

מפגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

תגובות לחץ ומשאבי התמודדות
בקרב מתבגרים יהודים ובדוויים בעת
ירי טילים ובעת רגיעה

ארנה בראון-לבינסון ושפרה שגיא

תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב כתבגרים יהודים ובדווים בעת ירי טילים ובעת רגיעה

ארנה בראון-לבינסון ושפרה שגיא

תקציר

המחקר בחן תגובות לחץ בקרב מתבגרים יהודים ובדווים במצב לחץ אקוטי, תחת מתקפת טילים בעת מבצע "עופרת יצוקה" (ינואר 2009). חצי שנה לאחר מכן, בחלוף מצב זה, תגובות הלחץ נבדקו שנית. מטרתו של המחקר הייתה לבחון הבדלים בין שני המצבים, הן בתגובות ללחץ בשניהם והן בדפוסי המשאבים למיתון התגובות. תחושות קוהרנטיות ותקווה (קולקטיבית ואישית) נבחנו כמשתנים ממתנים לתגובות הלחץ. 85 מתבגרים יהודים מבאר שבע ו-81 מתבגרים מרהט השתתפו במדגם במהלך מבצע "עופרת יצוקה". בשלב השני של המחקר השתתפו 77 בני נוער יהודים מבאר שבע ו-77 בני נוער בדווים מרהט. למתבגרים הועברו שאלונים שכללו נתונים דמוגרפיים (מגדר, גיל, השכלת ותעסוקת ההורים) ושאלונים שבדקו תגובות לחץ ומשאבי התמודדות. נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות בשני המצבים.

רמת המצוקה הפסיכולוגית נמצאה גבוהה יותר באופן מובהק בקרב הבדווים. תחושת התקווה הקולקטיבית הייתה אף היא גבוהה יותר בקרב הבדווים, בעוד תחושת קוהרנטיות בקרבם הייתה נמוכה יחסית לרמה בקרב הצעירים היהודים. משאבי ההתמודדות שתרמו להתמודדות מוצלחת ובריאות נפשית גם הם היו שונים. בעוד תחושת קוהרנטיות הייתה משמעותית בקרב בני הנוער היהודי, התקווה תרמה להתמודדות מוצלחת בקרב המתבגרים הבדווים. חצי שנה לאחר המבצע חלה עלייה ברמת המצוקה הפסיכולוגית בקרב הבדווים ועלייה ברמת הכעס בקרב היהודים. הממצאים נדונים במאמר תוך התייחסות להבדלים בתנאי החיים ובתרבות של שתי הקבוצות הנחקרות ולהבדלים בין שני המצבים שבהם נערך המחקר, ומתוך ניסיון לגזירת השלכות מחקריות ומעשיות אפשריות.

מילות מפתח: תגובות רגשיות, משאבי התמודדות, אלימות פוליטית

חבוא

מחקר זה בחן תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים יהודים ובדווים החיים בדרום הארץ בזמן מבצע "עופרת יצוקה" (ינואר, 2009) ושישה חודשים לאחר מכן; ביתר פירוט, בחנו את האופן שבו שני משאבי התמודדות – תחושת קוהרנטיות ותקווה – תרמו להפחתת המצוקה ולמיתון תגובות הלחץ בקרב שתי הקבוצות השונות בזמן מצב הלחץ האקוטי של מתקפת הטילים.

מחקרים רבים פורסמו בשנים האחרונות על מצבם הנפשי והרגשי של מתבגרים החווים מצבים של אלימות פוליטית, כדוגמת: פיגועי טרור, ירי קסאמים ומלחמות (סלומון, לאופר ולביא, 2005; Braun-Lewensohn, Celestin-Westreich, ;2005; Celestin, Verté & Ponjaert-Kristoffersen, 2009; Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2010a, b; Pat-Horenczyk, 2005; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). עם זאת, מעטים המחקרים שהשוו בין יהודים לערבים בישראל (Braun-Lewensohn et al., 2010b; Cohen & Eid, 2007). נראה שזהו הניסיון הראשון לבחון את מצבה של אוכלוסיית המתבגרים הבדוים בדרום בזמן מצב לחץ אקוטי של אלימות פוליטית. ולהשוותה עם קבוצת בני גילם באוכלוסייה היהודית החיה באותו אזור. נוסף על כך בחנו את מצבן הרגשי של שתי קבוצות בני הנוער גם בתקופת רגיעה, כחצי שנה לאחר מצב הלחץ האקוטי. מחקרים שבדקו קבוצות ילדים ומתבגרים בתקופות שלאחר מצב לחץ אקוטי, מצאו שבחלוף האירוע, תסמיני החרדה והמצוקה פחתו (Sagy, 2002; Sagy & Antonovsky, 1986).

הבדלים בתגובות לחץ של מתבגרים ערבים ויהודים החווים אלימות פוליטית

במחקרים שנעשו עד היום בקרב מתבגרים שנחשפו לאלימות פוליטית נקודתית או מתמשכת, נמצאו רמות מסוימות של תסמינים רגשיים שונים, כגון: חרדה, כעס, דיכאון ומצוקה פסיכולוגית, וכן תסמינים פסיכוסומטיים, תגובות פוסט-טראומטיות ועוד (פת-הורנצ'יק ודופלט, 2005; Braun-Lewensohn, Celestin-Westreich, Celestin, Verté & Ponjaert-Kristoffersen, 2010; Pat-Horenczyk, 2005). עם זאת, מחקרים רבים אחרים מלמדים על חוסן ועמידות (Sagy & Braun-Lewensohn, 2009; Zeidner, 2005). מחקר שבוצע בזמן פיגועי הטרור המתמשכים בארץ בשנות האינתיפאדה השנייה בדק את אוכלוסיית המתבגרים היהודים והערבים בצפון. במחקר זה לא נמצאו הבדלים משמעותיים בתגובות הלחץ בקרב הקבוצות הלאומיות השונות (Cohen & Eid, 2007). גם במחקר אחר שנערך בזמן מלחמת לבנון השנייה בצפון הארץ, נמצא כי בני הנוער היהודים והערבים דיווחו על רמות דומות של תגובות לחץ (Braun-Lewensohn et al., 2010b).

המחקר הנוכחי בחן הן תגובות ותסמינים רגשיים של לחץ (חרדה, כעס, מצוקה) והן משאבי התמודדות פוטנציאליים למיתון התגובות – תחושת קוהרנטיות ותקווה – בשתי התקופות.

תחושת קוהרנטיות כמתנת תגובות לחץ

המודל הסלוטובגני (Antonovsky, 1987), טען לקשר של תיווך בין חשיפה למצבי לחץ, תגובות הלחץ והמשאב האישי של תחושת קוהרנטיות. תחושת קוהרנטיות היא גישה כוללת לראיית העולם כמובן פחות או יותר, בר ניהול ובעל משמעות. על פי מודל זה, לתחושת הקוהרנטיות יש השלכות על תגובות הפרט באירועי לחץ.

תחושת הקוהרנטיות משפיעה על הדרך שבה הפרט רואה ותופס את העולם ואת האירועים שקורים לו, כמו גם על היכולת שלו לראות את האירועים ברי ניהול (Antonovsky, 1987). הגישה הסלוטוגנית גורסת שפרטים בעלי תחושת קוהרנטיות חזקה יתפסו את אירועי הלחץ כמאיימים פחות, ולכן רמת החרדה שלהם תהיה נמוכה יותר. כיוון שבעלי תחושת הקוהרנטיות החזקה יראו את העולם כמובן וכבעל משמעות, הם יהיו מאוימים פחות ממצב של מלחמה וירי טילים, ולכן גם פגיעים פחות כשאלו יתרחשו. אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות נמוכה יגיבו בתסמינים רבים יותר של לחץ ובהתמודדות יעילה פחות (Hogh & Mikkelsen, 2005). סקירת ספרות שנערכה על ידי אריקסון ולינדסטרום (Eriksson & Lindstrom, 2006), וכללה 458 פרסומים מדעיים על תחושת קוהרנטיות ותגובות לחץ, מצאה שתחושת קוהרנטיות חלשה הייתה קשורה לבעיות פסיכולוגיות ובעיות בריאות. תחושת קוהרנטיות חזקה, לעומת זה, ניבאה בריאות נפשית ופיזית טובה יותר.

אנטונובסקי (Antonovsky, 1979) טען כי ישנה חשיבות לתרבות יציבה על מנת שהפרט יפתח תחושת קוהרנטיות חזקה. בקרב חברה בשינוי, שמירה על תחושת קוהרנטיות חזקה תלויה בגמישות שבה אנשים מתמודדים עם התביעות החדשות. מספר מחקרים אשר בדקו את שאלת השונות התרבותית ורמת תחושת הקוהרנטיות תמכו בקביעתו של אנטונובסקי. באומן למשל, חקר אמריקנים אנגלוסקסים ואינדיאנים ומצא שאנשים הבאים מתרבויות שונות יכולים להגיע לרמות דומות של תחושת קוהרנטיות (Bowman, 1996). יתרה מכך: הקשר בין תחושת קוהרנטיות חזקה ובריאות אושרר בשתי התרבויות, כמו גם במחקרים אחרים שהשוו סינים, יפנים ואמריקנים (Bowman, 1996; Lee, Jones, Mineyama & Zhang, 2002).

תחושת קוהרנטיות מתפתחת באופן שונה בהתאם לאפיונים סביבתיים וניסיון חיים (Sagy & Antonovsky, 1996), ובגילים מוקדמים היא עשויה להיות לא יציבה (Antonovsky, 1987). עם זאת, תקופת ההתבגרות היא תקופה התפתחותית חשובה בעיצוב תחושת הקוהרנטיות והזהות האישית (Erikson, 1968). במהלך שנים אלו מתפתחות החשיבה והיכולת הרגשית, שעוזרות למתבגר לראות נקודות מבט שונות, לתכנן ולצפות את התוצאות העתידיות של פעילותם. כל אלו אמורים לאפשר למתבגר להתמודד עם מקורות קונפליקטואליים ומצבי לחץ שונים (Celestin-Westreich & Celestin, 2005). מחקרים בקרב מתבגרים הראו שבמהלך תקופת ההתבגרות, תחושת קוהרנטיות עשויה לתרום למיתון תגובות לחץ, בדומה לתרומתה בתקופת הבגרות המאוחרת (Antonovsky & Sagy, 1986; Braun-Lewensohn et al., 2010a; Sagy, 1998, 2002).

תקווה כמשתנה חמתן בקרב מתבגרים יהודים וערבים

תקווה היא משתנה שנמצא בעל יכולת מסייעת להתמודדות יעילה ובריאות נפשית במצבי לחץ שונים, ביניהם מצבים של אלימות פוליטית (Landau, 1998; Landau, 1998).

בתחושות של תקווה (Beit-Hallahmi & Lavi, 1998; Sami & Kraus, 1985 מעורבים מרכיבים של ציפייה, כמו גם מרכיבים קוגניטיביים וחשיבה דדוקטיבית, שמטרתם להוציא לפועל רעיונות ופתרונות חדשים (Lazarus, 1991; Snyder, 1994); Staats, 1989). תקווה מבוססת על תהליך קוגניטיבי שבו הפרט נזקק לייצוגים חיוביים מופשטים של סיטואציות עתידיות. כלומר היכולת להיות בעל תקווה מחייבת את הפרט להציב מטרות, לתכנן כיצד ניתן להשיגן ולהשתמש בדמיון, יצירתיות, גמישות מחשבתית ויכולת לקחת סיכונים (Breznitz, 1986; Clore, Schwartz & Conway, 1994; Fromm, 1968; Isen, 1990; Lazarus, 1991; Snyder, 1994, 2000). המרכיב הרגשי של התקווה נחשב כתולדה של המרכיבים הקוגניטיביים ועשוי להכיל מרכיבים חיוביים ובה בעת – מרכיבים שליליים. כיוון שהפרט עשוי להגיע למסקנה שמימוש מטרותיו יכול להיות מלווה מאמץ, מחיר וסבל (Snyder, 1994, 2000), השילוב בין קוגניציה ורגש מאפשר התפתחות של תגובות סתגלניות למצב לחץ (Freedy & Hobfoll, 1994). בהתאם לתפיסה זו, פרטים בעלי תקווה יעריכו את הסיטואציה שעשויה להיתפס כמסוכנת, כמאתגרת (Seginer, 2008); יתרה מכך: מחקר על תקווה גילה שבעלי התקווה מדווחים גם על תחושה של תמיכה חברתית (Thoits, 1994) ותחושה של יכולת לשלוט בחייהם (American Psychological Association, 1996).

פרט להסתכלות על תקווה כמרכיב פסיכולוגי, ניתן לראות בה גם משתנה חברתי-סביבתי וכן משתנה תרבותי בעל השפעה רבה (Sagy & Adwan, 2006). כשבוחנים תקווה בהקשר שכזה, ניתן לראות בה מרכיבים אינדיווידואליסטיים וכן מרכיבים קולקטיביסטיים (Staats, 1989). במחקר שנערך בתקופת האינתיפאדה השנייה, הושוו מתבגרים פלסטינים ויהודים ברמות התקווה הפרטניות והקולקטיביות שלהם (Sagy & Adwan, 2006). חברי הקבוצה הפלסטינית ביטאו רמת תקווה קולקטיבית גבוהה יותר בהשוואה לעמיתיהם היהודים. ממצא זה תואם מחקרים אחרים שבהם נמצאו המתבגרים הפלסטינים החיים בישראל כבעלי נטיות קולקטיביסטיות יותר מעמיתיהם היהודים הישראלים (Sagy, Orr, Bar-On & Awad, 2003).

רמה סוציו-אקונומית כגורם מבדיל בתגובות לחץ של מתבגרים

מיקומו של המעמד הסוציו-אקונומי כמשתנה המבדיל בין מתבגרים נחקר במחקרים רבים. נראה שלמתבגרים הבאים מבתים בעלי מעמד סוציו-אקונומי נמוך יש משאבי התמודדות פסיכולוגיים ואחרים מועטים יותר לצורך ההתמודדות עם סביבה מאתגרת, ועל כן יכולתם להתמודד ביעילות נמוכה יותר (Finkelstein, Kubzansky, Capitaman & Goodman, 2007; Pearlin & Schooler, 1978).

מספר מחקרים הצביעו על אתגרים שונים העומדים בפני מתבגרים המשתייכים למעמד סוציו-אקונומי נמוך. אתגרים אלו עשויים להתעצם בזמן מצב לחץ (Evans, Grant, Compas, Thurm & McMahan, 2004). כמו כן, חוקרים ציינו

שקיים קשר בין מצב סוציו-אקונומי ולחץ מתמשך. מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך דיווחו על רמות לחץ גבוהות יותר (Goodman, McEwen, Dolan, & Schafer, 2005). עם זאת, בחינת הקשר בין מצב חברתי-כלכלי ובריאות פיזית או נפשית אינה מעלה ממצאים חד-משמעיים (Piko & Fitzpatrick, 2001). אולם במחקר בתחום מסתמנת מגמה של קשר בין רמה סוציו-אקונומית ובריאות. מתבגרים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך מדווחים בדרך כלל על רמות בריאות נמוכות יותר ועל תסמינים פסיכוסומטיים רבים יותר מאשר אלו ממעמד סוציו-אקונומי גבוה (Berntsson & Kohler, 2001; Piko & Fitzpatrick, 2001).

הרקע לחקר

המחקר נערך בזמן מבצע "עופרת יצוקה", במהלך חודש ינואר 2009, בדרום הארץ וכלל מתבגרים יהודים מהעיר באר שבע ומתבגרים בדוויים מהעיר רהט. שתי הקבוצות נחשפו בפעם הראשונה בחייהם למצב שבו נורו לעבר בתייהם טילים. טילים אלו פגעו במבני ציבור, כולל בתי ספר, גנים ציבוריים ובתי מגורים, וכן בשטחים פתוחים. הערים רהט ובאר שבע נחשפו לאזעקות יום יומיות במשך שלושה שבועות, בדרך כלל יותר מפעם אחת ביום. במהלך המבצע שלושה אזרחים נהרגו ורבים נוספים נפצעו. מבין הנפגעים היו גם ילדים ומתבגרים.¹

אוכלוסיית הבדוויים בנגב היא אוכלוסייה ערבית מוסלמית, שהתיישבה בנגב במאה החמישית. באופן מסורתי, הם מאורגנים בשבטים נודדים ונודדים חלקית, אך בחצי המאה האחרונה, אוכלוסייה זו חוותה שינוי דרמטי מתמיד. כמחצית ממנה יושבה בשבעה יישובים בחסות הממשלה. למעבר מחיי הנוודות המסורתיים לחיים האורבניים היו השלכות חברתיות וכלכליות. לדוגמה, האוכלוסייה מאופיינת כדלת אמצעים, והיישובים מציעים שירותים קהילתיים פחותים מאשר היישובים היהודיים (Abu-Saad, 2003; Abu-Saad, Lithwick & Abu-Saad, 2004). הזהות של מיעוט זה גם היא מורכבת. מחד גיסא, הם מובחנים ממדינות ערב, אך מאידך גיסא עדיין לא השתלבו בשלמות בחברה הישראלית (Abu-Saad, 2006).

השינויים הללו בחברה הבדווית המסורתית קירבו את בני הנוער לחברה הישראלית המודרנית. מאידך גיסא נעשה ניסיון תקיף מצד בוגרי החברה לשמר את המסורת הבדווית. רוב ההורים למשל, ביטאו צורך בחיזוק הדת, המסורת והמנהגים בקרב בני הדור הצעיר (גלובמן וכך, 1998).

בתקופת מבצע "עופרת יצוקה", שבה נפלו טילי גראד בסביבות העיר רהט ובעיר רהט עצמה, חוו התושבים קושי כפול. בעוד הם עצמם חווים אזעקות, הם היו מודעים לכך כי קרוביהם (לרבים מהם משפחות מדרגה ראשונה החיות בעזה) סובלים קשות מהפגזות הצבא הישראלי.

השערות ושאלות המחקר

א. בשל ההבדלים התרבותיים והפערים הסוציו-אקונומיים בין שתי קבוצות המדגם, שיערנו כי יימצא הבדל בין המתבגרים היהודים לבדווים בתגובות הלחץ השונות בשתי התקופות. השערה זו שונה מממצאי מחקרים קודמים, אשר הצביעו על כך שלא היו הבדלים משמעותיים בין המתבגרים הערבים ליהודים בתגובות הלחץ בזמן אלימות פוליטית (Braun-Lewensohn et al., 2010b; Cohen & Eid, 2007). מחקרים אלו נערכו בקרב מתבגרים בצפון הארץ, וקבוצות המדגם היו דומות יותר במצבן הכלכלי. במחקר הנוכחי ההבדלים בין הקבוצות היו חריפים יותר, ולכן שיערנו שיהיו גם הבדלים מובהקים בתגובות.

ב. שיערנו כי יימצאו הבדלים מובהקים בתגובות הלחץ השונות של שתי הקבוצות בזמן הרגיעה, שישה חודשים לאחר המבצע, לעומת התגובות במצב האקוטי. השערה זו נסמכה על ממצאים קודמים, שהראו כי בחלוף מצב הלחץ האקוטי, תסמיני החרדה, הכעס והמצוקה הפסיכולוגית פחתו ורמת התקווה עלתה (Sagy, 2002).

ג. שיערנו כי תחושות קוהרנטיות ותקווה תסברנה תגובות לחץ בקרב שתי קבוצות המדגם, היהודית והבדווית (Bowman, 1996; Hobfoll et al., 2007; Lee et al., 2002).

תהליך המחקר

המדגם

במדגם הראשון, במהלך מבצע "עופרת יצוקה", בינואר 2009, השתתפו 85 מתבגרים יהודים מבאר שבע ו-81 מתבגרים מרהט. במדגם השני, במהלך יוני 2009, כחצי שנה לאחר המבצע, השתתפו 77 בני נוער יהודים מבאר שבע ו-77 בני נוער בדווים מרהט. לוח 1 מתאר דמוגרפית את הקבוצות השונות במדגם. פרט לגיל, שהוגבל ל-12–18, לא היו הגבלות נוספות.

לוח 1: מאפיינים דמוגרפיים של המדגם

χ^2	ערבים				יהודים				מאפיינים
	מדגם ראשון		מדגם שני		מדגם ראשון		מדגם שני		
	מס'	%	מס'	%	מס'	%	מס'	%	
	16.02	(.56)	15.89	(1.28)	16.27	(.43)	15.43	(1.02)	גיל ממוצע (סטיית תקן)
	8.2	26	5.7	18	10.1	32	9.7	31	מגדר
7.40	16.0	51	19.8	63	14.2	45	16.4	52	בנים בנות

χ^2	ערבים				יהודים				מאפיינים
	מדגם ראשון		מדגם שני		מדגם ראשון		מדגם שני		
	מס'	%	מס'	%	מס'	%	מס'	%	
45.63**	19.4	59	17.1	52	11.8	36	9.2	28	השכלת האב
	4.3	13	6.9	21	13.2	40	18.1	55	עד השכלה תיכונית השכלה על-תיכונית
73.17**	19.9	62	19.0	59	8.7	27	7.7	24	השכלת האם
	3.5	11	6.4	20	16.1	50	18.6	58	עד השכלה תיכונית השכלה על-תיכונית
74.04**	13.7	42	10.7	33	21.8	67	25.7	79	תעסוקת האב
	10.4	32	14.0	43	2.3	7	1.3	4	עובד מובטל/סטודנט/נפטר
128.20**	3.6	11	6.5	20	21.6	66	21.9	67	תעסוקת האם
	19.6	60	19.0	58	2.6	8	5.2	16	עובדת מובטלת/סטודנטית/נפטרה

$p < .01^{**}$

ניתוח ממצאי הלוח מצביע על כך שהורי המתבגרים היהודים משכילים יותר (הן האמהות והן האבות) ומועסקים יותר מאשר הורי המתבגרים הבדוויים; כלומר המצב הסוציו-אקונומי של המתבגרים היהודים טוב יותר במובהק משל עמיתיהם הבדוויים.

תהליך

הנתונים נאספו באמצעות שאלונים למילוי עצמי. עוזרות המחקר (מתבגרים ומתבגרות תושבי שני היישובים) הונחו על ידי המחברות להעביר את השאלונים בקרב בני ובנות גילן. הן הפיצו את השאלונים בבתי הנבדקים ונתנו הנחיות כלליות והסברים בנוגע למילוי השאלונים והאנונימיות. השאלונים מולאו לאחר קבלת היתר מההורים.

שיטות מחקר

כלים

מצב חרדה (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). הוערך באמצעות הגרסה העברית לשאלון חרדה מצבית. הגרסה העברית היא תרגום של הגרסה האנגלית והוכחה כמהימנה, כתקיפה וכשוות ערך לגרסה האנגלית (טייכמן, 1978). השאלון מונה 11 פריטים, והמשתתפים אמורים לסמן לכל פריט תשובה בסולם מ-1 (כמעט אף פעם לא) עד 4 (כמעט תמיד). הסולם נבנה מממוצע הפריטים. אלפא קרוונך הייתה בזמן "עופרת יצוקה" 0.86. לקבוצה היהודית ו-0.78. לקבוצה הבדווית, ושישה חודשים אחר כך – 0.80. לקבוצה היהודית ו-0.67. לקבוצה הבדווית. יש לציין, שכיוון שפריט מס' 6 ("יש לי ביטחון עצמי") הוריד את אלפא קרוונך

במדגם הבדווי שנערך שישה חודשים אחרי המבצע ל-20, נאלצנו להשמיט פריט זה מכלל המדגם.

מצב כעס (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). השתמשנו בגרסה העברית של טייכמן (1978), שהוכחה כתקפה ומהימנה כמו הגרסה האנגלית. הסולם בנוי משישה פריטים בדירוג 1–4. דוגמאות לשאלות: "אני כועס", "אני רוצה לצעוק", "אני מתוסכל" וכו'. הסולם נבנה מממצע הפריטים. אלפא קרונבך בזמן המבצע הייתה 0.78. בקבוצה היהודית ו-0.84. בקבוצה הבדווית, ושישה חודשים לאחר המבצע – 0.82. בקבוצה היהודית ו-0.72. בקבוצה הבדווית.

מצוקה פסיכולוגית. זהו סולם בן שישה פריטים המתארים תסמינים פסיכוסומטיים. השאלון מתייחס לתדירות שבה מופיעים התסמינים. הסולם פותח בעברית על ידי בן סירא (Ben Sira, 1979) והיה בשימוש במספר מחקרים, שהראו מאפיינים פסיכומטריים טובים (Ben Sira, 1988). חמישה פריטים נלקחו מהמדד של לנגר, (Langer, 1962): לב פועם בחזקה, עילפון, נדודי שינה, כאבי ראש וידיים "שורפות". הסולם הורחב על ידי שגיא לשימוש באוכלוסיות ילדים. חלק מהתסמינים שונו (למשל כאבי בטן במקום ידיים "שורפות") ופריט אחד (התמוטטות עצבים) נמחק. בפורמט הזה, השאלון כלל חמישה פריטים על סולם מ-1 עד 4. ציונים גבוהים מייצגים רמות גבוהות של מצוקה פסיכולוגית, וציונים נמוכים מייצגים רמות נמוכות של מצוקה. במחקר הנוכחי, בזמן המבצע אלפא קרונבך הייתה 0.70. בקבוצה היהודית ו-0.68. בקבוצה הבדווית, ולאחר המבצע – 0.74. בקבוצה היהודית – ו-0.70. בקבוצה הבדווית.

רמת תקווה (Staats, 1989). שאלון התקווה בנוי משילוב של ציפיות ורצונות באשר לאירועים שיתרחשו בשנה הקרובה. השאלון מכיל פריטים המתייחסים לתקווה ברמה האישית וברמה הקולקטיבית. חלק מהפריטים, כגון "להיות שמח" ו"להיות בעל תחושת מסוגלות", משקפים את התקוות האישיות, וחלק מהפריטים משקפים תקוות כלליות, לדוגמה: "שלום עולמי", "צדק עולמי" וכו'. המשתתפים מתבקשים לדרג בנפרד באיזו מידה הם רוצים שכל אחד מהדברים יקרה, ובאיזו מידה הם מעריכים שכל אחד מהדברים אכן יקרה. תשובות המשתתפים מדורגות מ-0 (כלל לא) ועד 5 (מאוד). סולם התקווה הוא פונקצייה של הכפלת הציפיות ("מה אני באמת חושב שיקרה") ברצונות ("מה אני רוצה שיקרה"). אלפא קרונבך בזמן המבצע הייתה 0.86. במדגם היהודי ו-0.95. במדגם הבדווי, ולאחר המבצע – 0.95. בקרב היהודים ו-0.95. בקרב הבדווים.

תחושת קוהרנטיות. תחושה זו נמדדה באמצעות סדרה של 13 פריטים על סולם בן שבע דרגות (1 – לעתים רחוקות או אף פעם; 7 – לעתים קרובות). ציון גבוה מבטא תחושת קוהרנטיות חזקה. סקירת התכונות הפסיכומטריות של הכלי מראה שהוא מהימן ותקף (Antonovsky, 1987, 1993). במחקר זה נעשה שימוש בגרסה המקוצרת בת 13 הפריטים שנמצאו במתאם גבוה מאוד עם הפריטים

בגרסה הארוכה (Antonovsky, 1993). הסולם כולל פריטים, כגון: "האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?!", "האנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך" וכו'. אלפא קרונבך בזמן "עופרת יצוקה" הייתה 0.65. במדגם היהודי ו-0.59. במדגם הבדווי, ולאחר המבצע – 0.66. בקרב היהודים ו-0.56. בקרב הבדוויים.

תוצאות

כללית ניתן לומר שרמות תגובות הלחץ – חרדה מצבית ומצוקה פסיכולוגית – באוכלוסייה היהודית ובאוכלוסייה הבדווית, הן בזמן מבצע "עופרת יצוקה" והן חצי שנה לאחר מכן, היו בקצה העליון של הסולמות. אף שניכרת ירידה מסוימת ברמת החרדה כשישה חודשים לאחר תום המבצע, היא בכל זאת בטווח העליון של הסולם, והירידה לא הייתה מובהקת.

לוח 2: הבדלים בין הקבוצות האתניות השונות בתגובות הלחץ ובמשאבי ההתמודדות

t	סטיית תקן	ממוצע	
			חרדה
0.85	0.68	2.68	יהודים ינואר 2009
	0.61	2.58	בדוויים ינואר 2009
-0.24	0.60	2.51	יהודים יוני 2009
	0.50	2.53	בדוויים יוני 2009
			כעס
-1.85	0.66	1.94	יהודים ינואר 2009
	0.78	2.16	בדוויים ינואר 2009
0.35	0.75	2.19	יהודים יוני 2009
	0.82	2.14	בדוויים יוני 2009
			מצוקה פסיכולוגית
1.33	0.67	2.19	יהודים ינואר 2009
	0.71	2.04	בדוויים ינואר 2009
-3.21**	0.65	2.09	יהודים יוני 2009
	0.69	2.45	בדוויים יוני 2009
			תקווה
-2.04	3.66	14.12	יהודים ינואר 2009
	6.62	15.99	בדוויים ינואר 2009
-0.29	5.64	14.28	יהודים יוני 2009
	6.06	14.59	בדוויים יוני 2009
			תחושת קוהרנטיות
2.63**	0.76	4.37	יהודים ינואר 2009
	0.81	4.01	בדוויים ינואר 2009
2.37*	0.72	4.39	יהודים יוני 2009
	0.66	4.10	בדוויים יוני 2009

p<.01** ;p<.05*

לוח 3: הבדלים בתוך הקבוצות האתניות השונות בתגובות הלחץ ובמשאבי ההתמודדות

t	סטיית תקן	ממוצע	
			חרדה
	0.68	2.68	יהודים ינואר 2009
1.60	0.60	2.51	יהודים יוני 2009
	0.61	2.58	בדווים ינואר 2009
0.52	0.50	2.53	בדווים יוני 2009
			כעס
	0.66	1.94	יהודים ינואר 2009
-2.15*	0.75	2.19	יהודים יוני 2009
	0.78	2.16	בדווים ינואר 2009
0.16	0.82	2.14	בדווים יוני 2009
			מצוקה פסיכולוגית
	0.67	2.19	יהודים ינואר 2009
0.90	0.65	2.09	יהודים יוני 2009
	0.71	2.04	בדווים ינואר 2009
-3.54**	0.69	2.45	בדווים יוני 2009
			תקווה
	3.66	14.12	יהודים ינואר 2009
-0.20	5.64	14.28	יהודים יוני 2009
	6.62	15.99	בדווים ינואר 2009
1.15	6.06	14.59	בדווים יוני 2009
			תחושת קוהרנטיות
	0.76	4.37	יהודים ינואר 2009
-0.19	0.72	4.39	יהודים יוני 2009
	0.81	4.02	בדווים ינואר 2009
-0.66	0.66	4.10	בדווים יוני 2009

* $p < .05$; ** $p < .01$

תחילה נבדק ההבדל בין יהודים ובדווים בכל הנוגע לתגובות הלחץ. בהשוואה שנערכה בין הקבוצות לא נמצאו הבדלים מובהקים במרבית תגובות הלחץ (חרדה וכעס). עם זאת יש לציין שבמדגם יוני 2009 (חצי שנה לאחר "עופרת יצוקה") נמצא הבדל מובהק בין יהודים לבדווים ברמת התסמינים הפסיכוסומטיים המבטאים מצוקה פסיכולוגית, שכן המתבגרים הבדווים גילו רמת תסמינים גבוהה יותר.

בהשוואה שערכנו בין שתי התקופות, בזמן "עופרת יצוקה" ושישה חודשים לאחר מכן, מצאנו הבדלים מובהקים בקרב הקבוצה הבדווית ברמת המצוקה הפסיכולוגית, אולם בכיוון הפוך מהמשוער; כלומר רמת המצוקה הפסיכולוגית עלתה והייתה גבוהה יותר שישה חודשים אחרי המבצע. בקרב המדגם היהודי לא חל שינוי ברמת המצוקה, אך נמצאה עלייה ברמת הכעס.

תחושות קוהרנטיות ותקווה נבדקו כמשאבי התמודדות העשויים לסייע למתבגרים בזמן מתקפת הטיילים. תחושת הקוהרנטיות הייתה גבוהה יותר במובהק בקרב

המתבגרים היהודים לעומת הקבוצה הבדווית בשתי התקופות. לא נמצאו הבדלים בין הקבוצות בתחושת התקווה, אולם בחינה מפורטת של תחומי רמת התקווה מעלה הבדלים מובהקים בין האוכלוסיות ברמת התקווה הקולקטיבית. בני נוער בדוויים דיווחו על תקווה קולקטיבית גבוהה יותר מבני הנוער היהודים, הן בזמן "עופרת יצוקה" (יהודים: ממוצע 9.66, ס"ת 5.25; בדוויים: ממוצע 15.07, ס"ת 7.79; $t=-5.31$; $p<.001$) והן שישה חודשים לאחר מכן (יהודים: ממוצע 11.09; ס"ת 6.93; בדוויים: ממוצע 13.42, ס"ת 6.71; $t=-2.00$; $p<.05$).

על מנת לבחון את המשתנים "תחושת קוהרנטיות" ו"תקווה" כמתווכים של תגובות לחץ בזמן "עופרת יצוקה", יצרנו (באמצעות ניתוח גורמים) משתנה אחד, שכלל את התגובות – מצב חרדה, מצב כעס ומצוקה פסיכולוגית. המשתנה שנוצר הוסבר על ידי 59.04%. אלפא קרוונבך למשתנה החדש הייתה 0.87.

ברגרסיה היררכית, המשתנה "תגובות לחץ" הוכנס כמשתנה התלוי, בעוד "תקווה" ו"תחושת קוהרנטיות" הוכנסו כמשתנים בלתי תלויים. התוצאות העלו הבדלים משמעותיים בין שתי הקבוצות. בעוד תחושת קוהרנטיות הייתה מובהקת בהסבר של "תגובות הלחץ" (כ-15%) בקבוצת המתבגרים היהודים בלבד ($\beta=-.40$; $p<.001$), תקווה הייתה מובהקת בהסבר (כ-16%) בקרב המדגם של בני הנוער הבדוויים בלבד ($\beta=-.40$; $p<.05$).

דין

המחקר ביקש לבחון שתי קבוצות מתבגרים החיות בקרבה פיזית זו לזו, אך שונות בתרבותן ובאורח חייהן. שתי הקבוצות נאלצו להתמודד עם מצב לחץ אקוטי בעת "עופרת יצוקה". בראש ובראשונה בחנו את תגובות הלחץ השונות בקרב קבוצות הנוער היהודי והבדווי.

אף ששיעורנו כי יימצאו הבדלים בין הקבוצה היהודית לקבוצה הבדווית בזמן מבצע "עופרת יצוקה", לא מצאנו הבדלים כאלו בתגובות הלחץ השונות. ממצא זה תואם מחקרים קודמים שהשוו מתבגרים יהודים וערבים בצפון הארץ, הן בזמן האינתיפאדה והן בזמן מלחמת לבנון, ובהם לא נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות בתגובות הלחץ לאירועים (Braun-Lewensohn et al., 2010b; Cohen & Eid, 2007). ייתכן שבזמן מצב לחץ אקוטי ודרמטי, המשתנים המבחינים בין קבוצות הלאום לא באים לידי ביטוי בהתמודדות המידית של המתבגרים עם המצב. אפיוני המצב עצמו משפיעים כנראה על התגובות יותר ממשאבים אישיים וקבוצתיים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאים ממחקרים קודמים שעסקו בהשוואות בין מצב לחץ אקוטי (כדוגמת מלחמה) למצב לחץ כרוני. במחקרים אלו נמצא כי במצב הלחץ האקוטי, המשתנים האישיים השפיעו במידה מעטה או לא השפיעו על תגובות הלחץ, בעוד המשתנים המצביים (כגון רמת החשיפה לגורם הלחץ) היו משמעותיים יותר בהסבר השונות (Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009).

על פי ממצאי מחקרנו, כללית, מצבם הנפשי של מתבגרי הדרום בזמן מצב הלחץ האקוטי של ירי טילים היה טוב פחות מזה של מתבגרי הצפון בזמן מלחמת לבנון השנייה. מתבגרי הדרום, הן יהודים והן ערבים, דיווחו על תסמינים רבים יותר של לחץ – חרדה, כעס ומצוקה פסיכולוגית, בהשוואה לעמיתיהם מהצפון, שחוו מצב דומה בזמן מלחמת לבנון השנייה (Braun-Lewensohn et al., 2010b; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). נראה שההבדלים ברמה הסוציו-אקונומית בין אוכלוסיית הצפון לאוכלוסיית הדרום השפיעו על תגובות הלחץ החריפות יותר בקרב מתבגרי הדרום, שכן מחקרים בספרות הכללית מצביעים על בריאות נפשית טובה יותר בקרב בעלי מעמד סוציו-אקונומי גבוה יותר (Piko & Fitzpatrick, 2001).

פרשנות אפשרית נוספת להבדל זה בין מתבגרי הדרום למתבגרי הצפון היא שמתבגרי הצפון הצליחו לפתח חוסן נפשי רב יותר ממתבגרי הדרום. נראה כי מתבגרי הצפון, שחוו פיגועי טרור קודם למלחמת לבנון השנייה, הסתגלו למצבים של אלימות פוליטית, ומשום כך הגיבו בתגובות דחק פחותות. נוסף על כך, כיוון שהצפון חווה אירועים של אלימות פוליטית כדוגמת פיגועי טרור במשך שנים רבות, בני הנוער עברו תכניות פסיכו-חינוכיות שונות, שעסקו בהתמודדות במצבי לחץ שכאלו. אפשר שתכניות אלו סייעו להתמודדות מוצלחת בזמן מצב הלחץ האקוטי של מלחמת לבנון השנייה (Solomon-Even-Chen & Itzhaky, 2007).

השערת מחקר נוספת התייחסה להבדלים בין הקבוצות בשני הזמנים השונים – המצב האקוטי לעומת המצב הרגוע אחריו – בכל הנוגע לתגובות הרגשיות של המתבגרים. סברנו שתגובות הלחץ חצי שנה אחרי המבצע יפחתו, הן בקרב הבדווים והן בקרב היהודים החיים בדרום הארץ. להפתעתנו, בקרב המתבגרים הבדווים רמת המצוקה הפסיכולוגית לא ירדה ואף החריפה. גם בנושא זה חשוב להתייחס לנתונים הדמוגרפיים. כפי שניתן לראות מנתוני המדגם, רמות ההשכלה והתעסוקה של הורי המתבגרים הבדווים היו נמוכות במובהק מרמות ההשכלה והתעסוקה של הורי המתבגרים היהודים. נתונים אלו מאפיינים את מצבה הקשה של כלל אוכלוסיית הבדווים בדרום (Abu-Saad, 2003; Abu-Saad et al., 2004). במחקר הנוכחי מצאנו כי דווקא בזמן הרגיעה הגורם הסוציו-אקונומי התקשר בקרב הבדווים עם מצוקה רגשית גבוהה יותר מאשר בקרב קבוצת הנוער היהודית (Guo et al., 2002); כלומר אם במצב האקוטי, המשותף לכולם, נראה היה שהשונות בתגובות מתעמעמת ומוסברת פחות באמצעות גורמים אישיים, הרי דווקא בחלוף מצב הלחץ הזה, היעדר המשאבים הפיזיים והפסיכולוגיים בקרב המתבגרים הבדווים גרמה לעלייה במצוקה הפסיכולוגית. ייתכן שממצא זה מבטא את המצוקה היום יומית הרגילה של הבדווים, הדומה, בשל מצוקות החיים שלהם, למצב לחץ כרוני. מצוקות אלו בלטו כאמור פחות דווקא במלחמה, שבה כולם התמודדו עם מצב חריף.

בקרב המתבגרים היהודים ניכרה עלייה ברמת הכעס דווקא לאחר המבצע. ייתכן שהקונפורמיות בתגובה, המאפיינת מצב לחץ אקוטי, פחתה לאחר המלחמה, והמתבגרים ביטאו את כעסם. ממצאי המחקר לא ברור למי כוון הכעס, אך ניתן לשער שהכעס התייחס לדרך שבה טיפלו הרשויות והממסד במצב.

השערותנו האחרונה והמרכזית התייחסה לתרומת משאבי ההתמודדות להפחתת תגובות הלחץ בזמן המבצע. בהסתמך על המודל הסלוטוגני (Antonovsky, 1987), שיערנו שמשאבי ההתמודדות – תחושת קוהרנטיות ותקווה – יסבירו שונות בתגובות לחץ של המתבגרים בשתי הקבוצות (בדוים ויהודים) בזמן המבצע, כלומר מתבגרים יהודים ובדוים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה ורמת תקווה גבוהה ידווחו על תסמיני לחץ פחותים. הממצאים העלו הבדלים משמעותיים בין שתי הקבוצות באופן שבו תרמו משאבי ההתמודדות להסבר תגובות הלחץ. בכל קבוצה משאב שונה הסביר את השונות בהתמודדות: בדומה למחקרים קודמים, בקבוצת בני הנוער היהודים תחושת קוהרנטיות הייתה הגורם החזק ביותר בהבנת התגובות לחץ (Sagy & Antonovsky, 1986; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009); לעומת זה, בקבוצת הבדוים לתחושת הקוהרנטיות לא הייתה כל תרומה במיתון תגובות לחץ. תחושת קוהרנטיות מבוססת על ההכרה של הפרט שהעולם מובן, שאפשר לשלוט במה שקורה בו ולנבא את מה שיקרה, אך מאחר ששורשיה של החברה הבדווית מושתתים על נדודים וחוסר יציבות, נראה שהתמודדות עם מצבי לחץ נשענת בחברה זו על מקורות אחרים. ייתכן, ש"תחושת קוהרנטיות" כמשתנה הממתן תגובות לחץ (Sagy & Antonovsky, 1996), מתאים יותר להסבר התמודדות בחברה בעלת אוריינטציה מערבית ואינו תואם חברות נודדות או מסורתיות. ממצא זה ראוי לבדיקה מחקרית נוספת ומעמיקה.

מצד שני, תרומת התקווה להתמודדות הייתה מובהקת וחזקה בקרב המתבגרים הבדוים, אך לא בקרב המתבגרים היהודים; כלומר בקרב הבדוים, החיים בחברה מסורתית ודתית, תפיסת התקווה הסבירה יותר את תגובות הלחץ מאשר תחושת הקוהרנטיות בעלת הבסיס הקוגניטיבי. במילים אחרות, התחושה ש"יש תקווה ואלוהים יעזור" הייתה מחוברת אצלם לרגשות החרדה והמצוקה יותר מאשר תפיסה של עולם קוהרנטי הניתן להסבר ולניבוי. יתרה מכך: המתבגרים הבדוים דיווחו על תקווה קולקטיבית גבוהה מזו של היהודים, הן בזמן מבצע "עופרת יצוקה" והן אחריו. אפשר שאצל המתבגרים הבדוים התקווה הקולקטיבית היא ביטוי להשתייכותם לחברה שהנורמות הקולקטיביות שלה חזקות יותר מאשר בחברה היהודית, שבה הנורמות קשורות יותר באינדיבידואליזם. נראה שאוריינטציה קולקטיביסטית זו אף התחזקה בזמן מצב הלחץ ותרמה להתמודדות מוצלחת (Sagy & Adwan, 2006; Sagy et al., 2003); כלומר מי שהתקווה הקולקטיבית שלו הייתה גבוהה, הגיב בחרדה ומצוקה פחותות.

מצאנו הבדל ברור בין שני מצבי הלחץ. בזמן מצב הלחץ האקוטי, שתי קבוצות המתבגרים, הן היהודית והן הבדווית, הגיבו באופן דומה. אולם הממצאים שחשוב

לנו להדגיש הם העלייה ברמת המצוקה הפסיכולוגית בקרב המתבגרים הבדוויים וברמת הכעס בקרב המתבגרים היהודים דווקא בתקופת הרגיעה – חצי שנה לאחר המבצע.

תוצאות המחקר שלנו מרמזות כי כשמדובר בהתמודדות, הן בזמן איום והן בזמן רגיעה, יש צורך בפרשנות שבהקשר; כלומר כשבוחנים את משאבי ההתמודדות שעשויים לעזור למתבגרים להתמודד בצורה טובה במצבי לחץ ולהישאר בריאים בנפשם, אנחנו חייבים לקחת בחשבון גם את הרקע החברתי-תרבותי שלהם.

מגבלות המחקר

יש לקחת בחשבון את המגבלות של מחקר קטן זה, שהנו מחקר ראשוני ומצומצם. חלק מהנתונים נאספו בזמן מלחמה ומתקפות טילים. משום כך, המדגם אינו מייצג או מקרי, אלא מורכב מצעירים שאליהם יכולנו להגיע באותה תקופה. יש למשל חוסר איזון במספר משתנים דמוגרפיים, כך הקבוצות השונות כוללות מספר בנות רב ממספר הבנים. נוסף על כך, אף שדיווח אישי של מתבגרים נחשב מהימן, נתונים ודיווחים ממקורות שונים יכולים לשפר את הנתונים. כמו כן, כיוון שלא היו לנו נתונים לפני המבצע על מצבם הרגשי של המתבגרים, קשה לנו לייחס בבטחה את רמות החרדה, הכעס והמצוקה למצב המלחמה.

לסיכום, מחקר זה הוא ניסיון ראשוני ומצומצם לשפוך אור על מצבם הרגשי של מתבגרים בדוויים ויהודים ישראלים בדרום הארץ בזמן מצב לחץ אקוטי וחצי שנה לאחר מכן. המחקר מצביע על הבדלים בין הקבוצות האתניות השונות, אך לא תמיד בכיוונים המצופים. כמצופה, במצב האקוטי היה גיוס כוחות ומשאבים בשתי הקבוצות, והממצאים מראים על רמות התואמות מצב לחץ. אולם המשאבים שבהם הסתייעו המתבגרים היו שונים בשתי הקבוצות ותאמו, ככל הנראה, את אופייה התרבותי הייחודי והשונה של כל אחת מהקבוצות. חשיבותם של ממצאי המחקר הם דווקא בבדיקה שערכנו לאחר המצב האקוטי, כשתגובות הלחץ בקרב הבדוויים (מצוקה פסיכולוגית) ובקרב היהודים (כעס) הוחרפו. ממצאים אלו יכולים להיות מוסברים על ידי מצוקות כרוניות אחרות, והם מעוררים דאגה ומחייבים תשומת לב מצד המערכות הרלוונטיות (חינוך ובריאות) ברמות העירוניות והממשלתיות.

אנו מציעות להמשיך את כיווני החקירה בעבודה זו במחקרי המשך. אלו צריכים להיות מחקרים ארוכי טווח, שיכללו מדגמים מייצגים ויוכלו לספק מענה גם לשאלות של סיבתיות והמשכיות. מחקרים שכאלו יוכלו לתרום לא רק ברמה המחקרית, אלא גם ביישום ובנייה של תכניות התערבות רב-תרבותיות למתבגרים החשופים למצב מתמשך של אלימות פוליטית ולקשיים על רקע סוציו-אקונומי.

מקורות

- גלובמן, ר' וכץ, י' (1998). **קהילת הבדואים בנגב: אפיונים חינוכיים קהילתיים**. דו"ח מחקר מס' 11. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- טייכמן, י' (1978). **מדריך לשאלון חרדה מצבית: הגרסה העברית**. תל אביב: אוניברסיטת תל-אביב.
- סלומון, ז', לאופר, א' ולביא, ת' (2005). בצל האינתיפאדה: חשיפה ותגובות פוסט-טראומטיות של מתבגרים בישראל. בתוך א' זומר וא' בלייד (עורכים), **בריאות נפשית בצל הטרור: הניסיון הישראלי** (עמ' 77–107). תל אביב: רמות.
- פת-הורנצ'יק, ר' ודופלט, א' (2005). איתור מצוקה פוסט טראומטית בקרב מתבגרים בישראל החשופים לטרור מתמשך. בתוך א' זומר וא' בלייד (עורכים), **בריאות נפשית בצל הטרור: הניסיון הישראלי** (עמ' 55–76). תל אביב: רמות.
- Abu-Saad, I. (2003). Bedouin Arabs in Israel between the hammer and the anvil: Education as a foundation for survival and development. In I. Abu-Saad & D. Champagne (Eds.), *The future of indigenous peoples: Strategies for survival and development* (pp. 103–120). Los Angeles: UCLA (University of California, Los Angeles).
- Abu-Saad, I. (2006). State-controlled education and identity formation among the Palestinian Arab minority in Israel. *The American Behavioral Scientist*, 49(8), 1085–1100.
- Abu-Saad, I., Lithwick, H., & Abu-Saad, K. (2004). *A preliminary evaluation of the Negev Bedouin experience of urbanization*. Beer Sheva: Negev Center for Regional Development.
- American Psychological Association (1996). Contemporary psychology. *APA Review of Books*, 43(5), 372–374.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733.
- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of Social Psychology*, 126, 213–225.
- Ben-Sira, Z. (1979). A scale of psychological distress. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 4, 337–356.
- Ben-Sira, Z. (1988). *Politics and primary medical care: Dehumanization and overutilization*. Aldershot, UK: Avebury.
- Berntsson, L. T., & Kohler, L. (2001). Long term illness and psychosomatic complaints in children aged 2–17 years in the five Nordic countries:

- Comparison between 1984 and 1996. *European Journal of Public Health*, 11, 35–42.
- Bowman, B. J. (1996). Cross cultural validation of Antonovsky's sense of coherence scale. *Journal of Clinical Psychology*, 52(5), 547–549.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Verté, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Adolescents' mental health outcomes as a function of different types of exposure to ongoing terrorism. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 850–862.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L. P., Verté, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2010). Prevalence of post traumatic stress emotional and behavioral problems among Israeli adolescents facing ongoing terrorism. *International Journal of Psychology Research*, 5, 1–2.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth G. (2010a). Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*. Available at DOI10.1016/j.adolescence.2010.01.006
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010b). Coping strategies among adolescents: Israeli Jews and Arabs facing missile attacks. *Stress Anxiety and Coping*, 23(1), 35–51. Available at DOI: 10.1080/10615800802647601
- Breznitz, S. (1986). The effect of hope on coping with stress. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives* (pp. 295–306). New York: Plenum.
- Celestin-Westreich, S., & Celestin, L. P. (2008). Families' cognitive-emotional adjustment processes when facing Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)]. *Annales Médico-Psychologiques*, 166(5), 343–349.
- Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R. S. Wyer Jr. & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (2nd ed., Vol. 1, pp. 323–417). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, M., & Eid, J. (2007). The effect of constant threat of terror on Israeli Jewish and Arab adolescents. *Anxiety, Stress and Coping*, 20(1), 47–60.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiological Community Health*, 60, 376–381.
- Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist*, 59, 77–92.
- Finkelstein, D., Kubzansky, L., Capitman, J., & Goodman, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40(2), 127–134.

- Freedy, J. R., & Hobfoll, S. E. (1994). Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach. *Anxiety, Stress and Coping*, 6, 311–325.
- Fromm, E. (1968). *The revolution of hope*. New York: Bantam.
- Goodman, E., McEwen, B. S., Dolan, L. M., & Schafer, T. (2005). Social disadvantage and adolescent stress. *Journal of Adolescent Health*, 37, 484–492.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., & McMahon, S. D. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effect. *Clinical Psychology Review*, 26, 257–283.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Riedman, M. J., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- Hogh, A., & Mikkelsen, E. (2005). Is sense of coherence a mediator or moderator of relationships between violence at work and stress reactions? *Scandinavian Journal of Psychology*, 46, 429–437.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development. In N. L. Stein, B. Leventhal & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75–94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Landau, S. F. (1998). Security-related stress and the quality of life. In D. Bartal, D. Jacobson & A. Klieman (Eds.), *Security concerns: Insights from the Israeli experience* (pp. 289–310). Stamford, CT: JAI Press.
- Landau, S. F., Beith-Hallahmi, B., & Levi, S. (1998). The personal and the political: Israeli's perception of well being in times of war and peace. *Social Indicators Research*, 44, 329–365.
- Langer, T. S. (1962). A twenty-two items screening score of psychiatric symptoms indication impairment. *Journal of Health and Human Behavior*, 3, 269–276.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lee, J. W., Jones, P. S., Mineyama, Y., & Zhang, X. E. (2002). Cultural differences in response to likert scale. *Research in Nursing and Health*, 25, 295–306.
- Pat-Horenczyk, R. (2005). Posttraumatic distress in adolescents exposed to ongoing terror: Findings from school-based screening project in the Jerusalem Area. In Y. Daniely & D. Brom (Eds.), *The trauma of terrorism sharing knowledge and shared care*. New York: Haworth Press.
- Pearlin, L. I., & Scholler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2–21.

- Piko, B., & Fitzpatric, K. M. (2001). Does class matter? SES and psychosocial health among Hungarian adolescents. *Social Science Medicine*, 53, 817–830.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family and community characteristics on emotional reactions in a community stress situation: 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. *Journal of Psychology*, 136(4), 407–419.
- Sagy, S., & Adwan, S. (2006). Hope in times of threat: The case of Palestinian and Israeli-Jewish youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 128–133.
- 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, H. (1996) Structural sources of the sense of coherence: Two life stories of Holocaust survivors in Israel. *Israel Journal of Health Sciences*, 32, 200–205.
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion*, 16(4), 5–15.
- Sagy, S., Orr, E., Bar-On, D., & Awad, E. (2003). Individualism and collectivism in two conflicted societies. Comparing Israeli-Jewish and Palestinian-Arab high school students. *Youth & Society*, 33(1), 3–30.
- Sami, S., & Kraus, V. (1985). Ethnicity as a factor in status attainment in Israel. In R. V. Robinson (Ed.), *Research in social stratification and mobility* (pp. 151–176). Greenwich, CT: JAI Press.
- Seginer, R. (2008). Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 272–282.
- Snyder, C. R. (1994). Hope and optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*, 2, 535–542.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In idem (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, & applications* (pp. 3–21). San Diego: Academic Press.
- Solomon-Even-Chen, M., & Itzhaky, H. (2007). Exposure to terrorism and violent behavior among adolescents in Israel. *Journal of Community Psychology*, 35(1), 43–55.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo-Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366–375.
- Thoits, P. (1994). Stressors and problem solving: The individual as psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 143–160.
- 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. Retrieved May 2009. Available at <http://he.shvoong.com/newspapers/israel/>

