

תגובות למצבי לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים תחת אש: השוואה בין מצב לחץ כרוני לאקוטי

שפרה שגיא וארנה בראון-לבינסון

המחקר מעוגן בגישה הסלוטוגנית הבוחנת משאבי התמודדות שממתנים מצוקה רגשית במצבי לחץ. נבחנו משאבי התמודדות ומדדים של מצוקה רגשית בקרב מתבגרים בשני מצבי לחץ עקב ירי טילים – אקוטי וכרוני. הנתונים נאספו במהלך יולי-אוגוסט 2006 (מלחמת לבנון השנייה) ממדגם של 303 מתבגרים מצפון הארץ (מצב אקוטי) ומ-114 מתבגרים מהעיר שדרות ומיישובי עוטף עזה, אזור שנחשף תדיר להתקפות טילים במהלך שש השנים שקדמו למחקר (מצב כרוני). כמשתנה מצבי נבחנה רמת החשיפה לירי הטילים. התגובות הרגשיות ללחץ יוצגו על-ידי חרדת מצב ומצוקה רגשית. כמשתנים פוטנציאליים התורמים למיתון התגובות הרגשיות ללחץ נמדדו תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה. נמצא כי בשני מצבי הלחץ, תחושת הקוהרנטיות האישית תרמה להסבר השונות בתגובות הרגשיות. אולם נמצאו הבדלים בין שני מצבי הלחץ בתרומת המשתנים האישיים, המשפחתיים והמצביים להסבר השונות בתגובות הרגשיות. זאת ועוד, נמצא שתחושת הקוהרנטיות המשפחתית הייתה גורם ממתן המסביר את השונות בתגובות הרגשיות במצב הכרוני בלבד. תרומת המשתנים האישיים והמשפחתיים להסבר השונות בתגובות הרגשיות הייתה גבוהה יותר במצב הלחץ הכרוני מאשר במצב הלחץ האקוטי, ואילו תרומת המשתנה המצבי להסבר השונות בתגובות הרגשיות הייתה גבוהה יותר במצב הלחץ האקוטי מתרומתו במצב הכרוני. ממצאים אלה תומכים בחשיבות של פיתוח מודל שיבחין בין שני מצבי הלחץ ויאפשר לזהות את המשאבים הממתנים את התגובות הרגשיות בכל אחד מהם.

מילות מפתח: סלוטוגניות, מתבגרים, מצב לחץ אקוטי, מצב לחץ כרוני, תגובות רגשיות, משאבי התמודדות, מלחמות, התקפות טילים, מלחמת לבנון השנייה, חרדה, קוהרנטיות, תמיכה משפחתית

* פרופ' שפרה שגיא, התכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
דואר אלקטרוני: shifra@bgu.ac.il

ד"ר ארנה בראון-לבינסון, התכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
דואר אלקטרוני: ornabl@bgu.ac.il

גרסה מוקדמת של המאמר פורסמה ב: *Global Health Promotion* (2009), 16(4), 5-15.

מחקרים בארץ ובעולם הבוחנים תגובות של מתבגרים למצבי לחץ מלמדים על חוסן נפשי ועל סלוטוגניות בקרב מתבגרים שחוו אירועים של טרור ומלחמה (Cairns & Dawes, 1996). צעירים רבים שהיו חשופים לחוויות קשות של אלימות פוליטית אינם סובלים מבעיות פסיכולוגיות ונשאים בריאים בנפשם (Pat-Horenczyck, 2005; Ronen, Rahav, & Appel, 2003; Zeidner, 2005). נראה שגורמים מתווכים וממתנים עשויים לתרום למניעת תוצאות פתולוגיות של חשיפה לאירועים ושל חוויות קשות ואלימות (Braun-Lewensohn, 2005; Celestin-Westreich, Verleye, Verte, Celestin, & Ponjaert-Kristoffersen, 2009; Zeidner, 2005).

המודל הסלוטוגני של אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) מנסה להסביר התמודדות עם מצבי לחץ שתוצאותיה אינן פתולוגיות ומדגיש את הצורך לחקור משאבי התמודדות שמסוגלים להפחית תגובות מצוקה ולקדם בריאות. לאורך 30 השנים האחרונות נמצאו ראיות מחקריות ליעילותם של משאבי התמודדות שונים (כגון תחושת קוהרנטיות אישית, אחדות משפחתית, תמיכה חברתית) כגורמים המסייעים בהפחתת תחושות מצוקה במצבי לחץ (Kovacev & Shute, 2004; Thabet & Vostanis, 2000).

המודל התאורטי הסלוטוגני (Antonovsky, 1987) שימש מסגרת מושגית למחקר זה, אשר ביקש לאתר משאבי התמודדות שיפחיתו תגובות ללחץ ויאפשרו למתבגרים להישאר בריאים בנפשם במצבים של התמודדות עם סכנה מטרור ומלחמה. בתחום המחקר של לחץ וחרדה יש חשיבות רבה להבנה של תגובות ללחץ לפי המצב שעמו הפרט מתמודד (Folkman & Lazarus, 1985; Magnusson, 1982). עם זאת, רק מחקרים מעטים מתמקדים בהבחנה בין מצבי לחץ כגורם חשוב בהבנת התגובות ללחץ (Sagy, 2002). ככל הידוע לנו, השאלה אם משאבי התמודדות מתווכים או אינם מתווכים קשיים פסיכולוגיים, לא נחקרה עד כה בשיטתיות בהקשר של ההבחנה בין מצבי לחץ (Moos, 1992; Ronen et al., 2003; Sagy, 2002).

לפיכך, המחקר שלנו ניסה לענות על שאלה זו על-ידי השוואת התגובות של מתבגרים ללחץ בשתי סביבות של חשיפה לאלימות והתמודדות עם סכנה בחיי היום-יום: מצב לחץ כרוני — נפילת טילים במשך שנים בשדרות וביישובי עוטף עזה ומצב לחץ אקוטי — נפילת טילים במלחמת לבנון השנייה.

המטרה העיקרית של מחקר זה הייתה לבחון משאבי התמודדות העשויים להסביר תגובות ללחץ שמאפשרות למתבגרים להישאר בריאים בנפשם, על-אף האלימות שהם חשופים לה. שאלנו אם התגובות למצבי לחץ היו שונות ברמתן בשני המצבים — הכרוני והאקוטי, וכן, מתי ובאיזה משני המצבים הייתה למשאבי ההתמודדות תרומה משמעותית יותר להפחתת המצוקה הרגשית.

את השאלות הללו בחנו בקרב בני נוער ישראלים במהלך מלחמת לבנון השנייה (יולי-אוגוסט, 2006). המצב האקוטי נחקר בצפון הארץ, באזור שסבל באותה תקופה ממתקפת טילים אינטנסיבית. כ-4,000 טילים נפלו ביישובי הצפון במהלך החודש של

המלחמה, כ־200 טילים בכל יום. כ־900 בני אדם נפצעו מהטילים שנפלו ביישובי הצפון ו־52 נהרגו.

במהלך אותו החודש, נבדק מצב הלחץ הכרוני בשדרות ובקיבוצי עוטף עזה, אזור שהיה חשוף למתקפות טילים תכופות במשך 6 השנים שקדמו למלחמת לבנון השנייה, בדרך כלל ירי של טיל "קסאם" או שני טילים בכל מתקפה. מאז ההתנתקות מעזה באוגוסט 2005 ועד אוגוסט 2006 (מועד המחקר) נפלו באזור זה כ־1,000 טילים.

תגובות רגשיות למצבי לחץ כרוניים ואקוטיים

מצב הלחץ המתמשך, הכרוני, מאופיין בדרך כלל על־ידי חשיפה מתמשכת לגורם הלחץ — גירוי של איום או התנסות באיום מתמשך (Garbarino & Kostelny, 1996). חוקרים אחדים מעריכים את המצב הכרוני כדומה למצב "נורמלי" שלרוב מאופיין בטרדות יום־יומיות (Elliot & Eisdorfer, 1982). יתרה מכך, הגישה הסלוטוגנית מבוססת על ההנחה שהמצב האנושי הוא במהותו מצב לחץ וגורמי הלחץ מצויים בכל מקום (Antonovsky, 1987), כך שחיי היום־יום יכולים להיחשב כמצב לחץ כרוני (Sagy, 2002). המצב הכרוני שבחנו במחקר זה לא נבע משגרת החיים בעידן המודרני, אלא היה תוצאה של מתקפות טילים לאורך שנים ארוכות.

מצב לחץ כרוני נמצא כגורם פתוגני שעשוי לפגוע בבריאות הפיזית והמנטלית (Elbedour, Onwnegbuzie, Ghanman, Whitecome, & Abu Hein, 2007; Heptinstall, Sethna, & Taylor, 2004; Violanti & Aron, 1993). גוף נרחב של מחקר מציע שככל שהלחץ מתמשך יותר, הוא עשוי להוביל לתגובות קשות יותר (Macksoud & Aber, 1996). ממצאים כאלה אפשר להסביר בשינוי אפשרי בנקודת המבט על העולם שעשוי לחול אצל האדם החשוף ללחץ המתמשך, ובייחוד בהתערעורת ראייתו את העולם כמקום בטוח (Straker, Mendelson, Moosa, & Tudin, 1996).

לעומת גישה זו, מחקרים רבים במקומות שונים בעולם מאששים את המידע המצטבר, שילדים החשופים לאיום מתמשך מטרור וממלחמה אינם סובלים בהכרח מקשיים פסיכולוגיים (Cairns & Dawes, 1996). בקרב רבים מילדים אלה נמצאו תסמינים של מה שנראה כחרדה "נורמלית" (Dawes, 1994; Punamaki, 1996). ממחקרים שנערכו בקרב מתבגרים ישראלים בתקופה של אלימות או טרור מתמשך (Sagy, 2002; Zeidner, 2005) עולה שלמרות תחושות הלחץ ולמרות הדיווחים על תחושת ביטחון מוגבלת, רוב המתבגרים הישראלים הסתגלו למצב בלא תסמינים פתולוגיים משמעותיים. יתרה מכך, חוקרים בתחום הציעו שחשיפה מתמשכת ללחץ מפעילה תהליך השתנות אצל הפרט, שמאופיין דווקא בירידה במספר התסמינים ובעוצמתם לאורך זמן (למשל, Punamaki, 1996). חוקרים אלה סברו שרק מיעוט מאלה שנחשפו יפתחו תסמיני לחץ לאורך זמן, ואילו רוב הילדים והמתבגרים יתרגלו לחיים תחת האיום, בצל הטרור והסכנה (Ronen et al., 2003). ממצאים כאלה תומכים בגישה הסלוטוגנית שמדגישה את היכולות להשתמש במשאבי התמודדות כדי להפחית תגובות מצוקה ללחץ.

במחקר הנוכחי בחנו שתי תגובות רגשיות ללחץ, הנחשבות במחקרים רבים כמעידות על לחץ פסיכו-פיזיולוגי (Lazarus, 1993): חרדת מצב (Spielberger, 1972) ומצוקה רגשית, כפי שהן נמדדות על-ידי תסמינים פסיכו-פיזיולוגיים (Ben-Sira, 1979). בהסתמך על הגישה הסלוטוגנית והדגשתה את היכולת האנושית להתמודד עם גורמי לחץ ולהישאר בריאים (Antonovsky, 1987), שיערנו שהתגובות הרגשיות ללחץ במצב הכרוני תהיינה מתונות יותר מאשר במצב האקוטי.

משאבי התמודדות כגורמים הממתנים את התגובות ללחץ: מצב כרוני לעומת מצב אקוטי

קשה למצוא בספרות המחקרית תשובה חד-משמעית לשאלה כיצד למתן תחושות לחץ במצבים כרוניים ואקוטיים (Baron & Kenny, 1986; Wheaton, 1985). רוב המשתנים הממתנים שנחקרים בתחום נמדדים בעיקר במצבי לחץ התואמים בהגדרתם למצב לחץ אקוטי. כלומר, אפשרות המיתון נחקרת בדרך כלל באירועים של גורם לחץ חד-פעמי ובלתי צפוי (Lazarus & Folkman, 1984). לפי גישה זו, אפשר לצפות שמשאבי ההתמודדות של הפרט ושל משפחתו ישפיעו השפעה רבה יותר על תגובות מתבגרים למצבי לחץ אקוטי בהשוואה לתגובתם למצב הלחץ הכרוני.

שלא כבגישה זו, ההשערות במחקר שלנו התבססו על תאוריית המשבר (למשל, Caplan, 1964), המניחה כי מצב הלחץ האקוטי מפחית או אף מבטל לחלוטין הבדלים אישיים בתגובות רגשיות. כלומר, גורם לחץ דרמטי, פתאומי ובלתי צפוי מבטל משאבי התמודדות אישיים של כל אלה הנחשפים לו. לעומת זאת, דווקא במצב הלחץ הכרוני, הדומה יותר למצב חיים נורמלי, משאבי ההתמודדות יכולים להיות משמעותיים יותר במיתון התגובות למצבי לחץ. תמיכה אמפירית להבדל הזה בין שני המצבים נמצאה במחקרים קודמים בקרב בני נוער ישראליים (למשל, Ronen et al., 2003; Sagy, 1998, 2002).

אחת הדוגמאות למחקרים אלה היא מחקר אורך (Sagy & Antonovsky, 1986) שנערך בקרב מתבגרים שעומתו עם מצב לחץ אקוטי במהלך פינוי היישובים מסיני במסגרת הסכמי השלום עם מצרים. שבועיים עד שלושה לפני הפינוי, כשהמצב היה אקוטי, משאבי ההתמודדות האישיים והמשפחתיים לא תרמו להסבר השונות בתגובת הלחץ הרגשית של חרדת מצב. לאחר הפינוי, כשהמצב האקוטי התמתן והפך להיות נורמלי יותר או כרוני, תרומת המשתנים האישיים לשוני במצב החרדה הייתה משמעותית: השונות המוסברת של תגובת הלחץ הרגשית של חרדת המצב עלתה מ-0% במצב האקוטי ל-38% במצב הכרוני.

במחקר נוסף (Sagy, 2002) הושוו שוב משאבי התמודדות המסבירים תגובות ללחץ של מתבגרים במהלך שני מצבי לחץ: כרוני ללא אקוטיות וכרוני עם אקוטיות. המשתתפים היו מתבגרים יהודים ישראלים שהתגוררו בהתנחלויות באזורי יהודה ושומרון במהלך האינתיפאדה במצב רגיל (כרוני), ומיד לאחר רצח ראש הממשלה יצחק רבין (כרוני עם אקוטיות). בדומה למחקר הקודם, גם במחקר זה השונות המוסברת בכל אחד מהמצבים

הייתה שונה: שונות מוסברת גבוהה יחסית נמצאה במצב הכרוני — 30% בחרדת המצב ו־21% במצוקה הרגשית, אבל לא במצב האקוטי — 17% בחרדת המצב ו־9% במצוקה הרגשית.

במחקר אחר שנערך בקרב מתבגרים ישראלים (Ronen et al., 2003) הושוו תגובות לחץ של אירוע טרור אקוטי וחד־פעמי עם חשיפה מתמשכת לאירועי טרור (יריות והתקפות טילים) בצפון ישראל. הממצאים של מחקר זה הראו שחשיפה מתמשכת לחץ, בניגוד לאירוע טרור חד־פעמי, הובילה לשונות בתגובות בהתאם לאפיונים אישיים.

המחקר הנוכחי מתבסס אפוא על שני מודלים של תגובות רגשיות לחץ: המודל הסלוטוגני בנוגע לתגובות למצבים כרוניים והגישה המשברית בנוגע לתגובות למצבים אקוטיים. בהסתמך על שני המודלים הללו, נבחן גורמים אישיים, משפחתיים, קהילתיים ומצביים כמשאבים בהתמודדות עם שני סוגי מצב הלחץ. משאבי ההתמודדות שנכללו במחקר היו תחושת קוהרנטיות אישית (Sense of Coherence – SOC), תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה. הגורם המצבי שנבחן היה רמת החשיפה להתקפות טילים. בנוסף, נכללו במחקר שלושה מאפיינים דמוגרפיים־חברתיים: מין, גיל ומקום מגורים.

משאבי התמודדות ותגובות למצבי לחץ

המודל הסלוטוגני (Antonovsky, 1987) ניסה להסביר התמודדות מוצלחת עם גורמי לחץ באמצעות תחושת קוהרנטיות אישית. תחושת קוהרנטיות אישית היא היכולת לראות את העולם כפחות או יותר ניתן להבנה, לשליטה ולמשמעותיות. לפי מודל זה, לתחושת הקוהרנטיות האישית, יש השלכות על תגובות אישיות למצבי לחץ שונים. לפי הגישה הסלוטוגנית, שלא כאדם עם תחושת קוהרנטיות אישית חלשה, אדם עם תחושת קוהרנטיות אישית חזקה יתפוס מצבי לחץ כפחות מאיימים ומעוררי חרדה ויעריך מצב לחץ כמצב שאפשר להתמודד עמו.

שני משאבים סביבתיים נחקרו במחקר זה — המשפחה והקהילה לפי תפיסת המתבגר/ת. שגיא ואנטונובסקי (Sagy & Antonovsky, 1992) דנו בשתי טכניקות דיכוטומיות המייצגות גישות תאורתיות שעוסקות במדידה של מאפייני קבוצות. הגישה ההוליסטית, שהיא חיצונית ואובייקטיבית (Reiss, 1981) והגישה הרדוקציונית, שהיא פנימית וסובייקטיבית (McCubbin & Patterson, 1983). במחקר זה אימצנו את הגישה השנייה: לא חקרנו מפה "אובייקטיבית" קוגניטיבית של הקבוצה, אלא בחנו ייצוגים קוגניטיביים של המתבגר/ת כפי שהם נראים מנקודת מבטו/ה.

אמונות ודעות משפחתיות נמצאו כמשאבים חיוניים המאפשרים הסתגלות במצבי לחץ (Boss, 1987; Elbedour et al., 2007; Heptinstall et al., 2004; Oliveri & Riess, 1984;) (Patterson & Garwick, 1994; Violanti & Aron, 1993). השפעת תחושת הקוהרנטיות המשפחתית על התגובות למצבי לחץ של מתבגרים נחקרה על סמך ההנחה שהמשפחה היא סוכן חברות משמעותי המשפיע על דפוסי התנהגות של מתבגרים (Coleman, 1980). תחושת

קוהרנטיות משפחתית מאופיינת על-ידי ראיית המשפחה כבעלת תחושה קולקטיבית של משמעותיות, שיש בה כללים ומטרות ברורים ויכולת עמידה במצבי לחץ (Sagy & Dotan, 2001).

שני מצבי הלחץ שנחקרו במחקר זה, הכרוני והאקוטי, היו מצבי לחץ קהילתיים שהיוו איום על הקהילה כולה. מאפיינים קהילתיים עשויים לתרום להבנת התגובה הרגשית במצב הלחץ. סוג היישוב (עיר, קיבוץ) הוא מאפיין קהילתי שעשויה להיות לו משמעות בעוצמת המצוקה של המתבגר. בהשוואה לחיים בעיר, לחיים בקהילה קטנה כקיבוץ עשויה להיות תרומה להקטנת עוצמת המצוקה הרגשית של מתבגרים (Kimhi & Shamai, 2004). תחושת הקהילה של המתבגר (Davidson & Cotter, 1991) מאגדת ארבעה רכיבים – חברות, השפעה, אינטגרציה ומילוי צרכים, חיבור רגשי משותף (MacMillan & Chavis, 1986) – הקשורים זה בזה ויוצרים מושג קוהרנטי (Davidson & Cotter, 1991; Pretty, 1990). העשוי להיות בעל משמעות לעוצמת המצוקה הרגשית.

הגורם המצבי ותגובות למצבי לחץ

הגורם המצבי שנבדק במחקר זה היה רמת החשיפה והפגיעה שנגרמו על-ידי הטילים, אלה שנורו כשגרה מרצועת עזה ואלה שנורו מלבנון בעת מלחמה. גורמים מצביים, כגון מאפיינים של חשיפה לפגיעה, נמצאו תורמים בקשריהם לתגובות רגשיות למצבי לחץ (למשל, Braun-Lewensohn et al., 2009; Heptinstall et al., 2004; Ronen et al., 2003). שיערנו כי תרומת גורמי המצב להסבר השונות בתגובות הרגשיות למצב האקוטי תהיה גבוהה יותר מתרומתם להסבר השונות בתגובות למצב הכרוני.

מאפיינים דמוגרפיים-חברתיים ותגובות למצבי לחץ

משתנים דמוגרפיים-חברתיים עשויים אף הם להסביר תגובות של מתבגרים לשני מצבי הלחץ. השתייכות מגדרית נחשבת בספרות המחקר משתנה משמעותית בהבנת התגובות ללחץ (Pearlin, 1989). מתבגרות, בדרך כלל, מדווחות על חרדת מצב ברמה גבוהה מזו של בנים (בראון-לבינסון, 2010; Zeidner, 2005; Sagy, 2002). אשר לגיל, ממצאי מחקרים מורים כי בקרב ילדים צעירים רמות חרדת המצב גבוהות יותר ומשאבי ההתמודדות חלשים יותר בהשוואה לעמיתיהם המתבגרים (Ebata & Moos, 1994). בנוסף, כפי שהוזכר לעיל, בקהילות קטנות ומאוחדות (כקיבוצים, למשל) רמת המצוקה הרגשית בקרב בני הנוער עשויה להיות נמוכה מזו שבאוכלוסייה עירונית רחבה. בכל מקרה, צפינו כי שלושת המשתנים הדמוגרפיים-חברתיים ישפיעו על רמות המצוקה במצב הכרוני יותר מאשר במצב האקוטי (Sagy, 2002).

מטרת המחקר וההשערות

מטרת המחקר הייתה להרחיב את הידע על מצבי לחץ כרוני ואקוטי ועל הקשר שלהם עם תגובות רגשיות של מתבגרים. שאלנו אם יימצאו הבדלים בתגובות הרגשיות ובמשאבי התמודדות השונים בין שני מצבי הלחץ. כמו כן, רצינו לבחון אם וכיצד יסבירו משאבי ההתמודדות את התגובות לכל אחד משני מצבי הלחץ. נראה לנו חשוב במיוחד לשאול את השאלות הללו בקרב בני נוער, מאחר שעליהם למצוא דרכי התמודדות עם מצבי המשבר דווקא בתקופת ההתבגרות, בשלב של תהליכי שינוי פיזיולוגי, פסיכולוגי וקוגניטיבי (Cicchetti & Cohen, 1985; Dreman & Cohen, 1990).

ההשערות במחקר הנוכחי התבססו כאמור על שני מודלים: המודל הסלוטוגני בנוגע למצבים כרוניים והגישה המשברית בנוגע לתגובות למצבי לחץ אקוטיים. על בסיס המודלים הללו, שיערנו שגורמי ההתמודדות האישיים, המשפחתיים והקהילתיים יסבירו את התגובות הרגשיות ללחץ במצב הכרוני יותר מאשר במצב האקוטי. במצב האקוטי, לעומת זאת, הגורמים המצביים יהיו משמעותיים יותר בהסבר התגובה ללחץ.

- ממטרת המחקר ומשאלותיו ועל סמך הסקירה שלעיל נגזרו אפוא ארבע השערות.
1. עוצמת התגובות הרגשיות: התגובות הרגשיות במצב הלחץ האקוטי תהיינה חזקות מהתגובות במצב הלחץ הכרוני.
 2. משאבי התמודדות: במצב הלחץ הכרוני, משאבי ההתמודדות ימתנו את התגובות הרגשיות של מצוקה. כלומר, מתבגרים בעלי תחושת קוהרנטיות אישית חזקה או משאבים משפחתיים וקהילתיים גדולים יותר, ידווחו על מצוקה רגשית נמוכה יותר. במצב האקוטי, לעומת זאת, משאבי ההתמודדות הללו ימתנו פחות את התגובות הרגשיות ללחץ.
 3. הגורם המצבי: תרומת רמת חשיפה להתקפות טילים להסבר השונות בתגובות הרגשיות תהיה גבוהה יותר במצב האקוטי מאשר במצב הכרוני.
 4. מאפיינים דמוגרפיים־חברתיים: מין, גיל וסוג יישוב המגורים יתרמו להסבר השונות בתגובות הרגשיות במצב הכרוני יותר מאשר במצב האקוטי.

שיטת המחקר

המשתתפים

הנתונים נאספו ביולי־אוגוסט 2006, במהלך מלחמת לבנון השנייה, משני מדגמים: במדגם הדרומי (מצב לחץ כרוני) נדגמו 112 מתבגרים ובמדגם הצפוני (מצב לחץ אקוטי) נדגמו 303 מתבגרים. מהמדגם הדרומי, 43 משתתפים (38%) גרו בשדרות ו־62% גרו בקיבוצים באזור. מהמדגם הצפוני, 231 משתתפים (83%) גרו בערים, ביישובים קהילתיים ובכפרים, ואילו 47 מהם (17%) גרו בקיבוצים. גיל המשתתפים היה בין 12 ל־19 שנים ($M = 15.56$, $SD = 1.78$).

במדגם הצפוני ו- $M = 15.46$, $SD = 1.55$ במדגם הדרומי). במדגם הצפוני היו 67.8% בנות ובמדגם הדרומי — 73.5% בנות.

הליך המחקר

הנתונים נאספו באמצעות שאלונים אנונימיים למילוי עצמי שהפיצו עוזרי מחקר מתבגרים בקרב חבריהם במהלך יולי-אוגוסט 2006. עוזרי המחקר — מתבגרים מרקעים שונים של אזור מגורים, מיצב חברתי-כלכלי וגיל — עברו הדרכה מקיפה על אופן הפנייה להורי המתבגרים, על תוכן השאלון, על הוראות המילוי ועל האפשרות לפרוש מהמחקר. טרם העברת השאלונים ביקרו עוזרי המחקר בבתי המשתתפים וביקשו את אישור הוריהם להשתתפות. במקרים שעבורם התקבל אישור השתתפות, ניתנו השאלונים למתבגרים בבתיהם. שאלונים הועברו גם במרכזי נוער ובפעילויות של תנועות נוער. טרם הפצתם במסגרות הבלתי פורמליות, התקשרו המדריכים אל הורי החניכים כדי לקבל הסכמה בעל-פה. למתבגרים שעבורם התקבלה הסכמה הועברו השאלונים במהלך הפעילות.

טרם העברת השאלונים הדגישו עוזרי המחקר כי ההשתתפות במחקר היא רשות, והמשתתפים יוכלו לפרוש ממנו בכל עת שיבחרו, אם יחשו אי-נוחות במהלך מילוי השאלון. כמו כן הוסבר למתבגרים שהשאלון הוא אנונימי. עוזרי המחקר הסבירו למשתתפים כי החוקר מתעניין בהתנסויותיהם ובחוויותיהם האישיות בעקבות החשיפה לנפילת טילים. לכל המשתתפים ניתנו הנחיות כלליות והסברים על מילוי השאלונים.

כלי המחקר

תגובות רגשיות למצבי לחץ

התגובות הרגשיות למצבי לחץ נמדדו באמצעות שני מדדים: חרדת מצב ורמת מצוקה רגשית. חרדת מצב הוערכה באמצעות הגרסה העברית של שאלון חרדה מצבי ותכונתי שתורגמה מהגרסה האנגלית (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970). הגרסה העברית של השאלון הוכחה כמהימנה, תקפה ושווה ערך לגרסה האנגלית (Teichman, 1978). בשאלון 20 פריטים, מהם 9 פריטים המציינים כעס מצבי, ובהם לא נעשה שימוש במחקר הנוכחי, ו-11 פריטים המציינים חרדת מצב. סולם התשובות עבור כל פריט הוא מ-1 (כמעט אף פעם לא) עד 4 (כמעט תמיד). מצב החרדה הוערך על-ידי ממוצע של 11 פריטי חרדת המצב. פריטים לדוגמה: "אני חושש כעת מאסונות"; "אני חרד". מהימנות השאלון הייתה $\alpha = .88$. עבור המדגם הדרומי ו- $\alpha = .87$. ציון חרדת המצב חושב כממוצע הציונים של 11 פריטי חרדת המצב בשאלון.

מצוקה רגשית (Psychological Distress – SPD) נמדדה באמצעות סולם בן שישה פריטים המתארים תסמינים פסיכוסומטיים שעשויים להעיד על תסמינים פסיכולוגיים. השאלון עוסק בתדירות הופעתם של התסמינים. הסולם פותח בעברית על-ידי בן סירא (Ben Sira, 1979)

ועובד על־ידי שגיא לשימוש באוכלוסיות ילדים (Sagy & Dotan, 2001). מקצת התסמינים שונו ופריט אחד (התמוטטות עצבים) נמחק. בנוסף הזה כלל השאלון חמישה פריטים, כגון "כאבי ראש", "קושי להירדם". סולם התשובות עבור כל פריט היה מ־1 עד 4. ציון גבוה מייצג רמה גבוהה של מצוקה רגשית וציון נמוך מייצג רמה נמוכה של מצוקה. במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות $\alpha = .76$ עבור המדגם הדרומי ו־ $\alpha = .74$ עבור המדגם הצפוני. ציון המצוקה הרגשית חושב כממוצע הציונים של חמשת פריטי השאלון.

משאבי התמודדות

משאבי ההתמודדות נמדדו באמצעות שלושה מדדים: תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה.

תחושת קוהרנטיות אישית נמדדה באמצעות גרסה מקוצרת בת 13 פריטים מתוך שאלון שפותח על־ידי אנטונובסקי (Antonovsky, 1987). בשאלון פריטים כגון: "האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?" "האם האנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?". אפשרויות התשובה לכל פריט הן על סולם בן שבע דרגות, בין 1 ל־7, שבקצותיו ביטויים דיכוטומיים, כגון "לעתים רחוקות או אף פעם" בקצה אחד ו"לעתים קרובות" בקצה האחר. בכל הפריטים הציון הגבוה (7) מבטא תחושה חזקה של קוהרנטיות אישית. סקירת התכונות הפסיכומטריות של הכלי בגרסתו המלאה מראה שהוא מהימן ותקף (Antonovsky, 1987, 1993). הגרסה המקוצרת נמצאה במתאם גבוה מאוד עם הגרסה הארוכה (Antonovsky, 1993). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית של השאלון בשיטת קרונבך הייתה $\alpha = .74$ עבור המדגם הדרומי ו־ $\alpha = .75$ עבור המדגם הצפוני. ציון תחושת הקוהרנטיות האישית חושב כממוצע הציונים של 13 פריטי השאלון.

תחושת קוהרנטיות משפחתית נמדדה על־ידי שימוש בשאלון בן 12 פריטים שהם הרחבה של שאלון תחושת הקוהרנטיות האישית (Sagy, 1998) להיבטים המשפחתיים והדגשתם. בשאלון פריטים כגון: "כאשר משפחתך עומדת בפני בעיה קשה, ההרגשה שלך בדרך כלל היא כי לבחור פתרון זה...". "באיזו מידה נראה לך שהחוקים במשפחה ברורים לך?". אפשרויות התשובה לכל פריט הן על סולם בן שבע דרגות, בין 1 ל־7, שבקצותיו ביטויים דיכוטומיים (כגון "תמיד מבלבל וקשה למשפחתי" בקצה אחד ו"תמיד ברור לגמרי למשפחתי" בקצה האחר. בכל הפריטים הציון הגבוה (7) מבטא תחושה חזקה של קוהרנטיות משפחתית. המהימנות הפנימיות שנמצאו במחקרים קודמים היו $\alpha = .88$ ו־ $\alpha = .76$ (Sagy, 1998; Sagy & Dotan, 2001). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית הייתה $\alpha = .84$ עבור המדגם הדרומי, ו־ $\alpha = .75$ עבור המדגם הצפוני. ציון תחושת הקוהרנטיות המשפחתית חושב על־ידי ממוצע הציונים של 12 פריטי השאלון.

תחושת הקהילה נמדדה באמצעות שאלון שפיתחו דוידזון וקוטר ונמצא תקף ומהימן (Davidson & Cotter, 1991). בשאלון 17 פריטים שאפשרויות התשובה להם הן על סולם בן ארבע דרגות, בין 1 ל־4. השאלון תורגם לעברית על־ידי שגיא, שטרן וקרקובר (Sagy, Stern, & Krakover, 1996). בשאלון פריטים כגון "אני מרגיש שייך ביישוב שלי" (חברות

ביישוב), "קשה להתחבר ולפגוש חברים ביישוב" (השפעה), "יהיה לי מאוד קשה לעזוב את היישוב" (חיבור רגשי). בכל הפריטים הציון הגבוה (4) מבטא תחושה חזקה של קהילה. המהימנות במחקר הנוכחי הייתה $\alpha = .86$ עבור המדגם הדרומי ו- $\alpha = .85$ עבור המדגם הצפוני. ציון תחושת הקהילה חושב כממוצע הציונים של 17 פריטי השאלון.

משתנה מצבי

משתנה המצב שנמדד במחקר זה היה רמת החשיפה לטילים. רמת החשיפה לטילים נמדדה באמצעות שאלון בן חמישה פריטים דיכוטומיים (כן — 1; לא — 0), שחובר לצורך המחקר הנוכחי. המשיבים נתבקשו לדווח אם טיל פגע בביתם, אם הם נפגעו מנפילת טיל, אם מישוהו שהם מכירים נפגעו מנפילת טיל, אם ביתו של מישוהו שהם מכירים נפגעו כתוצאה מנפילת טיל, ואם טיל נפל בשכונת המגורים שלהם. ציון רמת החשיפה נקבע על-ידי חיבור ציוני הפריטים.

מאפיינים דמוגרפיים-חברתיים

שלושה מאפיינים דמוגרפיים-חברתיים דווחו על-ידי המשיבים: מין (בן — 0; בת — 1), גיל (בשנים) ומקום מגורים. כל מקום מגורים קודד בנפרד כלהלן: עיר (1); יישוב קהילתי (2); קיבוץ (3); מושב (4); כפר (5). לאחר מכן קובצו מקומות המגורים לשתי קטגוריות של סוג יישוב (קיבוץ = 1; יישוב שאינו קיבוץ = 0).

ממצאים

לוח 1 מציג ממוצעים, סטיות תקן ומבחני t של משתני המחקר עבור כל אחד משני מצבי הלחץ: מצב כרוני (המדגם הדרומי) ומצב אקוטי (המדגם הצפוני).

לוח 1: ממוצעים, סטיות תקן, תוצאות מבחן t וגודל האפקט בכל אחד מהמצבים

Cohen's d	t	מצב לחץ אקוטי		מצב לחץ כרוני		
		M	SD	M	SD	
		$N = 303$		$N = 112$		
		2.46	0.66	2.27	0.63	חרדת מצב (4-1)
		1.91	0.67	2.08	0.70	מצוקה רגשית (4-1)
		4.51	0.84	4.44	0.83	תחושת קוהרנטיות אישית (7-1)
		4.90	0.88	4.99	0.95	תחושת קוהרנטיות משפחתית (7-1)
		3.06	0.53	2.84	0.54	תחושת קהילה (4-1)
		1.61	1.81	2.18	1.10	רמת חשיפה לטילים (5-0)

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

מלוח 1 עולה כי בין שני מצבי הלחץ יש הבדלים מובהקים סטטיסטית ברמת החשיפה שלהם לטילים. רמת החשיפה בקרב המתבגרים במדגם הדרומי, שבתקופת המחקר סבל כבר כ-6 שנים מהתקפות טילים, הייתה גבוהה יותר בהשוואה למדגם הצפוני.

עוד עולה מלוח 1 כי חרדת המצב בקרב משתתפי שני המדגמים הייתה גבוהה יחסית (בטווח העליון של הסולם), ואילו המצוקה הרגשית הייתה נמוכה יחסית (בטווח התחתון של הסולם). עם זאת, ערכי מבחן t מלמדים על הבדלים מובהקים סטטיסטית בחרדת המצב ובמצוקה הרגשית בין שני המדגמים. בהתאם להשערה הראשונה, חרדת המצב הייתה גבוהה יותר בקרב המתבגרים בצפון (מצב לחץ אקוטי) מאשר בקרב המתבגרים בדרום (מצב לחץ כרוני). ואולם בניגוד להשערה, המצוקה הרגשית בקרב המתבגרים בדרום הייתה גבוהה יותר מזו של המתבגרים בצפון.

לפי ההשערה השנייה, למשאבי ההתמודדות תהיה תרומה שונה להסבר השונות בשתי התגובות הרגשיות ללחץ בכל אחד ממצבי הלחץ. כדי לדעת אם יש לבדוק את משאבי ההתמודדות בכל מצב לחץ בנפרד, כלומר בכל מדגם בנפרד, נערכו תחילה שני ניתוחי תסוגה (רגרסיה) הייררכית, האחד עבור תגובה של חרדת מצב והאחר עבור תגובה של מצוקה רגשית. בכל אחד מניתוחי התסוגה הוכנסו בצעד הראשון המאפיינים החברתיים-דמוגרפיים — מין, גיל וסוג יישוב; בצעד השני הוכנס משתנה המצב — רמת החשיפה לטילים; בצעד השלישי הוכנסו משאבי ההתמודדות — תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה, כדי לזהות את תרומתם הייחודית להסבר השונות בחרדת המצב ובמצוקה הרגשית; ובצעד האחרון הוכנסו למשוואת התסוגה גם אינטראקציות בין משאבי ההתמודדות לסוג מצב הלחץ. בנוסף, כדי למנוע השפעות מולטיקוליניאריות בין משאבי ההתמודדות (המשתנים הנבחנים כממתנים) וסוג מצב הלחץ (המשתנה הבלתי תלוי) לבין האינטראקציה ביניהם, מורכזו המשתנים המייצגים את משאבי ההתמודדות (תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה). תוצאות ניתוחי התסוגה מוצגות בלוח 2.

מלוח 2 עולה שכאשר בוחנים את שני מצבי הלחץ יחד, מין ותחושת קוהרנטיות אישית בולטים בתרומתם להסבר השונות בחרדת המצב ובמצוקה הרגשית. רמת החשיפה לטילים תורמת תרומה משמעותית להסבר השונות במצוקה הרגשית בלבד. גם לתחושת הקהילה תרומה מובהקת סטטיסטית רק להסבר השונות במצוקה הרגשית. אשר לאינטראקציות, לא נמצאו אפקטים מובהקים סטטיסטית באינטראקציה שבין סוג מצב הלחץ לבין תחושת הקוהרנטיות האישית. אולם נמצאו אפקטים מובהקים סטטיסטית באינטראקציה שבין סוג מצב הלחץ לבין תחושת הקוהרנטיות המשפחתית. כלומר, תחושת הקוהרנטיות המשפחתית היא גורם ממתן של התגובות ללחץ, הן של המצוקה הרגשית והן של חרדת המצב, בשני סוגי מצב הלחץ.

לפי ההשערות השלישית והרביעית, התרומה של רמת החשיפה לטילים והמאפיינים הדמוגרפיים-חברתיים להסבר השונות בשתי התגובות ללחץ — חרדת המצב והמצוקה הרגשית — תהיה שונה בשני סוגי מצב הלחץ. מלוח 2 עולה כי משלושת המאפיינים

לוח 2: תוצאות ניתוח תסוגה הייררכית עבור חרדת מצב ומצוקה רגשית

מצוקה רגשית			חרדת מצב			
ΔF	ΔR^2	β	ΔF	ΔR^2	β	
צעד ראשון						
		.28***			.32***	מין
		-.03			.07	גיל
		-.03			-.09	סוג יישוב
8.41	.09		10.35	.11		
צעד שני						
28.18	.09	.30***	1.24	.01	.07	רמת חשיפה לטילים
צעד שלישי						
		-.28***			-.30***	תחושת קוהרנטיות אישית
		-.04			-.05	תחושת קוהרנטיות משפחתית
		-.12*			.07	תחושת קהילה
14.45	.12		9.70	.09		
צעד רביעי						
		-.02			.01	סוג מצב לחץ × תחושת קוהרנטיות אישית
		-.12*			-.15*	סוג מצב לחץ × תחושת קוהרנטיות משפחתית
		-.02			.03	סוג מצב לחץ × תחושת קהילה
1.93	.02		2.03	.02		
	.31			.22		R^2

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

הערה: הקטגוריות להשוואה הן אלה: במשתנה מין – בן; במשתנה סוג היישוב – יישוב שאינו קיבוץ; במשתנה סוג מצב הלחץ – אקוטי.

לוח 3: מתאמים בין משתני המחקר עבור מצב לחץ אקוטי (המדגם הצפוני, $N=303$)

(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
.20**	-.03	-.03	-.32**	.43**	-	(1) חרדת מצב
.30**	-.15*	-.03	-.36**	-		(2) מצוקה רגשית
-.24**	.33**	.38**	-			(3) תחושת קוהרנטיות אישית
.09	.27**	-				(4) תחושת קוהרנטיות משפחתית
-.01	-					(5) תחושת קהילה
-						(6) רמת חשיפה לטילים

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

לוח 4: מתאמים בין משתני המחקר עבור מצב לחץ כרוני (המדגם הדרומי, $N = 112$)

(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
.08	-.18	-.43**	-.42**	.40**	-	(1) חרדת מצב
.26**	-.28**	-.43**	-.41**	-		(2) מצוקה רגשית
-.09	.16	.51**	-			(3) תחושת קוהרנטיות אישית
-.08	.28**	-				(4) תחושת קוהרנטיות משפחתית
-.38**	-					(5) תחושת קהילה
-						(6) רמת חשיפה לטילים

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

הדמוגרפיים־חברתיים שנבחנו, רק מינו של המתבגר תורם לשונות בשתי התגובות ללחץ ואילו רמת החשיפה לטילים תורמת לשונות במצוקה הרגשית בלבד. לבחינת שתי ההשערות הללו חושבו המתאמים בין משתני המחקר בנפרד עבור כל מצב לחץ. לוח 3 מציג את המתאמים בין משתני המחקר עבור מצב הלחץ האקוטי, ולוח 4 מציג את המתאמים עבור מצב הלחץ הכרוני.

מלוחות 3 ו־4 עולה כי רמת החשיפה לטילים קשורה בקשר בינוני ומובהק סטטיסטית לחרדת מצב רק במצב האקוטי. בכל הנוגע למצוקה רגשית ניכר שהקשר דומה בשני המצבים, הן הכרוני והן האקוטי, ובשני המקרים הקשר בינוני ומובהק סטטיסטית.

לוחות 3 ו־4 מציגים גם מתאמים גבוהים בין שלושת משאבי ההתמודדות — תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה. על סמך המתאמים בין חרדת המצב לבין תחושת הקוהרנטיות האישית במצב הלחץ האקוטי ($r = -.32$) ובמצב הלחץ הכרוני ($r = -.42$), על סמך המתאמים בין המצוקה הרגשית לבין תחושת הקוהרנטיות האישית במצב הלחץ האקוטי ($r = -.36$) ובמצב הלחץ הכרוני ($r = -.41$) ועל סמך המתאמים בין שלושת משאבי ההתמודדות, עלתה האפשרות כי האינטראקציה שנמצאה בין סוג מצב הלחץ לבין תחושת הקוהרנטיות המשפחתית (ראו לוח 2) מכילה אינטראקציות גם בין סוג מצב הלחץ לבין שני משאבי ההתמודדות האחרים (Tabachnick & Fidell, 1983). משום כך ערכנו ניתוחי תסוגה הייררכית בנפרד עבור מצוקה רגשית ועבור חרדת מצב עם כל שלושת משאבי ההתמודדות לכל סוג מצב לחץ בנפרד. לוח 5 מציג את תוצאות התסוגה ההיררכית עבור מצוקה רגשית לכל סוג מצב לחץ בנפרד, ולוח 6 מציג את תוצאות התסוגה ההיררכית עבור חרדת מצב לכל סוג מצב לחץ.

לוח 5: תוצאות ניתוח תסוגה הייררכית עבור מצוקה רגשית לפי סוג מצב לחץ

מצב לחץ אקוטי ($N = 303$)			מצב לחץ כרוני ($N = 112$)			
ΔF	ΔR^2	β	ΔF	ΔR^2	β	
צעד ראשון						
12.13	.07	.24**	11.13	.10	.27**	מין
0.01	.00	.10	0.51	.01	-.07	גיל
0.19	.00	.00	1.97	.02	-.14	סוג יישוב
צעד שני						
14.20	.07	.21**	6.91	.06	.27**	רמת חשיפה לטילים
צעד שלישי						
17.05	.08	-.28***	19.99	.15	-.28***	תחושת קוהרנטיות אישית
0.18	.00	-.06	4.52	.03	-.19	תחושת קוהרנטיות משפחתית
2.48	.01	-.12	0.60	.01	-.08	תחושת קהילה
						R^2
						.23
						.38

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

הערה: הקטגוריות להשוואה הן אלה: במשתנה מין – בן; במשתנה סוג היישוב – יישוב שאינו קיבוץ; במשתנה סוג מצב הלחץ – אקוטי.

לוח 6: תוצאות ניתוח תסוגה הייררכית עבור חרדת מצב לפי סוג מצב לחץ

מצב לחץ אקוטי ($N = 303$)			מצב לחץ כרוני ($N = 112$)			
ΔF	ΔR^2	β	ΔF	ΔR^2	β	
צעד ראשון						
18.49	.10	.32**	13.17	.13	.38**	מין
1.03	.00	.11	0.00	.00	.00	גיל
1.81	.01	.06	0.94	.01	.10	סוג יישוב
צעד שני						
4.41	.03	.16*	2.51	.02	.17	רמת חשיפה לטילים
צעד שלישי						
12.87	.06	-.30***	18.50	.15	-.28***	תחושת קוהרנטיות אישית
0.84	.00	.07	5.43	.04	-.24*	תחושת קוהרנטיות משפחתית
.06	.00	.02	0.08	.00	.03	תחושת קהילה
						R^2
						.19
						.35

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

הערה: הקטגוריות להשוואה הן אלה: במשתנה מין – בן; במשתנה סוג היישוב – יישוב שאינו קיבוץ; במשתנה סוג מצב הלחץ – אקוטי.

מלוחות 5 ו-6 עולה כי יש הבדל בשונות המוסברת הכללית בין שתי התגובות הרגשיות — המצוקה הרגשית וחרדת המצב. במצב הלחץ הכרוני מוסברים 38% מהשונות במצוקה רגשית, ואילו במצב הלחץ האקוטי מוסברים רק 23% מהשונות במצוקה הרגשית. אשר לחרדת המצב, השונות המוסברת במצב הלחץ הכרוני היא 35% לעומת 19% מהשונות במצב הלחץ האקוטי. במצב הלחץ הכרוני (המדגם הדרומי), התרומה המשמעותית ביותר להסבר השונות הן בחרדת המצב והן במצוקה רגשית היא של תחושת קוהרנטיות אישית. ככל שתחושת הקוהרנטיות האישית גבוהה יותר, המצוקה הרגשית מתונה יותר (לוח 5) וכך גם חרדת המצב (לוח 6). משתנה זה מוסיף 15% להסבר השונות בשתי התגובות הרגשיות. תחושת קוהרנטיות משפחתית מוסיפה במצב לחץ כרוני 3% להסבר השונות במצוקה הרגשית (לוח 5) ו-4% להסבר השונות בחרדת המצב (לוח 6). רמת החשיפה לטילים מוסיפה במצב לחץ כרוני 6% להסבר השונות במצוקה הרגשית. המשתנה הדמוגרפי מין — שהוכנס בצעד הראשון, תורם 13% להסבר השונות בחרדת המצב ו-10% להסבר השונות במצוקה הרגשית. אשר למצב הלחץ האקוטי (המדגם הצפוני), רמת החשיפה לטילים היא אחד המשתנים המובהקים סטטיסטית, המוסיף 3% להסבר השונות בחרדת המצב ו-7% להסבר השונות במצוקה הרגשית. תחושת הקוהרנטיות האישית מוסיפה רק 6% להסבר השונות בחרדת המצב ו-8% להסבר השונות במצוקה הרגשית (לעומת 15% במצב הלחץ הכרוני). מין המשתתף תרם 7% להסבר השונות בחרדת המצב ו-10% להסבר השונות במצוקה הרגשית. תחושת הקהילה לא הוסיפה לשונות המוסברת בחרדת המצב ובמצוקה הרגשית, לא במצב לחץ כרוני ולא במצב לחץ אקוטי. ההסבר לממצא זה נעוץ, ככל הנראה, במתאם הגבוה בין שלושת משאבי ההתמודדות — תחושת קוהרנטיות אישית, תחושת קוהרנטיות משפחתית ותחושת קהילה (Tabachnick & Fidell, 1983).

דיון

המחקר הנוכחי בחן תגובות ומשאבי התמודדות של מתבגרים בשני מצבי לחץ שנוצרו עקב התקפות טילים. מצב אחד אופייני בלחץ כרוני (בדרום — העיר שדרות ויישובי עוטף עזה), והאחר אופייני באקוטיות, מלחמה אינטנסיבית ופתאומית (בצפון הארץ). למעשה, ביקשנו לבחון את התרומה של משאבי ההתמודדות ברמה הדמוגרפית-חברתית (האישית, המשפחתית והקהילתית) לתגובות רגשיות של מתבגרים בשני מצבי הלחץ הללו. לפי ההשערה הראשונה, התגובות הרגשיות במצב האקוטי תהיינה חזקות יותר מהתגובות במצב הכרוני. מצאנו שתגובות הלחץ שנמדדה באמצעות חרדת מצב הייתה גבוהה יחסית (בטווח העליון של הסולם) בשני המדגמים. זוהי למעשה תגובה אופיינית לחוויית לחץ שנמצאה במחקרים רבים (ראו למשל, Speilberger, 1972). בהלימה להשערת המחקר, החרדה במצב הלחץ האקוטי הייתה חזקה יותר מאשר במצב הכרוני. לעומת זאת, אף שנמצאו הבדלים משמעותיים בין שני מצבי הלחץ גם במצוקה הרגשית שהתפתחה, הם לא היו בכיוון

ששיעורנו. התסמינים הפיזיולוגיים של הלחץ היו בולטים יותר במובהק דווקא בקרב מתבגרים בדרום, שהתנסו בלחץ הכרוני, לעומת המתבגרים בצפון, שחוו לחץ אקוטי. נראה כי ממצאים אלה יכולים לשפוך מעט אור על התגובות המאפיינות את שני המצבים. התסמינים הפיזיולוגיים שנמצאו היו חריפים יותר במצב הלחץ המתמשך, ואילו הביטוי המילולי של החרדה היה עוצמתי יותר במצב הלחץ האקוטי. תופעה זו יכולה להיות תוצאה מ"אישור חברתי" להביע פחד במצב כאוטי כמלחמה. אולם, כשאיום מטילים הופך להיות חלק משגרה, נראה שהאישור הזה הולך ופוחת, ולכן אפשר שהתסמינים הפיזיולוגיים גוברים דווקא במצב הלחץ הכרוני. תסמינים אלה הם חודרניים יותר והשפעתם מזיקה (Moos, 1992). ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם מחקרים קודמים שמצאו כי לאירועים אלימים יש השפעה פחותה על הבריאות הנפשית מאשר השגרה במציאות של עימות יום-יומי (Simpson, 1993). לפי ההשערה הרביעית, מין המשתתף, הגיל וסוג יישוב המגורים יתרמו להסבר השונות במצב הכרוני יותר מאשר במצב האקוטי. ההבדלים בין מתבגרים למתבגרות שנמצאו בשני מצבי הלחץ תואמים את כיוון ההשערה. הבנות בשני המדגמים דיווחו על רמות גבוהות יותר של תגובות רגשיות מאלה של הבנים. ממצאים אלה תואמים מחקרים קודמים (בראון-לבינסון, 2010; Zeidner, 2005). אפשר שרמת הרגש הגבוהה היא תוצאה של תנודות הורמונליות והיא מבטאת רגשות פסיכולוגיים במצבי לחץ. יתרה מכך, ממצאי מחקרים מלמדים שבנות מרשות לעצמן לבטא את חרדותיהן בסביבתן החברתית יותר מבנים (Zeidner, 2005).

בניסיון להסביר את התגובות ללחץ באמצעות משאבי ההתמודדות למיניהם, נמצא כי תחושת הקוהרנטיות האישית היא משאב ההתמודדות היחיד מהשלושה שתורם לשונות בתגובות ללחץ בשני סוגי הלחץ, ותרומתו להסבר התגובות הרגשיות היא הגבוהה ביותר. ממצאים אלה מרמזים אולי כי למכוונות האישית יש פוטנציאל רב-משמעות בהפחתת התגובות ללחץ בשני המצבים.

נוסף על ממצאים אלה נמצא, כי תחושת הקוהרנטיות המשפחתית הייתה גורם ממתן, ותרומתו להסבר השונות בתגובות הלחץ שונה בשני מצבי הלחץ. תחושת הקוהרנטיות המשפחתית הסבירה באופן מובהק סטטיסטית את חרדת המצב, וזאת רק במצב הכרוני. נראה כי להתמודדות המשפחה חשיבות רבה יותר דווקא במצב המתמשך שבו הלחץ הופך לחלק מאורח החיים הסדיר.

עוד נמצא כי לתחושת הקהילה חשיבות בכל הנוגע להפחתת תסמינים של תגובת המצוקה הרגשית, אולם רק כאשר שני מצבי הלחץ נבחנו יחד. אפשר לשער שהשתייכות לקהילה, הכוללת את תחושת הפרט שביכולתו להשפיע על הקהילה, את מילוי צרכיו ואת יכולתו להיות קשור רגשית לחברי הקהילה, השתייכות זו בונה ומעצבת את גורם החוסן. לפי ההשערה השנייה, במצב הלחץ הכרוני, משאבי ההתמודדות ימתנו את התגובות הרגשיות של המצוקה, ואילו במצב האקוטי, משאבי ההתמודדות הללו ימתנו פחות את התגובות הרגשיות ללחץ. הממצאים אכן תומכים בהשערה זו. כפי שצפינו, עוצמת ההסבר של משאבי ההתמודדות לתגובות הרגשיות במצב הכרוני הייתה חזקה יותר מאשר במצב

האקוטי. יתרה מכך, לתחושת הקוהרנטיות המשפחתית הייתה השפעה רק על תגובת חרדת המצב ורק במצב הכרוני. ממצאים אלה תומכים בגישה הסלוטוגנית שמניחה כי החיים הם למעשה מצב לחץ מתמשך. במצב האקוטי, לעומת זאת, תרומת משאבי ההתמודדות להסבר התגובות הרגשיות ללחץ הייתה חלשה ביותר. ממצא זה מאשש את התאוריה המשברית (Caplan, 1964), הטוענת שעוצמת התגובות למצב לחץ אקוטי מושפעת בעיקר מהצפה רגשית עקב המצב עצמו ואינה מושפעת מהמשאבים האישיים והמשפחתיים.

המחקר התייחס למשתנה מצבי אחד בלבד — רמת החשיפה של בני הנוער להתקפות הטילים. לפי ההשערה השלישית, התרומה של רמת החשיפה לטילים להסבר השונות בתגובות הרגשיות תהיה גבוהה יותר במצב האקוטי מאשר במצב הכרוני. עוצמת ההסבר של משתנה זה הייתה נמוכה בשני מצבי הלחץ. זאת ועוד, רמת החשיפה נמצאה בעלת משמעות פחותה לתגובותיהם הרגשיות של מתבגרים שסבלו ממצב הלחץ הכרוני בדרום (אף שיחסית היו נתונים לחשיפה ממושכת יותר). אפשר שמשנתי מצב אחרים צריכים להילקח בחשבון ולהיחקר כדי להגיע להבנה טובה יותר שלהם במצב האקוטי. יש לכך חשיבות רבה בעיקר בקרב מתבגרים שחווים תקופת התפתחות מיוחדת, ובה לקבוצת השווים יש תפקיד חשוב בהתמודדות עם לחץ. כלומר, התגובות למצב לחץ אקוטי הן כנראה יותר קולקטיביות באופיין, מתייחסות למצב עצמו ומושפעות פחות ממשאבים אישיים או משפחתיים (Sagy, 2002).

לסיכום, הממצאים שלנו תומכים במידה רבה בצורך לפתח מודל שיבחין בין מצבי הלחץ במטרה להבין את סוג התגובה הרגשית בכל מצב ואת ההסבר לה. אף שמחקר זה מעוגן בתאוריות, ההכללה מממצאיו היא מוגבלת בשל מספר המשתתפים המועט והבלתי מאוזן בין שני המדגמים, המייצגים כל אחד מצב לחץ מסוג שונה. יתרה מכך, לא ניתן להסיק יחסי סיבה ותוצאה מהדיווח הזה בשל היותו מחקר מתאמי. מגבלה נוספת נובעת מההישענות על דיווחים עצמיים בלבד.

עם זאת, אנו סבורים כי יש עניין מיוחד באיסוף נתונים במצב לחץ בזמן אמת. אכן, עריכת מחקר ב"מעבדה טבעית" מגבילה את מערך המחקר. ואולם, אף שממצאי מחקרנו יכולים לשקף רק את המצבים המיוחדים שנבדקו כאן, הם יכולים להעלות עניינים תאורטיים שצריכים להיחקר במגוון רחב יותר של מצבי לחץ. הממצאים מעלים גם את הצורך במסגרת שתדגיש את הדיפרנציאליות בכל אחד ממצבי הלחץ. מתוצאות המחקר שלנו עולה כי יש חשיבות, הן תאורטית והן אמפירית, להתמקד גם במצב הלחץ הכרוני, שנמצא כבעל אפקט דרמטי יותר בהשוואה למצב הלחץ האקוטי של מלחמה. במצב הכרוני נמצא גם אפקט מובהק יותר למשאבים האישיים והמשפחתיים של הפרט במיתון התגובות ללחץ.

על־אף המגבלות, הממצאים הללו מורים על הבדלים ברורים בעלי השלכות יישומיות בעבודת השטח. כדי להפחית את התגובות ללחץ במצב האקוטי, ההתערבות צריכה להשתנות מדגש על משפחות ופרטים בסיכון לפיתוח אסטרטגיה עבור כלל האוכלוסייה שנמצאת במצב הזה (למשל, הגברת מצב המקלוט וחדרי המיגון באזור המסוכן). לעומת זאת, דווקא במצב

הכרוני, נראה כי למשאבים האישיים והמשפחתיים יש משמעות במיתון התגובות ללחץ ובחזוק התמודדות טובה יותר עם המצב. במצב זה תהיה תרומה להתערבות ברמה האישית והמשפחתית על-ידי חזוק משאבי החוסן הנפשי.

מקורות

בראון-לבינסון, א' (2010). תסמינים רגשיים והתנהגותיים ודפוסי התמודדות בקרב בני נוער ישראלים במהלך האינתיפאדה השנייה. *מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית*, 31, 183–200.

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine*, 36, 725–733.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Ben-Sira, Z. (1979). A scale of psychological distress. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 4, 337–356.
- Boss, P. (1987). Family stress. In M. Sussman & S. Steinmetz (Eds.), *Handbook of marriage and the family* (pp. 695–724). New York, NY: Plenum Press.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Verleye, G., Verte, D., Celestin, L. P., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Coping styles as moderating the relationships between terrorist attacks and well being outcomes. *Journal of Adolescence*, 32, 585–599.
- Cairns, E., & Dawes, A. (1996). Children: Ethnic and political violence – A commentary. *Child Development*, 67, 129–139.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York, NY: Basic Books.
- Chavis, D., Hodge, J., & McMillan, P. (1986). Sense of community through Brunswick's lens: A first look. *Journal of Community Psychology*, 14, 24–40.
- Cicchetti, D., & Cohen, D. (Eds.). (1995). *Developmental psychopathology*. New York, NY: Wiley.
- Coleman, J. C. (1980). *The nature of adolescence*. London, England: Methuen.
- Davidson, W. B., & Cotter, P. R. (1991). Measurement of sense of community with the sphere of city. *Journal of Applied Social Psychology*, 16, 608–619.
- Dawes, A. (1994). The emotional impact of political violence. In A. Dawes & D. Donald (Eds.), *Childhood and adversity: Psychological perspectives from South African research*. Capetown, South Africa: David Philip.
- Dreman, S., & Cohen, E. (1990). Children of victims of terrorism revisited: Integrating individual and family treatment approaches. *American Journal of Orthopsychiatry*, 12, 204–209.
- Ebata, A. T., & Moos, R. S. (1994) Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescents. *Journal of Research on Adolescents* 4(1), 99–125.

- Elbedour, S., Onwuegbuzie, A. J., Ghanman, J., Whitcome, J. A., & Abu Hein, F. (2007). Post traumatic stress disorder, depression and anxiety among Gaza strip adolescents in the wake of the second uprising (Intifada). *Child Abuse and Neglect*, 31(7), 719–729.
- Elliot, G. R., & Eisdorfer, C. (Eds.). (1982). *Stress and human health: Analysis and implications of research*. New York, NY: Springer.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three states of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Garbarino, J., & Kostelny, K. (1996). The effects of political violence on Palestinian children's behavior problems: A risk accumulation model. *Child development*, 67(1), 33–45.
- Heptinstall, E., Sethna, V., & Taylor, E. (2004). PTSD and depression in refugee children: Association with pre-migration trauma and post-migration stress. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 13, 373–380.
- Kimhi, S., & Shamai, M. (2004). Community resilience the impact of stress: Adult response to Israel's withdrawal from Lebanon. *Journal of Community Psychology*, 32(4), 439–451.
- Kovacev, L., & Shute, R. (2004). Acculturation and social support in relation to psychosocial adjustment of adolescent refugees resettled in Australia. *International Journal of Behavioral Development*, 28(3), 259–267.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Macksoud, M. S., & Aber, J. L. (1996). The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development*, 67, 70–88.
- Magnusson, D. (1982). Situational determinants of stress: An international perspective. In L. Goldberg & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York, NY: The Free Press.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX Model of adjustment and adaptation. In H. I. McCubbin, M. B. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: Advances and development in family stress theory and research* (pp. 7–37). New York, NY: Haworth.
- McMillan, D., & Chavis, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6–23.
- Moos, R. H. (1992). Understanding individuals' life contexts: Implications for stress reduction and prevention. In M. Kessler, S. E. Goldstone, & J. Joffe (Eds.), *The present and future of prevention research* (pp. 196–213). Newbury Park, CA: Sage.
- Oliveri, M. E., & Reiss, D. (1984). Family concepts and their measurement: Things are seldom what they seem. *Family Process*, 23, 33–48.
- Pat-Horenczyk, R. (2005). Post-traumatic distress in adolescents exposed to ongoing terror. Findings from school-based screening project in Jerusalem area. In Y. Daniely & D. Brom (Eds.), *The trauma of terrorism sharing knowledge and shared care: An international handbook* (pp. 335–347). Binghamton, NY: Haworth Press.

- Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (1994). Theoretical linkages: Family meanings and sense of coherence. In H. I. McCubbin, E. A. Thompson, & J. E. Fromer (Eds.), *Sense of coherence and resiliency: Stress, coping and health*. Madison: University of Wisconsin System, Center for Excellence in Family Studies.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241–256.
- Pretty, G. (1990). Relating psychological sense of community to social climate characteristics. *Journal of Community Psychology*, 18, 60–65.
- Punamaki, R. L. (1996). Can ideological commitment protect children's psychosocial well-being in situations of political violence? *Child Development*, 67, 55–69.
- Reiss, D. (1981). *The family construction of reality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ronen, T., Rahav, G., & Appel, N. (2003). Adolescent stress responses to a single acute stress and continuous external stress: Terrorist attacks. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 261–282.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family and community characteristics on emotional reactions in a stress reaction: The Golan Heights negotiations. *Youth & Society*, 29, 311–329.
- Sagy, S. (2002). Moderating factors explaining stress reactions: Comparing chronic-without-acute-stress and chronic-with-acute-stress situations. *The Journal of Psychology*, 136(4), 407–419.
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (1986). Adolescents' reactions to the evacuation of the Sinai settlements: A longitudinal study. *The Journal of Psychology*, 120(6), 543–556.
- Sagy, S., & Antonovsky, A. (1992). The family sense of coherence and the retirement transition. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 983–993.
- Sagy, S., & Dotan, N. (2001). Coping resources of maltreated children in the family: A salutogenic approach. *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 25(11), 1463–1480.
- Sagy, S., Stern, E., & Krakover, S. (1996). Macro and micro level factors relating to sense of community: The case of temporary neighborhoods in Israel. *American Journal of Community Psychology*, 24, 657–676.
- Simpson, M. A. (1993). Bitter waters: Effects on children of the stress of unrest and oppression. In J. P. Wilson & B. Rophael (Eds.), *International Journal of Traumatic Stress Syndromes*. New York, NY: Plenum.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo-Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Straker, G., Mendelson, M., Moosa, F., & Tudin, P. (1996). Violent political contexts and the emotional concerns of township youth. *Child Development*, 67, 46–54.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1983). *Using multivariate statistics*. New York, NY: Harper & Row.

- Teichman, Y. (1978). *Manual for the Hebrew State-Trait Anxiety Inventory*. Tel-Aviv, Israel: Tel-Aviv University Press.
- Thabet, A. A., & Vostanis, P. (2000). Post-traumatic stress disorder reactions in children of war: A longitudinal study. *Child Abuse & Neglect, 24*(2), 291–298.
- Violanti, J. M., & Aron, F. (1993). Sources of police stressors, job attitudes and psychological distress. *Psychological Reports, 72*, 899–904.
- Wheaton, B. (1985). Models for the stress – Buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior, 26*, 352–364.
- Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attack: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(5), 459–470.