קשים, למשל התחושה שהחיים שווים או שהמשפחה חשובה ביותר, ויש לשמור עליה. בתת-פרק זה אציג כמה תמות הקשורות למשמעות: משמעות החיים, משמעות הקהילה, משמעות המשפחה, משמעות המדינה ומשמעות השקט, הן באופן המילולי והן ע"י הפסקת הלחימה, ואצביע על האופן שייחוס משמעות תורם להתמודדות של הפרט ושל המשפחה עם האתגרים והקשיים.

משמעות החיים

חשיבות החיים

רבים מהמרואיינים ציינו כי ברגעי משבר ותחושה של אי-ודאות, חשיבות החיים התחזקה בהם. לדוגמה, אביה (בת הזוג של אהרון, קלחים): "המשמעות של החיים קיבלה היבט הישרדותי יותר, איך אנחנו שורדים, איך אנחנו נצליח לשרוד... ברגע שהוא חשבתי לעצמי כמה אני רוצה לחיות. ברור כאילו כמה זה היה מפחיד וכמה שהחיים כל כך כאילו, כמה דברים ברגע יכולים..." כך גם ציפורה (בת הזוג של ציון, שדה צבי): "זה גורם לך גם לחשוב מה יקרה אם... ואז אתה מנהל את החיים שלך... לא בקטע פתולוגי כמו כזה שכל היום אתה חושב "מחר אולי אני לא אהיה, מי ידאג ל... " אבל אתה כן חושב על החיים". התחושה כי יש משמעות לחיים מדגישה את תחושת המשמעות בקרב אותם מרואיינים.

אמונה

האמונה באל העניקה לכמה מרואיינים משמעות נוספת לחיים. נעמה (בת הזוג של יובל, נתיבות): "אני מאוד מאמינה והרגשתי כמובן שיש אלוהים והוא שומר עלינו וכל המקרים האלה ש... גם שהיו במלחמה שישבו בסלון וזה נפל להם ממש בתוך הבית ולא קרה להם כלום, הרגשתי שיד אלוהים נמצאת שם... תמיד חשבתי על זה שכאילו לנו זה לא יקרה כי אנחנו אנשים מאמינים". היא האמינה שבזכות האמונה באל, אלוהים שומר עליה, ולה ולמשפחתה לא יאונה כל רע. יוסי (בן הזוג של יפית, באר שבע): "למרות שאני מאמין שאם אמור לקרות משהו זה הכול מלמעלה. ואני מאמין בדבר הזה, אם אמור לקרות משהו – הוא יקרה". בעבור ציון (בן הזוג של ציפורה, שדה צבי) התחושה שמישהו שומר ומגן עליו עזרה לו:

מין תחושה שמישהו שומר... תחושות של אמונה. משהו ששומר עלינו מלמעלה...
התחושות האלה אבל באות תמיד בדיעבד אצלי. הן לא – "יהיה הכול בסדר כי מישהו
שומר עליי", אלא "הכול היה בסדר כי מישהו שמר עליי"... "וואו, נראה לי שאם
יצאתי מהדבר הזה, אז בטח מישהו שומר מלמעלה".

אם כן, האמונה באל מעניקה תחושת משמעות, וכך מעניקה למחזיקים בה כוחות.

חיפוש אחר משמעות קיומית

נושא אחר שעלה בהקשר של משמעות הוא חיפוש אחר משמעות קיומית. קרין (בת הזוג של מקס, פעמי תש"ז) משתפת בחוויה שלה:

המשמעות הקיומית שלי... זה היה יותר "מה הספקתי עד היום?"... אני בן אדם יותר... יותר מאושר כי אני פחות מתייחסת לדברים הקטנים שפעם הייתי נותנת עליהם את הטון... המהות של "מי אנחנו, מה אנחנו, מה אנחנו עושים פה, איך אנחנו לא מבזבזים את הזמן". אם פעם הייתי רוצה שזמן יעבור מהר ושבוע יעבור מהר, יום ראשון הייתי אומרת "שיגיע כבר יום שישי ושבט", היום זה כבר לא. להפך, אני רוצה לחוות את ה... את הרגע, את היום, את השבוע.

קרין מדגימה תחושת משמעות חזקה, מסבירה כיצד החוויה של הרגעים במהלך החיום-כהווייתם, ובזכות מחשבות על המשמעות הקיומית שלה, חיפוש אחר חוויית הרגע ותחושת המהות שלה.

משמעות אישית-מקצועית

דפנה (בת הזוג של דני, קלחים) מספרת על תחושת המשמעות האישית שלה כעובדת בבנק: "הבנתי שיש לי משמעות. אם זה בבית אם זה בעבודה... ובעבודה כמובן ידעתי שאני חייבת להיות בעבודה. כאילו, אני חשובה שם, אני בורג חשוב במערכת". ניתן לראות במושג משמעות הן כחשיבות, אני מרגיש חשוב, והן כבעלי משמעות-בעלי טעם. רון (בן זוגה של רינה, כוכב מיכאל) מספר על תפקידו: "אני שייך לכוחות הביטחון וההצלה, מובן שידעתי מדוע נלחמים. עודדתי זאת וידעתי עוד לפני כולם את שעתיד להתרחש... המלחמה רק חידדה את העובדה שזה מה שהיה צריך לעשות, והיה ברור שזו המשמעות שלי בחיים". חיפוש משמעות בעבודה ואמונה כי יש חשיבות לעבודה מצביעים על תחושת משמעות חזקה בקרב המרואיינים.

לסיכום, המרואיינים תיארו מגוון פנים של תחושת משמעות, הדגישו את האופן שתחושת המשמעות נתנה להם תחושת חשיבות ושייכות, וחיזקה את יכולתם להתמודד עם הקושי בזמן המלחמה. האמונה שהחיים משמעותיים ושהם ועבודתם חיוניים, כמו גם אמונה שהאל שומר עליהם, היו משאבים חשובים בהתמודדותם.

משמעות המתבטאת במעורבות חברתית

כמה מהמרואיינים סיפרו על מעורבותם החברתית וציינו שהתנדבו לתרום למאמץ המלחמתי. המעורבות והפעילות למען הקהילה נתנו להם משמעות וחיזקו אותם. יובל (בן הזוג של נעמה, נתיבות) מספר:

התנדבתי במוקד שהקמנו בנתיבות לתחנת ריענון לחיילים ולכל מי שהשתתף בלחימה. הרבה חבר'ה טובים מנתיבות הקימו את המרכז ריענון הזה... עזרתי למזוג אוכל לחיילים, להביא אספקה למקום, אם זה של בגדים, אם זה של כלי רחצה. עשינו שם עמדת תספורת, עמדת ריענון, הטענת ניידים.

כך גם רינה (בת הזוג של רון, כוכב מיכאל): "במהלך המבצע היה אכפת לנו מאוד ממה שקורה מסביב. אספנו הרבה דברים לחיילים, הכנו להם אוכל, אירחנו אותם בברכה אצלנו במושב ועוד". הרצון להתנדב למען הקהילה מתאר את האכפתיות למתרחש מסביב, דבר המתאר מתן משמעות למתרחש בקהילה, ומהווה משאב, דבר התורם לתחושת המשמעות. הרצון שלהם להתנדב והדאגה לחיילים מצביעים על תחושת משמעות חזקה בקרב המרואיינים.

משמעות הקהילה

השתייכות לקהילה מחזקת את התפיסה שהקהילה היא הבית. זיווה (בת הזוג של זבולון, בית קמה) מספרת על תרומת הקהילה לתחושת המשמעות: "אני חושבת שזה מאוד מחזק. פתאום את מגלה את העוצמה של קהילה בסיטואציות כאלה... שיש כאן אנשים מסביב שמסתכלים, שבודקים, שרוצים לדעת מי נמצא בקיבוץ ומי לא ושואלים אם צריך עזרה ומציעים מעגל תמיכה". דבי (בת הזוג של גבי, קלחים) מספרת שביקשה את עזרת הקהילה:

יש לנו במושב משהו שנקרא "בישלוה", שזה בדרך כלל נשים שיוולדות, במשך חודש מפנקים אותן במאכלים מכל המושב... ושאלתי מי יכול לעזור לכאלה שלא יודעים לבשל ורק לחמם, מסכנות הבנות – לא אוכלות כלום [צחוק] כבר תקופה ארוכה, ונרתמו לעזור לנו... היינו ארבע משפחות שזכו לקבל אחת ליומיים אוכל חם ומגניב.

דבריה מדגישים את חשיבות הקהילה במושב קטן. ואכן, כמה מהמרואיינים גרים בקהילות קטנות, מושבים וקיבוצים. נראה שהמגורים בקהילה קטנה ועוטפת, בקיבוץ או במושב, מדגישה את משמעות הקהילה ומאפשרת להיעזר בקהילה. חברי הקהילה מסייעים לאלו הזקוקים לעזרה. מרואיינים המתגוררים בקהילות קטנות מבטאים אפוא תחושת חיבור לקהילה, והדבר מסייע להם בהתמודדותם.

משמעות המשפחה

נושא מרכזי שעלה בראיונות הוא חשיבות המשפחה והרצון להגן עליה. הדאגה לילדים ולעתידיהם העניקה משמעות רבה לחוויית ההורות של המרואיינים, משום שהם הרגישו אחריות לילדים. אני מפרידה בין המשמעות של ההורים כאבות וכאימהות – בפן המגדרי. תחושת המשמעות מתחזקת כאשר הן האבות והן האימהות נותנים דגש להורות שלהם ומציבים את המשמעות ההורית שלהם כאב או כאם כמשאב במצבי לחץ.

משמעות הורית – אבות

דאגה מלווה הורים מרגע הלידה. כל עוד הדאגה מידתית – אינה מציפה את ההורה ומונעת ממנו לתפקד, היא מניעה אותו להתמודד. כך, לדוגמה, חיים (בן הזוג של חנה, באר שבע) מספר: "כמובן שאתה דואג למשפחה ולסביבה ודואג מה יהיה מחר". לצד זה הוא מוסיף שכדי להמשיך לתפקד, עליו להיות "מספיק חזק להסיר את הדאגה הזאת ולשים את זה בצד". פנחס (בן הזוג של פזית, זרועה) מבטא רגשות דומים, גם אם השפעתם עליו שונה: "המחשבה של להיפגע בחוץ, ישר המחשבה על הילדים. מה יהיה למשפחה אם יקרה לי משהו". הוא אף מסביר מדוע הוא מייחס חשיבות להימצאות עם הילדים: "כשאני הילדים בחוץ, עם הסוסים או לא יודע מה, אני עם הילדים. כל עוד אנחנו ביחד זאת תחושה של בסדר, שאם חלילה ניפגע אז כולנו ניפגע. לא יקרה מצב שילד נפגע ואני לא". התחושה של המשמעות המשפחתית, הילד לא לבד, הוא איתי. הדאגה לילדים והרצון להיות יחד מצביעים על תחושת משמעות חזקה.

האבות מספרים על המשמעות שהם מייחסים למושג אבא, בייחוד במצבים של לחימה. נדב (בן הזוג של נעמי, עין הבשור) מתאר את המחשבות על בת זוגו ועל ילדיו:

אתה לא לבד... פתאום אתה חושב על בת זוג ועל עוד שלושה ילדים. אתה יותר נזהר.
אם חס וחלילה יקרה לך משהו, אתה משאיר אחרריך... במיוחד שיש לך אישה שהיא

חוותה את החלל הזה – של פתאום אין אבא. המובן של אבא מקבל משמעות אחרת, זה לא... זה לא סתם לקלח ולהשכיב את הילדים לישון.

כך גם מקס (בן הזוג של קרין, פעמי תש"ז):

כאבא, אני אבא כבר עוד מעט ארבע שנים, ובארבע השנים האלה... אני חושב שהמשמעות הולכת מיום ליום, מתגברת גם ברמה האישית ובין-אישית שלי עם הילד שלי וגם כאבא באופן כללי... להיות אבא ולעבור חוויה כזאת [מצב המלחמה] זה מאוד מחזק. זה מאוד מגבש.

אם כן, אבות מדגישים את הורותם לילדיהם כדבר משמעותי, אבן דרך בחייהם ובחיי ילדיהם ומשאב להתמודדות.

משמעות הורית – אימהות

האימהות מתארות את המשמעות שהן מייחסות לתהליך האימהות, ובכלל זה היריון ולידה. מצבי לחץ משפיעים על חוויית ההיריון ומעוררים בנשים ההרות רגשות ותחושות. שלוש מהמראיינות היו בשלבים שונים של היריון במשך הלחימה. נעמי (בת הזוג של נדב, עין הבשור) כרעה ללדת בתחילת הלחימה. נדב, בן זוגה, שיתף אותי ברגשותיו: "נעמי הייתה בבית חולים לקראת לידה. זה היה די קורע להשאיר פה שני ילדים, להשאיר שם אישה, איפה יותר בטוח?" לדבריו, נעמי דאגה לו משום שהיה בדרכים ולו ולילדיהם משום שבביתם אין ממ"ד. נעמי מתארת את שחשה בלחימה למשמע האזעקות: "חווייתי את האזעקות בבאר שבע, בבית חולים. חווייתי את זה כשהוא בתוכי וחווייתי את זה כשהוא היה בחוץ, ממש חצי-חצי, וזה משמעותית שונה". נעמי מסכמת את חוויית הלידה: "איך אני אמרתי לבנות שהייתי רואה בהיריון? זה הזמן לסגור רגליים חזק-חזק ולא לתת לאף אחד לצאת כי באמת לא ייחלתי את זה לאף אחד". חוויית האימהות בתהליך הלידה מועצמת אצל נעמי במהלך אותו מצב מלחמתי, המשמעות של להיות אמא דווקא בזמן שכזה מקבלת ערך אחר, שונה ומדגישה את המהות האימהית. תחושות הדאגה, הפחד והלחץ המלווים כל אישה הכורעת ללדת רק התגברו לנוכח הידיעה שהילדים והאב נמצאים בטווח הטילים והרקטות.

ציפורה (בת הזוג של ציון, שדה צבי) הייתה בתחילת ההיריון עם ילדה השלישי כאשר בן זוגה גויס בצו 8. ציפורה מספרת שהיא התקשתה להיקשר לעובר ולהיריון משום שחששה לחיי בעלה:

[הרגשת רגשות שהיית מעדיפה לא להרגיש?] כן. כלפי ההיריון. אבל רק כלפי ההיריון. אני חושבת שכל דבר אחר היה מאוד לגיטימי, רק כלפי ההיריון, כי אמרתי או-קיי, אני לא מתכוונת לגדל שלושה לבד, ממש לא. אז זה הדבר היחיד שכאילו עבר לי בראש – אם קורה משהו אז אני אומרת שלום".

ההחלטה לסיים את ההיריון אם בן זוגה לא יחזור מהמלחמה מדגישה את המשמעות שהיא מייחסת להורות ואת חששה מגידול של שלושה ילדים ללא עזרה. התחושה כי אין היא רוצה להישאר לבד ללא בן זוג במשפחה, עם 3 ילדים, מחדדת את המשמעות האימהית בעבורה. גם קרין (בת הזוג של מקס, פעמי תש"ז) הייתה בתחילתו של היריון, עם ילדה השני, כשפרצה הלחימה. היא מספרת: "עברתי חוויה קשה, למען האמת. ביום הראשון, [כ]שהייתה את האזעקה הראשונה אצלנו באזור, גיליתי, אחרי שלושה חודשים להיריון, שאין לעובר דופק, ועברתי איזשהו תהליך של גרידה והפלה". מקס, בן זוגה, קושר בין האזעקה והלחץ שקרין הייתה נתונה בהם להפלה: "אז הרגשתי שהיא קצת לא בסדר. הרגשתי שמהו קרה פה במהלך השניות האלה שזה היה, ואחר כך התברר ש... העובר נפל, זאת אומרת, היא הפילה בעצם את העובר". הוא מוסיף ומזכיר שקרין התקשתה להתמודד עם מצב הלחימה.

לסיכום, המשמעות האימהית של היריון ושל לידה מתחדדת במצב של לחימה והדבר מעורר דו-ערכיות הן כלפי העובר הן כלפי המצב- הרצון להיות בהיריון, להביא ילדים לעולם, יחד עם הצורך להיות במשפחה עם בן הזוג, ולא לגדל את הילדים ללא דמות אב. לעתים הלחץ רב כל כך עד שהוא משפיע נפשית וגופנית על בני הזוג. האימהות משפיעה אפוא על המשמעות המיוחסת ללחימה, משום שההתמודדות של האם כוללת דאגה למשפחה – אב וילדים. תחושת המשמעות מתחזקת ותורמת לתחושת הקוהרנטיות כאשר ההורים נותנים את הדגש על ההורות שלהם במצבי הלחץ, הן כאבות והן כאימהות.

משמעות המדינה

תמה חשובה אחרת היא אמונה שהמדינה משמעותית – פטריוטיות. לדוגמה, בת אל (בת הזוג של בני, יבנה): "הסיטואציה מאוד חידדה לי את המשמעות בהיבט של זה שיש לנו מקום. קודם כול,

יש לנו מדינה ששומרת עלינו בסך הכול. יש מישהו ששומר עלינו!" הדברים מלמדים שהמשמעות שהיא מייחסת למדינה קשורה בביטחון שהיא מעניקה לה. חיים (בן הזוג של חנה, באר שבע) מייחס למדינה משמעות רחבה יותר: "אנחנו, אני ובני משפחתי יודעים למה אנחנו נלחמים ומה המטרה. המטרה היא שהייה בארץ ישראל ולא במקום אחר, אין ליהודים מקום אחר.... אנחנו צריכים להיות פה ואנחנו נהיה חזקים יותר בעתיד עם כל הקשיים, הפחדים והדאגות". כך גם דני (בן הזוג של דפנה, קלחים): "דווקא חיזק אותי יותר לחשוב מאי פעם שאם נניח כל כך הרבה אנשים חושבים על לעזוב את הארץ אני אומר לעצמי 'או-קיי, אנחנו צריכים להיות פה ולהתמודד עם זה', אז אני כאן נשאר כאן... זאת המדינה שלי".

לסיכום, המדינה משמעותית בעבור המרואיינים, והיא משמשת אותם כעוגן וכמקור לביטחון גם במצבי לחימה ובמצבי לחץ.

משמעות השקט

תמה אחרונה שעלתה בהקשר של המשמעות היא המשמעות והחשיבות של רגעי השקט כניגוד למצב הלחץ, שאופיין ברעש פנימי וחיצוני. במשך המבצע סערו מאוד רגשות המרואיינים והמציאות שסביבם, והם ייחסו משמעות רבה לרגעי השקט. נעמי (בת הזוג של נדב, עין הבשור) מתארת את רגעי השקט: "הצבע אדום הזה מחלחל לך. כשנסענו למקום שקט זה היה הכי מורגש... הגענו לעין גדי, 'אמא, פה אין אזעקות? פה לא שומעים צבע אדום? פה אין בומים?... פתאום להסביר להם שפה שקט". ניתן לראות כי משמעות השקט מגיעה דרך הילדים להורים.

כך גם תמר (בת הזוג של תמיר, פעמי תש"ז): "במהלך מלחמה אין לך יותר מדי זמן לחשוב. החשיבה היחידה זה בבוקר, של 'הלוואי ונעבור יום שקט, ובלילה שנקום לבוקר עם בשורות טובות'". היא מציינת גם את האופטימיות שלה. המשמעות של השקט בעבורה מהווה צוהר לאופטימיות, לרצון וצורך להפסקה במצב המלחמתי.

לסיכום, השקט משמעותו, לפי המרואיינים, שלווה, בשורות טובות ותחושה של רוגע, והיא נחוצה בזמנים של לחץ.

סיכום תת-הפרק משמעות

לסיכום נושא המשמעות ותרומתו להתמודדות, אדם מחפש משמעות, ובזמנים של לחץ האופן שהוא עושה זאת תורם לתחושת המסוגלות הפנימית והחיצונית שלו להתמודד. המרואיינים תפסו את עצמם כבעלי משמעות, כחיוניים בעבודתם, וכבעלי יכולת לתרום לחברה ולקהילה שבה

הם חיים ולהיתמך בהן. ברמה הלאומית, בלטו תחושות המשמעות ביחס למדינה, משמעות השקט, בזמנים של לחימה. ומעבר לכל אילו היו שנעזרו במשמעות האמונה באל כתמך וכמגן בעת מלחמה וסכנה.

מובנות

מובנות, לפי המודל הסלוטוגני, היא נטייה קוגניטיבית למצוא סדר בעולם – יכולת לתפוס את האירועים ואת החיים בעולם כמובנים, כמסודרים ובמידה מסוימת כצפויים. מובנות מקלה על האדם להבין את הגירויים ואת הבעיות שגורם מצב הלחץ (אנטונובסקי, 1998). בחלק זה של הממצאים אציג את תחושת המובנות של המרואיניים, אימהות ואבות שעברו את מבצע "צוק איתן", ואבחן את האופן שתפיסת המובנות שלהם משליכה על תחושותיהם ועל דרכי ההתמודדות שלהם עם המציאות הביטחונית הקשה.

מדינה במלחמה

ממשלת ישראל הצדיקה את היציאה למבצע "צוק איתן" בצורך להפסיק את ירי הטילים מעזה. כמה מהמרואיניים הצדיקו בראיונות את הלחימה, ואחרים טענו שאין היא מוצדקת. אברם (בן הזוג של לאה, באר שבע) מבין מדוע המדינה יצאה למבצע הצבאי ומצדיק את ההחלטה: "ברור היה על מה נלחמים. אם לא היה המבצע הזה היינו מתעוררים בוקר אחד למתקפה גדולה אחת על כל היישובים בעוטף עזה". יובל (בן הזוג של נעמה, נתיבות), מוסיף כי הוא מבין מדוע הצבא יצא למבצע ומצדיק זאת, אך מבקר את הדרך: "אם אני מצדיק את הלחימה? אאא... אני יכול להצדיק אותה אבל יש לי ביקורות לגבי אם עושים את זה כמו שצריך... עובדה שכל שנתיים אנחנו חוזרים עוד פעם", ונראה כי גם הצדקה זו הינה מסויגת. יפית (בת הזוג של יוסי, באר שבע), מצדיקה את היציאה למבצע הצבאי, על אף הדאגה הרבה שהיא מרגישה כלפי החיילים: "הצדקתי, כי האויב שלנו רוצה להשמיד אותנו ונהרגו מלא חיילים. כואב הלב. אבל כן, בטח, היו חייבים כבר לצאת ולגמור עם זה אחת ולתמיד". הצדקת היציאה למבצע מבטאת מובנות גבוהה אשר לסיבה הלחימה ולמטרתה. אותם מרואיניים מראים כיצד התפיסה שלהם את המבצע כמוצדק, ההבנה שלהם כי הלחימה מוצדקת תורמת להם להתמודד עם המצב המלחמתי, דבר

המתאר מובנות גבוהה. אפשר לראות שמי שהצדיק את היציאה למלחמה הוא בעל מובנות גבוהה יותר, חש עצמו חזק יותר ובעל יכולת התמודדות עם המצב המלחמתי.

להבדיל, זבולון (בן הזוג של זיוה, בית קמה) אינו מצדיק את היציאה למבצע וסבור שבהחלטה התערבו פוליטיקה וכסף: "אני לא מצדיק את הלחימה, אני חושב שזה איזשהו... משחק מלוכלך של פוליטיקאים. אני חושב שיש פה הרבה מאוד פוליטיקה וכסף גדול". התחושה כי הלחימה לא מוצדקת, השילוב של פוליטיקה וכסף בהחלטה לצאת למבצע צבאי פוגעת בתחושת המובנות אצל זבולון. דבריו, כמו גם דבריהם של כמה מרואיינים אחרים, מבטאים תחושת מובנות נמוכה. אין הם מבינים מדוע ישראל שוב משתתפת בלחימה ומרגישים אי-הוודאות בנוגע לעתיד. אורנה (בת הזוג של יאיר, נירים) מוסיפה: "לא ידענו אם יהיה בית, לא ידענו אם תהיה עבודה, לא ידענו אם אנחנו או השכנים והחברים שלנו ניפגע או חלילה נמות... זה גורם לרגרסיה אצל הבנות ולחרדה אצלי. זה פשוט קשה". ניתן לראות כיצד התחושה של חוסר הוודאות מדגישה תחושת מובנות נמוכה, כמו גם ההבנה כי המצב גורם לרגרסיה וחרדה. השילוב בין אי-הבנת המצב, קרי מדוע יצא צה"ל למבצע פחות משנתיים אחרי המבצע הקודם, חוסר הוודאות בנוגע להווה לגבי המצב והשלכותיו על חייהם ועל חיי משפחותיהם יצרה חוויה של מובנות נמוכה.

מבצעים חוזרים ונשנים

שאלה שחזרה ועלתה בהקשר של המבצע ושל הצדקתו היא תוצאותיו, ובעיקר האם יתרחשו בעתיד מבצעים דומים. חלק מהמרואיינים חשים חוסר ודאות בנוגע לעתיד, ומרביתם סבורים, בהתבסס על ניסיון העבר, שמבצע "צוק איתן" הוא חולייה בשרשרת של מבצעים, ולפיכך – שספק אם המבצעים הללו מציעים פתרון למצב הביטחוני. לדוגמה, יובל (בן הזוג של נעמה, נתיבות) פסימי וחושש שאין זה סופה של הלחימה: "עובדה שכל שנתיים אנחנו חוזרים עוד פעם. אבל כן, אנחנו יודעים בדיוק למה זה קורה, הלחימה, אבל לצערי אני פסימי וחושב שזה יחזור עוד פעם הסיפור הזה". כמה מהמרואיינים הפנו אצבע מאשימה כלפי הנהגת המדינה בנוגע למצב בישראל, אולי כאמצעי להפיג את חוסר הוודאות ואת חוסר באונים באמצעות פתרון חיצוני. עדי (בת הזוג של עמית, נחל עוז): "אם אני מפנה אצבע מאשימה וחוסר אונים זה למי שמנהל אותנו, זה למדינה שלנו". אם כן, מרואיינים רבים מביעים בצורה חזקה קושי הנובע מחוסר מובנות.

ואולם, מרואיינים אחרים ביטאו עמדות אחרות. יוסי (בן הזוג של יפית, באר שבע) סבור כי הביקורת על המדינה מיותרת וכי צריך להיות חזקים ולסמוך על הצבא ועל המדינה. לטענתו, יש לתת לצבא לעשות את עבודתו, ועל העם הנמצא בעורף לתמוך בו ולהיות חזק: "אם אנחנו, בעורף, לא נהיה חזקים וניתן לצבא לעשות את העבודה, לא תהיה לנו מדינה". הניסיון להצדיק את הצבא הוא דרך לחזק את תחושת המובנות.

סיכום תת-הפרק מובנות

לסיכום, ברוב רובם של הראיונות המרואיינים ביטאו מובנות נמוכה, תחושה של חוסר ודאות, חוסר אונים וחוסר שליטה אל מול המערכת וחוסר הבנה אשר לצורך בלחימה. לרוב, תחושת מובנות נמוכה יוצרת הצפה רגשית, וזו מתבטאת בפחדים ובחרדות אשר למשפחה, ולעתים גם אשר לחברה הכללית. מרואיינים אחרים הצדיקו את היציאה למבצע ואת ההתנהלות של צה"ל, וייתכן שהדבר סייע להם להתמודד עם הקושי התפיסתי והרגשי.

זוגיות והבדלים מגדריים

בתת-פרק זה אדון בהבדלים המגדריים בזוגיות, הן בתפיסת ההתנהלות שלהם במצבי לחימה, והן בפנייה לעזרה, כמו גם בשאלה כיצד תכונות אופי מסוימות של פרטים, כגון אופטימיות, הומור, דאגה ואכפתיות, תמיכה, שקט ורוגע תורמות לבני הזוג בהתמודדות האישית, הזוגית והמשפחתית במצבי לחימה, ובכך תורמות לתחושת הקוהרנטיות.

בין בני הזוג אפשר לראות הבדלים מגדריים בתפיסת ההתנהלות במצבי לחימה. נשים וגברים נבדלים זה מזה באופן ההתמודדות שלהם, ולעתים התנהגותם אף סותרת ממש זו את זו. ההבדלים הבולטים מתבטאים בתפיסת המצב המלחמתי ובפנייה לעזרה. בני הזוג מנסים לעזור זה לזה להתמודד, והסיוע מדגיש את ההבדלים המגדריים.

אשר לתפיסת המצב המלחמתי, הגברים נתפסים בעיני בנות הזוג, ולעיתים בעיני עצמם כאדישים למצב, ואילו הנשים נתפסות בעיני בני הזוג, ולפעמים בעיני עצמן כחרדתיות וכלחוצות. דני (בן הזוג של דפנה, קלחים) מתאר את אשתו:

אני מדבר על הסתכלות של אשתי. אני יודע שהיא עובדת קשה, והיא נמצאת בעבודה בתקופה הזו, וזה לא קל, והיא בלחץ, ואני צריך להרגיע אותה כל הזמן ולגרום לה להבין את המציאות. את יודעת, כמו שאת יודעת, בלחץ לא כל כך מבינים את המציאות וזה המצב.

הוא מדגיש כי כאשר נמצאים בלחץ, תחושת הנהילות והמובנות נמוכה, והוא מנסה להרגיע את אשתו ולעזור לה לתפוס "נכון" את המציאות. פעולתו, כפי שהוא מתאר אותה, מעידה על מובנות

ונהילות גבוהות. דפנה מחזקת את דבריו: "זה שהוא לא נלחץ, זה משרה קצת אווירה של רוגע ופחות לחץ. הוא גם היה בשאנטי שלו עד שהוא קם עד ש... שהוא הולך לממ"ד... אנחנו ממש הפכים. אני כאילו ישר רצה לממ"ד, 'בואו', וזה, והוא הולך לו באיזי". היא מדגישה את ההבדל בין דרך ההתמודדות שלה לזו המאפיינת את בן זוגה, בתוך שהיא מתארת את תחושת הנהילות של בן זוגה כגבוהה.

כאמור, גברים ונשים נבדלים זה מזה גם בנושא הפנייה לעזרה – נשים מבקשות עזרה, וגברים לא. נעמי (בן הזוג של נדב, עין הבשור) מספרת: "היה את השלב שהתקשרנו באמת לחוסן להתייעץ. אני זוכרת שדיברתי עם מישהי... אני רק זוכרת שממש התקשרתי לחוסן להתייעץ כי הייתי אובדת עצות ולא ידענו איך להתמודד עם זה". ומדגישה את העובדה שהיא פנתה לעזרה מקצועית, אף שהצורך היה זוגי ומשפחתי. גם אהרון (בן הזוג של אביה, קלחים) מספר שאשתו פנתה בבקשה לקבל עזרה בעבור ביתו, ולא הוא: "פנינו לעזרה בהקשר של מאיה. זאת אומרת, כן פנינו למישהו מקצועי. יאמר לזכותה של רוני שהיא פנתה". הוא מדגיש כי אשתו היא שפנתה, והוא מכיר לה טובה על כך. כאשר אישה פונה לבקש עזרה, פעולתה מבטאת תחושת נהילות גבוהה ומחזקת אותה. להבדיל, גברים המבינים שהם או משפחותיהם זקוקים לעזרה מקצועית אינם פונים לבקש עזרה, דבר שיכול להראות ביטוי לנהילות נמוכה.

לסיכום, יש הבדלים מגדריים בין בני הזוג בשני היבטים. האחד הוא תפיסת המצב המלחמתי – הנשים נתפסות כחרדתיות וכלחוצות, והגברים נתפסים כאדישים או כמי שמשרים אווירה של רוגע. האחר הוא הפנייה לקבלת עזרה מקצועית לבני המשפחה – האישה מבקשת עזרה לבני משפחתה. ההבדל המגדרי מתבטא בתחושת הנהילות – גברים מדגישים תחושת נהילות גבוהה, לעתים אף אדישות ושאננות, ואילו נשים מתארות תחושת נהילות ומובנות נמוכה, לחץ וחרדה, כאשר בעצם הפנייה לעזרה ניתן לראות בהיפוך התפקידים. הנשים הפונות לעזרה מדגישות תחושת נהילות חזקה, בעוד הגברים, אשר יודעים ומבינים כי המשפחה זקוקה לעזרה מקצועית, ואין הם פונים לקבלתה, מבטאים תחושת נהילות נמוכה.

תפיסת התכונות של בן הזוג כתורמות להתמודדות עם מצב טרור

תכונות אופי מסוימות של הפרט יכולות לעזור בהתמודדות בני ובנות הזוג במצבי לחץ, כאשר כאן אדון על תכונות אופי חיוביות, כגון הומור, דאגה ואכפתיות, אופטימיות, תמיכה, שקט ורוגע המסייעות בהתמודדות האישית, הזוגית והמשפחתית במצבי לחימה, ובכך תורמות לתחושת הקוהרנטיות. כך למשל מספרת לאה (בת הזוג של אברם, באר שבע): "קודם כול, בעלי הוא איש

מאוד אופטימי, לא כמוני. הוא לוקח דברים יותר בקלילות, בהומור, ואני ברצינות, בפסימיות. הוא מאוד עזר לי להתמודד עם זה. שהוא גם היה בצורה מצחיקה זה מה שנתן לי את הכוח". לאה מתארת כיצד תכונות האופי של בן זוגה- אופטימיות ושימוש בהומור, נותנים לה כוח ועוזרים לה להתמודד על מצבי הלחץ. גם רינה (בת הזוג של רון, כוכב מיכאל) מספרת על האופטימיות של בן זוגה: "בעלי הוא מאוד אופטימי ומאוד שליו ושקול. תכונות אלו מאוד תרמו ליכולת שלי להתמודד עם התקופה הלא פשוטה הזו". אם כן, האופטימיות וההומור של בני זוגן עזרו להן להתמודד עם המצב.

גם דאגה לבן הזוג ואכפתיות כלפיו וכלפי הסביבה סייעו בהתמודדות. חנה (בת הזוג של חיים, באר שבע) מתארת את בן זוגה כדואג ותומך: "בעלי הוא... בן אדם שדואג למשפחה שלו, בלי שום קשר למבצע 'צוק איתן'. אז בייחוד ב'צוק איתן' הוא דאג שיהיה לנו נוח ונעים ושלא ייחסר לנו שום דבר בבית... מאוד מסודר, מאורגן, אכפתי כמובן, מחזק, תומך, אוהב... אבא". חנה מדגישה שתכונותיו החיוביות של בן זוגה, דאגה ואכפתיות, מסייעות לה להתמודד הן עם שגרת היומיום והן בזמני לחץ ולחימה. גבי (בן הזוג של דבי, קלחים) מתאר את בת זוגו: "היא מאוד אכפתית [...]. היא רוצה מאוד שהדברים כאילו שמסביבה יהיה לאנשים טוב, כאילו זה תמיד נותן הרגשה שדברים בידיים טובות... זה נותן את ההרגשה שיש על מי לסמוך, שהיא תיתן את הסביבה התומכת ואת המקום שצריך, זאת אומרת שלא צריך לדאוג שתהיה איזושהי בעיה או שמשוה לא יעבוד טוב". תכונות האופי של דבי, אכפתיות ודאגה, מסייעות לגבי עם ההתמודדות שלו במצבי לחץ. הוא מדגיש כי תכונות אלו של בת זוגו נותנת לו הרגשה טובה ובטוחה וכי תכונות אלה מהוות משאב להתמודדות, מסייעות לו לעמוד בקשיים ולשמור על איכות החיים.

גם שקט פנימי ורוגע בקרב אחד מבני הזוג, כתכונת אופי, מסייעים להתמודדות עם מצבי הלחץ. נעמי (בת הזוג של נדב, עין הבשור) מתארת את השקט ואת הרוגע של בן זוגה: "כשמדברים על תכונות אופי של נדב, אז הרבה מזה הנורא בא לידי ביטוי שקט, הרוגע... הרגישות שלו [תכונות שתרמו ועזרו בהתמודדות]". נעמי מדגישה כי תכונות האופי של בן זוגה המבטאים רגישות, רוגע ושקט, נותנים לה תחושה של הכלה, ומסייעים לה בהתמודדות עם מצבי הלחץ: "[הוא] מאוד מכיל [...] זה חלק מזוגיות בכלל". תכונות האופי של נדב מסייעות בהתמודדות האישית שלה במצבי הלחימה, ותורמת לעמידה בקשיים.

תכונות אופי כגון תמיכה והקשבה מהוות אף הן כעזר לבן הזוג. סתיו (בן הזוג של סיון, בית קמה) מתאר את בת זוגו: "היא מאוד מפרגנת... היא מאוד מבינה [את ה]צורך שלי לעשות עוד דברים ולא רק להיות בבית, למרות שאם אני עוד דברים אז היא נשארת בבית" [סתיו עובד כעו"ד

ויחד עם זאת משמש גם בתפקיד משמעותי בקהילה בקיבוץ]. הוא מדגיש כי התמיכה של בת זוגו עוזרת לו להתמודד עם המצב ועם הצורך שהוא חש לא להיות מוגבל לעשייה בתוך המשפחה. אביה (בת הזוג של אהרון, קלחים) מספרת על בן זוגה: "זה עוזר שכאילו, אפילו שזה שאתה לא מרגיש אותו דבר, כמו שאמרתי, הוא לא מרגיש כמוני, אבל הוא אומר 'אני מקשיב לך ואני מבין אותך'. אתה לא חייב להרגיש אותו דבר אבל אתה מבין את זה. בסדר, מספיק טוב". התחושה שכן זוגה מבין אותה, כמו גם תחושת ההכלה, התחושה כי מישהו מקשיב ותומך מסייעות לה בהתמודדות במצבי הלחץ, ומסייעת לעמוד בקשיים ולשמור על איכות החיים.

לסיכום, תכונות מסוימות של אדם עשויות להשפיע על מחשבותיו של בן זוגו, על רגשותיו ועל התנהגותו. התכונות תמיכה, שקט ורוגע, דאגה ואופטימיות מעוררות בבן הזוג תחושת סיפוק, מסייעות להכלה בזוגיות ובמשפחה, וכך גם מחזקות את תחושת העמידות שלו ואת יכולתו לעמוד בקשיים ולשמור על איכות החיים.

דיון בממצאים

מחקר זה בחן כיצד הורים התמודדו במבצע "צוק איתן" בראי התאוריה הסלוטוגנית, קרי על פי מרכיביה של תחושת הקוהרנטיות – נהילות, משמעות ומובנות. עוד נבחנו כאן הבדלים מגדריים בין בני הזוג בנוגע לדרך ההתמודדות של כל אחד מהם ויכולתם לתמוך זה בזה באמצעות תכונות האופי של כל אחד מהם.

הממצאים מצביעים על מורכבות ותנדטיות בתחושות של המרואיינים ובעמדותיהם בהקשר של מרכיבי הקוהרנטיות. אשר לנהילות, גברים מבטאים תחושת נהילות גבוהה הן כשהם בוחרים אם לצאת לעבודה או להישאר בבית, הן באופן התנהלותם בשגרת היומיום. הדבר תורם ליכולתם להתמודד במצב הלחץ. מרבית הנשים ביטאו תחושת נהילות נמוכה בהתמודדות עם הלחצים וגילו חרדה ופחד. תחושה זו הקשתה עליהן להתמודד עם מצבי הלחץ בזמן הלחימה.

אשר למרכיב המשמעות, המרואיינים, גברים ונשים כאחד, תפסו את עצמם כבעלי משמעות כיחידים וכהורים לילדים, כחיוניים בעבודתם וכבעלי יכולת לתרום לחברה ולקהילה שהם חיים בהן ולהיעזר בקהילה.

אשר למרכיב המובנות, ברוב רובם של הראיונות בלטה מובנות נמוכה בקרב הנשים. המובנות הנמוכה התבטאה בתחושה של חוסר ודאות, כמו גם בחוסר אונים ובקושי להתמודד עם מצבי הלחץ, כמו גם חוסר הבנה בנוגע להתנהלות החברה. לעתים יצרה תחושת המובנות הנמוכה הצפה רגשית, וזו באה לידי ביטוי בפחדים ובחרדות לגורל המשפחה, ולעתים לגורל החברה בכלל. בקרב הגברים הדעות אינן אחידות. רבים מהמרואיינים, גברים ונשים הצדיקו את היציאה למבצע ואת ההתנהלות של צה"ל בזמן הלחימה, אך אחרים הביעו הסתייגות מהם. ייתכן שהצדקה זו, שעליה מבוססת הבנה מסוימת של המצב, עזרה להם להתמודד עם הקושי התפיסתי והרגשי.

בקרב הזוגות יש הבדלים מגדריים בתפיסת המצב המלחמתי. הנשים מגדירות את עצמן ומוגדרות בידי בני זוגן כחרדתיות וכלחוצות, ואילו הגברים מגדירים את עצמם ומוגדרים בידי הנשים כאדישים וכמי שמשרים אווירה שבין רוגע לאדישות. ההבדל מתבטא גם בפנייה לקבלת עזרה מקצועית לבני המשפחה. האישה היא הפונה לעזרה לבני משפחתה בעת הצורך.

אשר לתרומה של התכונות החיוביות של בן זוג אחד לאחר, המחקר מעלה שתכונות כגון פרגון, שקט ורוגע, דאגה ואופטימיות תורמות להתמודדות של בן הזוג.

התאוריה הסלוטוגנית מתמקדת במקורותיה של הבריאות ולא במקורות החולי והפתולוגיה, כמקובל (אור, אנסון ושגיא, 1998; Antonovsky & Sourani, 1988). משאב חשוב להתמודדות עם מתקפה זו ולקידום הבריאות הוא תחושת הקוהרנטיות (SOC – Sense of Coherence) של האדם – תחושה המתארת נטייה לראות בעולם מקום הגיוני, סביר, לא כאוטי ושניתן לניהול (אור, אנסון ושגיא, 1998; אנטונובסקי, 1998; 1993; Antonovsky, 1987). מתוך התמקדות בתאוריה הסלוטוגנית ובתחושת הקוהרנטיות, ביקשתי במחקר זה לבחון כיצד תורמת תחושת הקוהרנטיות (האישית והמשפחתית) להתמודדות במצב לחימה, ובמקרה חקר זה – במבצע "צוק איתן".

נהילות

כאמור, נהילות היא נטייה של האדם להאמין כי ביכולתו להתמודד עם הדרישות שמעמידים גורמי הלחץ באמצעות המשאבים העומדים לרשותו (או לרשות אחרים, שהוא סומך עליהם) (אנטונובסקי, 1998; Antonovsky, 1987). ואכן, במחקר זה מאשש את ההנחה שמרואיינים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה חשים שהם מחזיקים במשאבים להתמודדות עם מצב הלחימה כיחידים וכהורים.

מחקרים שעסקו בהתמודדות עם מצבי לחץ משפחתיים (Shamai & Lev, 2001; Shamai, 1999) מצאו כי ההתמודדות עם מצב הלחץ מכלה את משאבי המשפחה, ובכך מונעת ממנה לפתח משאבים חדשים (Shamai & Lev, 1999). אם המצב כרוך בהתמודדות עם חוסר ודאות ועם אין אונים, ככל שהוא ממושך יותר, רמת הלחץ של המשפחה עולה, גם אם הסבירות למימוש האיום נמוכה. יש להניח אפוא שמשפחות החיות בתנאים של חוסר ודאות במשך זמן רב מושפעות מהלחץ (Murthy & Lakshminarayana, 2006; Ron & Shamai, 2011; 2013; Shamai, 2001). ואכן, מבצע "צוק איתן" נמשך ימים רבים, והוא הותיר משקעים במקצת המרואיינים בדמות לחץ, מצוקה וחרדה. במשפחות רבות, אחד מבני המשפחה, לרוב אחד הילדים או האם, הגיב בצורה קשה יותר משאר בני המשפחה, והיה צורך לטפל בקשייו לצד ההתמודדות עם שאר בני המשפחה. משפחות אלו התקשו להתמודד עם הלחץ ועם החרדה וביטאו נהילות נמוכה יותר, כלומר תחושה שאין להורים די משאבים כדי להתמודד באופן

אינטנסיבי עם קשיי האדם הסובל. אם כן, מחקר זה עולה בקנה אחד עם מחקרים קודמים, שהראו כי השפעתו של הלחץ מורגשת במגוון היבטים במשפחה, ובעיקר בטיפול היומיומי בילדים (Shamai, 2001). כמה מהמרואיינים, בעיקר הנשים, חוו לחץ וחרדה בשל אי-הוודאות שיצר מצב הלחימה.

על פי מחקרם של פת-הורנצ'יק, שיף ודופלט (Pat-Horenczyk, Schiff, & Doppelt, 2005), רבים מאלו החווים התמודדות עם מצבי לחץ או עם איום מתמיד (Quarantelli & Dynes, 1985) בוחרים לדבוק בשגרה שלהם. ואולם, במחקר זה סייעה השגרה רק לכמה מהמרואיינים, בין השאר כאמצעי להעביר לילדיהם את המסר "הכול כרגיל". אחרים התקשו לשלב בין עבודה למשפחה בזמנים של לחץ.

על פי מחקרם של קמחי ושמאי (Kimhi & Shamai, 2006), תהליכי חברות (סוציאליזציה) מגבירים את הלגיטימציה של אימהות להביע רגשות. ואכן, כמה מן האימהות נלחצו ממצב הלחימה ופנו לבקש עזרה. גם בעת הריאיון, כמה חודשים אחרי המבצע, מקצת הילדים ביטאו תסמיני מצוקה, וההורים התקשו לסייע להם ללא עזרה חיצונית. כדי לפנות לעזרה יש צורך גלות מודעות גבוהה להשלכות המבצע על המשפחה, לקושי העולה מההתמודדות עם בן משפחה, הורה או ילד, החווה מצוקה או לרגרסיה של אחד הילדים. מודעות זו והבחירה לבקש עזרה מלמדות על רמת נהילות גבוהה. ממחקר זה עולה אפוא כי שבקשת עזרה ופנייה לעזרה מצד אחד מעידה על הנזקים הגופניים והנפשיים שגרמה הלחימה, אך מן הצד האחר מדגישה את תחושת הנהילות הגבוהה של הפונות לעזרה, כמו גם את הצורך של ההורים בסיוע בעבור המשפחה כולה.

על פי ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization, 2001), באירועים מלחיצים, כגון מבצעים צבאיים או מצבי לחימה, מידת הטראומה הרגשית מושפעת בעיקר מהאופן שאדם מפרש את המציאות וממידת הסבירות, להערכתו, שהדבר יגרום סבל לו או לסביבתו. ואולם, כמה מן המשפחות שעזבו את בתיהן, את הסביבה המוכרת ואת הקהילה בתקופת הלחימה עשו כן מתוך מודעות למצוקות הילדים ולכמיהתם לביטחון. בכך הן ביטאו דווקא נהילות גבוהה ותחושה שיש ברשותם משאבים וכוח, ולכן הדבר לא הגביר את סבלן.

כאמור, משמעות היא הנטייה לייחס לחיים משמעות (Antonovsky, 1987). אמונה שכדאי לחיות ושאפשר, בהשקעת מאמץ ומשאבים, להתמודד עם האתגרים (אנטונובסקי, 1998). בזמנים של לחץ, האופן שאדם מייחס משמעות לחייו תורם לתחושת המסוגלות שלו בהתמודדות עם המצב. במחקר זה המרוואיינים תפסו את עצמם כבעלי משמעות וכחיוניים במשפחה ובמקום העבודה, בחברה ובקהילה שבהן הם חיים ואף ברמה הלאומית – כאזרחים וכחיילים. עוד, מקצתם מייחסים משמעות לאמונה ולאל, והדבר סייע להם בהתמודדות. כמו כן, כמה מן המרוואיינים הזכירו שמצב הלחימה עורר בהם צורך לחפש משמעות קיומית ומטרה קיומית. ממצאים אלו מתאימים לממצאים שעלו במחקרים אחרים, ולפיהם תחושת משמעות ואמונה בצדק ובסדר נוטות להתחדד בזמני לחץ (Hobfoll, Palmieri, Johnsonm, Canetti-Nisim, Hall, & Galea, 2009).

גורם אחר שנמצא במחקר כתורם לתחושת המשמעות הוא מעורבות חברתית. במחקר שערכו כהן ווילס (Cohen & Wills, 1985) התברר שתמיכה חברתית מפחיתה את הלחץ באמצעות קרבה ושייכות. לדבריהם, כל אחת מהן תורמת באופן אחר לרווחת הפרט. למשל, ככל שהתמיכה החברתית רבה יותר היא תורמת יותר לבריאות, הנפשית והגופנית, של האדם, ומספקת לו חוויות חיוביות קבועות ומערכת של תפקידים יציבים ומתוגמלים מבחינה חברתית בקהילה. למשל, מחקרים מצאו כי אווירה משפחתית תומכת (Garcia-Moya, Moreno, & Jiménez-Iglesias, 2010; Geckova, Tavel, van-Dijk, Abel, & Reijneveld, 2013) וזמינות גבוהה של קשרים חברתיים (Kawachi & Berkman, 2001) תורמות לתחושת הקוהרנטיות ולהתמודדות עם מצבי לחץ ועם אסונות. ייתכן שהדבר נובע, בין השאר, מכך שבדרך כלל משפחות חוות אירועים טראומטיים יחד (Lavee & Ben-David, 1993; Shultz et al., 2012). הדבר נכון גם לקהילות – במחקר שנערך בסוף אוגוסט 2011, בזמן התקפות טילים על דרום ישראל, נמצא שתושבי ערים סבלו מתגובות קשות יותר וממשאבים קהילתיים מעטים יותר מאשר תושביהם של יישובים כפריים קהילתיים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014). ואכן, לפי המחקר הנוכחי, לקהילה חשיבות רבה להתמודדות של המשפחות. רבים מהמרוואיינים גרים בקהילות קטנות – מושבים וקיבוצים. מקצתם גם סיפרו שהם היו מעורבים חברתית והתנדבו כהשתתפות במאמץ המלחמתי. המעורבות בקהילה והפעילות למענה, מעשים שמקורם באכפתיות כלפי האוכלוסייה

האזרחית וכלפי החיילים ובדאגה להם, נתנו להם משמעות וחיזקו את תחושת המשמעות בקרבם. החיים בקהילה קטנה ועוטפת מאפשרים אפוא תרומה ועזרה הדדית, כמו גם מעורבות חברתית. היבט אחר של החיים בקהילה קטנה הוא תחושת שייכות. תחושה חזקה של שייכות לקהילה יכולה להגן על אנשים מפני ההשלכות השליליות של מצבי מצוקה (Billig, Kohn, & Levav, 2006; Dekel & Tuval-Mashiach, 2012; Fisher, Sonn, & Bishop, 2002; Henrich & Saegert & Winkel, 2004; Perkins, Hughey, & Speer, 2002; Saegert & Winkel, 2004; Shahar, 2008;), ובפרט כשתנאי הלחץ רציפים (Billig, Kohn, & Levav, 2006; Dekel & Tuval-Mashiach, 2012;). מחקר זה מחזק את מסקנות אלו מפני שנמצא בו כי מרואיינים המתגוררים בקהילות קטנות חשים חיבור לקהילותיהם וכי תחושה זו משמשת אותם כמשאב להתמודדות. ההשתייכות לקהילה תורמת למשמעות הקהילה כבית. אשר למשמעות המשפחה בעת הלחימה, מחקרים שעסקו בהתמודדות של נשים בזמן חשיפה לטרור מצאו כי מצב הלחימה חיזק את מערכת היחסים בין מקצתן ובין בני משפחותיהן וקהילותיהן. במחקרים אלו נמצא שהאימהות העריכו ביתר שאת את החיבור בינן לבני זוגן ולילדיהם, וחשיבות המשפחה גברה מאוד בחייהן, יותר מאשר בעתות שלום. אימהות רבות הביעו כלפי ילדיהן רגשות אשם, פחד ודאגה למצבם הנפשי והבריאותי. לדידן, משימתן החשובה ביותר הייתה להציל את ילדיהן ולטפל בהם (Dekel, 2004; Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn, & Lazar, 2015). גם במחקר זה נמצא כי האימהות משמעותית ביותר בעבור האימהות, כמו גם הדאגה לילדיהן במצב הלחימה. בעשורים האחרונים נעשו אבות רבים מעורבים יותר בגידול ילדיהם (פגורק-אשל, 2012), עוד משלב ההיריון והלידה, ולכן הם גם משפיעים עליהם יותר (Cabrera, Fitzgerald, Bradley, & Roggman, 2007). אבות החשופים למצבי לחימה במקום מגוריהם תופסים את המסוגלות ההורית שלהם כגבוהה ומדווחים על תחושה של סכנה, אך גם על אמון רב במערכת הביטחון. האבות מרימים תרומה מיוחדת למשפחה המתמודדת עם איום ביטחוני. תרומה זו מתבטאת בידע מעשי, בתפיסה חיובית, במעורבות ובגילויי אכפתיות כלפי הילדים (פגורק-אשל, 2012). מחקר זה מחזק את מחקרה של פגורק-אשל (2012), משום שהאבות המרואיינים רואים בעצמם אחראים לחזק את תחושת הביטחון של המשפחה במצב הלחימה. תחושת הביטחון שהם משדרים מחזקת את תחושת הביטחון הכללית של המשפחה. לסיכום, במחקר זה בולטת הנטייה של המרואיינים לתפוס את עצמם כבעלי משמעות, כחיוניים בעבודתם וכבעלי יכולת לתרום לחברה ולקהילה שבהן הם חיים, לחפש משמעות לחיים,

להאמין באל ולייחס משמעות לחברה ולקהילה. כל אלו מצביעים על שאת המרואיינים שימשה תחושת משמעות חזקה כמשאב התמודדות בזמן הלחימה ואחריה.

מובנות

מובנות היא, כאמור, נטייה קוגניטיבית למצוא סדר בעולם – יכולת לתפוס את האירועים והחיים בעולם כמובנים, כמסודרים ובמידה מסוימת כצפויים. מובנות מקלה על האדם להבין את הגירויים ואת הבעיות שגורם מצב הלחץ (אנטונובסקי, 1998 ; Antonovsky, 1987).

כמה מהמרואיינים טענו כי הם מבינים מדוע צה"ל יצא למבצע צבאי נוסף, פחות משנתיים אחרי המבצע הצבאי הקודם. הצדקת המבצע הגבירה בהם את תחושת המובנות. אחרים ציינו כי אין הם מבינים כיצד חזרה ישראל למצב לחימה זה. מרואיינים אלו הביעו בצורה חזקה אי-ודאות וחרדה בנוגע לעתיד, ספק בנוגע לסיכוי שהאזור ייחנה משקט בעתיד והערכה שצפויה מערכה צבאית נוספת. המובנות הנמוכה שהביעו כמה מהמרואיינים, כמו גם האמונה שמצב הלחימה צפוי לחזור על עצמו, ובעתיד להתקיים גם באזורים אחרים בישראל, הגביר בהם את החרדה. לסיכום, ברוב רובם של הראיונות אפשר לראות מובנות נמוכה ואת התחושות חוסר ודאות, חוסר אונים וחוסר שליטה אל מול המערכת, כמו גם חוסר הבנה בנוגע לאופן ההתנהלות של העומדים בראש החברה. לרוב, תחושת מובנות נמוכה יצרה הצפה רגשית, וזו התבטאה בפחדים ובחרדות לגורל המשפחה ולגורל החברה. אף על פי כן, כמה מהמרואיינים הצדיקו את היציאה למבצע ואת ההתנהלות של צה"ל. ייתכן שהצדקה זו, היוצרת הבנה מסוימת של המצב, עזרה להם להתמודד עם הקושי התפיסתי ועם הקושי הרגשי.

זוגיות והבדלים מגדריים

בחלק זה של המחקר התמקדתי בשאלות: האם יש הבדלים מגדריים בין בני הזוג כהורים בתפיסת המצב ב"צוק איתן" ובהתמודדות עמו וכיצד הם באים לידי ביטוי? ואילו תכונות תופסים בני הזוג ככאלו שתרמו להתמודדות שלהם במבצע "צוק איתן"?

אשר להבדלים המגדריים, הנחתי שבזמנים של מצבי לחימה יהיו הבדלים מגדריים בין בני הזוג בדרכי ההתמודדות ובתפיסת ההתנהלות. ואכן, הממצאים מצביעים על שונות מגדרית של ממש באופן ההתמודדות של בני הזוג, בעיקר בתפיסת מצב הלחימה ובפנייה לעזרה. מחקרים רבים עסקו בנושא המגדרי ובהשפעה של הבדלים בין האב לאם על המשפחה (למשל שגיא-שורץ ורשף, 1984). ברבים מהם נמצא הבדל בין גברים לנשים בהתמודדות במצבי דחק ולחץ (למשל פגורק-אשל, 2012; Litvak-Hirsch & Lazar, 2012; Itzhaky & Dekel, 2008; ועוד), ובפרט בהתמודדות עם איום טילים. במחקר זה ניתן להבחין בהבדלים מגדריים בין בני הזוג בשני היבטים. ההבדל האחד הוא תפיסת המצב המלחמתי – הנשים נתפסות כחרדתיות וכלחוצות, והגברים נתפסים כאדישים או כמי שמשרים אווירה של רוגע. התברר שאימהות אשר חוות עם ילדיהן מצבים של לחימה נמצאות בסיכון יתר לתגובות של לחץ (Qouta, Punamaki, & El Sarraj, 2005; White-Traut, 2004), ואילו אבות שנחשפו למצבי לחימה במקום מגוריהם תפסו את המסוגלות ההורית שלהם כגבוהה. אף שהם דיווחו על תחושה של סכנה, הם דיווחו גם על אמון רב במערכת הביטחון (פגורק-אשל, 2012). תחושה זו של אמון מסייעת להם להתמודד עם המצב ומקדמת את מעורבותם בחיי הילדים. מחקר זה עולה אפוא בקנה אחד עם רבים מהמחקרים הקודמים בתחום ומוסיף עליהם. אימהות מתארות את עצמן כחרדתיות ופונות בבקשה לעזרה ולתמיכה במשפחה. מקצת האבות מצדיקים את הלחימה ואף תומכים בה.

ההבדל השני מתבטא בדרכי ההתמודדות: נשים נוטות יותר לפנות לעזרה, ואילו גברים, גם אם הם מודים שיש צורך בעזרה, אינם מבקשים עזרה בעצמם. העובדה שהנשים הן הפונות לעזרה והן הנושאות בעיקר הנטל המשפחתי מקלה על הגברים. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם הדוחות של ער"ן (גילת, 1991; 1996; 2004; ועוד), שלפיהם נשים חשות דיכאון וחוסר תקווה יותר מגברים (גילת, 1991; 2009; Ron, 2004) ומרבית יותר לבקש עזרה מאנשי מקצוע על רקע בעיות משפחתיות, רגשיות ובין-אישיות (כהן-שחר, 1993). הפנייה לעזרה מגורם מקצועי משקפת את תחושת העוצמה ומדגישה את תחושת הנהילות הגבוהה שלהן. פניותיהן מקלות עליהן ועוזרות להן להתמודד עם מצבי הלחץ, וכך מסייעות גם למשפחה – לגברים ולילדים.

אף שמחקרים קודמים לא מצאו הבדלים בין המינים במידת הקוהרנטיות שהם מבטאים במצב מלחמה, נמצא שנשים נוטות יותר מגברים לדווח על תגובות לחץ גבוהות למצבי מלחמה (Kimhi & Shamai, 2006). חוקרים שונים ייחסו זאת לכך שהנשים נושאות בעיקר בנטל הטיפול במשפחה ובבית (Lewin-Epstein, Stier, & Braun, 2006) או לכך שהן מתאפיינות בסגנונות התמודדות שונים

מגברים ובאופני שימוש אחרים בתמיכה חברתית (Zeidner, 2005). מחקר זה מחזק את ממצאים אלו: להבדיל מחלק מהגברים, שבחרו להמשיך ולעבוד, חלק מהנשים בחרו להישאר עם הילדים בבית, או נאלצו לעשות כן. לפיכך, בהיעדר מסגרות חינוך, עיקר נטל הטיפול בילדים הושת עליהן. אשר לתכונות האופי, מחקר זה ניסה לבחון כיצד תכונות אופי חיוביות שאדם ניהן בהן, כגון תמיכה, דאגה ואופטימיות, שקט ורוגע, תורמות להתמודדות של בן זוגו במצבי לחץ כפרט, כבן זוג וכחורה, ומסייעות לו להתמודד עם מצבי הלחימה. ואכן, נמצא שההבדלים בין בני הזוג בדרכי ההתמודדות באים לידי ביטוי בתכונות האופי שלהם. כמו כן, נמצא שכמה מתכונות אלו (כגון הומור, אופטימיות, דאגה ואכפתיות, תמיכה, שקט ורוגע) יכולות לעורר סיפוק ומחשבות חיוביות בבן הזוג של המחזיק בהן, לסייע לו להכיל קשיים בזוגיות ובמשפחה ולחזק את תחושת העמידות שלו ואת יכולתו לעמוד בקשיים ולשמור על איכות חייו. כל אלו תורמים להתמודדות האישית, הזוגית והמשפחתית עם הקושי.

לסיכום, בהתבסס על ממצאי מחקר זה אפשר לומר שתחושת קוהרנטיות גבוהה תורמת בצורה ברורה להתמודדות עם החיים בצל לחימה. עוד, הממצאים מצביעים על הבדלים בין גברים לנשים בתחושת הקוהרנטיות של המרואיינים. באופן כללי, לגברים תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר מאשר לנשים. תחושה זו תורמת להתמודדות עם מצבי לחץ. לנשים תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר, והדבר מקשה עליהן להתמודד. לכן כמה מהן זקוקות לעזרתו של בן זוגן ולעתים אף לעזרה חיצונית. בקרב כמה משפחות התקשו הגברים להתמודד עם המצב ונזקקו לכך שהאישה תטפל בעצמה, בבית ובילדים ושתפנה לעזרה בשם המשפחה. לכל אחד ממרכיבי הקוהרנטיות תרומה משלו להתמודדות עם החיים בצל לחימה כפרטים, כזוג וכחורים.

ממצאיו של מחקר זה עולים בקנה אחד עם הספרות הקיימת בשטח. כמו כן, הם מוסיפים עליה ומרחיבים אותה, ועל כך תת-הפרק הבא.

תרומת המחקר

ראשית, אמנם נערכו מחקרים רבים על התאוריה הסלוטוגנית, אך מרביתם מחקרים כמותיים (Antonovsky & Sourani, 1988; Braun-Lewensohn & Sagy, 2014; Eriksson,)

Lindström, & Lilja, 2007 ועוד), ותחושת הקוהרנטיות היא בהם משתנה תלוי או משתנה בלתי תלוי המשפיע על בריאות האדם. מחקר זה הוא מחקר איכותני, ולכן הוא מוסיף רובד עמוק יותר לתחושת הקוהרנטיות בהציעו התבוננות בחוויות של בני הזוג במצבי לחץ כהורים, כבני זוג וכיחידים. שנית, מחקרים מעטים עסקו באבות ובדרכי התמודדותם עם מצבי לחץ ודחק בכלל, ובמצבי לחימה בישראל בפרט. מחקר זה עוסק בגברים ישראלים כאבות וכבני זוג בתוך הסתכלות על דרכי התמודדותם במצבים של חרדה ולחץ. שלישית, מחקר זה מתייחד בדרך ההסתכלות על גברים ונשים כיחידים וכבני זוג במצבי לחץ ומשבר ובהתמקדות בהבדלים ביניהם בהורות בהיבטים פנייה לעזרה ותפיסת מצב הלחימה.

מגבלות המחקר

למחקר זה כמה מגבלות. ראשית, אין הוא כמותי, והוא עוסק רק בעשרים זוגות. שני פרטים אלו מקשים להכליל ממנו על מקרים אחרים. שנית, מחקר זה נעשה בנקודת זמן אחת – מנובמבר 2014 עד פברואר 2015 – עד חצי שנה מסיום המבצע. ייתכן שראיונות שהיו מתקיימים בנקודת זמן אחרת היו משקפים תמונה אחרת של תפיסה והתמודדות. שלישית, מחקר זה עוסק בהורים לילדים בטווח גילים רחב. יש הבדל בין הורים לילדים מתבגרים להורים לילדים בגיל הרך, ומחקר זה מתקשה להביא אותו לידי ביטוי. רביעית, מחקר זה עוסק הן במשפחות הגרות ביישובים קהילתיים (קיבוץ, מושב) הן ביישובים עירוניים. חמישית, במחקר זה התייחסנו לתכונות אופי חיוביות כמשאב לתרומה בהתמודדות הזוגית והמשפחתית במצבי לחימה, אולם לא בדקנו את ההשפעה של תכונות אופי שליליות על ההתמודדות.

הצעות למחקרי המשך

מחקר המשך אפשרי יעסוק בדרכי התמודדות של זוגות והורים לילדים במצבי לחץ ומשבר בעקבות חשיפה לחוויות מלחיצות על פי התאוריה הסלוטוגנית, אך ישלב בין מחקר כמותי למחקר איכותני. מחקר המשך שני יוכל לבחון לאורך תקופה ממושכת את תחושת הקוהרנטיות של כמה מהזוגות שנחקרו כאן, לעקוב אחר התמודדותם עם מצבי לחץ ועם הזיכרון ממבצע "צוק

איתן", את תחושת הקוהרנטיות שלהם ואת ההבדלים המגדריים בין בני הזוג. במחקר כזה אפשר יהיה לבחון גם אם המשאבים ששימשו את בני הזוג במבצע "צוק איתן" ממשיכים לשמש אותם בהתמודדות עם מצבי לחץ.

מחקר המשך אפשרי שלישי הוא מחקר איכותני לבחינת התמודדותם של הילדים החיים היום בטווח של עד ארבעים קילומטר מרצועת עזה, בעוד כמה שנים, בבגרותם, בצל זיכרון האירועים הטראומטיים המתמשכים. מחקר זה יוכל לבחון את תחושת הקוהרנטיות ואת העמידות של אותם ילדים.

לבסוף, אפשר לערוך מחקר איכותני לבחינת ההתמודדות של אבות המשרתים במילואים עם הלחימה ולבחינת ההתמודדות של המשפחה עם החסר באב. במחקר כזה אפשר לשלב קבוצות מיקוד משפחתיות בנושא ההתמודדות עם מצבי הלחימה במשפחה. מחקר זה יחפש אילו עוד משאבים עומדים לרשותן של הנשים המתמודדות עם מצב הלחץ.

הערך היישומי של המחקר

למחקר תרומה יישומית רבה. הממצאים מדגישים את הצורך להתמקד בנשים כאוכלוסייה בסיכון ולהעצימן בתהליך ההתמודדות בקבלת סיוע ועזרה למשפחתן. למשל, כדאי לתת לעובדי מרכזי החוסן כלים שיאפשרו להם להתמודד נכונה עם פניות הנשים מתוך הבנה שעצם בקשת העזרה מחזקת את תחושת הנהילות שלהן. כמו כן, מן המחקר עולה שכדאי להתאים סגנון טיפול לנשים ולחפש דרכים להעביר לגברים טיפול דרך נשותיהם. כמו כן, מן המחקר עולה שכדאי למקד את הטיפול הניתן במרכזי חוסן בתכונות אופי חיוביות של כל אחד מבני הזוג כאמצעי להתמודדות עם מצב הלחץ.

רשימת מקורות

- אור, א', אנסון, ע' ושגיא, ש' (1998). פתח דבר: המשנה הסלוטוגנית כנקודת מוצא לעשייה מדעית חיונית ופורייה. **מגמות, לט(1-2)**, 9-18.
- אילתי, י' (1994). **גורמי לחץ בעת מלחמת המפרץ ומקורות התמיכה שסייעו להורים בהתמודדותם** (עבודה לשם קבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת תל-אביב, תל אביב.
- אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. **מגמות, לט(1-2)**, 170-181.
- בראון-לוינסון, א' ושגיא, ש' (2010). תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים יהודים ובדוויים בעת ירי טילים ובעת רגיעה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, 31**, 15-33.
- גילת, י' (1991). **פניות של גברים ונשים לעזרה ראשונה נפשית בטלפון**. נתניה: ער"ן – עזרה ראשונה נפשית בטלפון.
- גילת, י' (1996). **מאפייני פניות לער"ן בשנת 1995**. נתניה: ער"ן – עזרה ראשונה נפשית בטלפון.
- גילת, י' (2004). **מאפייני פניות לער"ן בשנת 2003**. נתניה: ער"ן – עזרה ראשונה נפשית בטלפון.
- גילת, י' (2009). **מאפייני פניות לער"ן בשנת 2008**. נתניה: ער"ן – עזרה ראשונה נפשית בטלפון.
- גילת, י' ולצר, י' (2006). פניות לעזרה ראשונה נפשית בטלפון בתקופת האינתיפאדה. **מגמות 2**, 316-332.
- דיין, י' (2002). המתודולוגיה של מחקר איכותני - מקרה פרטי. בתוך א' שי, א וי בר-שלום (עורכים), **המחקר האיכותני בחקר החינוך: מהתיאוריה אל השדה ומהשדה אל התיאוריה** (עמ' 79-98). ירושלים: המכללה לחינוך ע"ש דוד ילין.
- כהן-שחר, ח' (1993). **הבדלים בין גברים ונשים הנמצאים במצוקה כפי שמשקף בפניותיהם/ן לער"ן**. חיפה: אוניברסיטת חיפה, בית הספר לעבודה סוציאלית.
- כיפת ברזל (ח"ת). ויקיפדיה. אוחר בתאריך 3 ביולי 2015 מתוך https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%99%D7%A4%D7%AA_%D7%91%D7%A8%D7%96%D7%9C
- לאופר, א' וסולומון, ז' (2006). תגובות מתבגרים ישראלים בעקבות חשיפה לאירועי טרור: תסמינים פוסט-טראומטיים וסימנים של צמיחה. **מגמות, (3)44**, 407-423.

עשת, י' ולב, י' (2011). התמודדות העורף האזרחי עם מצוקות המלחמה: הון חברתי וחוסן חברתי. **סוגיות חברתיות בישראל**, 11, 145–158.

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

צוק איתן (ח"ת). ויקיפדיה. אוחזר בתאריך 23 במאי 2015 מתוך

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%91%D7%A6%D7%A2_%D7%A6%D7%95%D7%A7_%D7%90%D7%99%D7%AA%D7%9F

קמחי, ש' ואשל, י' (2010). חוסן אישי וציבורי והתמודדות עם תוצאות ארוכות-טווח של מלחמה.

סוגיות חברתיות בישראל, 9, 29–52.

שגיא, ש' (2014). "רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן. **מפגש**

לעבודה חינוכית-סוציאלית, כרך כ"ב, 9–26.

שגיא, ש' ואנטונובסקי, א' (1998). תחושת קוהרנטיות במערכת המשפחתית: הגישה הסלוטוגנית.

מגמות, ל"ט (1–2), 80–96.

שגיא, ש' ובראון-לבינסון, א' (2014). תגובות למצבי לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים

תחת אש: השוואה בין מצב לחץ כרוני לאקוטי. **מגמות**, 49(4), 754–774.

שגיא-שורץ, א' ורשף, ר' (1984). ציפיות, שאיפות ומעורבות של אבות בטיפול בילד בתוך המשפחה

השלמה. **מגמות, כח**, 542–555.

שלסקי, ש' ואלפרט, ב' (2007). **דרכים בכתיבת מחקר איכותני, מפירוק המציאות להבנייתה**

כטקסט. תל אביב: מכון מופ"ת.

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

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale.

Social Science & Medicine, 36(6), 725–733.

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

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

- Baker, A. M. (1990). The psychological impact of the intifada on Palestinian children in the occupied West Bank and Gaza: An exploratory study. *American Journal of Orthopsychiatry*, *60*, 496–505.
- Besser, A., & Neria, Y. (2009). PTSD Symptoms, satisfaction with life, and prejudicial attitudes toward the adversary among Israeli civilians exposed to ongoing missile attacks. *Journal of Traumatic Stress*, *22*(4), 268–275.
- Besser, A., & Neria, Y. (2010). The effects of insecure attachment orientations and perceived social support on posttraumatic stress and depressive symptoms among civilians exposed to the 2009 Israel-Gaza war: A follow-up cross-lagged panel design study. *Journal of Research in Personality*, *44*, 335–341.
- Besser, A., & Neria, Y. (2012). When home isn't a safe haven: Insecure attachment, perceived social support, and PTSD symptoms among Israeli evacuees from a battlefield still under threat. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *4*, 34–46.
- Besser, A., Weinberg, M., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2014). Acute symptoms of post-traumatic stress and dissociative experiences among female Israeli civilians exposed to war: The roles of intrapersonal and interpersonal sources of resilience. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(12), 1227–1239.
- 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.
- Billig, M., Kohn, R., & Levav, I. (2006). Anticipatory stress in the population facing forced removal from the Gaza Strip. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *194*, 195–200.

- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Journal of American Medical Association*, *290*, 612–620.
- Blumstein, T., Benyamini, Y., Fuchs, Z., Shapira, Z., Novikov, I., Walter-Ginzburg, A., & Modan, B. (2004). The effect of a communal lifestyle on depressive symptoms in late life. *Journal of Aging and Health*, *16*, 151–174. doi:10.1177/0898264303262650
- Bonanno, G. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, *14*, 135–138.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2010). Sense of coherence, hope and values among adolescents under missile attacks: A longitudinal study. *International Journal of Children's Spirituality*, *15*(3), 247–260.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011a). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*, *47*, 300–310. doi:10.1007/s10597-010-9314-4
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011b). Salutogenesis and culture: Personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups. *International Review of Psychiatry*, *23*(6), 533–541.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2014). Community resilience and sense of coherence as protective factors in explaining stress reactions: Comparing cities and rural communities during missiles attacks. *Community Ment Health Journal*, *50*, 229–234. doi:10.1007/s10597-013-9623-5

- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Brief report: Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress-related reactions. *Journal of Adolescence, 34*(1), 195–197.
- Brody, L. R., Lovas, G. S., & Hay, D. H. (1995). Gender differences in anger and fear as a function of situational context. *Sex Roles, 32*, 47–78.
- Cabrera, N., Fitzgerald, H. E., Bradley, R. H., & Roggman, L. (2007). Modeling the dynamics of paternal influences on children over the life course. *Applied Development Science, 11*(4), 185–189.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Dekel, R. (2004). Motherhood in a time of terror: Subjective experiences and responses of Israeli mothers. *AFFILIA, 19*(1), 24–38.
- Dekel, R., & Nuttman-Shwartz, O. (2009). Posttraumatic stress and growth: The contribution of cognitive appraisal and sense of belonging to the country. *Health & Social Work, 34*, 87–96. doi:10.1093/hsw/34.2.87
- Dekel, R., & Solomon, Z. (2007). Secondary traumatization among wives of war veterans with PTSD. In C. R. Figley, & W. P. Nash (Eds.), *Combat stress injury: Theory, research and management* (pp. 137–157). New York: Routledge.
- Dekel, R., & Tuval-Mashiach, R. (2012). Multiple losses of social resources following collective trauma: The case of the forced relocation from Gush Katif. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*, 56–65.
- Drabek, T. E. (1986). *Human systems responses to disaster: An inventory of sociological findings*. New York: Springer-Verlag.

- Epstein, N. B., Bishop, D., Ryan, C., Miller, I., & Keitner, G. (1993). The McMaster model: View of healthy family functioning. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. 138–160). New York: Guilford Press.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal Epidemiol Community Health, 60*, 376–381.
- Eriksson, M., Lindström, B., & Lilja, J. (2007). A sense of coherence and health: Salutogenesis in a societal context: Åland, a special case? *Journal Epidemiol Community Health, 61*, 684–688.
- Eshel, Y., & Kimhi, S. (2009). Individual and public resilience and coping with long-term outcomes of war. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 14*(2), 70–89.
- Feldt, T., Kivimäki, M., Rantala, A., & Tolvanen, A. (2004). Sense of coherence and work characteristics: A cross-lagged structural equation model among managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 77*, 323–342.
- Feldt, T., Kokko, K., Kinnunen, U., & Pulkkinen, L. (2005). The role of family background, school success, and career orientation in the development of sense of coherence. *European Psychologist, 10*, 298–308.
- Fisher, A. T., Sonn, C. C., & Bishop, B. J. (Eds.). (2002). Psychological sense of community: Research, applications, and implications. New York: Kluwer.
- Foster, D., Davies, S., & Steele, H. (2003). The evacuation of British children during World War II: A preliminary investigation into long-term psychological effects. *Aging and Mental Health, 7*, 398–408.
- Freedman, S., Gluck, N., Tuval-Mashiach, R., Brandes, D., Peri, T., & Shalev, A. Y. (2002). Gender differences in responses to traumatic events: A prospective study. *Journal of Traumatic Stress, 15*, 407–413.

- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*, *27*, 78–91.
- García-Moya, I., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2013). Understanding the joint effects of family and other developmental contexts on the sense of coherence (SOC): A person-focused analysis using the classification tree. *Journal of Adolescence*, *36*(5), 913–923.
- García-Moya, I., Moreno, C., & Rivera, F. (2013). Sense of coherence and biopsychosocial health in Spanish adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, *16*, 1–10.
- García-Moya, I., Rivera, F., Moreno, C., Lindström, B., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Analysis of the importance of family in the development of sense of coherence during adolescence. *Scandinavian Journal of Public Health*, *40*, 333–339. doi:10.1177/1403494812449924
- Geckova, A. M., Tavel, P., van-Dijk, J., Abel, T., & Reijneveld, S. (2010). Factors associated with educational aspirations among adolescents: Cues to counteract socioeconomic differences? *BMC Public Health*, *10*(1), 154–162. doi:10.1186/1471-2458-10-154.
- Gilat, I., & Latzer, Y. (2007) Characteristics of calls to the Israeli hotline during the Intifada. *Community Mental Health Journal*, *43*(4), 401-420.
- Goodman, R. M., Speers, M. A., McLeroy, K., Stephen, F., Fawcett, S., Kegler, M.,... Wallerstein, N. (1998). Identifying and defining the dimensions of community capacity to provide a basis for measurement. *Health Education and Behavior*, *25*(3), 258 –278.

- Hahn, S. E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences, 29*, 729–748. doi:10.1016/S0191-8869(99)00228-7
- Hawkins, A. J., Lovejoy, K. R., Holmes, E. K., Blanchard, V. L., & Fawcett, E. (2008). Increasing fathers' involvement in childcare with a couple-focused intervention during the transition to parenthood. *Family-Relations, 57*, 49–59.
- Hawthorne, G., Mouthaan, J., Forbes, D., & Novaco, R. W. (2006). Response categories and anger measurement: Do fewer categories result in poorer measurement? Development of the DAR5. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41*(2), 164–172. doi: 10.1007/s00127-005-0986-y
- Henrich, C. C., & Shahar, G. (2008). Social support buffers the effects of terrorism on adolescent depression: Findings from Sderot, Israel. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 47*, 1073–1076. doi:http://dx.doi.org/10.1097/CHI.0b013e31817eed08
- Hitchcock, G., & Hughes, D. (1989). A qualitative introduction to school-based research, London: Routledge.
- Hobfoll, S. E., Palmieri, P. A., Johnson, R. J., Canetti-Nisim, D., Hall, B. J., & Galea, S. (2009). Trajectories of resilience, resistance, and distress during ongoing terrorism: The case of Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(1), 138–148.
- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (1994). Data management and analysis methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 428–444). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Itzhaky, H., & Dekel, R. (2008). Community intervention with Jewish Israeli Mothers in times of terror. *British Journal of Social Work, 38*(3), 462–475.

- Kaplan, Z., Matar, M. A., Kamin, R., Sadan, T., & Cohen, H. (2005). Stress-related responses after 3 years of exposure to terror in Israel: Are ideological-religious factors associated with resilience? *Journal of Clinical Psychiatry, 66*, 1146–1154. <http://dx.doi.org/10.4088/JCP.v66n0910>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health, 78*, 458–467. <http://dx.doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Kimhi, S., & Shamai, M. (2006). Are women at higher risk than man? Gender differences among teenagers and adults in their response to threat of war and terror. *Women & Health, 43*, 1–19.
- Kivimäki, M., Feldt, T., Vahtera, J., & Nurmi, J. (2000). Sense of coherence and health: Evidence from two-cross lagged longitudinal samples. *Social Science & Medicine, 50*, 583–597.
- Klonoff, E. A. (1983). A star is born: Psychologists and the media. *Professional Psychology: Research and Practice, 14*(6), 847–854.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Krathwohl, D. R. (1993). *Methods of educational and social science research*. New York: Longman.
- Kulik, L. (2009). Explaining the sense of family coherence among husbands and wives: The Israeli case. *The Journal of Social Psychology, 149*(6), 627–647.
- Laor, N., Wolmer, L., & Cohen, D. J. (2001). Mothers' functioning and children's symptoms 5 years after a SCUD missile attack. *American Psychiatric Association, 158*, 1020–1026.

- Laufer, A., & Solomon, Z. (2009). Gender differences in PTSD in Israeli youth exposed to terror attacks. *Journal of Interpersonal Violence, 24*, 959–976.
- Lavee, Y., & Ben-David, A. (1993). Families under war: Stresses and strains of Israeli families during the gulf war. *Journal of Traumatic Stress, 6*(2), 239–254.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping* (pp. 191–226). New York: Columbia University Press.
- Lewin-Epstein, N., Stier, H., & Braun, M. (2006). The division of household labor in Germany and Israel. *Journal of Mar and Fam, 68*, 1147–1164.
- Litvak-Hirsch, T., Braun-Lewensohn, O., & Lazar, A. (2015). Does home attachment contribute to strengthen sense of coherence in times of war? Perspectives of Jewish Israeli mothers. *Women & Health*. doi:10.1080/03630242.2015.1022688.
- Litvak-Hirsch, T., & Lazar, A. (2012). Experiencing processes of growth: Coping and PTG amongst mothers who were exposed to rocket attacks. *Traumathology, 18*(2), 50–60.
- Macksoud, M., & Aber, J. L. (1996). The war experience and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development, 67*, 70–88.
- Masten A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227–238.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry, 5*, 25–30.

- Neria, Y., Besser, A. Kiper, D., & Westphal, M. (2010). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder, depression, and generalized anxiety disorder in Israeli civilians exposed to war trauma. *Journal of Traumatic Stress, 23*(3), 322–330.
- Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Posttraumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine, 38*, 467–480.
- Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 498–511.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology, 41*, 127–150. doi:10.1007/s10464-007-9156-6
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of response to stress. *Social Science & Medicine, 68*, 2190–2198.
- Nuttman-Shwartz, O., Dekel, R., & Regev, I. (2015). Continuous exposure to life threats among different age groups in different types of communities. *Psychological Trauma: Theory, 7*(3), 269–276. doi:10.1037/a0038772
- Olsson, M., Hansson, K., Lundblad, A. M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: Definition and explanation. *International Journal of Social Welfare, 15*, 219–229.
- Park, C., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 1–35.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603–619.

- Pat-Horenczyk, R., Schiff, M., & Dopplet, O. (2005). Maintaining routine despite ongoing exposure to terrorism: A healthy strategy for adolescents? *Journal of Adolescent Health, 39*, 199–205.
- Peled, D., Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2012). Community perceptions as a coping resource among adolescents living under rockets fire: A salutogenic approach. *Journal of Community Positive Practices, 4*, 681–703.
- Peres, J. F. B., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal Relig Health, 46*, 343–350. doi:10.1007/s10943-006-9103-0
- Perkins, D., Hughey, J., & Speer, P. (2002). Community psychology perspectives on social capital theory and community development practice. *Journal of the Community Development Society, 33*, 33–52. [http:// dx.doi.org/10.1080/15575330209490141](http://dx.doi.org/10.1080/15575330209490141)
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D’Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*, 214–217.
- Qouta, S., Punamaki, R. L., & El Sarraj, E. (2005). Mother-child expression of psychological distress in war trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 10*, 135–156.
- Quarantelli, L., & Dynes, K. R. (1985). Community responses to disaster. In S. Sowder (Ed.), *Disaster and mental health: Selective contemporary perspective* (pp. 158–168). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Ron, P. (2004). Depression, hopelessness, and suicidal ideation among the elderly: A comparison between men and women living in nursing homes and in the community. *Journal of Gerontological Social Work, 43*(2–3), 97–116.

- Ron, P., & Shamai, M. (2011). Challenging secondary traumatization and burnout: The impact of ongoing national terror on social workers. *Journal of Social Work Research, 35*, 36–45.
- Ron, P., & Shamai, M. (2013). The impact of ongoing national terror on nurses in Israel. *Community Mental Health, 50*, 354–361.
- Saegert, S., & Winkel, G. (2004). Crime, social capital, and community participation. *American Journal of Community Psychology, 34*, 219–233. doi:10.1007/s10464-004-7416-2
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family, and community characteristics on emotional reactions in a stress situation: The Golan Heights negotiations. *Youth & Society, 29*(3), 311–329.
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion, 16*(4), 5–15.
- Saric, Z., Zuzul, M., & Kerestes, G. (1994). War and children's aggressive and prosocial behavior. *European Journal of Personality, 8*, 201–212.
- Schwartzwald, J., Weisenberg, M., Waysman, M., Solomon, Z., & Klingman, A. (1993). Stress reactions of school-age children to the bombardment by Scud missiles. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 404–410.
- Seidman, I. E. (1991). Interviewing as qualitative research. New York: Teachers College Press.
- Shamai, M. (2001). Parents' perceptions of their children in a context of shared political uncertainty. *Child and Family Social Work, 6*, 249–260.

- Shamai, M., & Lev, R. (1999). Marital quality among couples living under the threat of forced relocation: The case of families in the Golan Heights. *Journal of Marital & Family Therapy*, 25(2), 239–254.
- Shultz, J. M., Besser, A., Kelly, F., Allen, A., Schmitz, S., Hausmann, V.,... Neria, Y. (2012). Psychological consequences of indirect exposure to disaster due to the Haiti earthquake. *Prehosp Disaster Med.*, 27(4), 359–368.
- Smith, S. M. (1983). Disaster: Family disruption in the wake of natural disaster. In C. R. Figley & H. L. McCubbin (Eds.), *Stress and the family: Vol. 2. Coping with catastrophe* (pp. 120–147). New York: Brunner/Mazel.
- Somer, E., Ruvio, A., Soref, E., & Sever, I. (2005). Terrorism, distress and coping: High versus low impact regions and direct versus indirect civilian exposure. *Anxiety, Stress and Coping*, 18, 165–182.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235. doi:10.1093/bjsw/bcl343
- Wagnild, G. M., & Collins, J. A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychological Nursing*, 47(12), 28–33.
- Weinberg, M., Besser, A., Campeas, M., Shvil, E., & Neria, Y. (2012). Civilians exposed to terrorism and war trauma in Israel: The role of intra-and inter-personal factors. *Advances in Psychology Research*, 94, 1–53.

- Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2015). Dispositional optimism and self-esteem as competing predictors of acute symptoms of generalized anxiety disorders and dissociative experiences among civilians exposed to war trauma. *Psychological Trauma, 7*(1), 34–42.
- White-Traut, R. (2004). Providing a nurturing environment for infants in adverse situations: Multisensory strategies for newborn care. *Journal of Midwifery and Women's Health, 49*, 36–41.
- World Health Organization (2001). *World Health Report 2001 – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva, Switzerland: Author.
- Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attack: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 34*, 459–470. doi:10.1007/s10964-005-7263-y
- Zuckerman-Bareli, C. (1979). Effects of border tension on residents of an Israeli town. *Journal Hum. Stress, 5*, 29–40.

נספח: שאלות הראיונות

שלום, מחקר זה עוסק במשפחתיות, הורות, זוגיות בזמן "צוק איתן", לתזה שאני כותבת. אני אשאל אותך כמה שאלות. תודה רבה על העזרה.

כמה מילים על עצמך...

ספרי לי על החוויה שלך בזמן מבצע "צוק איתן"? כ"יעל", כבת זוג וכאימא (מחשבות, רגשות, דרכי התמודדות).

במהלך מבצע "צוק איתן", האם חשת שהעולם סביבך מובן ונמצא בשליטתך? (למשל, שאת/ה מבינה/ה מדוע נלחמים, שאת/ה מצדיקה/ה את הלחימה וכו') (הסביר/י ותן/י דוגמאות).

במהלך מבצע "צוק איתן", האם חשת שיש לך את הכלים להתמודד עם הסיטואציות השונות שהמצב יצר (כאימא/אבא, כבן/בת זוג). אם כן, מה היו דרכי ההתמודדות שלך?

במהלך "צוק איתן", האם היית עסוקה/ה בשאלות של משמעות? האם הסיטואציה של המלחמה חידדה את תחושת המשמעות שלך בחיים? אם כן, באילו אפיקים? (משפחה, קריירה, בריאות, קהילה...)

כעת אשאל אותך מספר שאלות העוסקות בתחושות ובהתמודדות שלך בזמן מבצע "צוק איתן": כשדיברת עם בן/בת הזוג במהלך מבצע "צוק איתן", האם הרגשת שהוא/היא מבינה אותך? במה הדבר בא לידי ביטוי?

במהלך מבצע "צוק איתן", האם חשת שאת/ה מופתעת/ה מהתנהגות בן הזוג/הבן/הבת? אם כן, מה גרם לתחושה זו?

במהלך מבצע "צוק איתן", כאשר עמדת בפני בעיה שהייתה קשורה במצבם של בני המשפחה שלך, האם חשת שאת/ה נמצאת/ה במצב לא מוכר לך ולא יודעת/ת מה לעשות? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למצב כזה וכיצד התמודדת אתו.

במהלך מבצע "צוק איתן", האם חשת רגשות שהיית מעדיף/ה לא להרגיש אותן? האם לאחר שהתמודדת עם בעיה שהייתה קשורה במצבם של בני המשפחה שלך, התברר לך שראית את הדברים ביחס הנכון? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למצב כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן", חשת שבן זוגך/בת זוגך תמכו בך? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" חשת שבן זוגך/בת זוגך אכזבו אותך? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" הרגשת שאתה מרחס/ת על עצמך? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" חשת רגשות שלא היית בטוחה שתוכל/י לשלוט בהם? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" חשת שאכפת לך ממה שהולך סביבך? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" שאלת את עצמך שאלות הקשורות לקיום שלך? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

האם במהלך מבצע "צוק איתן" חשת שאתה לא יודעת/ת בדיוק מה עומד לקרות? אם כן, תן/י בבקשה דוגמה למקרה כזה.

כעת אשאל אותך מספר שאלות הקשורות לתכונות אופי ולהתמודדות:

אני מבקשת ממך לחשוב על תכונות האופי של בן זוגך/בת זוגך.

באפשרותך לציין כמה שתרצה/י מתכונות אופי אלו. אילו מבין תכונות אופי אלו, לדעתך, תרמו ליכולת שלך להתמודד בצורה חיובית עם מה שקרה לך ולמשפחתך במהלך מבצע "צוק איתן", וכיצד?

אילו תכונות הקשו עלייך להתמודד עם מה שקרה לך ולמשפחתך במהלך מבצע "צוק איתן", וכיצד?

ושאלה אחרונה, הקשורה להשלכות התקשורת על התמודדות, שאלה שהיא אישית אבל גם נוגעת בעולם החברתי והתרבותי שסביבנו:

אנשים רבים עשו שימוש באמצעי התקשורת במבצע "צוק איתן": בטלוויזיה, ברדיו, באינטרנט, באפליקציות במכשירים חכמים ועוד. הייתי רוצה שתשוב/תחשבי האם ובאילו אמצעי תקשורת עשית שימוש במהלך המבצע.

איך השתמשת בכל אחד מהם, וכיצד (אם בכלל) כל אחד מהם תרם להתמודדות שלך או לחלופין הפריע/הקשה את ההתמודדות שלך?

Abstract

Israeli society has been dealing with several challenges over the last decade, in regards to the warfare between the IDF and Gaza strip forces, including missile shooting from within the strip as far as 40 km outside of it. Missiles are launched routinely and during military operations, such as Oferet Yetzuka (Operation Cast Lead, 2008-2009), Amud Anan (Operation Pillar of Defense, 2012) and Tzuk Eitan (Operation Protective Edge, 2014). Red Alerts are activated on every launch. Many families are forced to live with a constant sense of insecurity in their own homes.

This paper reviews parental perceptions and strategies for handling with the experience of war during operation Protective Edge, as couples and as individuals, through salutogenic theory. Salutogenesis focuses on health factors rather than risk factors when applied to stress situations (Antonovsky, 1987; 1993). Antonovsky takes into account all resources available for a person, including the person's own characteristics, their peers and the situation, allowing them to successfully handle the world as well as preconstructed human stress factors. According to Antonovsky, a general perception of the world as a meaningful, comprehensible and manageable place is crucial to such success. He called this perception a **sense of coherence**. He claims the scale for said sense of coherence is a significant factor to a person's well-being.

This study focuses on two main queries: First, how does a sense of coherence contribute to dealing with a warfare situation during Operation Protective Edge? Second, are there any gender differences between parents regarding perceptions and handling strategies, and how are these differences reflected in their lives?

The study includes interviews with twenty couples, between the ages of thirty and fifty, parents for children living in the towns and settlements up to 40 km from Gaza Strip. Most questions were based on Antonovsky's coherence questionnaire (Antonovsky, 1987), and adjusted to a semi-constructed interview, which was used as a methodological tool for this study. This tool was chosen in order to hear, understand and interpret the words of the subjects through listening to their own perspectives (Dayan, 2002; Hitchcock & Hughes, 1989), and to expose the way parents have experienced Operation Protective Edge, their families' handling strategies, and their reactions to their children and spouses.

Results were analysed in two ways: First, the categories set prior to the interviews formed the base for the primary analysis of the results (Huberman & Miles, 1994). Categories for this study were derived from salutogenic theory - manageability, comprehensibility and meaningfulness. In regards to gender, I have used the categorial analysis method - I tracked categories found in the results, and analysed the interviews according to said categories (Shalsky & Alpert, 2007; Strauss, 1991; Seidman & Corbin, 1990).

The results indicate both complexity and motility in subjects' feelings and stances in regard to coherence elements. For manageability, interviews suggest men had a higher sense of manageability whether they chose to go to work or to stay home. They also kept a high sense of manageability in regard to their daily routine and handling stressful situations. However, Women had a much lower sense of manageability regarding handling stressful situations, anxiety and fear, which in turn made it more difficult for them to deal with stressful situations during warfare. As for meaningfulness, subjects perceived themselves as meaningful individuals, parents and

workers, as well as people who can contribute to their own society and community. As for comprehensibility, most interviews suggest low levels of comprehensibility. Subjects felt uncertain, helplessness and lack of control facing the system. This prompted occasional emotional overwhelming, which was reflected in fears and anxiety, mostly regarding family members, but also for the future of Israeli society. Most subjects had justified the government's decision to launch the operation and IDF conduct during warfare. This justification, and its inherent comprehensibility, may have helped them cope with emotional and perceptual difficulties derived from the complex situation.

Couples indicated gender differences. Women were defined, both by themselves and by their partners, as anxious and stressed. Men, however, men defined themselves as indifferent and as having a calming presence, and their partners described them in a similar way. Even when the couple turned for professional help, it was usually the women who made the appeal.

Positive attributes of partners, such as the tendency to compliment each other, calmness, optimism and care, influence their spouses, their feelings and behavior, as well as strengthen their sense of coherence and ability to handle challenges and keep their quality of life.

These results are consistent with previous research regarding handling terror through salutogenic theory (Litvak-Hirsch, Braun-Lewensohn & Lazar, 2015; Sagy, 1998; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009, etc.), and expand the academic scope regarding father coping strategies and gender differences.

Table of Contents

Introduction	1
Literature Review	1
Salutogenic Theory	1
Parenting, Intimate Relations and Family Relations under Pressure	4
Medical and Psychological effects of Stressful Situations	5
Coping with Stressful Situations - Gender Differences and Family Relations	7
Israeli Families and Coping with Stressful Situations	10
Community Function in Warfare	11
Summary and Research Questions	12
Methodology	14
Research Population and Field	14
Research Tools and Methods	15
Analization Method	16
Results	17
Manageability	17
Familial Coping - Challenges and Difficulties	18
Prolonged Consequences of Operation Protective Edge upon Participating Families	21
Manageability Summary	23
Meaningfulness	23
Life Meaning	24
Personal-Professional Meaning	25
Community Meaning	26
Family Meaning	27
Patriotic Meaning	29
Peace Meaning	30

Meaningfulness Summary	30
Comprehensibility	31
Country at war	31
Comprehensibility Summary	33
Intimate Relations and Gender Differences	33
Perception of Spouse’s Attributes as Coping Support under Terror	34
Discussion	37
Manageability	38
Meaningfulness	40
Comprehensibility	42
Intimate Relations and Gender Differences	42
Research Contribution	44
Research Limitations	45
Suggestions for Further Research	45
Research Applicable Value	46
References	47
Appendix: The interviews questions	62
Abstract	i

Ben-Gurion University of the Negev

Faculty of Humanities and Social Sciences

The conflict management and negotiation program

**How family members perceive warfare situations
and how they cope, analyzed through Salutogenic Theory**

This essay required as part of the demands for receiving the (M.A) degree

"Humanities and Social" Sciences "

Submitted by: Shaked Ben-Meir

Instructor: Dr. Tal Litvak Hirsh

Students signature: _____

Date: _____

Instructor signature: _____

Date: _____

Department committee chairman: _____

Date: _____

October, 2016

Ben-Gurion University of the Negev

Faculty of Humanities and Social Sciences

The conflict management and negotiation program

**How family members perceive warfare situations
and how they cope, analyzed through Salutogenic Theory**

This essay required as part of the demands for receiving the (M.A) degree

"Humanities and Social" Sciences "

Submitted by: Shaked Ben-Meir

Instructor: Dr. Tal Litvak Hirsh

October, 2016