

## אוניברסיטת בר אילן

משאבים ודפוס התמודדות המסבירים תגובות רגשיות ללחץ על רקע אירועי טרור: השוואה בין מתבגרים חרדים, דתיים לאומיים וחילונים.

שרה ברלינסקי

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לקבלת תואר מוסמך במחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטת בר אילן

עבודה זו נעשתה בהדרכתה של ד"ר נטע חורש-ריינמן

מן המחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטת בר אילן

## תודה

תודה מקרב לב לד"ר נטע חורש,

המנחה שלי בעבודה זו,

על הזמינות והמסירות גם בזמנים קשים.

## תוכן עניינים:

א	-----	תקציר
1	-----	מבוא
3	-----	סקירה ספרותית – המסגרת התאורטית
5	-----	סקירה ספרותית – משתני המחקר
12	-----	השערות
14	-----	שיטה
18	-----	תוצאות
24	-----	דיון
29	-----	ביבליוגרפיה
35	-----	נספח
1	-----	Abstract

## תקציר

מטרת מחקר זה הייתה לבדוק את הקשר שבין רמות חשיפה ישירה וסובייקטיבית, משאבים אישיותיים של קוהרנטיות ושל סגנונות התמודדות לתגובות רגשיות של חרדה מצבית וכעס מצבי. קשר זה נבחן בקרב מתבגרים חרדים, דתיים-לאומיים וחילונים בעקבות חשיפה לאלימות פוליטית.

התאוריה הסלוטוגנית אשר פותחה ע"י אנטונובסקי (1979) שימשה כמסגרת תאורטית למחקר זה. התאוריה מציגה מודל אשר שם דגש על גורמים מקדמי בריאות ואיננה משתמשת בדיכוטומיה של פרט בריא או חולה. הבריאות, ע"פ התאוריה, היא רציפה ומתייחסת למכלול החוויה האנושית. במצבי לחץ, בחינה של האינטראקציה בין מצב הלחץ לבין החוויה של הפרט תאפשר הבנה טובה יותר של מצב הבריאות של האדם ותנועה לעבר רווחה נפשית. תנועה זו מתאפשרת הודות למשאבי התמודדות מוכללים אשר מאפשרים ניהול נכון של הלחץ. במרכז התאוריה עומדת תחושת הקוהרנטיות, שהיא הדרך בה האדם תופס את העולם באופן מובן, נהיל ומשמעותי. מכיוון שעל פי אנטונובסקי השתייכות לחברה מסורתית ואמונה דתית קשורות שתיהן לתחושת הקוהרנטיות – נבחנה תאוריה זו באוכלוסיית מחקר זה בדווקא.

מסגרת תאורטית נוספת בה נעשה שימוש במחקר זה הינה התאוריה של לזרוס ופולקמן (1984) אודות דפוסי התמודדות. ע"פ התאוריה דפוסי התמודדות מתווכים את הקשר שבין גורם הלחץ לבין התגובה הרגשית, וככל שהם יעילים יותר כך תהיה רמת החרדה הנחווית נמוכה יותר. לזרוס ופולקמן מבחינים בשתי אסטרטגיות עיקריות – ממוקדת רגש וממוקדת בעיה. פריידנברג ולואיס (1993) קיבצו את המאפיינים מתורתם של לזרוס ופולקמן לשלשה סגנונות התמודדות שונים: התמודדות ממוקדת בעיה, השענות על אחרים ואסטרטגיות לא יעילות. בחלוקה זו נעשה שימוש במדידות של מחקר זה.

הנתונים נאספו בחודשים ינואר - מרץ 2017, על ידי שאלונים שהועברו לבוגרים צעירים מכל רחבי הארץ. סה"כ הועברו כ-300 שאלונים. השאלונים כללו נתונים דמוגרפיים: מגזר, מגדר, גיל ומצב כלכלי; בנוסף הועברו שאלוני חשיפה ישירה וחשיפה סובייקטיבית לפעולות טרור (Braun-Lewensohn et al., 2009), שאלון קוהרנטיות (Antonovsky, 1993), שאלון סגנונות התמודדות למתבגרים (Frydenberg & Lewis, 1993) ושאלונים שבדקו את רמת התגובות הרגשיות ללחץ: חרדה מצבית (Spielberger, 1970) (Gorsuch & Lushene, 1970), כעס מצבי (Spilberberg, 1980) ומצוקה פסיכולוגית (Ben-Sira, 1979).

במחקר הועלתה ההשערה כי המגזרים השונים יבדלו זה מזה ברמת הקוהרנטיות שלהם, כך שחרדים יחוו רמת קוהרנטיות גבוהה מזו של דתיים לאומיים, ואלו יחוו רמה גבוהה מזו של חילונים. לעומת זאת שוער כי לא ימצאו הבדלים בין המגזרים בסגנונות התמודדות או ברמות החשיפות השונות לפיגועי טרור. בנוסף שוער כי ימצא קשר בין משאבים אישיים לבין רמת התגובות הרגשיות ללחץ, כך שכל שהמשאבים האישיים יעילים יותר כך רמות החרדה והכעס תהינה נמוכות יותר. השערה נוספת הייתה כי ימצא קשר בין חשיפה סובייקטיבית, אך לא חשיפה ישירה, לרמת התגובות הרגשיות. לאור הנ"ל שוער מודל של תיווך בו משאבים אישיים וחשיפה סובייקטיבית יתווכו את הקשר שבין משתנים דמוגרפיים וחשיפה ישירה לרמת התגובות הרגשיות ללחץ. בנוסף שוער כי המגזר יהווה גורם ממתן בקשר זה.

ממצאי המחקר הראו כי אכן המגזרים השונים נבדלו זה מזה ברמת הקוהרנטיות כמצופה, ולא נבדלו בסגנונות ההתמודדות. שלא כמצופה המגזרים השונים נבדלו ברמות החשיפה לפיגועי טרור כך שדתיים לאומיים נחשפו ברמה גבוהה יותר מהאחרים. נמצאו קשרים מובהקים בין משאבים אישיים לרמת התגובות הרגשיות ללחץ, כמצופה, וכן נמצא קשר בין רמת החשיפה הסובייקטיבית לרמות הכעס והחרדה. עם זאת לא נמצאו קשרים בין המשתנים הדמוגרפיים (מגדר, מצב כלכלי) לבין התגובות הרגשיות ללחץ ועל כן לא אושר מודל התיווך. בנוסף לא נמצאה השפעה ממתנת של המגזרים על הקשרים בין המשתנים.

הממצאים נידונו על רקע התאוריות אשר היוו בסיס למחקר זה – התאוריה הסלוטוגנית ותאוריית סגנונות ההתמודדות. בנוסף נדונו הנושאים בהם לא נמצאו הבדלים בין המגזרים, בניגוד להשערת המחקר. לבסוף הוצעו כיוונים למחקרי המשך אשר יבססו את ממצאי מחקר זה ויעזרו בבניית תוכניות להתמודדות עם טרור עבור מתבגרים.

## מבוא

על רקע גל הטרור המתגבר בשנת 2015 ובפרט בעקבות אירועי ה"סכינאות" בירושלים ובסביבותיה התגברה המודעות למצב הביטחוני בקרב בני נוער. החדירה של אירועי הטרור אל תוך מרחב החיים האישי גרמה לעליה ברמת החשיפה של בני נוער לאיום, וכתוצאה מכך גם לעליה ברמת החרדה, הלחץ ותגובות רגשיות נוספות. המחקר הנוכחי ינסה לבחון את הגורמים הקשורים לרווחתם הנפשית של בני נוער על רקע פיגועי הטרור. באופן מפורט יותר ננסה לבחון כיצד משתנים סוציו דמוגרפיים כגון מגדר ומצב סוציאקונומי כמו גם דפוסי התמודדות, משאבים אישיים כג' תחושת קוהרנטיות והתפיסה הסובייקטיבית של איום הטרור תורמים להבנת התגובות הרגשיות למצב.

בני נוער ממגזרים שונים תופסים את איומי הטרור בדרכים שונות, והקשר בין תפיסה, אסטרטגיות ודפוסי ההתמודדות עם המצב לבין רווחתם הנפשית עשוי להיות שונה. מחקר זה ינסה לחקור את הדומה ואת השונה בהתמודדותם של בני הנוער השונים וברווחתם הנפשית. בעוד שקיימת ספרות מחקרית ענפה על בני נוער מהמגזר החילוני והדתי לאומי הרי שבני נוער חרדים לא נחקרו כלל בהקשר זה, ומחקר זה בא לשפוך אור על ההבדלים, כמו גם על המשתנים הדומים, בינם לבין בני גילם מהמגזר הכללי.

המגזרים השונים בחברה הישראלית נבדלים ביניהם במאפיינים רבים, ביניהם גם בתחושות של השתייכות קהילתית, במסורתיות וברמת האמונה. מאפיינים אלו הוכחו כקשורים בקשר אמיץ לתאוריה הסלוטוגנית ולתחושת הקוהרנטיות העומדת במרכז, אשר מהוות שתיהן בסיס לעבודה זו. חקירה של תחושת הקוהרנטיות הנבדלת במגזרים השונים יכולה לתרום להבנת התגובות הרגשיות השונות ביניהם.

החברה החרדית והחברה הדתית-לאומית נבדלות שתיהן מן החברה החילונית בהיותן מאופיינות באמונה באלוקים, בהשגחה פרטית ובהיות העולם מנוהל בידי כוח עליון אשר מיטיב עם בראיו. אמונות אלו עשויות לתרום לתחושת קוהרנטיות גבוהה, באופן פרטי, ולבריאות נפשית גבוהה יותר, באופן כללי.

מנגד, נבדלות החברה החרדית והחברה הדתית לאומית זו מזו במידת הקהילתיות. חברי הקהילה החרדית, לרוב, נשארים קשורים למוסדות הקהילה מבחינה תעסוקתית, לימודית וחברתית גם בבגרותם. זאת כיון שעבודה או לימודים במסגרות כלליות מנוגדים לתפיסת העולם השמרנית המאפיינת את הציבור, ולכן מקובלים פחות. בנוסף, היחסים החברתיים המאפיינים את הציבור החרדי

מבטאים גם הם תחושת שייכות קהילתית. דוגמה בולטת לכך היא תופעת הגמ"חים המאפיינת את הציבור, פעילות חברתית ענפה אשר מטרתה לעזור לזולת ללא כל תמורה, במגוון תחומי חיים. מאפיין נוסף אשר מאפיין את החברה החרדית בשונה מן החברה הדתית-לאומית הוא תרבות הציות. התרבות החרדית מדגישה נאמנות וציות מוחלטים למנהיגי החברה ולסמכות הרבנית, ומספקת לחבריה תחושת בטחון בדרכם כאשר היא מונחית על ידי גורמים אלו.

מאפייני ההתמודדות אשר הוכחו כקשורים לרווחה הנפשית ולפתולוגיה בעקבות אירועי דחק נחקרו רבות באוכלוסיות מערביות והספרות מצביעה על צורך של בדיקת מאפיינים אלו גם בקרב אוכלוסיות אחרות. הבנה של ההבדלים בין המגזר החילוני אשר הינו חלק מן העולם המערבי, ובין המגזרים הדתי-לאומי והמגזר החרדי אשר שייכים לעולם המערבי אך באופן חלקי, זה יותר וזה פחות, תאפשר הבנה טובה של המשתנים הקשורים לתגובות רגשיות ללחץ גם עבור מגזרים שונים בתרבויות אחרות, ותהווה גשר לחקירה של אוכלוסיות אשר לא נחקרו בהקשר זה עד כה.



## סקירה ספרותית - המסגרת התאורטית

### המודל הסלוטוגני

הגישה הסלוטוגנית, המהווה מסגרת מושגית לעבודה זו, פותחה על ידי אנטונובסקי (1979) ומציגה מודל ששם דגש על גורמים מקדמי בריאות. אנטונובסקי חולק על הגישה הפתוגנית המסורתית המציגה דיכוטומיה של פרט בריא או חולה, כפי שהיא מתבטאת בצורת האבחון הנפוצה בתחום בריאות הגוף והנפש (American Psychiatric Association, 2013) וטוען כי רווחתו הנפשית של הפרט מצויה על רצף שבקצהו האחד "נוחות" ובקצהו השני "אי נוחות". הבריאות, אם כך, היא רציפה ומתייחסת למכלול החוויה האנושית. גורמי לחץ, ע"פ תאוריה זו, מצויים בכל מקום ובכל זמן והינם חלק מהחוויה של חיים בעולם. עוצמת השפעתם של גורמי הלחץ תלויה בתפיסת הפרט עצמו, ולא בעולם החיצוני ובקיום האובייקטיבי של הגורם. אי לכך, בחינה של האינטראקציה בין מצב הלחץ לבין החוויה של הפרט תאפשר הבנה טובה יותר של מצב הבריאות של האדם ותנועה לעבר רווחה נפשית (Nielsen & Hansson, 2007). מכיוון שרווחה נפשית מצויה על רצף של "נוחות - אי נוחות" - על הפרט לנוע על הרצף לכיוון הנוחות, תנועה הדורשת משאבי התמודדות מוכללים (GRRs- Generalized Resistance Resources). משאבי התמודדות מוכללים הינם כל תכונה של האדם, הקבוצה או הסביבה שמאפשרים ניהול נכון של הלחץ; מדובר בסך המשאבים המסייעים לאדם לקדם את רווחתו הנפשית כגון מצב כלכלי, תרבות, השכלה, אינטליגנציה רגשית, קשרים חברתיים ועוד (Antonovsky, 1979).

המושג העומד במרכז של התאוריה הסלוטוגנית הוא 'תחושת קוהרנטיות'. תחושת קוהרנטיות היא הדרך בה האדם תופס את העולם שסביבו ואת האירועים הקורים לו, כמו גם את עולמו הפנימי, מובן, נהיל ומשמעותי. כך, מהווה תחושת הקוהרנטיות תכונת אישיות בסיסית שמנחה את הפרט בהתייחסות לכל הגירויים שהוא פוגש, ובכללם גורמי לחץ (Antonovsky, 1987). ע"פ הגישה הסלוטוגנית אדם בעל תחושת קוהרנטיות גבוהה יתפוס את גורמי הלחץ כמאיימים פחות, ולכן רמת החרדה הנחוויית תהיה נמוכה יותר (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Sagy, 2015). תחושת קוהרנטיות מורכבת מתפיסה של העולם בשלשה היבטים: מובנות, נהילות ומשמעותיות. מובנות היא תפיסתו של העולם בכלל ושל גורם הלחץ בפרט כרציונלי, עקבי, צפוי ובעל הגיון פנימי. נהילות היא הידיעה איך יש להתנהל מול גורם הלחץ והמידה בה חש האדם שיש לו משאבים זמינים לצורך התמודדות עמו. משמעותיות היא המוטיבציה של הפרט להתנהל בעולם ומול גורם הלחץ בצורה מיטיבה. אנשים אשר מימד

המשמעותיות שלהם מפותח נוטים לתפוס אירועי דחק כאתגרים אשר מתגמל יהיה להתמודד עימם (Antonovsky, 1987).

### דפוסי התמודדות

מסגרת תאורטית נוספת בה נעשה שימוש בעבודה זו הינה ההמשגה של דפוסי התמודדות. ב-1984 פיתחו לזרוס ופולקמן תשתית תאורטית של דפוסי התמודדות עם אירועי לחץ; "התמודדות כוללת את המאמצים הקוגניטיביים וההתנהגותיים הדרושים כדי לנהל דרישות פנימיות וחיזוניות (ואת הקונפליקט ביניהם) שיעשו שימוש מרבי במשאבים של האדם" (Lazarus, 1991 p. 112). דפוסי התמודדות אלו מתווכים את הקשר שבין גורם הלחץ לבין התגובה הרגשית. אדם בעל דפוסי התמודדות יעילים ומיטיבים צפוי לחוות רמות נמוכות יותר של חרדה אל מול גורם מאיים. ע"פ תאוריה זו תכונות האישיות של הפרט והדרך בה הוא מעריך את הסיטואציה הם מרכיבים חשובים ברווחתו הנפשית של הפרט ובהשפעתם של גורמי לחץ עליו. כך, המשמעות שאדם נותן לסיטואציה, אפילו סיטואציה הרסנית או מצב חרום, היא בעלת משמעות רבה לדרך בה אותה סיטואציה תשפיע על התנהגותו ועל מצבו הרגשי תוך כדי הסיטואציה ולאחריה (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013).

לזרוס ופולקמן מבחינים בין שתי אסטרטגיות התמודדות עיקריות; אסטרטגיה ממוקדת רגש ואסטרטגיה ממוקדת בעיה. אסטרטגיה ממוקדת רגש משתמשת בעיקר בכלים קוגניטיביים, התנהגותיים ורגשיים אשר מטרתם להפחית את רמת הלחץ הנחוה, כגון מנגנוני הגנה, פורקן רגשי ע"י בכי, הפחתת העוררות הפיזיולוגית, הסחת דעת ועוד. לעומת זאת אסטרטגיה ממוקדת בעיה משתמשת בעיקר בכלים התנהגותיים וקוגניטיביים במטרה לשנות את מקור הלחץ או להקטין את השפעתו, כמו ניתוח לוגי של מקורות הבעיה, נקיטת פעולה אל מול הגורם המאיים ועוד. במחקרים אמפיריים מצאו לזרוס ופולקמן כי אסטרטגיה ממוקדת רגש הייתה קשורה לרמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות ללחץ ורמות נמוכות יותר של רווחה נפשית, בעוד שאסטרטגיה ממוקדת בעיה נמצאה כקשורה לרמות נמוכות יותר של תגובות רגשיות ורמות גבוהות יותר של רווחה (Lazarus & Folkman, 1984).

## סקירה ספרותית - משתנים

### גיל ההתבגרות

המחקר הנוכחי בוחן את התמודדותם של מתבגרים ומתבגרות עם טרור ואלימות פוליטית, זאת מכיוון שגיל ההתבגרות הינו פרק חיים משמעותי ביותר בתהליך התפתחותו של הפרט והפיכתו מילד לאדם בוגר, וככזה מושפע מאד מהאקלים הפוליטי ומשפיע על היווצרותם של סגנונות התמודדות. במהלך גיל ההתבגרות עובר הילד מגוון של תהליכים, פיזיים, נפשיים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים, (Blakemore & mills, 2014) אשר מטרתם העיקרית היא להוביל אותו אל עבר עצמאות ולהכשיר אותו לחיים הבוגרים ולדרישותיהם (Romeo, 2013; Spear, 2013). במהלך שנות ההתבגרות מתפתחות יכולות החשיבה והילד מפתח חשיבה מופשטת, עיבוד קוגניטיבי מעמיק יותר ויכולות שיפוט מוסרי משופרות. תהליכים אלו מאפשרים למתבגר לחקור את העולם, להפוך קומפטנטי יותר ולתרום לסביבתו (Damon, 2004). ככל שילד הולך ומתבגר כך מתרחבת יכולת ההתמודדות שלו והופכת מיכולת התמודדות ראשונית, חיצונית, מוכוונת התנהגות ליכולת פנימית יותר ורחבה יותר המבוססת על שיפוט קוגניטיבי וערכי יכולת לביקורת עצמית (Aldwin, 2007).

בהקשר לתאוריה הסלוטוגנית המהווה מסגרת מושגית לעבודה זו, מחקרים שנעשו בשנים האחרונות מראים כי שנות ההתבגרות הינן שנים משמעותיות ביותר בפיתוח תחושת הקוהרנטיות של הפרט. שנות ההתבגרות מתוארות כתקופה של גדילה והתפתחות אשר עשויות להשפיע על הרגשות, המוטיבציות וההתנהגות אשר מרכיבות את תחושת הקוהרנטיות (Braun-Lewensohn, Idan, ) (Lindstrom & Margalit, 2017).

### התמודדות של מתבגרים עם אלימות פוליטית

#### אסטרטגיות התמודדות

מחקרים רבים עסקו בשנים האחרונות בהשפעתה של אלימות פוליטית כגון – פיגועי טרור, ירי טילים ומלחמות על מצבם הנפשי של מתבגרים בישראל ובעולם כולו. מחקרים אלו הראו כי מתבגרים משתמשים במגוון רחב של אסטרטגיות התמודדות, וכי אסטרטגיות שונות קשורות באופן שונה לתגובות רגשיות ללחץ. כך מצאו פריידנבג ולואיס (1999, 2002), בהרחבתן למודל המקורי של לזרוס

ופולקמן (1984), כי במצבים שונים אסטרטגיות התמודדות מוכוונות פתרון בעיות היו קשורות לרמות גבוהות יותר של רוחה נפשית וחוסן נפשי, ואילו אסטרטגיות התמודדות מוכוונות רגש או השענות על אחרים נמצאו כקשורות לרמות גבוהות יותר של מצוקה נפשית.

באופן ספציפי יותר, בכל הנוגע להתמודדות מתבגרים עם פיגועי טרור ואירועים אחרים של אלימות פוליטית, מגוון רחב של מחקרים מצאו כי במצבים אלו מתבגרים משתמשים בסוגים שונים של אסטרטגיות התמודדות. גם במצבים אלו, כמו במצבי לחץ אחרים נמצא כי אסטרטגיות התמודדות ממוקדות בעיות קשורות לבריאות נפשית גבוהה וקשורות בקשר שלילי לתגובות רגשיות ללחץ כגון פוסט טראומה, חרדה ודכאון. (Soyseth et al., 2017). באופן נרחב יותר נמצא כי אסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש קשורות בקשר ישיר לתגובות הרגשיות ללחץ ולפסיכופתולוגיה (Karstoft, 2015; Armour, Elklit & Solomon, 2015).

בכל הנוגע למגדר נמצא הבדלים בסגנונות ההתמודדות בין בנים לבנות (Pascual, Conejero & Etxebarria, 2016). ביתר פירוט נמצא כי בנות עושות שימוש נרחב יותר באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש ואסטרטגיות אלו מסייעות להן להתמודד בצורה מיטבית (Wadsworth, Gudmundsen, 2004; Raviv, Ahlkvist, Mclston, Kline et al., 2004). בנוסף נמצא כי בנים עשו שימוש רב יותר באסטרטגיות התמודדות ממוקדות בפתרון בעיה (Yang, Yang, Liu, Tian, Zhu & Miao, 2010; Zhang, Jiant, Ho & Wu, 2011).

בכל הנוגע למצב סוציאקונומי נמצא כי ככל שהמצב הסוציאקונומי היה טוב יותר נעשה פחות שימוש באסטרטגיות התמודדות מוכוונות רגש, אך לא נמצא הבדל במצבים השונים בכל הנוגע לשימוש באסטרטגיות של פתרון בעיות (Finkelstein, Kubuzansky, Captiman, & Goodman, 2007).

לא נמצאו הבדלים בין מתבגרים דתיים לאומיים וחרדיים למתבגרים חילוניים בכל הנוגע לסגנונות התמודדות (Schiff, 2006).

### קוהרנטיות

תחושת קוהרנטיות היא המשתנה היוצא מתוך התאוריה הסלוטוגנית וכזאת מהווה משתנה מרכזי במחקר הנוכחי. תחושת הקוהרנטיות נחקרה במחקרים שונים ובהקשרים שונים, וביניהם בהקשר של התמודדות עם אירועי דחק. מחקרים רבים בארץ ובעולם בדקו את תרומתה של תחושת הקוהרנטיות

לתגובות רגשיות ללחץ על רקע אירועי לחץ אקוטיים וכרוניים כגון פיגועי טרור. בכל המחקרים נמצא כי תחושת קוהרנטיות חזקה, גם בגיל צעיר, למשל בקרב בני נוער, נמצאה כקשורה להתמודדות מיטבית ולהפחתה בתגובות הרגשיות ללחץ על רקע אלימות פוליטית (Braun-Lewensohn, Sagy & Rot, 2011; Braun-Lewensohn & sagy, 2011; Braun-Lewensohn & sagy, 2014; Veronece & Pepe, 2014).

הבדלים מגדריים בתחושת הקוהרנטיות נבחנו על רקע מצבים שונים. מרבית המחקרים הראו כי לבנים תחושת קוהרנטיות חזקה יותר ביחס לבנות (Erikson & Lindstrom, 2006; Moksnes, Espnes & Haugan, 2014). אף על פי כן ישנם מספר מחקרים בהם לא נמצאו הבדלים ברמות תחושת הקוהרנטיות בין בנים לבנות (Marsh, Clinkinbeard, Tomas & Evanse, 2007, Braun-Lewensohn, Idan, Lindstrom & Margalit, 2017).

בנוסף, בכל הנוגע לקשר בין מצב סוציאקונומי ותחושת קוהרנטיות מרבית המחקרים מצביעים על כך ששכל שהמצב הסוציאקונומי טוב יותר כך תחושת הקוהרנטיות חזקה יותר (Erikson & Lindstrom, 2006) דבר העולה בקנה אחד עם תפיסתו התאורטית של אנטונובסקי (1987).

אנטונובסקי טוען כי השתייכות לחברה מסורתית בעלת שורשים ואמונות דתיות מלווה בתחושת קוהרנטיות גבוהה יותר (1987) ואכן, ממצאים אמפיריים מוכיחים כי מתבגרים דתיים לאומיים מדווחים על רמות גבוהות יותר של קוהרנטיות בהשוואה למתבגרים חילונים (Erikson & Lindstrom, 2006). מלבד מאמר אחד, לא נמצאו מחקרים העוסקים בתחושת הקוהרנטיות במגזר החרדי. ע"פ מאמר זה – מתבגרים חרדיים מדווחים על רמות גבוהות יותר של תחושת קוהרנטיות ממתבגרים דתיים לאומיים (Kalagy, Braun-Lewensohn & Abu-kaf, 2017).

### **סוגי החשיפה לאלימות פוליטית**

במחקרים השונים שנערכו אודות אלימות פוליטית כג' פיגועי טרור, מלחמות ועוד נמצאו שני סוגים עיקריים של חשיפה לאירועים מסוג זה; חשיפה ישירה וחשיפה סובייקטיבית.

חשיפה ישירה טומנת בחובה מגוון רחב של אפשרויות שנסקרו במחקרים שונים (Hoven, Duarte, Ping, Ericson, Musa & Mandel, 2004). למשל, הובן ושותפיה (Huven, Duarte, Lucas, Mandell, Wu & Rosen, 2002; Huven et al., 2004) הגדירו חשיפה ישירה כחשיפה שיש בה מרכיב פיזי של המצאות בסביבת הפיגוע כמו גם חשיפה לפגיעות (פציעה ומוות) כתוצאה מהפיגוע ו/או הכרות עם נפגעי הפיגוע

Huven, Durate, Lucas, Wu, Mandell, Goodwin et al., 2005; Huven et al., 2004; Laor, Wolmer, )  
Alon, Siev, Samuel & Toren, 2006; Pat Horenczyk, 2005; Schiff, Benbenishty, Mckay, De-Voe &  
(Liu, 2006).

בספרות המחקרית ישנם ממצאים לכך שחשיפה ישירה לאירועים טראומטיים קשורה לפסיכופתולוגיה,  
לסימפטומים פוסט טראומטיים ולתגובות רגשיות ללחץ ( Lavi, Itzhaky, Menachem & Solomon, )  
(2016), אולם, למרות ההתייחסות הנרחבת לחשיפה ישירה מחקרים רבים הצביעו על כך שחשיפה  
שכזו מסבירה את התגובות הרגשיות ללחץ במידה מועטה, ואינה המשתנה העיקרי התורם לתגובות  
הרגשיות (Braun-Lewensohn et al., 2009).

במקביל לחשיפה הישירה חוקרים רבים התייחסו לחשיפה סובייקטיבית שהוגדרה כתחושת האיום על  
הפרט כתוצאה מפיגועי הטרור ( Lavi& Solomon, 2005; Zeidner, 2005; Calderoni, Alderman, Silver )  
(2006 & Bauman). בכל המחקרים נמצא כי החשיפה הסובייקטיבית ותחושת הסכנה קשורים בקשר  
חזק בהרבה מהחשיפה הישירה לתגובות הרגשיות ללחץ ( Braun-Lewensohn et al., 2009; Dimitry, )  
(2012).

בכל הנוגע להבדלים מגדריים המחקר מצביע על כך שבנות מדווחות על חשיפה סובייקטיבית בעוצמה  
רבה יותר (Braun-Lewensohn et al., 2009). בהקשר של חשיפה ישירה ישנם מחקרים המצביעים על  
כך שגברים מדווחים על רמות גבוהות יותר של חשיפה ישירה (Solomon, Gelkopf & Bleich, 2005)  
ומחקרים אחרים מדווחים כי לא נמצאו הבדלים ברמות החשיפה הישירה בדיווח של גברים ונשים  
(Lavi, Itzhaky, Menachem & Solomon, 2016), אם כי בנות דיווחו על רמת חשיפה סובייקטיבית  
גבוהה מזו של בנים (לאופר וסלומון 2008).

בנוגע למצב סוציאקונומי לא נמצא קשר בין רמות שונות של מצב סוציאקונומי לרמת החשיפה לטרור  
(Dimitry, 2011).

לא נמצאו הבדלים בין מתבגרים דתיים לאומיים וחרדיים למתבגרים חילוניים ברמת החשיפה לפיגועי  
טרור (Schiff, 2006), לא נמצאו מחקרים העוסקים ברמת החשיפה של מתבגרים חרדים.

## תגובות רגשיות

מחקר זה בודק את הקשר של כל המשתנים שנסקרו לעיל לתגובות הרגשיות של הפרט ללחץ. מחקרים רבים בתחום החשיפה לאלימות פוליטית ופיגועי הטרור בפרט בחנו תגובות רגשיות שליליות ללחץ, כתוצאה של החשיפה לפיגועי הטרור. התגובות הרגשיות שנבחנו רבות ומגוונות וכללו דכאון, חרדה, כעס, תסמינים פוסט-טראומטיים התנהגות תוקפנית ועוד (Laufer & Solomon, 2006; Pat- Horenczyk, Peled, Daie, Abramovitz, Brom & Chemtov, 2007; Moscardino, Scrimin & Capello, 2014).

במחקר הנוכחי אתמקד בשלשה מדדים המקובלים בספרות המחקרית כאינדיקטורים לתגובות רגשיות ללחץ (Sagy & Antonovsky, 1986) ונחקרו רבות בהקשר לאלימות הפוליטית בארץ. שילוב של שלשה מדדים אלו מקיף את תסמיני התגובות הרגשיות ללחץ הן מהבחינה הפסיכולוגית והן מהבחינה הפסיכו-פיזיולוגית.

**חרדה מצבית** הכוללת הן תחושות כגון לחץ, חרדה, חשש, אי שקט ואי נוחות והן תגובות פיזיולוגיות אשר מקורן במערכת העצבים האוטונומית (Spielberger, Gorsuch & Lusheme 1972).

**כעס מצבי** אשר כולל רגשות סובייקטיביים של מתח, גירוי וזעם, בעוצמה אשר משתנה לאורך זמן כתלות במידת התסכול הנובעת מתחושת אי צדק או מחסימת מטרה (Spielberger, 1980).

**מצוקה פסיכולוגית** אשר מתייחסת לסימפטומים פסיכו-פיזיולוגיים כגון כאבי ראש, נדודי שינה, דופק מואץ, כאבי בטן ועוד (Ben-Sira, 1979).

בהקשר לתגובות אלו מצאו המחקרים כי אסטרטגיות ממוקדות פתרון בעיות קשורות בקשר שלילי לתגובות הרגשיות הבעייתיות בעוד אסטרטגיות ממוקדות רגש קשורות בקשר חיובי; כך, אסטרטגיות ממוקדות פתרון בעיות היו קשורות לירידה ברמת התגובות הרגשיות ללחץ בעוד אסטרטגיות מממוקדות רגש נמצאו כקשורות לעליה ברמת תגובות אלו (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2010).

גם תחושת הקוהרנטיות נמצאה כקשורה בקשר שלילי לתגובות רגשיות אלו (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2011). בכל הנוגע לחשיפה, בעוד חשיפה ישירה נמצאה כקשורה אך במעט לתגובות רגשיות ומצוקה - הקשר של החשיפה הסובייקטיבית לתגובות הרגשיות הינו גבוה (Moscardino et al., 2014).

הבדלים מגדריים נבחנו גם הם במחקרים רבים ונמצא כי בעוד בנות פגיעות יותר לחרדה מצבית ומצוקה פסיכולוגית ( Pat- Horenczyk et al., 2007, Pat-Horenczyk, Hoven et al., 2002, 2004; ) (Qasrawi, Lesack, Haj-Yahia, Peled, Shaheen et al., 2009; Shamai & Kimhi, 2007) בנים מדווחים על רמות גבוהות של כעס מצבי ביחס לבנות ( Even-Chen & Itzhaky, 2007, Hoven et al., 2002, 2004; ) (Pat- Horenczyk et al., 2007, 2009; Shamai & Kimhi, 2007).

ממצאים אמפיריים מראים כי מתבגרים מעמד סוציאקונומי גבוה יותר מדווחים על בריאות נפשית גבוהה יותר (Al-krenawi, Graham & Kanat-maymon, 2009).

בבחינת הבדלים בין המגזרים השונים בתגובות רגשיות ללחץ נמצא כי מתבגרים חילונים מדווחים על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות ללחץ ביחס למתבגרים דתיים לאומיים ( Shciff, 2006; Laufer & Solomon, 2006). מאמר אחד בלבד עוסק בתגובות רגשיות ללחץ בקרב חרדים והוא מצא כי מתבגרים חרדיים מדווחים על רמות נמוכות יותר של תגובות רגשיות ללחץ ביחס למתבגרים דתיים-לאומיים וחילונים (Kalagy, Braun-Lewensohn & Abu-kaf, 2017).

## **אוכלוסיית המחקר**

### **חרדים**

האוכלוסייה החרדית המתגוררת בישראל מהווה כ-9% מהאוכלוסייה הכללית בארץ וכ-12% מתוך האוכלוסייה היהודית בה (זיכרמן וכהנר, 2012), ושונה מן האוכלוסיות האחרות מבחינה תרבותית, דתית, אידאולוגית ודמוגרפית (גורוביץ וכהן-קסטרו, 2004). הקהילה החרדית היא קהילה הטרוגנית הכוללת בתוכה מספר רב של קהילות משנה וחלוקות פנימיות. עם זאת, ניתן להבחין בכמה מאפיינים המשותפים לכל תתי קבוצות אלו. החברה החרדית המבססת את התנהלותה על לימוד התורה ועל שמירת מצוותיה ורואה את עצמה כמשמרת את המסורת היהודית עתיקת היומין, וככזו השמרנות היא ערך משמעותי עבורה (Shilhav, 1993) החברה החרדית מתאפיינת בבדלנות תרבותית והימנעות מפעילויות או עיסוקים אשר מערבים מגע עם האוכלוסייה הכללית (גרילק, 2002). התבודדות זו מתבטאת על ידי שמירת מרחק מתרבויות אחרות כדרך לשמירת ערכי הקהילה והמסורת (Heilman, 1993; Friedman, 1991; Shilhav, 1993). קוד לבוש מוקפד ושונה, מגורים בשכונות ייעודיות ומערכות חינוך, תקשורת, ומשפט נפרדות הם חלק מן היישומים של מדיניות בדלנית זו (Alfasi, Flint & Benenson, 2013).



עם זאת, בעשורים האחרונים, בעקבות תהליכים חברתיים, דמוגרפיים, מדיניים וכלכליים נמצא המגזר החרדי בתהליך דיאלקטי של אימוץ מרכיבים מן החברה והסובבת והתאמתם לצרכי המגזר ודרישותיו (זיכרמן וכהנר, 2012; כהן, 2014, קפלן ושטדלר, 2012).

### **דתיים לאומיים**

האוכלוסייה הדתית הנוספת הנבדקת במסגרת מחקר זה היא החברה הדתית-לאומית, אשר מהווה כ-10% מהאוכלוסייה הישראלית (גורוביץ' וכהן-קסטרו, 2004). החברה הדתית לאומית מאופיינת בזהות דואלית המתבטאת בשמה. זהות זו מכילה בתוכה הן ערכים דתיים והן ערכים ציוניים ולאומיים; כך הקהילה הדתית משמרת את ערכי היהדות ובמקביל מזדהה עם ערכיה הציוניים של מדינת ישראל ופעילה בה באופן מעשי (שלג, 2000). שורשי התנועה הדתית-לאומית נעוצים באירופה בסוף המאה ה-19 ובני הציבור הדתי לאומי היוו חלק נכבד מן העליות לארץ לפני קום המדינה, רובם עשו זאת ממניעים אידאולוגיים-ציוניים. בתחילת דרכה התגוררה החברה הדתית לאומית בשכונות מעורבות עם כלל האוכלוסייה הישראלית, אולם עם השנים הלכו ונבנו שכונות ויישובים עבור בני הקהילה (Faitelson, 2010). חלק מן הקהילות הדתיות-לאומיות צמחו מתוך אידאולוגיה של "ארץ ישראל השלמה" הרואה בגבולות הארץ התנכיים את הגבולות האופטימליים עבור המדינה היהודית. קהילות אלו מבססות נוכחות יהודית ברחבי הארץ, בפרט בגדה המערבית וברצועת עזה.

### **חילונים**

המונח 'חילונים' מתייחס לאוכלוסייה היהודית אשר אינה משמרת את המסורת היהודית או משמרת אותה אך במעט. החילונים מהווים את קבוצת הרב בארץ ומהווים כמעט מחצית מהאוכלוסייה הכוללת (Liebman, 2007). יהודים חילונים מנהלים אורח חיים מערבי. ילדים ובני נוער חילונים לומדים במערכת החינוך הממשלתית.

## השערות המחקר

בהתבסס על הרקע התאורטי והסקירה הספרותית להלן השערות המחקר:

1. הבדלים בין המגזרים השונים:

1.1. לא ימצאו הבדלים בין המגזרים השונים בדפוס ההתמודדות.

1.2. ימצאו הבדלים בתחושת קוהרנטיות, כך שמתבגרים דתיים לאומיים ידווחו על רמת קוהרנטיות גבוהה מזו של מתבגרים חילונים, אך נמוכה מזו של מתבגרים חרדים.

1.3. לא ימצא הבדל בין מתבגרים חילונים למתבגרים דתיים-לאומיים ברמת החשיפה לפיגועי טרור. כיון שלא נמצאה ספרות מחקרית העוסקת במתבגרים חרדים בהקשר של חשיפה לאלימות פוליטית - יבחנו ההבדלים ללא כיוון השערה.

1.4. ימצאו הבדלים בתגובות רגשיות ללחץ כך שמתבגרים דתיים לאומיים ידווחו על רמת תגובות רגשיות נמוכה מזו של מתבגרים חילונים אך גבוהה מזו של מתבגרים.

2. קשרים בין המשתנים השונים לרמת תגובות רגשיות ללחץ:

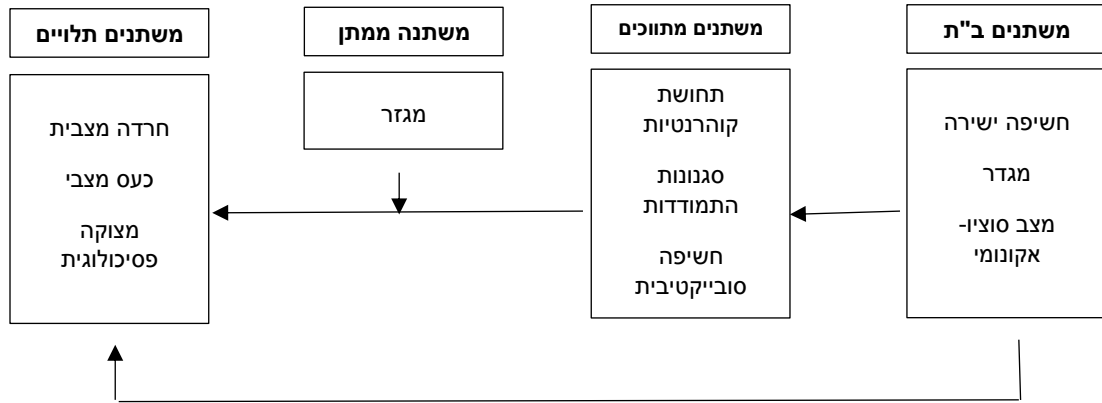
2.1. ימצא קשר בין סגנונות התמודדות שונים לבין רמת תגובות רגשיות ללחץ, כך שנבדקים בעלי סגנון התמודדות ממוקד בעיה ידווחו על רמה נמוכה יותר של תגובות רגשיות בעוד נבדקים בעלי סגנון התמודדות של השענות על אחרים ו/או אסטרטגיות בלתי יעילות ידווחו על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות ללחץ.

2.2. ימצא קשר בין קוהרנטיות לרמת התגובות הרגשיות ללחץ כך שככל שרמת הקוהרנטיות של הנבדקים תהיה גבוהה יותר כך הם ידווחו על פחות תגובות רגשיות ללחץ, ולהפך.

2.3. ימצא קשר בין חשיפה סובייקטיבית לרמת התגובות הרגשיות ללחץ כך שככל שתחושת החשיפה הסובייקטיבית המדווחת גבוהה יותר כך רמת התגובות הרגשיות תהיה גבוהה יותר.

2.4. לא ימצא קשר בין חשיפה ישירה לבין רמת התגובות הרגשיות ללחץ.

3. לבסוף יבחן מודל של תיווך, בו החשיפה האובייקטיבית, המגדר והמצב הסוציאקונומי יהיו המשתנים הבלתי-תלויים, בעוד דפוס התמודדות ממוקדי רגש וממוקדי בעיה כמו גם תחושת הקוהרנטיות והחשיפה הסובייקטיבית יתווכו את הקשר בין המשתנים הבלתי-תלויים לבין התגובות הרגשיות ללחץ – חרדה וכעס מצביים ומצוקה פסיכולוגית. כמו כן יבחן מודל של מיתון ובו יבחנו הקשרים בין המשתנים המתווכים (קוהרנטיות, דפוס התמודדות וחשיפה סובייקטיבית) לתגובות הרגשיות ללחץ בקרב האוכלוסיות השונות (חרדים, דתיים-לאומיים וחילונים).



## שיטה

### מדגם והליך:

במחקר השתתפו כ-300 נערים ונערות בגילאי 18-20 בחלוקה לקבוצות מגזר; חרדים, דתיים וחילוניים, מחציתם בנים ומחציתם בנות. הנבדקים היו בני 18-20. השאלונים הועברו בעותק קשיח. החלוקה לקבוצות המחקר נעשתה ע"פ דיווח אישי של הנבדקים. השאלונים הועברו בגל אחד לכל הנבדקים באותה תקופה, במשך תקופה של כחודשיים.

להלן תאור משתנים דמוגרפיים של המדגם, בחלוקה לקבוצות מגדר ומגזר.

### לוח מס' 1: תיאור המדגם

חילונים		דתיים-לאומיים		חרדים		
19.3		18.95		19.21		גיל – ממוצע (סטית תקן)
(0.9)		(0.87)		(0.89)		
%	מס'	%	מס'	%	מס'	
<b>מגדר:</b>						
17.2	52	16.2	49	16.2	49	בנים
17.2	52	16.6	50	16.2	49	בנות
<b>מצב סוציאקונומי:</b>						
19	57	10	30	9	27	מעל לממוצע
10	29	19	56	17	51	ממוצע
6	18	4	12	7	21	מתחת לממוצע

### כלים:

#### א. שאלון פרטים אישיים:

בשאלון המחקר התבקשו הנבדקים לענות על שאלות לבדיקת המאפיינים הדמוגרפיים שלהם: מין, גיל, מצב סוציאקונומי (משתנים בלתי תלויים) והשתייכות מגזרית (משתנה ממתן).

ב. שאלון חשיפה לפיגועי טרור (Braun-Lewensohn et al., 2009):

1. חשיפה ישירה (משתנה בלתי תלוי) –

מידת החשיפה נמדדת ע"י 5 פריטים עליהם מתבקש הנבדק לענות ב"כן" ו"לא". ציון גבוה בשאלון זה מראה על רמה גבוהה יותר של חשיפה ישירה לפיגועי טרור.

2. **שאלון חשיפה סובייקטיבית** (Subjective Exposure Index - SEI), (משתנה מתווך) -

השאלון מורכב מארבעה פריטים ומתייחס לתחושת הסכנה שחש הנבדק לעצמו, למשפחתו, לחבריו ולקהילתו ביחס לפיגועי הטרור. כל פריט בשאלון מדורג בסולם של חמש דרגות תשובה המציינות את רמת הסכנה שהנבדק חש שהוא חשוף אליה. ציון נמוך מיצג רמה נמוכה של תחושת סכנה וציון גבוה מיצג רמה גבוהה של תחושת סכנה. הציון בשאלון הוא ממוצע ארבעת הפריטים. מהימנות הכלי במחקר הייתה  $\alpha=0.84$ .

ג. **משאבים אישיותיים** (משתנים מתווכים)

1. **שאלון תחושת קוהרנטיות** (Antonovsky, 1987):

משתנה זה נמדד באמצעות סדרה של 21 פריטים על סולם בן 7 דרגות (ציון 1 – לעיתים רחוקות או אף פעם, ציון 7 – לעיתים קרובות). סקירת התכונות הפסיכומטריות של השאלון מראה כי הוא מהימן ותקף (Antonovsky, 1987, 1993), במחקר זה נערך שימוש בגרסה המקוצרת בת 13 פריטים שנמצאו במתאם גבוה מאד עם הפריטים בגרסה הארוכה (Antonovsky, 1993). ציון תחושת הקוהרנטיות הוא ממוצע של 13 הפריטים, ציון גבוה מבטא תחושת קוהרנטיות חזקה ואילו ציון נמוך מבטא תחושת קוהרנטיות חלשה. מהימנות הכלי במחקר הייתה  $\alpha=0.81$ .

2. **שאלון סגנונות התמודדות למתבגרים** (Adolescent Coping Scale ACS) (Frydenberg & Lewis, 1993).

השאלון מורכב מ-18 פריטים אשר לקוחים מתוך 79 פריטים המרכיבים את השאלון המקורי. כל פריט נמדד על סולם מ-1 (לא מתאים בכלל או לא עושה את זה) עד 5 (משתמש הרבה מאד). כל אחד מ-18 הפריטים מייצג סגנון התמודדות אשר מתקבצים לשלשה סגנונות התמודדות כלליים "התמודדות ממוקדת בעיה" "השענות על אחרים" ו"אסטרטגיות בלתי יעילות", כך שציון גבוה בסולם מסוים מורה על שימוש רב יותר באסטרטגיה זו. החוקרות מדווחות על מהימנות ותקפות גבוהים לשלשת סולמות

אלו, ומחקרים רבים שנערכו בארץ מחזקים ממצא זה; מהימנות הכלי במחקר זה היתה  $\alpha=0.72$  עבור סולם "התמודדות ממוקדת בעיות",  $\alpha=0.4$  עבור סולם "השענות על אחרים" ו  $\alpha=0.6$  עבור סולם "אסטרטגיות בלתי יעילות". בגלל המהימנות הנמוכה של סולם "השענות על אחרים" לא נעשה בו שימוש במחקר זה.

#### ד. תגובות רגשיות ללחץ (משתנים תלויים):

1. **שאלון חרדה מצבית** (State Trait Anxiety Inventory - STAI) (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970).

זהו מדד להערכת תכונת חרדה וחרדה מצבית שתורגם ועובד ע"י טייכמן (Teichman, 1978). הגרסה העברית נמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית, השאלון המתייחס לחרדה מצבית מורכב מעשרה פריטים. לכל פריט בשאלון תשובה בסולם מ 1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד), המציינות את תדירות נכונות המשפט עבור הנבדק. הציון הוא ממוצע של עשרת הפריטים כך שציון גבוה מראה על רמה גבוהה של חרדה מצבית ואילו ציון נמוך מורה על רמה נמוכה של חרדה מצבית. מהימנות השאלון במחקר זה הייתה  $\alpha=0.84$ .

2. **שאלון כעס מצבי** (State Trait Anger Scale - STAS) (Spielberger, 1980).

זהו מדד להערכת תכונת כעס וכעס מצבי. הגרסה העברית תורגמה ועובדה ע"י טייכמן ורוזנקרנץ (Teichman & Rozenkrantz, 1982) ונמצאה מהימנה, תקפה ותואמת לזו האנגלית. השאלון הבודק כעס מצבי מורכב משבעה פריטים והנבדק מתבקש לתאר באמצעותם את הרגשתו ברגע נתון. לכל פריט בשאלון תשובה בסולם מ 1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד), המציינות את תדירות נכונות המשפט עבורו. הציון הוא ממוצע של שבעת הפריטים, כך שציון גבוה מראה על רמה גבוהה של כעס מצבי ואילו ציון נמוך מורה על רמה נמוכה של כעס מצבי. מהימנות השאלון במחקר זה הייתה  $\alpha=0.85$ .

3. **שאלון רמת מצוקה פסיכולוגית** (The Scale of Psychological Distress - SPD) (Ben-Sira, 1979).

זהו סולם בן שישה פריטים המתארים סימפטומים פסיכוסומטיים אשר הוכחו כמעידים על סימפטומים פסיכולוגיים. השאלון מתייחס לתדירות הופעת הסימפטומים. חמישה פריטים הם מתוך האינדקס של לנגר למדידת שיווי משקל פסיכולוגי (Langer, 1962). הסולם הורחב על ידי שגיא לשימוש באוכלוסיית

ילדים ומתבגרים, בפורמט זה השאלון כלל חמישה פריטים על סולם מ 1 (אף פעם לא) עד 4 (לעיתים קרובות). הציון הוא ממוצע של חמשת הפריטים כך שציון גבוה מייצג רמה גובהה של מצוקה פסיכולוגית ואילו ציון נמוך מייצג רמה נמוכה שלה. מהימנות השאלון במחקר זה הייתה  $\alpha=0.56$ . בגלל המהימנות הנמוכה של השאלון לא נעשה שימוש במשתנה "מצוקה פסיכולוגית" במחקר זה.

## תוצאות

בדיקת השערות המחקר התבצעה ע"י חישוב מבחני T ומבחי ANOVA להשוואת ממוצעי המשתנים השונים בקרב הקבוצות השונות. כמו כן נבדקו קשרים בין משתני המחקר השונים באמצעות מתאם פירסון ורגרסיות היררכיות מרובות משתנים לינאריות.

לוח מס' 2 מציג את תפוצת משתני המחקר השונים בכלל המדגם, בחלוקה לקבוצות מגזר.

**לוח מס' 2: תפוצת המשתנים בכלל המדגם במשתני המחקר השונים, בחלוקה לקבוצות מגזר:**

סה"כ		חילונים		דתים-לאומיים		חרדים		
N=302		N=105		N=99		N=98		
ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	טווח
1.23	1.42	1.20	1.27	1.38	1.68	1.08	1.31	חשיפה ישירה 0-5
2.42	8.23	2.44	8.84	2.36	8.41	2.23	7.38	חשיפה סוביקטיבית 4-16
11.63	60.47	11.10	55.94	12.06	59.91	9.40	65.93	קוהרנטיות 23-91
4.75	19.84	4.50	19.42	4.63	19.39	5.05	20.72	אסטרטגיה של פתרון בעיות 6-30
5.37	23.57	5.43	24.16	6.06	23.12	4.52	23.45	אסטרטגיות בלתי יעילות 9-42
5.93	20.21	5.14	21.65	7.15	20.45	4.78	18.59	חרדה מצבית 10-54
4.22	11.68	4.55	12.68	4.07	11.61	3.83	10.73	כעס מצבי 7-28

1. הבדלים בין המגזרים השונים:

1.1 שוער כי לא ימצאו הבדלים בין המגזרים השונים בדפוסי ההתמודדות; לבחינת השערה זו בוצע מבחן ניתוח שונות חד גורמי ואכן היא יצאה מובהקת, הן עבור דפוס התמודדות ממוקד בעיה (F=2.29,

p>0.05) והן עבור אסטרטגיות בלתי יעילות (F=0.88, p>0.05).



1.2 שוער כי ימצאו הבדלים בין המגזרים השונים ברמת הקוהרנטיות, כך שמתבגרים דתיים לאומיים ידווחו על רמת קוהרנטיות נמוכה מזו של מתבגרים חרדים אך גבוהה מזו של חילונים; לבחינת השערה זו בוצע מבחן ניתוח שונות חד גורמי ואכן היא יצאה מובהקת ( $F=20.46, p<0.05$ ).

1.3 שוער כי לא ימצא הבדל בין מתבגרים דתיים-לאומיים וחילוניים ברמת החשיפה לפיגועי טרור; לבחינת השערה זו בוצע מבחן ניתוח שונות חד גורמי אשר יצא מובהק, הן עבור חשיפה ישירה ( $F=3.25, p<0.05$ ), והן עבור חשיפה סובייקטיבית ( $F=10.23, p<0.05$ ). לאחריו בוצעו השוואות מרובות לבדיקת מקור ההבדלים. ההשוואות העלו כי ההשערה הופרכה ונמצא כי מתבגרים דתיים לאומיים מדווחים על רמות גבוהות יותר של חשיפה לטרור מאשר מתבגרים חילוניים, הן עבור חשיפה ישירה ( $\text{Mean Difference} = 0.4, p<0.05$ ) והן עבור חשיפה סובייקטיבית ( $\text{Mean Difference} = 0.4, p<0.05$ ).

בהעדר ספרות מחקרית באשר לחשיפת בני נוער חרדים לפיגוע טרור נבחנו ההבדלים ללא כיוון ההשערה ונמצא כי בני נוער חרדים מדווחים על רמות חשיפה דומות לשל אלו החילונים, וכפועל יוצא מכך – נמוכות משל מתבגרים דתיים לאומיים, הן עבור חשיפה ישירה ( $\text{Mean Difference} = 0.03, p>0.05$ ) והן עבור חשיפה סובייקטיבית ( $\text{Mean Difference} = 0.42, p>0.05$ ).

1.4 שוער כי ימצא הבדל ברמת התגובות הרגשיות ללחץ, כך שבני נוער דתיים לאומיים ידווחו על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות מאשר אלו החרדים, אך נמוכות יותר משל אלו החילונים; לבחינת השערה זו בוצע מבחן ניתוח שונות חד גורמי ואכן היא יצאה מובהקת הן עבור חרדה מצבית ( $F=5.81, p<0.05$ ) והן עבור כעס מצבי ( $F=5.3, p<0.05$ ).

2. קשרים בין המשתנים השונים לרמת התגובות הרגשיות ללחץ:

2.1 שוער כי ימצא הבדל בין בני לבנות כך שבנות תדווחנה על רמה גבוהה יותר של חרדה מצבית ואילו בני ידווחו על רמות גבוהות יותר של כעס מצבי; לבחינת השערה זו בוצע ניתוח שונות חד גורמי אך היא הופרכה ולא נמצאו הבדלים בין בני לבנות ברמת התגובות הרגשיות ללחץ, הן עבור חרדה מצבית ( $F=1.87, p>0.05$ ), והן עבור כעס מצבי ( $F=1.94, p>0.05$ ).

2.2 שוער כי ימצאו הבדלים בין מעמדות סוציאקונומיים שונים כך שכלל שהמעמד הסוציאקונומי גבוה יותר כך יפחתו התגובות הרגשיות ללחץ; לבחינת השערה זו בוצע מבחן ניתוח שונות חד גורמי אך היא

הופרכה ולא נמצאו הבדלים בין מעמדות סוציאקונומיים שונים ברמת התגובות הרגשיות ללחץ, הן עבור חרדה מצבית ( $F=7.38, p>0.05$ ), והן עבור כעס מצבי ( $F=0.06, p>0.05$ ).

2.3 שוער כי ימצא קשר בין סגנונות התמודדות שונים לבין רמת תגובות רגשיות ללחץ, כך שנבדקים בעלי סגנון התמודדות ממוקד בעיה ידווחו על רמה נמוכה יותר של תגובות רגשיות בעוד נבדקים בעלי סגנון אסטרטגיות התמודדות בלתי יעילות ידווחו על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות ללחץ; לבחינת השערה זו בוצע מבחן פירסון ואכן היא יצאה מובהקת, עבור סגנון התמודדות ממוקד בעיה – הן עבור חרדה מצבית ( $r=-0.24, p<0.01$ ) והן עבור כעס מצבי ( $r=-0.14, p<0.05$ ), ועבור אסטרטגיות בלתי יעילות – הן עבור חרדה מצבית ( $r=0.36, p<0.01$ ) והן עבור כעס מצבי ( $r=0.38, p<0.01$ ).

2.4 שוער כי ימצא קשר בין קוהרנטיות לרמת התגובות הרגשיות ללחץ כך שככל שרמת הקוהרנטיות של הנבדקים תהיה גבוהה יותר כך הם ידווחו על פחות תגובות רגשיות ללחץ; לבחינת השערה זו בוצע מבחן פירסון ואכן היא יצאה מובהקת, הן עבור חרדה מצבית ( $r=-0.46, p<0.01$ ), והן עבור כעס מצבי ( $r=-0.45, p<0.01$ ).

2.5 שוער כי ימצא קשר בין חשיפה סוביקטיבית לרמת התגובות הרגשיות ללחץ כך שככל שתחושת החשיפה הסוביקטיבית המדווחת גבוהה יותר כך רמת התגובות הרגשיות תהיה גבוהה יותר; לבחינת השערה זו בוצע מבחן פירסון ואכן היא יצאה מובהקת, הן עבור חרדה מצבית ( $r=0.45, p<0.01$ ) והן עבור כעס מצבי ( $r=-0.31, p<0.01$ ).

2.6 שוער כי לא ימצא קשר בין חשיפה ישירה לבין רמת התגובות הרגשיות ללחץ; לבחינת השערה זו בוצע מבחן פירסון והיא אכן יצאה מובהקת, הן עבור חרדה מצבית ( $r=0.06, p>0.05$ ) והן עבור כעס מצבי ( $r=0.11, p>0.05$ ).

### לוח מס' 3: קשרים בין משתני המחקר השונים

חשיפה ישירה	חשיפה סובייקטיבית	קוהרנטיות	חרדה מצבית	כעס מצבי	דפוס ממוקד בעיה	דפוס בלתי יעיל	
1	.262**	-.033	.067	.113	.107	.008	חשיפה ישירה
-	1	-.188**	.456**	.314**	.029	.172**	חשיפה סובייקטיבית

-	-	1	-.459**	-.454**	.241**	-.282**	קוהרנטיות
-	-	-	1	.690**	-.243**	.364**	חרדה מצבית
-	-	-	-	1	-.149*	.386**	כעס מצבי
-	-	-	-	-	1	.355**	דפוס ממוקד בעיה
-	-	-	-	-	-	1	דפוס בלתי יעיל

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 3.

לבסוף נבחן מודל של תיווך, בו החשיפה האובייקטיבית, המגדר והמצב הסוציאקונומי היו המשתנים הבלתי תלויים, בעוד דפוסי התמודדות ממוקדי רגש וממוקדי בעיה כמו גם תחושת הקוהרנטיות והחשיפה הסובייקטיבית תיווכו את הקשר בין המשתנים הבלתי תלויים לבין התגובות הרגשיות ללחץ. לבחינת השערה זו בוצעה רגרסיה היררכית נפרדת עבור חרדה מצבית ועבור כעס מצבי. מודל התיווך נמצא בלתי מובהק כיון שהחשיפה האובייקטיבית, המגדר והמצב הסוציו-אקונומי לא נמצאו כקשורים לרמת התגובות הרגשיות ללחץ (ראה לוח מס' 4).

כמו כן, ברגרסיה זו, נבחן מודל של מיתון ובו נבחנו אינטראקציות בין המשתנים המתווכים (קוהרנטיות, דפוסי התמודדות וחשיפה סובייקטיבית) לקבוצות המגזר (חרדים, דתיים-לאומיים וחילונים) כמסבירות תגובות רגשיות ללחץ; אף אחת מהאינטראקציות לא נמצאה מובהקת, כך שמודל המיתון נמצא בלתי מובהק (ראה לוח מס' 4).

עם זאת, מן הרגרסיה עולה תרומתם הייחודית של כל אחד מן המשתנים המתווכים להסבר השונות של רמת התגובות הרגשיות ללחץ. בטבלה מוצגות התרומות של המשתנים המתווכים – תחושת קוהרנטיות, אסטרטגיות של פתרון בעיות ורמת החשיפה הסובייקטיבית:

**לוח מס' 4: תרומת המשתנים המתווכים להסבר חרדה מצבית**

צעד	משתנה	B	Std. Error	Beta	T	R <sup>2</sup>
1	(Constant)	35.14	1.98		17.67**	
	קוהרנטיות	-.244	.032	-.46	-7.62**	.21
2	(Constant)	37.41	2.23		16.77**	
	קוהרנטיות	-.226	.03	-.43	-6.86**	
	פתרון בעיות	-.170	.07	-.13	-2.17**	.01
3	(Constant)	26.62	2.87		9.25**	
	קוהרנטיות	-.14	.03	-.27	-4.11**	
	פתרון בעיות	-.38	.08	-.30	-4.60**	
	בלתי יעילה	.42	.07	.37	5.45**	.09
4	(Constant)	18.90	2.84		6.65**	
	קוהרנטיות	-.10	.03	-.20	-3.36**	
	פתרון בעיות	-.41	.07	-.33	-5.51**	
	בלתי יעילה	.38	.07	.33	5.44**	
	חשיפה סובייקטיבית	.87	.12	.36	6.80**	.12

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**לוח מס' 5: תרומת המשתנים המתווכים להסבר כעס מצבי**

צעד	משתנה	B	Std. Error	Beta	T	R <sup>2</sup>
1	(Constant)	21.64	1.31		16.44**	
	קוהרנטיות	-.16	.02	-.44	-7.76**	.20
2	(Constant)	21.97	1.51		14.52**	
	קוהרנטיות	-.16	.02	-.44	-7.41**	
	פתרון בעיות	-.02	.05	-.02	-.44	.00
3	(Constant)	14.61	1.90		7.65**	
	קוהרנטיות	-.10	.02	-.28	-4.58**	
	פתרון בעיות	-.18	.05	-.20	-3.16**	

.09	5.77**	.37	.05	.29	בלתי יעילה	4
	5.67**		2.02	11.492	(Constant)	
	-4.14**	-.25	.02	-.094	קוהרנטיות	
	-3.38**	-.20	.05	-.188	פתרון בעיות	
	5.58**	.35	.05	.280	בלתי יעילה	
.04	3.83**	.20	.09	.357	חשיפה סוביקטיבית	
<p>*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</p>						

## דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק את הקשר שבין חשיפה ישירה וסובייקטיבית, משאבים אישיים – קוהרנטיות ודפוס התמודדות ומשתנים דמוגרפיים לבין התגובות הרגשיות ללחץ – חרדה מצבית וכעס מצבי.

## קוהרנטיות

המחקר שיער כי ימצא קשר בין קוהרנטיות לרמת התגובות הרגשיות ללחץ כך שככל שרמת הקוהרנטיות של הנבדקים תהיה גבוהה יותר כך הם ידווחו על פחות תגובות רגשיות ללחץ, ולהפך. בנוסף, שיער המחקר כי ימצאו הבדלים בתחושת קוהרנטיות, כך שמתבגרים דתיים לאומיים ידווחו על רמת קוהרנטיות גבוהה מזו של מתבגרים חילונים, אך נמוכה מזו של מתבגרים חרדים. שתי השערות אלו הוכחו כנכונות.

המחקר עשה שימוש בתאוריה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1979) כמסגרת מושגית, ואכן ממצאיו מאששים את עקרונותיה של תאוריה זו. מן הממצאים עולה כי אכן רמה גבוהה יותר של משאבי התמודדות – רמת קוהרנטיות וסגנון התמודדות ממוקד בעיה – מובילים להתמודדות טובה יותר עם מצבי לחץ וכתוצאה מכך לרמה נמוכה יותר של תגובות רגשיות – כעס, חרדה ומצוקה. עוד עולה מן התאוריה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1987), וכתוצאה מכך מהשערות מחקר זה, כי למאפיינים תרבותיים ומגזריים השפעה על רמת הקוהרנטיות של הפרט. תוצאות המחקר עלו בקנה אחד גם עם חלק זה בתאוריה כך שמתבגרים מן המגזר החרדי, אשר מתאפיין ברמה גבוהה יותר של קהילתיות ושל אמונה, הפגינו רמה גבוהה יותר של קוהרנטיות וכתוצאה מכך רמה נמוכה יותר של תגובות רגשיות ללחץ.

ביתר פירוט, מתבגרים חרדים הפגינו את רמת הקוהרנטיות הגבוהה ביותר, אחריהם מתבגרים דתיים-לאומיים ולבסוף מתבגרים חילוניים שהפגינו את רמת הקוהרנטיות הנמוכה ביותר. את ההבדל בין מתבגרים מאמינים (חרדים ודתיים) לכאלה שאינם ניתן להסביר בעזרת האמונה באלוקים, תחושת הביטחון והאמונה בהשגחה פרטית, אשר תורמים לתחושת הקוהרנטיות. את ההבדל בתוך קבוצת המאמינים, בין מתבגרים חרדים לדתיים ניתן להסביר בהשתייכות לקהילה מלוכדת, קולקטיביסטית, אשר נותנת משמעות לפרט ומעלה את רמת הקוהרנטיות שלו מעצם השתייכותו למשהו גדול ממנו (Kalagy, Braun-Lewensohn & Abu-kaf, 2017).

## דפוסי התמודדות

המחקר שיער כי ימצא קשר בין סגנונות התמודדות שונים לבין רמת תגובות רגשיות ללחץ, כך שנבדקים בעלי סגנון התמודדות ממוקד בעיה ידווחו על רמה נמוכה יותר של תגובות רגשיות בעוד נבדקים בעלי סגנון התמודדות של השענות על אחרים ו/או אסטרטגיות בלתי יעילות ידווחו על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות ללחץ. עם זאת שיער המחקר כי לא ימצאו הבדלים בין המגזרים השונים בדפוסי ההתמודדות. שתי השערות אלו הוכחו כנכונות.

המחקר התבסס על תאוריית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) שהינה תאוריה אינטראקציונית, לפיה מצב לחץ איננו אובייקטיבי אלא מבוסס על אינטראקציה בין האדם וסביבתו. ממצאי המחקר אכן הוכיחו כי ההקשר בו פועל המתבגר אכן השפיע על הדרך בה פירש את המצב והגיב לו. פרשנות זו תלויה, בין השאר, ברקע המתבגר ובמגדרו.

פריידנברג ולואיס (1993) אשר הציעו את שלש הקטגוריות של אסטרטגיות התמודדות במצבי לחץ (פתרון בעיות, השענות על אחרים ואסטרטגיות לא יעילות) טענו כי יש לסווג את האסטרטגיות על פי מידת היעילות שלהן. הן טענו כי דפוס התמודדות ממוקד בעיה הינו יעיל, לעומת שני דפוסי ההתמודדות האחרים המתמקדים ברגש ואשר מייצגים דפוס התמודדות שאיננו פונקציונלי. במחקר זה הסולם של אסטרטגיה של השענות על אחרים יצא בלתי מהימן, ועל כן לא נעשה בו שימוש, אך הממצאים באשר לשני הסולמות האחרים עולים בקנה אחד עם החלוקה התאורטית שעושים החוקרים, כפי שנמצא במחקרים נוספים (Pascual, Conejero & Etxebarria, 2016). אסטרטגיה של פתרון בעיות נמצאה כקשורה לרמה מופחתת של תגובות רגשיות ללחץ ואילו אסטרטגיות לא יעילות נמצאו לרמה מוגברת של תגובות כאלה.

## מגזר

המחקר שיער מודל של מיתון בו יבחנו הקשרים בין המשתנים המתווכים (קוהרנטיות, דפוסי התמודדות וחשיפה סובייקטיבית) לתגובות הרגשיות ללחץ בקרב האוכלוסיות השונות (חרדים, דתיים-לאומיים וחילונים). השערה זו הופרכה והוכחה כבלתי נכונה.

למרות ההבדלים ברמת הקוהרנטיות, ועל כן גם ברמת התגובות הרגשיות ללחץ בין שתי הקבוצות, מודל המיתון יצא בלתי מובהק. כלומר – הקשר בין משאבים אישיתיים לרמת התגובות הרגשיות

מתבטא באותה הצורה, עבור שלשת הקבוצות השונות. שלשת הקבוצות מגיבות באופן דומה ומתופעלות באותה הצורה על ידי קוהרנטיות, דפוסי התמודדות וחיפה לטרור.

ככלל מחקרים רבים מצאו קשר בין מידת הקולקטיביות המאפיינת את הקבוצה לבין מידת הקוהרנטיות שנמדדה בקרב חבריה (Mana, Sagy & Srour, 2016). כך, במחקרים אחדים אשר חקרו קבוצות של אוכלוסיות בלתי מערביות, כגון בדואים, אכן נמצא מודל של מיתון. כלומר – ההשתייכות הקהילתית השפיעה באופן שונה על הקשר שבין חיפה לטרור, קוהרנטיות, דפוסי התמודדות ותגובות רגשיות (בראון-לבינסון ושגיא, 2010). ממצא זה מעלה את ההשערה כי החברה החרדית, על בדלנותה, שמרנותה והיותה חברה מסורתית עדין מתנהגת ומתפקדת כחברה מערבית, עם מאפיינים ייחודיים משלה, ובכך היא שונה מחברות מסורתיות ואתניות אחרות, אשר אינן מערביות.

### **מגדר ומצב סוציאקונומי**

בניגוד להשערות ולממצאים הרווחים בספרות, לא נמצאו אפקטים לקשר שבין מאפיינים דמוגרפיים לרמת התגובות הרגשיות. לא בין בנים לבנות ולא בין מצבים סוציאקונומיים שונים. חוסר ההבדל בין בנים לבנות מצוין כבר בכמה מאמרים בספרות (Braun-Lewensohn, Idan, Lindstrom & Margalit, 2017), גם אם הוא נדיר.

את העדרו של ההבדל בין מצבים סוציאקונומיים שונים ניתן להסביר על ידי הבדל בתרבות העוני בציבור החרדי, אשר קיים גם, במידה פחותה, בציבור הדתי לאומי. החברה הישראלית מתאפיינת בפערים גדולים במצב הכלכלי בין קבוצות שונות, פערים אשר מוסברים על ידי הבדלים אתנו-דתיים (Friedlander, Okun & Goldscheider, 2016). בעוד בחברה הכללית מצבים סוציאקונומיים שונים נבדלים זה מזה מבחינות רבות, ביניהם אזורי מגורים, מוסדות לימוד, רמת השכלה – הרי שבציבור החרדי אנשים ממצבים סוציאקונומיים שונים חיים בצורה דומה, שייכים לאותן מסגרות ולאותן קהילות, ואינם נבדלים ברמת ההשכלה. יתרה מזאת, במקרים מסוימים דווקא משפחות החיות בדחוקות גדולה מאד הן משפחות מוערכות, נחשבות ואף יוקרתיות. בהקשר זה, עוני במגזר החרדי איננו מקושר דווקא לרמה גבוהה יותר של אלימות, פשיעה, צריכת סמים וזנות. ניתן אף להגיד כי במגזר החרדי עוני איננו בהכרח מביא עמו תרבות עוני. מאפיין זה עשוי להסביר את העובדה כי בניגוד לכל הממצאים הקיימים בספרות עד כה, המצב הסוציאקונומי לא הסביר את רמת התגובות הרגשיות ללחץ. מחקר המשך



מעמיק שיבדוק משתנים מתערבים ויפרק את המצב הסוציאקונומי לפרטים מדויקים ונבדלים יותר –  
יוכל לשפוך אור על השערה התחלתית זו.

### **חשיפה לטרור**

המחקר שיער כי לא ימצא הבדל בין מתבגרים חילונים למתבגרים דתיים-לאומיים ברמת החשיפה לפיגועי טרור. כיון שלא נמצאה ספרות מחקרית העוסקת במתבגרים חרדים בהקשר של חשיפה לאלימות פוליטית - יבחנו ההבדלים ללא כיוון השערה. השערה זו הופרכה והוכחה כלא-נכונה.

בניגוד להשערות המחקר נמצא הבדל ברמת החשיפה לטרור, הן החשיפה הישירה והן זו הסובייקטיבית, בין מתבגרים דתיים לאומיים לבין אלו החרדים והחילונים כאחד. יתכן שניתן להסביר ממצא זה על ידי מקום המגורים של הנבדקים. בני נוער דתיים לאומיים רבים גרים, לומדים או משרתים באזורים מתוחים מבחינה ביטחונית, מעבר לגבולות הקו הירוק, והחשיפה שלהם לטרור אכן זמינה ותדירה יותר.

### **מגבלות המחקר**

בבואנו לדון בממצאיו יש לקחת בחשבון את מגבלותיו של מחקר קטן זה, שהינו מחקר ראשוני מסוגו ומצומצם יחסית.

ראשית, הנתונים נאספו לאורך תקופה של מספר חודשים. במהלך חודשים אלו ארעו מספר אירועים בטחוניים באזורים שונים בהם גרו חלק מן הנבדקים. משום כך יתכן כי חלק מן הנבדקים ענו על השאלון במצב לחץ אקוטי, מיד לאחר התרחשות פיגוע בקרבת אזור מגוריהם, בעוד נבדקים אחרים ענו על השאלונים בזמן לחץ כרוני, אשר מתבטא בזמן הרגיעה שבין הפיגועים השונים. כל זאת בהבדל של ימים בודדים בין נבדק לנבדק.

נוסף על כך, המחקר מתבסס על שאלוני דיווח אישי. על אף שדיווח כזה נחשב לעיתים כמהימן, נתונים נוספים ודיווחים ממקורות אחרים, כמו גם מדידות ישירות, היו עשויים לשפר את מהימנות הנתונים. כמו כן, מכיוון שלא היו בידינו נתונים על אירועים אחרים בחייהם של הנבדקים, ביניהם עשויים להיות אף אירועים ציבוריים או קהילתיים, לא ניתן ליחס בבטחה את רמות החרדה והכעס למצב הביטחוני.

אני מציעה להמשיך את כיווני המחקר בעבודה זו במחקרי המשך. אלו צריכים להיות ארוכי טווח, כוללים נתונים ממקורות שונים ומדגמים גדולים ומייצגים יותר אשר יוכלו לספק מענה גם לשאלות של סיבתיות.

בעיני, חשיבותם של מחקרים איננה נעוצה רק, ואף לא בעיקר, במישור המחקרי אלא גם בבניה של תוכניות התערבות למתבגרים בארצנו, אשר חשופים למצב מתמשך של אלימות פוליטית קשה.

## ביבליוגרפיה

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725- 733.
- Al-Krenawi, A., Graham, J. R., & Kanat-Maymon, Y. (2009). Analysis of trauma exposure, symptomatology and functioning in Jewish Israeli and Palestinian adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 195(5), 427-432.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Alfasi N, Flint-Ashery S, and Benenson I. 2013. Between the individual and the community: Residential patterns of the Haredi population in Jerusalem. *International Journal of Urban and Regional Research* 37(6): 2152-2176.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. OUP Us
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L.P., Verte, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Adolescents Mental Health Outcomes According to Different Types of Exposure to Ongoing Terror Attacks. *Journal of Youth and Adolescence* 38, 6, 850-862.
- Braun-Lewensohn, O., Idan, O., Lindström, B., & Margalit, M. (2017). Salutogenesis: Sense of Coherence in Adolescence. Mittelmark (Ed) In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 123-136). Springer International Publishing.
- Braun-Lewensohn, O. & Sagy, S. (2011). 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 mental health journal*, 50(2), 229-234.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. & Roth G. (2010). Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*. DOI 10.1016/j.adolescence.2010.01.006.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(3), 327-341

- Ben-Sira, Z. (1979). A scale of psychological distress. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 4, 337- 356.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187-207.
- Calderoni, M. E., Alderman, E. M., Silver, E. J., & Bauman, L. J. (2006). The mental health impact of 9/11 on inner-city high school students 20 miles north of Ground Zero. *Journal of Adolescent Health*, 39(1), 57-65.
- Damon, W. (2004) What is positive youth development. *Ann Am AcadPolitSoc Sci*. 591:13–30.
- Dimitry, L. (2012). A systematic review on the mental health of children and adolescents in areas of armed conflict in the Middle East. *Child: care, health and development*, 38(2), 153-161.
- Even-Chen, M. S., & Itzhaky, H. (2007). Exposure to terrorism and violent behavior among adolescents in Israel. *Journal of Community Psychology*, 35 (1), 43- 55.
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376- 381.
- Faitelson, Y. (2010). Demographic Trends in the Land of Israel (1800-2007). *The Institute for Zionist Strategies*, [www.izs.org.il/userfiles/izs/file/fei.pdf](http://www.izs.org.il/userfiles/izs/file/fei.pdf) [dostęp 07.10.2014]
- Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., Capitman, J., & Goodman, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40 (2), 127-134.
- Folkman, S. (2013). *Stress: appraisal and coping* (pp. 1913-1915). Springer New York.
- Friedlander, D., Okun, B. S., & Goldscheider, C. (2016). Ethno-Religious Hierarchy in Educational Achievement and Socioeconomic Status in Israel: A Historical Perspective. In *Socioeconomic Inequality in Israel* (pp. 97-121). Palgrave Macmillan US.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Adolescent Coping Scale, Administrators manual, ACER. Victoria.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1999). The Adolescent Coping Scale: Construct validity and what the instrument tells us. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 9, 19-36.
- Heilman, S. C., & Friedman, M. (1991). Religious fundamentalism and religious Jews: The case of the Haredim. *Fundamentalisms observed*, 1, 197-264
- Hoven, C. W., Duarte, C. S., Lucas, C. P., Mandell, D. J., Cohen, M., Rosen, C., ... & Gregorian, N. (2002). Effects of the World Trade Center attack on NYC public school students—Initial report to the New York City Board of Education. *New York, NY: Columbia University Mailman School of Public Health-New York State Psychiatric Institute and Applied Research and Consulting*.

- Hoven, C. W., Duarte, C. S., Wu, P., Erickson, E. A., Musa, G. J., & Mandell, D. J. (2004). Exposure to trauma and separation anxiety in children after the WTC attack. *Applied Developmental Science, 8*(4), 172-183.
- Hoven, C. W., Duarte, C. S., Lucas, C. P., Wu, P., Mandell, D. J., Goodwin, R. D., ... & Musa, G. J. (2005). Psychopathology among New York City public school children 6 months after September 11. *Archives of General Psychiatry, 62*(5), 545-551.
- Karstoft, K. I., Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure. *Journal of anxiety disorders, 32*, 89-94.
- Kalagy, T., Braun-Lewensohn, O., & Abu-Kaf, S. (2017). Youth from fundamentalist societies: what are their attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions?. *Journal of religion and health, 56*(3), 1064-1080
- Laor, N., Wolmer, L., Alon, M., Siev, J., Samuel, E., & Toren, P. (2006). Risk and protective factors mediating psychological symptoms and ideological commitment of adolescents facing continuous terrorism. *The Journal of nervous and mental disease, 194*(4), 279-286.
- Langer, T. S. (1962). A twenty- two items screening score of psychiatric symptoms indication impairment. *Journal of Health and Human Behavior, 3*, 269- 276
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 429-447.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2008). Gender differences in PTSD in Israeli youth exposed to terror attacks. *Journal of Interpersonal Violence*
- Lavi, T., Itzhaky, L., Menachem, M., & Solomon, Z. (2016). Adolescents on the Front Line: Exposure to Shelling Via Television and the Parental Role. *Psychiatry, 79*(1), 85-94.
- Lavi, T., & Solomon, Z. (2005). Palestinian youth of the Intifada: PTSD and future orientation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 44*(11), 1176-1183.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adoption*. New York.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer-Verlag.
- Liebman, Y. (2007). Religious extremism as a norm. In M. Litwak & I. Olara (Eds.), *Religious fanaticism*. Jerusalem: Zalman Shazar Center.
- Lewis, R., & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology, 72*(3), 419-431.
- Mana, A., Sagy, S., & Srour, A. (2016). Sense of community coherence and inter-religious relations. *The Journal of social psychology, 156*(5), 469-482.

Marsh, S. C., Clinkinbeard, S. S., Thomas, R. B., & Evans, W. P. (2007). Risk and protective factors predictive of sense of coherence during adolescence. *Journal of Health Psychology, 12* (2), 281- 284.

Moksnes, U. K., Espnes, G. A., &Haugan, G. (2014). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health, 29*(1), 32-49.

Moscardino, U., Scrimin, S., Capello, F., &Altoè, G. (2014). Brief report: Self-blame and PTSD symptoms in adolescents exposed to terrorism: Is school connectedness a mediator?. *Journal of adolescence, 37*(1), 47-52.

Nielsen, M. A., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health, 23*, 331-341.

Pascual, A., Conejero, S., &Etxebarria, I. (2016). Coping strategies and emotion regulation in adolescents: Adequacy and gender differences. *Ansiedad y Estrés, 22*(1), 1-4.

Pat-Horenczyk, R. (2005). Post-traumatic distress in Israeli adolescents exposed to ongoing terrorism: selected findings from school-based screenings in Jerusalem and nearby settlements. *Journal of aggression, maltreatment & trauma, 9*(3-4), 335-347.

Pat-Horenczyk, R., Peled, O., Daie, A. Abramovitz, R., Brom, D., &Chemtob, B. M. (2007). Adolescent exposure to recurrent terrorism in Israel: Posttraumatic distress and functional impairment. *American Journal of Orthopsychiatry, 77* (1), 76- 85.

Pat-Horenczyk, R., Qasrawi, R., Lesack, R., Haj- Yahia, M., Peled, O., Shaheen, M., Berger, R., Brom, D., Garber, R., & Abdeen, Z. (2009). Posttraumatic symptoms, functional impairment, and coping among adolescents on both sides of the Israeli-Palestinian conflict: A cross cultural approach. *Applied Psychology: An International Review, 58* (4), 688- 708.

Romeo, R. D. (2013). The teenage brain the stress response and the adolescent brain. *Current directions in psychological science, 22*(2), 140-145.

Sagy, S. (2015). Coping, conflict and culture: The salutogenic approach in the study of resiliency. *Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism, 41-48*.

Sagy, S., &Antonovsky, H. (1986). Adolescents' reactions to the evacuation of the Sinai settlements: A longitudinal study. *The Journal of Psychology, 120* (6), 543- 556.

Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion, 16*.

Schiff, M. (2006). Living in the shadow of terrorism: Psychological distress and alcohol use among religious and non-religious adolescents in Jerusalem. *Social Science & Medicine, 62*(9), 2301-2312

Schiff, M., Benbenishty, R., McKay, M., DeVoe, E., Liu, X., &Hasin, D. (2006). Exposure to terrorism and Israeli youths' psychological distress and alcohol use: an exploratory study. *American journal on addictions, 15*(3), 220-226.

Shamai, M., &Kimhi, S. (2007). Teenagers response to threat of war and terror: Gender and the role of social systems. *Community Mental Health Journal. 43* (4), 359- 374.

Shilhav, Yosef (1993), The Emergence of Ultra-Orthodox Neighborhoods in Israeli Urban Centers. In: Ben-Zadok E. (ed.), *Local Communities and the Israeli Polity*. pp. 157–187. SUNY Press, Albany.

Solomon, Z., Gelkopf, M., & Bleich, A. (2005). Is terror gender-blind? Gender differences in reaction to terror events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 40, 947- 954.

Soyseth, T. S., Dew, M. A., Lund, M. B., Soyseth, V., Haugstad, G. K., & Malt, U. F. (2017). Significant Differences In Coping Strategies Between Lung Transplant Candidates With And Without Psychological Distress. In *A70. PULMONARY REHABILITATION IN LUNG TRANSPLANTATION AND THE ACUTE SETTING* (pp. A2335-A2335). American Thoracic Society

Spear, L. (2013). The teenage brain adolescents and alcohol. *Current directions in psychological science*, 22(2), 152-157.

Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary manual for the State- Trait Anger Scale (STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State- Trait Anxiety Inventory*. Palo- Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

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

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

Veronese, G., & Pepe, A. (2014). Sense of coherence mediates the effect of trauma on the social and emotional functioning of Palestinian health providers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 597.

Wadsworth, M. E., Gudmundsen, G. R., Raviv, T., Ahlkvist, J. A., McIntosh, D. N., Kline, G. H., & Burwell, R. A. (2004). Coping with terrorism: Age and gender differences in effortful and involuntary responses to September 11th. *Applied Developmental Science*, 8(3), 143-157.

Yang, J., Yang, Y., Liu, X., Tian, J., Zhu, X., & Miao, D. (2010) Self-efficacy, social support, and coping strategies of adolescent earthquake survivors in China. *Social Behavior and Personality*, 38, 9, 1219-1228.

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.

Zhang, W., Jiang, X., Ho, K. W., & Wu, D. (2011). The presence of post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents three months after an 8.0 magnitude earthquake in southwest China. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 3057–3069.

גורוביץ, נ. וכהן-קסטרו, א. (2004) החרדים: תפרוסת גאוגרפית ומאפיינים דמוגרפיים, חברתיים וכלכליים של האוכלוסייה החרדית בישראל. 2001-1996. סדרת ניירות עבודה מס' 5. ירושלים:

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.

גרילק, מ. (2002) *החרדים מי אנחנו באמת?*, הוצאת כתר.

זיכרמן, ח., וכהנר, ל., (2012) *חרדיות מודרנית – מעמד ביניים חרדי בישראל*. ירושלים: המכון הישראלי לדמוקרטיה.

כהן, ב., (2014) *הקהילה החרדית בישראל – בין אינטגרציה לסגרגציה*. גדיש – בטאון לחינוך מבוגרים, יד, 31-35.

קפלן, ק., ושטדלר, נ., (2012) *מהישרדות להתבססות - תמורות בחברה החרדית בישראל ובחֶ קרה*. ירושלים: הקיבוץ המאוחד ומכון ון ליר.

שלג, י. (2000) *הדתיים החדשים: מבט עכשווי על החברה הדתית בישראל*. הוצאת כתר.



## נספח – שאלוני המחקר

**שלום רב,**

השאלון שלהלן עוסק בהיבטים שונים הקשורים למצב הביטחוני בתקופה האחרונה. אין תשובה נכונה או לא נכונה, תחושותיך ותפיסותיך הן חשובות. את/ה רשאי/ת לענות על כל השאלות או על חלק מהן. השאלון אינו מזוהה ותשובותיך ישמשו לצרכי מחקר בלבד. אם אתה חש חוסר נוחות אתה רשאי להפסיק את המענה על השאלון בכל עת.

השאלון כתוב בלשון זכר אך הוא מיועד לנשים ולגברים כאחד.

תודה מראש על שיתוף הפעולה. במידה ויש לך שאלות ניתן לפנות למייל:

imasheln@gmail.com או במייל: tzipi64@gmail.com

בברכה,

צוות המחקר.

## מידע כללי

1. מגדר:

נקבה      זכר

2. מקום מגורים (שם ישוב): \_\_\_\_\_

3. גיל: \_\_\_\_\_

4. ארץ לידה: \_\_\_\_\_

5. אם לא נולדת בישראל, שנת עליה: \_\_\_\_\_

6. אתה מגדיר את עצמך כ:

חרדי      דתי      חילוני

7. כיצד אתה מגדיר את המעמד הכלכלי של משפחתך? (ענה על פי תחושותיך, אין צורך בנתונים מספריים)

א. הרבה יותר מהמוצע

ב. יותר מהמוצע

ג. דומה למוצע

ד. פחות מהמוצע

ה. הרבה פחות מהמוצע

### שאלון חשיפה לפיגועי טרור

1. האם היית אי פעם בקרבת פיגוע טרור? כן/ לא
2. האם נפגעת בפיגוע טרור? כן/ לא
3. האם מישהו שאתה מכיר נפגע בפיגוע טרור? כן/ לא
4. א. האם אי פעם היית אמור להיות במקום פיגוע בזמן שהתרחש בו פיגוע, אך לא הגעת לשם מסיבות שונות? כן/ לא  
ב. האם אי פעם עזבת מקום פיגוע מספר דקות לפני התרחשות הפיגוע? כן/ לא
5. האם אחרי פיגוע אתה מרבה להתעדכן בחדשות הקשורות לפיגוע?  
א. מרבה מאד    ב. מרבה    ג. לפעמים    ד. לעיתים רחוקות    ה. אף פעם
6. האם אתה מרגיש שאתה נמצא בסכנה? גדולה מאד    גדולה    מועטה    בכלל לא
7. האם אתה מרגיש שמשפחתך נמצאת בסכנה? גדולה מאד    גדולה    מועטה    בכלל לא
8. האם אתה מרגיש שחבריך נמצאים בסכנה? גדולה מאד    גדולה    מועטה    בכלל לא
9. מה הסכנה, לדעתך, שתאבד קרוב משפחה או חבר בפיגוע? גדולה מאד    גדולה    מועטה    בכלל לא

### שאלון תחושת קוהרנטיות

בשאלות הבאות יש 7 אפשרויות תשובה.

הנך מתבקש/ת לציין את הספרה המבטאת את תשובתך כאשר 1 ו-7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים ליד הספרה 1 הן המתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 1, אם המילים ליד הספרה 7 מתאימות לך, הקפ/י בעיגול את הספרה 7. אם את/ה מרגיש/ה אחרת, הקפ/י בעיגול את הספרה הקרובה על פי הרגשתך ל- 1 או ל- 7.

לכל שאלה סמני/ תשובה אחת בלבד.

1	האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה קורה סביבך?	לעיתים רחוקות או אף פעם	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים קרובות
2	האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שאת/ה מכיר/ה היטב?	לעיתים רחוקות או אף פעם	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים קרובות
3	האם אנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?	אף פעם לא קרה	1	2	3	4	5	6	7	תמיד קרה
4	כשאת/ה חושב על החיים שלך את/ה לעיתים קרובות:	מרגיש/ה עד כמה זה טוב לחיות	1	2	3	4	5	6	7	שואל/ת את עצמך למה אתה בכלל קיים
5	האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
6	האם קורה לך שיש לך הרגשה שאת/ה במצב לא מוכר ולא יודע/ת מה לעשות?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
7	הדברים שאת/ה עושה בעיסוקיך היום יומיים:	גורמים הנאה וסיפוק עמוק	1	2	3	4	5	6	7	גורמים כאב ושעמום
8	כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבולבלים?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
9	האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף/ה לא להרגיש אותן?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
10	אנשים רבים, אפילו בעלי אופי, מרגישים עצמם לפעמים, כמו "מסכן".	אף פעם לא הרגשתי כך	1	2	3	4	5	6	7	הרגשתי כך לעיתים קרובות
11	האם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש:	הפחתי או הגזמתי בחשיבות העניינים	1	2	3	4	5	6	7	ראיתי את הדברים ביחס הנכון
12	האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם את/ה מעורב/ת בחיי היום יום?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
13	האם קורה שיש לך הרגשות שאת/ה לא בטוח/ה שתוכל/י לשלוט בהן?	לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם

### שאלון תגובות רגשיות ללחץ

נציג לך מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים בדרך כלל כדי לתאר את הרגשות שלהם. קרא כל משפט והקף בעיגול את אחת הספרות משמאל לכל משפט.

בחר את הספרה המתאימה ביותר לתאור ההרגשה שלך כשאת/ה חושב/ת על המצב הביטחוני בשבועות האחרונים. אל תתעכב/י זמן רב מדי על משפט כלשהו, אלא סמן את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את הרגשות שלך ברגע זה.

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

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

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

### שאלון סגנונות התמודדות למתבגרים

לפניך שורה של דרכים בהם בני נוער בגילך מתמודדים עם בעיות ודאגות שונות. בהתייחס למצב הביטחוני סמנ/י לגבי כל משפט ומשפט עד כמה את/ה משתמש/ת בדרך ההתמודדות הזו על מנת להתמודד עם דאגה זו. הקף בעיגול 1, 2, 3, 4 או 5 לגבי כל משפט. אין תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מדי זמן במחשבה על כל פריט ופריט, סמנ/י את התשובה המתארת בדרך הטובה ביותר איך את/ה מרגיש/ה. עליך להתייחס לכל אחד מהמשפטים: 1-לא מתאים או לא עושה את זה 2- משתמש לעיתים רחוקות 3- משתמש לפעמים 4- משתמש לעיתים קרובות 5- משתמש הרבה מאד זכור/זכרי: את/ה מתייחס/ת למצב הביטחוני:

משתמש הרבה מאד	משתמש לעיתים קרובות	משתמש לפעמים	משתמש לעיתים רחוקות	לא מתאים בכלל או לא עושה את זה		
5	4	3	2	1	מדבר עם אנשים אחרים על דאגותיי/ בעיותיי על מנת לעזור לעצמי להתמודד איתם	1
5	4	3	2	1	עובד על פיתרון הבעיה בצורה הכי טובה שאני יכול	2
5	4	3	2	1	עובד/ת קשה	3
5	4	3	2	1	מודאג/ת לגבי מה שיקרה איתי	4
5	4	3	2	1	מבלה יותר בחברת חברים	5
5	4	3	2	1	משפר את יחסי עם אחרים	6
5	4	3	2	1	מקווה שיקרה נס	7
5	4	3	2	1	אין לי שום דרך להתמודד עם הסיטואציה	8
5	4	3	2	1	מוצא לעצמי דרך להוציא קיטור: למשל, בוכה, צועק, שותה	9
5	4	3	2	1	מצטרף לאנשים שיש להם את אותן דאגות	10
5	4	3	2	1	במודע מתעלמ/ת מהבעיה על מנת שאוכל להמנע ממנה	11
5	4	3	2	1	רואה את עצמי אשם	12
5	4	3	2	1	שומר/ת את רגשותי לעצמי	13
5	4	3	2	1	מתפלל/ת לעזרה והדרכה, כך שהכול יהיה בסדר	14
5	4	3	2	1	מסתכל/ת על הצדדים החיוביים וחושב על דברים טובים	15
5	4	3	2	1	מבקש עזרה מאיש מקצוע	16

5	4	3	2	1	מפנה זמן לפעילויות של כיף	17
5	4	3	2	1	מתאמנות ועוסקת בספורט	18
5	4	3	2	1	אחר	19



## **Abstract**

The purpose of this study is to examine the connection between direct and subjective levels of exposure, personal resources of coherence and coping strategies with emotional reactions of situational stress and anger. This connection is examined within Ultra-Orthodox, religious-Zionist and secular adolescents as a result of exposure to political violence.

The Salutogenic theory developed by Antonovsky (1979) is the theoretic framework to this study. The theory presents a model that emphasizes factors that promote health rather than a dichotomy of a healthy or sick individual. Health, according to the theory, is measured on a continuous scale and must relate to the human experience as a whole. During stressful situations, examining the interaction between the stressful situation and the individual's experience will allow a better understanding of the health situation of a person and movement towards mental welfare. This movement can happen due to Generalized Resistance Resources (GRR) that allow one to manage stress correctly. The theory centers on the sense of coherence, which is the way in which a person perceives the world as being comprehensible, manageable and meaningful. Since Antonovsky understands the belonging to a traditional community and religious beliefs as both connected to the sense of coherence, this theory was specifically examined within this population.

An additional theoretic framework used in this study is Lazarus and Folkman (1984) theory regarding coping strategies. According to his theory, coping strategies mediate the connection between the stress factor and the emotional reaction, and the more efficient so will the anxiety level experienced decrease. Lazarus and Folkman distinguish between two main strategies – emotion focused or problem focused. Freidenberg and Louis (1993) divided the features from Lazarus and Folkman theory into three different coping strategies: problem solving, coping with reference to others and non-productive coping. This division is used in this study.

The data was collected between January and March 2017, by way of questionnaires administrated to young adults throughout Israel. 300 questionnaires were administrated in all. The questionnaires included demographic data: sector, gender, age and economic situation; additional questionnaires administrated included questionnaires of direct and subjective exposure to terror (Braun-Lewensohn et al., 2009), a coherence questionnaire (Antonovsky, 1993), coping strategies of adolescents questionnaire (Frydenberg & Lewis, 1993) and questionnaires testing the emotional reactions to stress: state anxiety (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1970), state anger (Spielberg, 1980) and psychological distress (Ben-Sira, 1979).

The study raised the hypotheses that the different sectors would be distinguished by their level of coherence such that Ultra-Orthodox will experience a higher level of coherence than religious-Zionists who will in turn sense a higher level in relation to secular subjects. In contrast the hypothesis was that there would not be differences found between the sectors in coping strategies or in the different levels of exposure to terror attacks. In addition, it was hypothesized that a connection would be found between personal resources and levels of emotional reaction to stress; the more efficient the personal resources are, the lower the anxiety and anger levels will be. An additional hypothesis was that a connection will be found between subjective exposure, though not of direct exposure, to the level of emotional reactions.

In light of the above, a mediating model was hypothesized in which personal resources and subjective exposure would mediate the connection between the demographic variables and the direct exposure to the levels of emotional reactions to stress. In addition, it was hypothesized that sectorial belonging would be a moderating factor in this connection.

The study's results showed that the sectors were differentiated in coherence levels as expected though not in coping strategies. In contrast to what was expected, the sectors

were differentiated in levels of exposure to terror attacks so that religious-Zionists were more exposed than the others. Significant correlations were found between personal resources to levels of emotional reactions to stress as expected and a connection was found between subjective exposure levels to levels of anger and anxiety. All the same, connections were not found between the demographic variables (gender and economic status) to emotional reactions to stress and therefore a mediating model was not found. In addition, moderating and connection between the variables within the different sectors was similar. The results were discussed as regarded by the theories on which this study was based – the Salutogenic theory and the coping strategies theory. The circumstances in which there was no difference found between the sectors were also discussed, a result opposed to the hypothesis. Finally, directions of further research were suggested which will strengthen the results of this study in constructed a coping program with terror for adolescents.

This work was carried out under the supervision of Dr. Neta Horesh-Reinman,

Department of psychology, Bar-Ilan University.

**BAR-ILAN UNIVERSITY**

Coping Resources and Strategies as Explanatory Factors of Stress Reactions on the  
Background of Terror Attacks: a Comparison Between Ultra-Orthodox, National-Religious  
and Secular Adolescents.

Sara Berlinsky

Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Master's Degree in the  
Department of Psychology , Bar-Ilan University

Ramat-Gan, Israel

2017