

EFSHAR - The Association for the Development of Social and Educational Services

From the diary of a conflict researcher: The salutogenic paradigm /
"רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן

Author(s): שפרה שגיא and Shifra Sagy

Source:

Mifgash: Journal of Social-Educational Work /
מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית

Vol. No. 40 - 2014), pp. 9-26 דצמבר תשע"ד

Published by: EFSHAR - The Association for the Development of Social and Educational Services

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/24524253>

Accessed: 17-05-2020 13:56 UTC

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://www.jstor.org/page/info/about/policies/terms.jsp>

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.



EFSHAR - The Association for the Development of Social and Educational Services is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to

Mifgash: Journal of Social-Educational Work / מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית.

JSTOR

<https://www.jstor.org>

"רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן

שפחה שגיא

תקציר

המאמר מתאר סדרה של מחקרים, שנערכו לאורך 30 שנה, על רקע הסכסוך האלים שעמו מתמודדת החברה בישראל. המחקרים מעוגנים במשנה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1987) ומתייחסים למשאבי ההתמודדות ולמידת החוסן של פרטים ושל קבוצות אוכלוסייה שונות בחברה הישראלית. מעבר לכך, נדונה במאמר השאלה של תחושת קוהרנטיות קולקטיבית לאומית והשלכותיה האפשריות כלפי המשך הסכסוך האלים שבו אנו חיים.

מילות מפתח: סלוטוגניות, תחושת קוהרנטיות אישית ולאומית, חקר סכסוכים

זה זמן רב שאני מתכוונת לכתוב מאמר אשר יסכם את עבודתי בתחום של חקר סכסוכים ויתאר תהליך של פיתוח מודל וכלי מחקרי של תפיסת נרטיבים קולקטיביים בהערכת יחסים בין קבוצות בקונפליקט. זוהי עבודה מחקרית מרתקת, שבה אני עוסקת מאז שנת 1999, יחד עם שותפים ותלמידים, יהודים-ישראלים ופלסטינים (Mana, Sagy, Srour & Mjally-Knani, 2012; Sagy, Adwan & Kaplan, 2002; Sagy, Ayalon & Diab, 2011; Srour, Sagy, Mana & Mjally-Knani, 2013). העבודה עוסקת בקונפליקט הישראלי-פלסטיני, אך גם בקונפליקטים פנימיים בתוך החברה הישראלית ובתוך החברה הפלסטינית, ולאחרונה – גם במקומות קונפליקט אחרים. לאחר שסיימתי את כתיבת המבוא התאורטי למאמר, פיניתי את חודשי הקיץ לעיבודם של הנתונים הסטטיסטיים הרבים שאספו תלמידיי, לבחינתם ולהפיכתם לכדי אמירה תאורטית – המבוססת אמפירית, כמובן – על יחסים בין קבוצות שונות (לאומיות, דתיות, אתניות וכו'). חשבתי להציע מודל דיפרנציאלי של מצבי קונפליקט, המתבסס על ניתוח אמפירי של תפיסות נרטיבים ומתייחס למידת עיקשותם של קונפליקטים, עצמתם, רמת הנראות שלהם ובעיקר – ליכולת האבחון שלנו כחוקרים את הנכונות למיתון בקרב הקבוצות המצויות בקונפליקט. אולם המאמר, שאותו התכוונתי לכתוב לגיליון זה, ייכתב כנראה לגיליון אחר.

המציאות הקונפליקטואלית שבה אני חיה, "המעבדה הטבעית" שלי, שיבשה באחת (ולא בפעם הראשונה) את תכניותיי. באותו ערב שבו ישבתי מול האוסף העשיר של הנתונים, מצאתי עצמי כותבת בין אזעקה אחת למשנה, מתלבטת בין ריצה של דקה לחדר מוגן (לא בהתאם להוראות המיגון, אך זה החדר ה"חבוי" ביותר בביתי) לבין סיום המשפט שאותו התחלתי לכתוב. לא המשכתי כמובן במשפט באותו ערב, וגם לא בימים שאחריו. בחצות צלצלו מ"ציפורי לילה" (בגלי צה"ל) כדי שאסביר "משהו כפיסיכולוגית-

* "רק על עצמי לספר ידעתי" המופיע בכותרת המאמר הוא כשם שירה של רחל המשוררת.

חוקרת על התמודדות עם המצב". תוך כדי הריאיון נשמעה אזעקה נוספת, וכל שנותר לי לומר למאזינים הוא שאני הולכת לפינה בביתי שנראית לי כמוגנת ביותר באותו רגע. למחרת פיניתי את שולחן הכתיבה שלי מכתובה על תפיסות של נרטיבים קולקטיביים בקונפליקט עיקש לכתיבה פרוזאית יותר, על תחום מחקר אחר שאני עוסקת בו – התמודדות עם לחץ בקונפליקט אלים. מתחילת דרכי כחוקרת, התמקדתי בהבנת ההתמודדות של בני נוער עם מצבי לחץ הנוצרים על רקע הסיטואציה הפוליטית של הקונפליקט שבו אנו חיים. כאשר נשמעות סביבי נפילות ואזעקות, אני יכולה לחשוב רק על ביטחון יקירי ושלומו בבאר שבע, בתל אביב, בקיבוצי עוטף עזה. אני גם חושבת על שכניי בעזה ובחאן יונס ומנסה לשמור על קשר טלפוני עם חבריי שם. "שמרי על עצמך ועל יקיריך", הם אומרים לי בשיחות טלפון בהולות.

בשינוי הנושא למאמר הנוכחי, ויתרתי – לשעה קלה בלבד – על הבנת מקורותיו הנרטיביים והקולקטיביים של הקונפליקט, לטובת הניסיון הפשוט להבין איך אנחנו שורדים בו בחיי היום-יום. האם ניתן לשרוד במציאות אלימה בתוך קונפליקט עיקש ולהישאר בריאים בנפש ובגוף? וכיצד ניתן לעשות זאת?

אין ספק שבחירת שני נושאי המחקר שבהם התמקדה עבודתי באקדמיה, כמו גם נושאי עבודתי כפסיכולוגית בקהילה לאורך שנים ארוכות, נבעה מתוך חיי בארץ הזו וקשורה למעורבותי האישית, החברתית והפוליטית בחיי החברה הישראלית, המצויה בקונפליקטים עיקשים – פנימי וחיצוני. רוסמן ורליס דנו במקומה המשמעותי של הביוגרפיה האישית של החוקרת בעיצוב עבודתה, בהדגישם את הקשר שבין החוקרת לחברה שבה היא חיה ופועלת במתן המשמעות למחקר ולפרשנותו (Rossman & Rallis, 1998). הביוגרפיה האישית שלי לא רק קבעה את נושאי המחקר; פעמים רבות מצאתי עצמי מפרשת את הממצאים על פי סיפורי האישי ומקומי מול הפרטים והחברה שאותם אני חוקרת (ראו ריאיון שערכה עמי פרופ' לאה קסן [Kacen & Chaitin, 2006]).

כאן מתבקש קטע ביוגרפי קצר. נולדתי בישראל להורים שהגיעו לארץ כחלוצים בשנות השלושים מארצות הקור (פולין ואוקראינה), ניצולים יחידים ממשפחתם, שנספתה בשואה. הזהות הישראלית-ציונית היוותה ערך רב משמעות עבורם – ערך המעניק נחמה, שייכות ומובנות לעולם הכאוטי שבו חיו. תחושות אלו הועברו אליי בעצמה חזקה, כבת הצעירה הנושאת את "נר הזיכרון" של משפחתי (ורדי, 1990). בבית הספר התיכון למדתי בכפר נוער, ובו הכרתי את גווינה השונים של החברה שבה אני חיה ולמדתי לחפש "צדק חברתי". את לימודי האקדמיים, לאחר השירות הצבאי, השלמתי באוניברסיטאות ישראליות. שנים רבות עבדתי כפסיכולוגית בקהילות חילוניות ודתיות, בקיבוצים ובעיירות בצפון הארץ ובדרומה. כאן הקמתי משפחה וילדתי ילדים, ששירתו אף הם בצבא, ונכדיי ימשיכו כנראה בדרך זו.

האזעקה הזו שהקפיאה את הכתיבה הרציפה שלי באותו יום קיצי, הדהדה בי זיכרונות ילדות מוקדמת מ-1948. אז, בכל פעם שנשמעה הצפירה המקפיאה, העולה ויורדת, רצתי עם אמי למחסה של מספר שקי חול בחצר הבית שלנו בתל אביב, בהשאינו אחרינו את צלחת המרק החמה או כל פעילות שגרתית אחרת. סיפור חיי האישי –

ילדות, התבגרות, נישואין, לידות, לימודים, עבודה, כתיבה – שזור כולו בחיים במקום רווי אלימות, שחיי תושביו מוכתבים על פי מידת יכולתם להתמודד עם קונפליקט לאומי-דתי עיקש. מגיל צעיר ולאורך כל חיי בארץ הזו, לא פסקתי לכאוב את ייסורי הפרט והחברה, לא חדלתי ממעורבותי ומפעילותי החברתית והפוליטית, אך גם לא נמנעתי מלהעלות שאלות בנוגע להתנהלותנו במצב הקונפליקטואלי.

את עיקר עבודתי בחקר ההתמודדות של פרטים וקבוצות עם המציאות הקונפליקטואלית ומצבי הלחץ שהיא מייצרת הקדשתי לילדים ובני נוער. עבודת התזה שלי התמקדה בתגובות מתבגרים לפינוי אזור ימית. בהקדמה לעבודה כתבתי כך:

בשנת 1978 נחתם הסכם השלום עם המדינה הערבית הראשונה – מצרים – שבעקבותיו קיבלה הכנסת החלטה לגבי פינוי היישובים בפתחת רפיח. תקופת ההמתנה של שלוש שנים שבין ההחלטה הפרלמנטרית (ספטמבר, 1978) לבין הפינוי לוותה בסערות קשות, הן בקהילה הקטנה באזור ימית והן בארץ כולה. התגובות לפינוי היישובים הצפוי – ראשון מאז כיבוש השטחים ב-1967 – נשאו בהדרגה אופי אלים וסוער, הן במאבק התושבים שבפתחה על הפיצוי הכספי לפינוי והן במאבקים של גופים אידיאולוגיים כנגד הנסיגה. בשני כיווני המאבק – השונים כל כך – היו בפתחה הפרות של הנורמות שהיו מקובלות קודם לכן בחברה הישראלית, ולעיתים קרובות אף הופרו כאן חוקי המדינה (שגיא, 1984, עמ' 1-2).

המראות והקולות שעלו בשלהי 1981 מימית עוררו בי עצמי תחושות של חוסר הבנה ושל חרדה: חוסר הבנה לתהליכים ש"הם" (המתנגדים לפינוי) ו"אנחנו" (שאר אזרחי ישראל) עוברים, חוסר הבנה למשמעויות האישיות והחברתית שיש לאירועים חריפים אלו, להשלכות שאולי תהיינה להם, חרדה מפני הזרעים הנטמנים בסערה זו, ועוד יותר – מפני הצמחים שזרעים אלה ינביטו. דומני כי תחושות אלו, עם הצורך במעורבות עמוקה יותר, הביאו אותי לנסות לבדוק באופן מחקרי את שהתרחש. עבדתי אז כפסיכולוגית בבית הספר האזורי שבו למדו בני נוער מיישובי פתחת רפיח, וניסיתי להיעזר בכלי המחקר הפסיכולוגיים, בניסיון ראשוני ומצומצם לבדוק ולהבין את תחום העניין שלי – תגובות רגשיות בהתמודדות בני נוער במצבי לחץ. המפגש עם האנשים באזור, תוך כדי עבודת המחקר, עורר בי תחושות של הבנה, תובנה ולפעמים אף אמפתיה נוכח הרגשות הקשים שבוטאו בעצמה רבה כל כך. עוינות ותחושות ניכור שהיו בי נעלמו במפגש מרתק זה. הפסקתי לראות אנשים אלו במשקפיים סטראוטיפיות. קשה יותר היה לי להבין, או נכון יותר – לקבל, את התהליך החברתי-פוליטי אשר באותם ימים הכשיר אלימות כדרך מקובלת להשגת מטרה. לי, אישית, היה ברור כי אפשר גם אחרת (שגיא, 1984).

הממצאים הכמותיים באותו מחקר ראשוני הורו על עמדה אחידה בקרב בני הנוער כנגד פינוי היישובים בסיני: רק מיעוט קטן, בטל בשישים, הסכים עם האפשרות שיש סיכויים להסכם שלום יציב בעקבותיו (Sagy & Antonovsky, 1986). כשבועיים לפני הפינוי (אך לא אחריו), רמות החרדה והכעס בקרב המתבגרים היו גבוהות מאוד יחסית לתגובות לחץ במצבים אחרים.

מסקנותיי מעבודה זו היו כי טעיתי בכך שבניתי את השערות המחקר על בסיס של מודלים אינדיווידואליים של תגובות ללחץ בלבד, ולא כללתי במערך המחקר מדדים אחרים – קהילתיים, קולקטיביים ופוליטיים. היה ברור כי במצב שאותו בדקתי, להקשרים החברתי והפוליטי הייתה משמעות רבה בהבנת התגובות הרגשיות, מעבר לתכונות ולמשאבים האישיים-משפחתיים.

מאז פינוי ימית (1982) ועד היום, ערכתי יחד עם עמיתיי, ובעיקר עם תלמידיי בפסיכולוגיה חינוכית ובתכנית לניהול ויישוב סכסוכים, עשרות מחקרים שהתייחסו למצבי לחץ שונים במציאות הישראלית הקשורים לקונפליקט הישראלי-פלסטיני. אנו בוחנים בעיקר תגובות רגשיות של חרדה, כעס ומצוקה בקרב בני נוער, כמו גם תחושות תקווה ומשאבי התמודדות אישיים ומשפחתיים. הרחבנו את המדדים גם לרמה קהילתית, וניסיתי אף לקשר במידת האפשר בין מדדים אלו לבין עמדות פוליטיות וערכים פרטיקולריים ואוניברסליים. במאמר זה אנסה לערוך סיכום זמני של מחקרים אלו ולבחון את ההשלכות הנגזרות מהם לפרט ולחברה בישראל.

חוקרים בתחום הלחץ מרבים, כאמור, לעסוק בעקה, בחרדה ובטראומה. הרקע הפוליטי למצבי הלחץ כמעט ואינו נדון. באותה מידה גם לא נדונות ההשלכות האפשריות של ממצאי המחקר על המצב הקונפליקטואלי. מעט מאוד חיבורים מדעיים מנסים לחבר בין ההקשרים הפוליטיים השונים שברקע איסוף הנתונים לבין הממצאים על תגובות רגשיות של הפרט המתמודד עם מצב הלחץ. אין ספק כי ידע הוא תלוי הקשר (Greenwood & Levin, 2003) והכללות מהקשר מסוים למשנהו אינן פשוטות (Kacen & Chaitin, 2006). יתרה מזו, המחקר הרווח בתחום של חקר לחץ יוצא בדרך כלל מתוך נקודת מבט אישית-פנומנולוגית ומתוך שאלות המתייחסות לנזק העלול להיגרם לפרט כתוצאה מהלחץ. לכן, ההכללות ממחקרים אלו מתייחסות לתגובה פרטנית ללחץ, אך לא למצבים השונים הנחקרים (Sagy, 2005). האם ניתן כלל להכליל ממחקרים שנערכו במצבים בלתי יציבים בהקשר של קונפליקט אלים?

במחקרים שערכתי ניסיתי גם אני לבחון את שאלת ההכללה, תוך התייחסות לשני ממדים: הכללה מעבר למצבים ולהקשרים השונים של המחקר והכללה מהפרט לחברה (Sagy, 2005). על מנת לנסות הכללה כזו, אימצתי לאורך כל המחקרים מסגרת מושגית תאורטית מוצקה – המשנה הסלוטוגנית – ובמסגרתה בחנתי מצבי לחץ שונים, פרטים (אינדיווידואלים) שונים וקבוצות חברתיות שונות. ההישענות על תאוריה ברורה אפשרה לי לחזור מהמרחב המחקרי-אמפירי בסיטואציות ייחודיות ולנסות לחבר ביניהן לכדי הכללה מעבר למצבים. המתודולוגיה הכמותית שבה השתמשתי אפשרה לי חזרה על מדדים דומים במצבים השונים.¹

הסיכום שאנסה לערוך כאן יציג אפוא את המשולש המתקיים בין היחיד, ההתנסות המצבית והחברה. ניסיון ההכללה מהווה עבורי – במונחים שהציעו גרינווד ולוין –

1 במחקרים שאני עורכת כיום משולבת גם מתודולוגיה איכותנית, אולם בשל קוצר היריעה לא אתיחס אליהם במאמר זה.

תהליך פעיל של רפלקציה (Greenwood & Levin, 2003), שבה עליי כחוקרת להחליט בנוגע לרלוונטיות של הידע הקודם שצברתי להקשר החדש שבו אני מתעניינת. המתח שבין איסוף הנתונים לנטייה להכליל מעבר למצבים וליחידים איננו פשוט. המשורר היווני ארכילוקוס תיאר זאת במשפט הידוע, "דברים הרבה יודע השועל, אך הקיפוד יודע דבר גדול אחד" (Berlin, 1953). במאמר הנוכחי אנסה להתמקד יותר בנטייה ה"קיפודית" שקיימת בי כחוקרת ולהותיר את נטיותי ה"שועליות" למקום אחר.

להלן אדון אם כך במסגרת התאורטית ובהנחות הבסיסיות שלה, ששימשו אותי במחקרים השונים, הן בבניית שאלות והשערות המחקר והן בניתוח והבנת הממצאים. בהמשך אבחן את שאלת ההכללה על שני היבטים – ההכללה מעבר למצבים הנחקרים וההכללה מעבר לפרט לרמות החברתיות הרחבות יותר.

מהי המשנה הסלוטוגנית?

המחקר של ילדים ובני נוער החיים במציאות הקונפליקטואלית בישראל הולך וצובר נתונים וידע. כשערכת את הגיליון המיוחד של "מפגש" בנושא "התמודדות בני נוער במציאות הקונפליקטואלית הישראלית", הופתעתי ממספר המחקרים הרב שהגיע למערכת (שגיא, 2010). מעבר לשונות ולמגוון הרחב של המחקרים, בלט קו מבחין שהפריע לליקוטם לכדי מקשה "קיפודית" אחת, שתאפשר גזירת מסקנות והצעות להתערבות – המסגרות התאורטיות המגוונות שבהן היו מעוגנים.

למעשה, המחקר הרווח בתחום של חקר לחץ יוצא מתוך שאלות המתייחסות לנזק העלול להיגרם כתוצאה מלחץ. מטבע הדברים, החוקרים הישראלים מתעניינים בהיקף התסמינים הפוסט-טראומטיים והמצוקות הרגשיות שמהם סובלים הילדים ובני הנוער באזור הקונפליקט האלים. נתונים אלו גם מזינים היטב את הפוליטיקה המקומית ואת התקשורת, המתעניינת בנושא. אולם, האם הם מציגים את התמונה כולה, או שמא התמונה שונה מסך חלקיה? האם הם מאפשרים תובנות גם על יכולת ההתמודדות של הפרט ושל החברה כולה?

במעקב אחר סקרים ומחקרים העוסקים בבריאות נפשית ובריאות פיזית של בני נוער וילדים בישראל, התמונה הכללית היא מפתיעה. בסקרים האחרונים שערך ארגון הבריאות העולמי (WHO) נמצא כי 90% מבני הנוער בישראל הגדירו את עצמם כמאושרים, נתון שמעמיד אותנו במקום ה-14 בעולם (Curie et al., 2012). גם מחקרים ישראליים מציינים רמה נמוכה של תסמינים פוסט-טראומטיים בקרב נוער ישראלי בתקופת האינתיפאדה השנייה (למשל בראון-לוינסון, 2010), ולאחר מלחמת לבנון (גרין, לביא ודקל, 2010). בסדרת המחקרים שערכת עם שותפים ותלמידים בקרב נוער ישראלי במצבי לחץ שונים (מלחמת לבנון, מלחמת עזה, ההתנתקות מגוש קטיף ועוד), נמצאו רמות מתונות יחסית לנורמות של חרדות ומצוקות פסיכולוגיות (תסמינים פסיכו-פיזיולוגיים) במצבי לחץ (Sagy & Lewensohn, 2009; Sagy, 2002; ועוד). כלומר, רמת התגובות אמנם השתנתה בהתאם למצב, אך בבדיקה לאורך זמן נמצא שהיא חזרה תמיד לרמות המתונות (שגיא, 2005).

איך ניתן להסביר ממצאים אלו? איך ניתן להבין את התמונה הפרדוקסלית הזו? נראה כי את התשובות לשאלה ואת התובנות הנובעות מהן נוכל למצוא בדיכוטומיה של פתוגניות-סלוטוגניות בחקר לחץ. אנסה להציג כאן בקצרה את עיקריה של הדיכוטומיה הזו.

הגישה הפתוגנית – שעדיין רווחת מאוד בחשיבה הרפואית ובפסיכולוגיה המערבית – תופסת את המערכת האנושית כמערכת נפלאה, מאורגנת היטב ופועלת כראוי, אשר לעתים מותקפת על ידי פתוגן – גורם כלשהו (חיידק או גורם סיכון אחר) המביא לנזק, למחלה כרונית או למחלה אקוטית. הבסיס לכל הגישות הפתוגניות הוא החלוקה הדיכוטומית בין מי שנפגעו מהגורם הפתוגני וכתוצאה מכך חלו (פיזית או נפשית), לבין כל השאר, שנשארו ללא פגיעה. רבים מאלו שעוסקים בחקר לחץ במצבי קונפליקט לוקים בבסיס הגישה שלהם בחלוקה הדיכוטומית הזו; במילים אחרות, הגישה הפתוגנית הבסיסית היא כי אנשים אמורים להיות בריאים. כל שעליהם לעשות הוא להימנע מגורמי סיכון או מגורמים פתוגניים. אם נעבור לרמה החברתית – כל שעלינו לעשות כחברה על מנת למנוע מחלות הוא להפחית או לסלק את גורמי הסיכון; כלומר, כדי שילדינו יהיו בריאים, עלינו לסלק את הגורמים הפתוגניים (במקרה שלנו – הקונפליקט האלים ומצבי הטרור והמלחמה הנלווים אליו) מחיינו. כיוון שחיינו כאן מוצפים בגורמי סיכון, נראה שהסיכוי שלנו ושל ילדינו לבריאות הוא קלוש. ובכל זאת התמונה, כאמור, שונה.

בסוף שנות השמונים של המאה העשרים הציע **פרופ' אהרון אנטונובסקי**, שהיה בין מקימי הפקולטה ללימודי הבריאות באוניברסיטת בן-גוריון בנגב, פרדיגמה חדשה לחשיבה על חולי ובריאות ועל גורמי לחץ כגורמי סיכון פתוגניים. הוא הציע את **התאוריה הסלוטוגנית** (סלוטו=בריאות, גנסיס=מקורות) כתאוריה מכוונת במחקר ובפרקטיקה, במקום הגישה הפתוגנית (Antonovsky, 1987).

ההנחה הפילוסופית הבסיסית של התאוריה הסלוטוגנית היא המהווה את ההבדל, את השוני במכוונות; במקום לתפוס את המערכת האנושית כמערכת תקינה, אלא אם כן תקף אותה גורם פתוגני כלשהו, הגישה הסלוטוגנית רואה את המערכת האנושית כמערכת בלתי תקינה מיסודה, המותקפת תמידית על ידי תהליכים וגורמים מפריעים שאינם ניתנים למניעה (כולל המוות הסופי של המערכת הזו). הגישה בבסיס התאוריה הסלוטוגנית היא שכל אדם חי בעולם של גירויים דוחקים מתמידים ובלתי נמנעים. חלק מהגירויים האלו קשורים בפרט, במשפחה, במקום הלימודים או בעבודה. לית מאן דפליג כי המצב הביטחוני הקשה, הקונפליקט הפוליטי האלים, העיקש והבלתי פתיר והשסעים הפנימיים בחברה שלנו יוצרים, במידה זו או אחרת, מצב לחץ מתמשך, המשפיע על כל אדם בישראל.

אם נתפוס כך את החיים ביקום, נגיע לרעיונות אחרים, ובעיקר **לשאלות אחרות**, הן בתחום של חקר לחץ והן בתחום של מצבי קונפליקט. במקום לשאול על גורמי סיכון – כמו למשל גורמי לחץ למיניהם – נניח כי גורמים אלו סובבים אותנו לאורך כל חיינו, ובדרך כלל גם אין ביכולתנו כפרטים למנוע אותם. או אז השאלה היא, איך, למרות

המצב המתמיד הזה של סיכון ואיום סביבנו, רוב בני האדם אינם נמצאים במצב של חולי ופתולוגיה. התאוריה הסלוטוגנית מציעה להחליף את התשובה הדיכוטומית של בריאות מול חולי במודל רציף הנע בין נוחות לאי-נוחות (ease-dis-ease) ואת השאלה של גורמי סיכון בשאלות **סלוטוגניות**: עד כמה אנו יודעים להתמודד עם העולם הקשה סביבנו, ומהם המשאבים שלנו בהתמודדות זו (Antonovsky, 1996).

התשובות לשאלות הסלוטוגניות יכולות להיות רבות ושונות – גורמים סוציולוגיים, גנטיים, התפתחותיים, נפשיים. הספרות המדעית המתפתחת בעשורים האחרונים בנושא ילדים "עמידים" (resilient children), אשר הצליחו להישרד ולתפקד היטב בסביבות בעלות סיכון (כמו משפחות, בתי ספר או שכונות במצוקה), סיפקה ראיות מצטברות והולכות לגורמים מגנים משמעותיים (Cowen & Work, 1988; Kumpfer, 1994; Riley & Masten, 2005).

התשובה של אנטונובסקי לשאלה הסלוטוגנית הייתה תשובה אחת חובקת כול והתייחסה למושג אינדיווידואלי – המכיל מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים – **תחושת קוהרנטיות**. הוא הגיע לתשובה הזו תוך חיפוש אחר גורם משותף המחבר בין המשאבים השונים המופיעים בספרות כגורמים התורמים להתמודדות טובה ולקידום בריאות (תמיכה חברתית, אמונה דתית, כסף וכו'). המודל הסלוטוגני גורס כי הגורם המשותף לכל המשאבים הללו הוא שהם מספקים חוויות חיים אשר בונות יחד השקפת עולם. את אותה השקפת עולם הוא כינה "תחושת קוהרנטיות" (Antonovsky, 1987). זהו מונח המתאר תפיסת עולם, אוריינטציה קוגניטיבית המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, עולם שאיננו כאוטי ואשר ניתן לניהול רגשי ואינסטרומנטלי. שלושת המרכיבים של תחושת הקוהרנטיות הם: מובנות, נהילות ומשמעותיות:

מובנות – המידה שבה הפרט תופס את העולם כניתן לניבוי

נהילות – המידה שבה הפרט תופס שיש לו גישה למשאבים המתאימים להתמודדות

משמעותיות – המידה שבה הפרט מוצא משמעות רגשית בחייו

כשאדם, משפחה או קהילה עם תחושת קוהרנטיות גבוהה נדרשים להתעמת עם גורם לחץ, הם יאמינו שהאתגר הוא מובן (מובנות) ושיש להם המשאבים הנדרשים כדי להתמודד עמו (נהילות) וישאפו להתמודד (משמעותיות). בהתאם למודל, אדם עם תחושת קוהרנטיות גבוהה יתפוס לחץ כמאיים פחות, יתמודד היטב עם המצב ויישאר ברמת בריאות טובה. הגירויים והלחצים הקיימים בתוכנו ומסביבנו אינם נתפסים על ידי אדם עם תחושה קוהרנטית חזקה ככאוס, אלא כ-"making sense" והחיים עצמם נתפסים על ידיו כבעלי משמעות.

ממצאים מכל העולם, לאורך יותר מ-30 שנה, מאששים את ההשערה הבסיסית של המודל הסלוטוגני: תחושת הקוהרנטיות תורמת לבריאות נפשית ולבריאות פיזית בכל מצב שהוא, ובפרט במצבי לחץ (לסקירה מפורטת, ראו Ericksson & Lindstrom, 2006).

ממצאי מחקרים בישראל

כאמור לעיל, המודל הסלוטוגני, שאותו אימצתי ממורי ורבי פרופ' אנטונובסקי, אפשר לי לחקור את מצבי הלחץ השונים שהמציאות הישראלית "מספקת", לא רק כמצבים נפרדים, אלא כמציאות קונפליקטואלית מתמשכת, ולנסות לצבור מסקנות מהמחקרים הרבים שערכתי לאורך השנים. הגישה הסלוטוגנית עודדה אותי גם לחקור את כל האוכלוסייה (ולא רק קבוצות סיכון) כנמצאת במקום כלשהו על הרצף חולי-בריאות. במקום לחפש את הגורמים לחולי, כיוונה אותי הגישה להתמקד בגורמים סלוטוגניים ולבחון אותם.

בסדרת המחקרים שערכתי עם עמיתיי ועם תלמידי בקרב מתבגרים בארץ, תרנו בעיקר אחר כוחות ומשאבי התמודדות בקרב בני נוער שעמדו בפני מצבי לחץ שונים, ובחנו את מידת השפעתם על תגובות מצוקה; במילים אחרות, ניסיתי להסביר את הממצאים של בריאות הנפש הגבוהה (יחסית למדדים של בני נוער בעולם) בקרב בני הנוער בישראל, למרות החיים בצל קונפליקט אלים, חוסר הוודאות והשסעים החברתיים הקשים. אם אעבור לרמת המקרו, שאלתי על "סודה" של החברה הישראלית בהתמודדות לאורך זמן עם מצב קונפליקטואלי אלים (לכך אתייחס בהמשך).

לאורך השנים, חקרנו מצבי לחץ שונים: פינוי ימית (Sagy & Antonovsky, 1986), החשש ברמת הגולן מפינוי צפוי (Sagy, 1998), האינתיפאדה ביהודה ושומרון (Sagy, 2002), תגובות בני נוער ביהודה ושומרון לרצח רבין (Sagy, 2002), צעירים יהודים וערבים במלחמת לבנון (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2011), בני הנוער בשדרות לאורך שנים של ירי קסאמים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010), ההתנתקות מגוש קטיף (Braun-Lewensohn, Sagy, Sabato & Galili, 2013), בני נוער יהודים ובדווים בדרום הארץ בזמן "עופרת יצוקה" (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011), בני נוער בדווים שבתיהם נהרסו (Braun-Lewensohn, Sagy & Al Said, 2014) ותגובות בני נוער ובוגרים בזמן "עמוד ענן" (Braun-Lewensohn, Abu-Kaf & Sagy, 2015). אנסה לסכם כאן בקצרה – מעבר למצבים ולקבוצות האוכלוסייה השונות – את הממצאים שאספתי במהלך שנות המחקר הארוכות:

א. באופן כללי, מצאנו כי ההתמודדות של רוב בני הנוער הישראלי (יהודים וערבים) עם מצבי הלחץ השונים היא טובה. רמת תגובות המצוקה, החרדה והכעס משתנה בהתאם למצב, אך לאורך זמן היא מתונה, יחסית לתגובות רגשיות של בני נוער בעולם. האם יש לנו כקולקטיב תחושת קוהרנטיות חזקה? לשאלה זו אתייחס כאמור בהמשך.

ב. רמת התגובות איננה קשורה למידת החשיפה לגורם הלחץ (למשל מספר הקסאמים שנפלו בסביבתך, פגיעה באנשים מוכרים לך וכו') (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

ג. הגורמים הסלוטוגניים של הפרט שבולטים לאורך כל המצבים בתרומתם למיתון תגובות המצוקה הם (ולפי סדר זה): תחושת קוהרנטיות של הפרט, תחושת קוהרנטיות משפחתית, תחושת שייכות לבית הספר או לקהילה ורמת האמון

במנהיגים ובתהליך הפוליטי. כלומר, המשאבים האישי והמשפחתי של תחושת קוהרנטיות הם המשמעותיים ביותר בהבנת התגובה ללחץ, גם אם מקור הלחץ הוא ברמה הקולקטיבית-פוליטית.

ד. רוב קבוצות הנחקרים במדגמים השונים שבדקנו גילו רמה גבוהה יחסית של תחושת קוהרנטיות אישית ושל תחושת קוהרנטיות משפחתית. מעבר לכך, חשוב לציין כי מצאנו הבדלים מובהקים בין אוכלוסיות שונות בארץ ברמת המשאבים להתמודדות. אביא כאן מספר דוגמאות: תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר נמצאה בקרב אוכלוסיות חלשות מבחינה כלכלית (אלפסי, קרומר-נבו, ושגיא, 2009); בקרב בני נוער בשדרות חלה ירידה ברמת תחושת הקוהרנטיות לאורך השנים 2006–2009 (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011); לא מצאנו הבדלים ברמת המשאבים בקרב בין בני נוער יהודים וערבים בגליל, אולם בקרב בני נוער בדווים, ודווקא אלו בישובים המוכרים, מצאנו רמת תחושת קוהרנטיות אישית נמוכה במיוחד. הסברנו זאת על רקע מצבם כקבוצה חברתית במעבר בין מסורתיות למודרניות, אך גם על רקע התרבות הייחודית של הקהילה הבדווית בדרום הארץ (Braun-Lewensohn et al., 2014).

ה. ברוב המחקרים מצאנו קשר נמוך בין עמדות פוליטיות ואמון במנהיגים ובתהליכים הפוליטיים לבין התגובות הרגשיות למצב הלחץ. גם ערכים אישיים ואוניברסליים לא הסבירו את השונות ברמות החרדה או הכעס שביטאו בני הנוער. ממצאים אחרים ומעניינים קיבלנו בסקר שערכנו בקרב בני נוער בדרום בעת מבצע "עמוד ענן". הסקר נערך באמצעות האינטרנט וכלל מטבע הדברים מדגם בעל שונות גבוהה (יחסית למחקרים האחרים שלנו) בעמדות כלפי פתרון הסכסוך. בסקר זה הקשר בין עמדות לתגובות הרגשיות היה גבוה יחסית; ככל שהנער או הנערה ביטאו עמדות חיוביות כלפי פתרון הסכסוך באמצעים מתונים יותר (ולא במלחמות), כך התגובות הרגשיות של חרדה, כעס ומצוקה היו מתונות יותר. יתרה מזו, עמדות מתונות התקשרו עם רמות תחושת קוהרנטיות אישית ותחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהות (Braun-Lewensohn et al., 2015). לעומת ממצאים עדכניים אלו, התוצאות שקיבלנו בעבר בקבוצות שבהן בלטה אחידות בעמדות (רמת הגולן, ימית, יהודה ושומרון) היו שונות. בימית, למשל, כל בני הנוער ביטאו עמדות שהתנגדו לפינוי, וכולם ראו סיכוי נמוך לשלום עם מצרים. במקביל, כל בני הנוער – ללא שונות רבה – גילו רמות כעס וחרדה גבוהות. באופן דומה, רוב בני הנוער בגוש קטיף לא חשו חרדה לפני הפינוי, במקביל לרמת האמונה המשותפת לכולם ש"היה לא תהיה". אולם לאחר ההתנתקות, כשמצב הלחץ היה כרוני, ולא אקוטי, רמות תחושת קוהרנטיות אישית ותחושת קוהרנטיות המשפחתית תרמו להבנת השונות ברמות החרדה והמצוקה שגילו המתבגרים (לדיון מפורט על נושא זה, ראו שגיא, 2005).

ו. כאמור, ברוב המחקרים מצאנו כי תחושת קוהרנטיות מסבירה את תגובות הלחץ של הפרט. ממצאים מעניינים, הראויים למחקר נוסף, עלו דווקא באותם מחקרים

שבהם תחושת הקוהרנטיות לא ניבאה את תגובות הלחץ של הפרט. מקרים אלו קשורים לאפיוני המצב הנבדק ולאפיוני האוכלוסייה הנחקרת.

באשר למצב – במצבים כרוניים של לחץ (למשל בשדרות, לאורך שמונה שנות נפילת הקסאמים) תחושת הקוהרנטיות הסבירה את המצב הבריאותי ברמת ניבוי גבוהה יותר מאשר במצבים אקוטיים. במצבים אקוטיים (מלחמת לבנון, "עופרת יצוקה", "עמוד ענן"), יכולת הניבוי פחתה במידה מסוימת. נראה כי במצבים אלו, לסיטואציה עצמה יש השפעה כוללת על האוכלוסייה (כולנו חרדים עם שמיעת האזעקה), ולכן המשאבים האישיים משפיעים פחות על המצב הרגשי הבא לידי ביטוי ברמות החרדה, תסמינים פיזיולוגיים וכו'. ממצאים חוזרים אלו הביאו אותי לניסוח מודל דיפרנציאלי של מצבים על פי מידת האקוטיות של מצב הלחץ (לפירוט ראו Sagy, 2002, 2005).

המקרה השני שבו מצאנו כי תחושת הקוהרנטיות לא ניבאה שונות בתגובות ללחץ, מתייחס לקבוצת אוכלוסייה ייחודית – בני נוער בקהילה הבודהיית בנגב שחיים בישוים מוכרים ולא מוכרים. במחקרים שערכנו בקרב בני נוער אלו, לא הסבירו תחושת הקוהרנטיות האישית ותחושת הקוהרנטיות המשפחתית את יכולת ההתמודדות ואת רמת החרדה במצבי לחץ, הן כרוניים (הרס בתים) והן אקוטיים (נפילת גראדים). נראה כי למרות כוונתו של אנטונובסקי לפתח מושג שהוא אוניברסלי במהותו (Antonovsky, 1987), תחושת הקוהרנטיות היא בעיקרה גורם סלוטוגני שמאפשר לנו ניבוי של יכולת ההתמודדות בקרב אוכלוסיות בעלות תרבות מערבית או קרובות לה (כמו בני הנוער הערבי בצפון). בקרב תרבויות אחרות, יש מקום לבדיקת הנושא ביסודיות ולאורך זמן (Eriksson, Sagy & Lindström, 2012).

תחושת קוהרנטיות ברמה הקולקטיבית – מה משמעות המונח?

"רק על עצמי לספר ידעתי" זו הכותרת שבחרתי למאמר הנוכחי, שאותו הקדשתי בעיקר להבנת ההתמודדות של האדם הפרטי עם המצב הקונפליקטואלי האלים. הגישה הסלוטוגנית אכן מעמידה את האדם השלם במרכז ההתעניינות, ולא את גורמי הלחץ. השאלות שאותן הציג אנטונובסקי כמרכזיות היו: "עד כמה מסוכן הנהר?" ובעיקר, "עד כמה טובה יכולת השחייה?" (Antonovsky, 1996). המודל המקורי אכן התמקד באופי האינדיבידואלי של מושג תחושת הקוהרנטיות, תוך התעלמות מסוימת מההקשר החברתי-מערכתי שבו נמצא האדם החווה את הלחץ (אנסון, אור ושגיא, 1998).

אולם כבר בעבודת המחקר הראשונה בימית עלתה בי השאלה באשר למקומו של ההקשר החברתי בהבנת הממצאים (שגיא, 1984). המשך ישיר לכך הייתה עבודת הדוקטור (שגיא, 1989). כפסיכולוגית משפחתית וקהילתית בפרקטיקה ביקשתי לבחון בעבודת המחקר שלי את תחושת הקוהרנטיות ברמה קולקטיבית. עבודה זו התמקדה במשפחה וביכולת ההתמודדות שלה בשלב המעבר של יציאה לגמלאות של אחד מבני הזוג. בשנת 1989 (שבה כתבתי את עבודת הדוקטור), אנטונובסקי שהה בשנת שבתון בשוודיה. בהתכתבות בינינו ניהלתי אתו אז ויכוח מעורר השראה, שפיתח בי חשיבה

סביב השאלה של המרת המדד האישי של תחושת הקוהרנטיות למדד קולקטיבי. אנטונובסקי חידד עבורי את השאלה ברמה הפילוסופית: האם לקולקטיב – משפחה, קהילה, מעמד חברתי, לאום – יש תודעה ("mind")? התשובה התאורטית – שאותה כתבתי בעבודתי – הייתה כי התבססות של המדען על ההנחה ש"הפרט תופס את העולם כקוהרנטי" היא הפשטה באותה מידה כמו ההנחה ש"המשפחה, הקהילה או האומה תופסת את העולם כקוהרנטי" (שגיא, 1989, עמ' 5). ממצאי עבודת הדוקטור (Sagy & Antonovsky, 1992) שכנעו את אנטונובסקי, הסוציולוג, שאכן ניתן לחקור תחושת קוהרנטיות ברמה קולקטיבית.

מעבר לשאלה התאורטית, התמודדתי בעבודה זו עם בעיה מתודולוגית קשה וסבוכה: כיצד ניתן לתרגם באופן אופרציונלי מושג מורכב המייצג תפיסת עולם אישית לרמה קולקטיבית? בספרות המקצועית (בעיקר זו העוסקת בחקר המשפחה) קיימות טכניקות בסיסיות המשקפות בעיקר שתי גישות תאורטיות שונות: הגישה ההוליסטית, הננקטת על ידי בדיקה חיצונית ו"אובייקטיבית" (דוגמה מעניינת לכך היא עבודתו הידועה של ריס בקרב משפחות [Reiss, 1981]), והגישה הרדוקציוניסטית, שהיא סובייקטיבית ופנימית יותר (בגישה זו בולטת עבודתם של מקובין ופטרסון [McCubbin & Patterson, 1983]). שתי גישות אלו משקפות למעשה קצוות ברצף של פתרונות אפשריים בנושא של מיפוי קוגניטיבי של קולקטיב.

בעבודת הדוקטור בחרתי להתבסס על גישתו של מילר, שניתח מערכות חיות בכלל ומשפחות בפרט, והדגיש את הצורך בבחינת היחסים בין תת-המערכות על מנת להבין את המערכת הכוללת (Miller, 1965). הממצאים העלו כי תחושת הקוהרנטיות הפרטנית זהה ליכולתה של תחושת הקוהרנטיות המשפחתית בהבנת ההתמודדות. יתרה מזו, במקרים רבים, מדדי תחושת הקוהרנטיות המשפחתית ניבאו את ההסתגלות טוב יותר מתחושת הקוהרנטיות הפרטנית. במחקרים המשכיים השתמשתי בגישות נוספות לחקר תחושת הקוהרנטיות המשפחתית (ראו למשל, Sagy & Antonovsky, 1992).

בהמשך – יחד עם שותפיי ותלמידיי – הרחבנו את המושג גם לרמות חברתיות-קולקטיביות רחבות יותר, של קהילות (עיירות, שכונות, קהילות דתיות וכו'). גישה דומה ניתן למצוא כיום בחקר החוסן (ראו למשל מאמרן הממצה בנושא זה של מסטן ומון [Masten & Monn, 2015]). במסגרת עבודות דוקטורט של תלמידיי (אלפסי, 2011; פלד, 2013; סרור, 2014) פיתחנו כלים לחקר תחושת הקוהרנטיות הקהילתית, שאותה בדקנו בקרב בני נוער בדרום החיים ביישובים תחת אש (שדרות ועוטף עזה) (Peled, 2012; Sagy & Braun-Lewensohn, 2012), ולאחרונה – בקרב קהילות דתיות, כמו מוסלמים ונוצרים בישראל (Mana et al., 2012; Srour et al., 2013).

אביא כאן דוגמה אחת לכלי קהילתי שפותח במסגרת עבודת הדוקטור של ימית אלפסי (2011). ימית היא ילידת דימונה וכיום מנהלת תחום מקצועי במטה התכנית "עיר ללא אלימות". היא חיפשה דרך לבדוק את תחושות בני הנוער בדרום כלפי העיר שבה הם חיים. הכלי שפיתחה לבחינת תחושת הקוהרנטיות הקהילתית, ואשר נבדק

בשלוש קהילות בדרום הארץ, כולל את שלושת המרכיבים של תחושת הקוהרנטיות – מובנות, נהילות ומשמעות – ברמה הקהילתית:

א. **משאבי מובנות קהילתיים** – הקהילה נבדקה כמקור למשאבים המקדמים את התחושה כי המקום שבו חיים בני הנוער (או חברי הקהילה) הוא מקום צפוי, מוגן ובטוח. הפריטים בחנו עד כמה הקהילה נתפסת על ידי בני הנוער כבטוחה וצפויה עבורם, עד כמה המבוגרים בה נתפסים כמודעים לצורכי בני הנוער וכמבינים אותם, ועד כמה בני הנוער רואים בקהילה את עתידם.

ב. **משאבי נהילות קהילתיים** – ברכיב זה נבדקה הקהילה כמקור למשאבים המסייעים למתבגרים להתמודד עם מצוקות ומשברים האופייניים לתקופת ההתבגרות. המשאבים המקדמים נהילות בקהילה הוגדרו על ידי תפקידים, אנשי מקצוע ותכניות שבהם בני הנוער יכולים להיעזר כאשר הם מצויים בעתות משבר ומצוקה.

ג. **משאבי משמעותיות קהילתיים** – ברכיב זה בחנו עד כמה הקהילה נתפסת כמקור למשאבים המאפשרים לבני נוער לבטא ולממש את עצמם ולחוש סיפוק, אתגר ועניין. בני הנוער נשאלו על מקומה של הקהילה כמקור לתחושות של מימוש עצמי, על תרומה לקהילה, יכולת השפעה עליה, סיפוק, עניין ואתגר.

הכלי לבחינת תחושת קוהרנטיות קהילתית שנבנה בעבודה זו נמצא כבעל מהימנות גבוהה מאוד (אלפא של קרונבאך=0.93). באמצעות כלי מחקרי זה, ניסינו לבחון את השפעת הקהילה על פיתוח וצמיחה אישית של בני הנוער ועל יכולתם להתמודד עם לחצים המאפיינים גיל זה. הממצאים שקיבלנו אכן העידו על כך שתחושת הקוהרנטיות הקהילתית הייתה שונה בין היישובים שנבחנו. ביישוב הדרומי שבו נמצאה רמת תחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהה במיוחד (ירוחם), התחושה הקהילתית ניבאה את התפתחותם של משאבים אישיים גבוהים בקרב בני הנוער במידה רבה יותר מאשר במקומות אחרים. מעבר לכך, שאלנו גם בנוגע למניעה של שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים. הנתונים לימדו אותנו כי תחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהה התקשרה עם רמה נמוכה של שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים וחשיפה לסמים בקרב המתבגרים (אלפסי, קרומר-נבו ושגיא, 2009). ממצאים אלו היוו תשובה משמעותית לשאלה הסלוטוגנית בנוגע לקהילה כמשאב אפשרי לרווחה ולבריאות בקרב בני נוער.

באשר ליכולת ההתמודדות במצבי לחץ ייחודיים, מצאנו כי דווקא בשדרות (ופחות בקיבוצי עוטף עזה) התפתחה לאורך השנים תחושת קהילה חזקה, המבטאת בעיקר שייכות, מעורבות ואכפתיות ביחס לקהילה, תחושה שאפשרה לבני הנוער שנשארו בעיר (לאחר משבר עזיבה גדול) להתמודד עם המצב הכרוני של ירי הקסאמים (Peled et al., 2012).

בעת מבצע "עמוד ענן", אספנו בקרב מדגמים של מבוגרים ובני נוער באזור הדרום נתונים אשר איששו את השערתנו באשר לחוסן קהילתי חזק ברוב היישובים שאותם בחנו. רמת תחושת הקוהרנטיות האישית וזו הקהילתית התקשרו עם רמות מתונות (יחסית למצב) של מצוקה פסיכולוגית. נראה כי חוסן זה אפשר התמודדות אישית עם

המצב האלים, ובאופן כללי, שמירה על בריאות פיזית ובריאות נפשית של אוכלוסיות הדרום שנמצאו תחת מתקפת טילים אינטנסיבית (Braun-Lewensohn et al., 2015).

בימים אלו אנו בוחנים שאלה נוספת: מה הקשר בין רמת תחושת הקוהרנטיות הקהילתית לרמת הפתיחות שמגלים חברי קבוצת הפנים כלפי קבוצות אחרות? זו שאלה, שככל הידוע לי, נבחנה מעט מאוד בספרות המחקרית. בפיתוח המודל הסלוטוגני, אנטונובסקי טען כי אין קשר בין תחושת הקוהרנטיות הפרטנית לערכים חברתיים (Antonovsky, 1987). אין ספק ששאלה זו – ובעיקר כשמדובר ברמה הקולקטיבית של תחושת הקוהרנטיות – משמעותית להבנת קבוצות בסכסוך. במחקר שערכנו לאחרונה בדקנו את הקשר בין תחושת קוהרנטיות קהילתית לבין היחס לקבוצה ה"אחרת" בקרב שתי קהילות דתיות – נוצרים ומוסלמים – השותפות בזהות הלאומית שלהן: פלסטינים אזרחי ישראל. הממצאים הראשוניים מעלים כי ככל שתחושת הקוהרנטיות הקהילתית גבוהה יותר, כך הנטייה להיבדלות מהקבוצה הדתית ה"אחרת" חזקה יותר (Mana et al., 2012).

האם יש לנו תחושת קוהרנטיות לאומית חזקה?

התאוריה שבמסגרתה אני מנסה להבין את סיפור חיי האישי היא התאוריה הסלוטוגנית. במרכז של תאוריה זו עומדות הבנת הפרט ויכולת ההתמודדות שלו עם לחץ, ולכן היא מיטיבה להסביר לי את העמידות שלי ושל מעגלי השייכות שלי לאורך שנים ארוכות במקום הקשה הזה שבו בחרו הוריי. ההנחה הבסיסית של חיי היא זו העומדת בבסיס הגישה הסלוטוגנית: החיים שלי כיצור אנושי בעולם הם חיים של כאוס, של מציאות רוויה בגורמים דוחקים. תפקידי הוא להתמודד אתם, שכן אין בידיי כפרט אפשרות לסלקם.

סקירות ממצאי המחקרים שהבאתי במאמר זה אכן מלמדות על חוסנם של יחידים ושל קהילות בישראל. עדיין נותרה עבודה לא ברורה השאלה על תחושת הקוהרנטיות ברמות המקרו הלאומיות. בעשור האחרון, מושג החוסן הלאומי קיבל תאוצה הן בפרקטיקה (להד ובן נשר, 2005) והן במחקר (Lahad, 2008). אולם מה משמעותה של תחושת קוהרנטיות לאומית חזקה?

לקראת סיום, אנסה להבין את המושג בחברה הישראלית, החיה עדיין במציאות קונפליקטואלית קשה ומדממת. הניסיון לניתוח זה הוא זהיר ומסויג. בשונה מהדיון לעיל, הוא איננו מבוסס על מחקרים אמפיריים, אלא על תובנות שלי ושל עמיתיי בתחום של חקר סכסוכים.

התרבות הציונית-החילונית שבה נולדתי סיפקה לי כביכול סיפור קוהרנטי של זהות. היה זה ניסיון של דור ההורים לאחר השואה באירופה לבנות עבורנו, ילידי הארץ, "סדר מתוך הכאוס"². החברה הישראלית שבה גדלתי בשנות החמישים והשישים של המאה העשרים אכן פיתחה בנו תחושת קוהרנטיות קולקטיבית, שאותה אימצנו

2 כשם שירו של ג'ון דון (John Donne) משנת 1611, "Order out of chaos"

במונולטיטיות כמעט מוחלטת (בר-און, 1999). ניתן לבחון את תחושת הקוהרנטיות הזו בהתבסס על שלושת המרכיבים שאותם פירט אנטונובסקי בפיתוח המושג הפרטני:

א. **מובנות** – החברה סיפקה לנו ידע ברור על הקונפליקט שבו אנו חיים, שתמך באופן מוחלט בצדקתנו. התפתח זיכרון קולקטיבי שתחזק את הקונפליקט: תודעת השואה התפתחה עם דגש על מניעת קרבנות והצדקה מוחלטת של המטרות ושל האמצעים להשגתן. יחד עם התפתחות של דימוי קולקטיבי חיובי, התפתח גם פרטואר קולקטיבי קוהרנטי שארגן והסביר את המציאות והצדיק את התנהגותנו ואת הנרטיב שלנו (בר-טל, 2007). חיזוק הדימוי החיובי שלנו כקבוצה לאומית הצטרף לחינוך לדה-לגיטימיזציה של האויב (Bar-Tal, 2000), שהלכה והתעצמה עם השנים. חוסר היכרות מוחלט של ה"אחר" (עד ללימודי באוניברסיטה לא הכרתי פלסטינים כלל, וגם שם – רק מתי מעט) אפשר גם דה-לגיטימיזציה של כל נרטיב "אחר", כמו זה הפלסטיני (Sagy et al., 2002). דה-לגיטימיזציה של ה"אחר" כללה גם נרטיבים בתוך החברה המונולטיטית עצמה (כמו זה המזרחי למשל [שנהב, 2004]).

ב. **נהילות** – החברה המונולטיטית פיתחה משאבים המאפשרים להתנהל בקונפליקט אלים: צבא, ביטחון וחינוך לפטריוטיזם יחד עם בדלנות וסגירות כלפי קבוצות "אחרות" (Bar-Tal, 2000). בשנים האחרונות הנהילות מתבצעת גם על ידי ניסיונות לחקיקת חוקים בדלניים.

ג. **משמעותיות** – חיזוק השייכות והסולידריות בתוך החברה היהודית-ישראלית נבנה יחד עם עידוד של פחד מכל מי ש"אחר" מאתנו (הגלותי, המזרחי, הערבי, הזר וכו'). המשמעותיות הזו מספקת לנו תחושה (מדומה) של סולידריות וביטחון (בר-און, 1999).

אין ספק שתחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית-המונולטיטית הזו התפרקה בהדרגה בעשורים האחרונים, ככל שהמונולטיטיות התערערה. הקבוצות שהודרו קראו תיגר על הזהות הזו. הפחד, הכעס והחרדות שהתעוררו מול ההתפרקות הזו הם שהביאו, כפי הנראה, לפני כשנתיים את הדור הצעיר לשדרות רוטשילד, אולי מתוך חיפוש אחר תחושת קוהרנטיות וזהות קולקטיבית חדשה, עם עקרונות בסיסיים אחרים, עם סדר עדיפויות שונה ועם שפה חדשה. אולם גם ניסיון זה דעך, והמציאות האלימה החזירה אותנו שוב לאותה תחושת קוהרנטיות קולקטיבית-מונולטיטית, המותאמת ככל הנראה להתמודדות עם קונפליקט אלים.

בניסיוני להרחיב את המושג של תחושת קוהרנטיות לרמה הלאומית, אני מוטרדת מהשאלה, האם תחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית החזקה שלנו כאומה היא המאפשרת לנו – ואולי אפילו מחזקת אותנו – כקולקטיב, להמשיך בקונפליקט האלים, באותן הדרכים שהורגלנו בהן עד כה. תחושת הקוהרנטיות הלאומית החזקה גם איננה מאפשרת לנו להקשיב לנרטיב של ה"אחר", לא כל שכן להכיר בו או לגלות אמפתיה לסבלו (Mana et al., 2012). כלומר, תחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית החזקה היא המאפשרת את המשך תחזוק של הקונפליקט.

בסיומו של מבצע "צוק איתן" התגאו מנהיגנו ב"חוסן הלאומי" שגילינו כולנו, אזרחי המדינה הישראלית. עיתונאים כתבו כתבות צבע על לכידות העם. האם תחושת קוהרנטיות קולקטיבית חזקה מחזירה אותנו שוב ושוב לנרטיב של "מלחמה שאף פעם לא די לה"³, להישענות על הנשק ולתחושה שלנצח תאכל חרב? האם תחושת הקוהרנטיות החזקה הזו מונעת מאתנו חשיבה אחרת בניהול הסכסוך הארוך והמדמם שבו אנו מצויים? אלו תהיינה שאלותיי כחוקרת במחקרים הבאים. אלו הן גם שאלותיי האישיות כישראלית החווה את הקונפליקט האלים בכל אימתו ושורדת אותו.

מקורות

- אלפסי, י' (2011). **הקשר בין תפיסת מתבגרים את הקהילה בה הם חיים כמקור למשאבי התמודדות לבין תחושת הקוהרנטיות שלהם ודפוסי חשיפתם ומעורבותם באלימות ובשימוש בסמים**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- אלפסי, י', קרומר-נבו, מ' ושגיא, ש' (2009). "לא רואים בעיניים": בני הנוער העוסקים בסחר בסמים בקהילה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 29, 103–128.
- בר-און, ד' (1999). **על ה"אחרים" בתוכנו: תמורות בזהות הישראלית מנקודת ראות פסיכולוגית-חברתית**. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- בר-טל, ד' (2007). **לחיות עם הסכסוך: ניתוח פסיכולוגי-חברתי של החברה היהודית בישראל**. תל אביב: כרמל.
- בראון-לבינסון, א' (2010). תסמינים רגשיים והתנהגותיים ודפוסי התמודדות בקרב בני נוער ישראליים במהלך האינתיפאדה השנייה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 183–200.
- בראון-לבינסון, א' ושגיא, ש' (2010). תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים יהודים ובדואים בעת ירי טילים ובעת רגיעה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 15–33.
- גריין, א', לביא, ת' ודקל, ר' (2010). להתבגר ולהתגבר – הקשר בין מאפייני החשיפה של בני נוער לאירועי מלחמת לבנון השנייה ותגובות המצוקה שלהם שנה לאחר סיומה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 13–27.
- ורדי, ד' (1990). **נושאי החותם**. תל אביב: כתר.
- להד, מ' ובן נשר, א' (2005). מאלתור תחת טראומה לפיתוח תורה: התמודדות קהילתית עם טרור – הכנה, התערבות ושיקום. בתוך א' זומר וא' בלייך (עורכים), **בריאות הנפש בצל הטרור: הניסיון הישראלי** (עמ' 271–300). תל אביב: רמות.
- סרור, ע' (2014). **תחושת קוהרנטיות קהילתית, תפיסות הנרטיב הקולקטיבי ופיתוח לקבוצה "האחרת": המקרה של יחסי מוסלמים-נוצרים בישראל**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- פלד, ד' (2013). **מאפיינים קהילתיים (תפיסת הקהילה וסוג הקהילה) כמשאבי התמודדות בקרב בני נוער במצב לחץ מתמשך של ירי טילי קסאם בנגב: גישה סלוטווגנית-אקולוגית**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- שגיא, ש' (1984). **תגובות מתבגרים למצב לחץ: לפני ואחרי פינוי סיני**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- שגיא, ש' (1989). **תחושת קוהרנטיות והסתגלות ללחץ במערכת המשפחתית: המעבר של יציאה לגמלאות**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

3 מתוך "שיר ליל שבת" של יהודה עמיחי.

- שגיא, ש' (2005). בין התמרדות להתנתקות: בני נוער מתמודדים עם מציאות פוליטית משתנה. **אקדמיה: כתב העת של ראשי האוניברסיטאות**, 16, 12–25.
- שגיא, ש' (2010). פתח דבר – ילדים ונוער מתמודדים עם לחץ במציאות הישראלית: גישה סלוטוגנית. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 31, 8–14.
- שנהב, י' (2004). הגלימה, הכלוב וערפל הקדושה: השליחות הציונית במזרח כפרקטיקה גבולית בין "לאומיות חילונית" ל"תשוקה דתית". בתוך י' יונה וי' גודמן (עורכים), **מערבולת הזהויות** (עמ' 46–74). ירושלים: מכון ואן ליר והקיבוץ המאוחד.
- Antonovsky, A., (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 246–253.
- Bar-Tal, D., (2000). *Shared beliefs in a society: Social psychological analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Berlin, I., (1953). *The hedgehog and the fox*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Braun-Lewensohn, O., Abu-Kaf, S., & Sagy, S. (2015) Attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions among adolescents living in a conflictual area. *Journal of Youth Studies*, 18(1), 68–79.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2010). Sense of coherence, hope and values among adolescents under missile attacks: A longitudinal study. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(3), 247–260.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 300–310.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Al Said, H. (2014). Stress reactions and coping strategies among Bedouin Arab adolescents exposed to demolition of houses. *Stress and Health*, 30(4), 333–342.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011) Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., Sabato, H. & Galili, R. (2013). Sense of coherence and sense of community as coping resources of religious adolescents before and after the disengagement from the Gaza Strip. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(2), 110–116.
- Cowen, E. L., & Work, W. C. (1988) Resilient children, psychological wellness and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 141–157.
- Currie, C., et al. (Eds.) (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1

- Ericksson, 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*(5), 376–381.
- Eriksson, M., Sagy, S., & Lindström, B. (2012). A salutogenic perspective on mental health across the life time: Cultural aspects on the sense of coherence. In C. H. Mayer & C. Krause (Eds.), *Exploring mental health: Theoretical and empirical discourses on salutogenesis* (pp.142–156). Lengerich: Pabst Publishers.
- Greenwood, D. J., & Levin, M. (2003). Restructuring the relationships between universities and society through action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The landscape of qualitative research* (pp. 131–166). Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Kacen, L., & Chaitin, J. (2006). “The times are changing”: Undertaking qualitative research in ambiguous, conflictual and changing contexts. *The Qualitative Report, 11*(2), 209–228.
- Kumpfer, K. L. (1994). Resiliency and AOD use prevention in high-risk youth. In K. Kumpfer (Ed.), *Building resiliency to alcohol and other drug use*. New York: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- Lahad, M., (2008). Post traumatic responses in disasters: A community perspective. In K. Gow & D. Paton (Eds.) *Resilience: The phoenix of natural diasters* (pp. 33–46). New York: Nova Science Publishers.
- Mana, A, Sagy, S., Srour, A., & Mjally-Knani, S. (2012). Community sense of coherence and perceptions of the “other” narrative: The case of Palestinian Muslims and Christians in Israel. *Mind & Society, 11*(2), 165–182.
- Masten, A. S., & Monn, A. R (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice and professional training. *Family Relations, 64*, 5–21.
- 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: Haworth.
- Miller, J. G. (1965). Living systems: Basic concepts. *Behavioral Sciences, 10*, 193–237.
- Peled, D., Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2012). Community perceptions as a coping resource among adolescents living under rocket fire: A salutogenic approach. *Journal of Community Positive Practices, 4*, 681–702.
- Reiss, D. (1981). *The family construction of reality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In B. L. Peters & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families and communities* (pp. 13–25). New York: Kluwer Academic Plenum.
- Rossmann, G. B., & Rallis, S. F. (1998). *Learning in the field: An introduction to qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- 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. (2005). Chronic versus acute stress situations: A comparison of moderating factors. In K. V. Oxington (Ed.), *Psychology of stress* (pp.101–112). New York: Nova Science Publishers.
- Sagy, S., Adwan, S., & Kaplan, A. (2002). Interpretations of the past and expectations for the future among Israeli and Palestinian youth. *American Journal of Orthopsychiatry, 72*(1), 26–28.
- 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., Ayalon, A., & Diab, K. (2011). Perceptions of the narrative of the “other” among Arab and Jewish adolescents in Israel: Between peace talks and violent events. *Intercultural Education, 22*(2), 191–206.
- 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.
- Srouf, A., Sagy, S., Mana, A., & Mjally-Knani, S. (2013). Collective narratives as indicators of examining intergroup relations: The case of Palestinian Muslims and Christians in Israel. *International Journal of Conflict Management, 24*(3), 231–244.