




החוסן הפסיכולוגי של מתבגרים במלחמת 'חרבות ברזל': חקר משווה בין המשתתפים והלא משתתפים בתוכניות מנהיגות נוער במרכז הארץ ליישובים מפונים (0-7 ק"מ)

- ❖ ד"ר מירי גולדרט, הקריה האקדמית אונו
- ❖ פרופ' אריאל כנפו-נעם, האוניברסיטה העברית
- ❖ ד"ר ירון סלע, אוניברסיטת רייכמן
- ❖ שרון קייזר-הלר, האוניברסיטה העברית והקריה האקדמית אונו
- ❖ דנה קצוטי, האוניברסיטה העברית



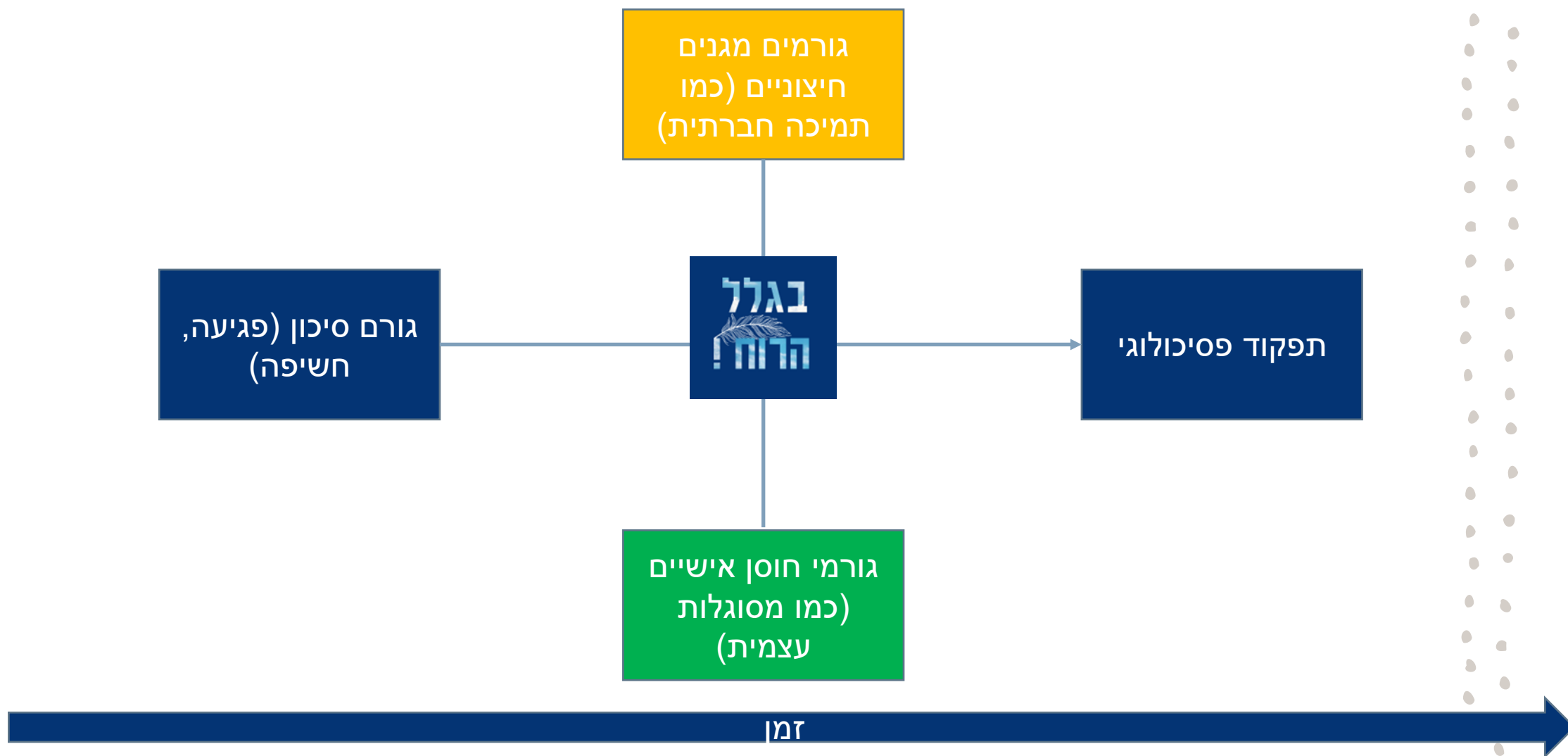
כולם מדברים על חוסן.. אבל מה הוא
בכלל חוסן בעידן של מציאות משתנה?

חוסן נפשי

"חוסן הוא היכולת של אדם להתגבר על מצבי משבר ולהתמודד בצורה בריאה עם השפעות שליליות של הסביבה או של מצבים שליליים מסוימים שהוא חווה בחייו.

חוסן נפשי הוא לא מאפיין קבוע. חוסן הוא מאפיין דינאמי ומשתנה והוא מושפע מגורמים ביולוגיים, סביבתיים, רגשיים וחברתיים.

מודל פסיכולוגי פשוט של סיכון וחוסן



מטרות על:

1. נקודת מבט חדשנית להבנה מעמיקה של מנגנוני חוסן וגורמי סיכון בקרב תלמידים בישראל.
2. חקירת הקשר בין גורמים אישיים של מתבגרים ותחושת החוסן וסגנון ההתמודדות שלהם בזמן מלחמה.
3. מיקוד בשלושה מאפייני חוסן משולבים כדי לבחון את תפקידם בהתמודדות: התנהגות רשת, מערכת הערכים והתנהגות פרו-חברתית (הן כגורמים ממתנים של השפעת המצב והן כמאפיינים שמושפעים מהמצב).
4. לספק גוף ידע שיאפשר קידום המלצות למודלים פסיכו-חינוכיים לחיזוק החוסן במציאות המורכבת של התקופה.



ערכים וחוסן



ערכים יכולים להוות מגדל שמירה
לנפש שלנו.



ערכים מהווים מטרות ומוטיבציות
לפעולה.



ערכים יכולים להיות גורמים מגנים
בתקופות משבר. אך הם עצמם
פגיעים

שימושים ברשת בזמן המלחמה

- הרשתות החברתיות והאינטרנט הפכו כבר מזמן לחלק אינטגרלי מחיינו.
- ילדים ומתבגרים בילו גם הם שעות ארוכות מול הרשת כחלק מדפוסי ההתנהלות השגרתיים במלחמה.
- כיצד השפיע השימוש השונה של מתבגרים ברשת על תחושת החוסן שלהם?
- האם יש קשר בין סוגי שימוש שונים לבין שינויים שנצפו במערכת הערכים של המתבגרים או בהתנהגות הפרו חברתית שלהם בימי המלחמה?



מדד	שם השאלון	מספר פריטים	הערות/הפניות
ערכים	Portrait Values) PVQ מקוצר (Questionnaire	24	Hajar, Knafo-Noam, et.al, 1992
התנהגות פרו חברתית	היגדים Pro Social מתוך SDQ	5	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)
	שאלון אמפתיה EMPQ	8 פריטים	Multidimensional Personality Questionnaire
Well being	subjective well-being ISCVeB	4	Ben-Arieh, A., Casas, F, Rees, G. & Bradshaw, J. (2014).
התנהלות ברשת	שאלון התנהגות ברשת	24	Cayzer-Haller & Knafo- Noam, 2021
חוסן	סגנונות התמודדות מולי להד	19	Basic PH גש"ר מאח"ד
	פנאי והתנדבות חרבות ברזל	4	מבוסס סקר פנאי כהן ורומי, 2015
	שאלות דמוגרפיות	6	

שאלת המחקר: החוסן הפסיכולוגי של מתבגרים ומתבגרות במלחמת 'חרבות ברזל':
חקר משווה בין המשתתפים והלא משתתפים בתכניות מנהיגות נוער במרכז הארץ לבין
יישובים מפונים (0-7 ק"מ).

שימושים ברשת
וחשיפה לאירועי
המלחמה

ערכים

התנהגות פרו
חברתית



תחושת החוסן סגנון וסגנון
התמודדות עם משבר
בקרב מנהיגות נוער
(0-7 ק"מ)



הבדלים בין
שתי קבוצות:
עוטף עזה (עד
7 ק"מ)
ויישובים
מרוחקים
+קבוצת
ביקורת שאינם
משתתפים

**משתני
המחקר**



אוכלוסיית המחקר



- ❖ מחקר זה התבצע בפרספקטיבה משווה והבחין בין אוכלוסיות שונות של נוער:
- ❖ משתתפי מיזם נוב"ה בפריסה ארצית.
- ❖ משתתפי חינוך בלתי-פורמלי ברשות מקומית במרכז הארץ (מרובה אזעקות לעומת יישוב עם אזעקה בודדת)
- ❖ משתתפי חינוך בלתי-פורמלי ביישובי 0-7 ק"מ.
- ❖ קבוצת ביקורת בהתאמה שאינם משתתפים בתכניות מנהיגות נוער.

טבלה 1: מאפיינים דמוגרפיים של המדגם

משתנה	N	%
מין		
• בנים	123	38.1%
• בנות	192	59.4%
• אחר	8	2.5%
כיתה		
• ט	240	74.3%
• י	51	15.8%
• יא	25	7.7%
• יב	7	2.2%
פעילות פרו-חברתית		
• לא משתתף/ת	50	15.5
• חינוך בלתי פורמלי אישי	46	14.2
• חינוך בלתי פורמלי קבוצתי	24	7.4
• מנהיגות נוער	66	20.4
• <u>נוב"ה</u> (נוער בחזית ההסברה)	39	12.1
• <u>מש"צים</u> מחוז צפון	98	30.3
פינוי מהבית בעקבות המלחמה		
• לא מפונים	278	86.1%
• מפונים	45	13.9%
מדגם (האחוז מבטא מתוך כלל המשתתפים, כולל חפיפות בין הקבוצות)		
• ישוב ללא אזעקות	50	15.5%
• ישוב מרובה אזעקות	78	24.1%
• מנהיגות נוער	164	50.8%
• <u>נוב"ה</u>	39	12.1%
• ישוב מפונה	41	12.7%
• <u>מש"צים</u> (מחוז צפון)	98	30.3%

נתונים דמוגרפיים

השערה ראשונה:

תלמידים הפעילים בתכניות מנהיגות הנוער, ימצאו
כבעלי תחושת חוסן גבוהה יותר ובעלי התנהלות
סתגלנית יותר לאירועי המלחמה, בהשוואה לחבריהם
שאינם עוסקים בפעילות פרו-חברתית משמעותית.



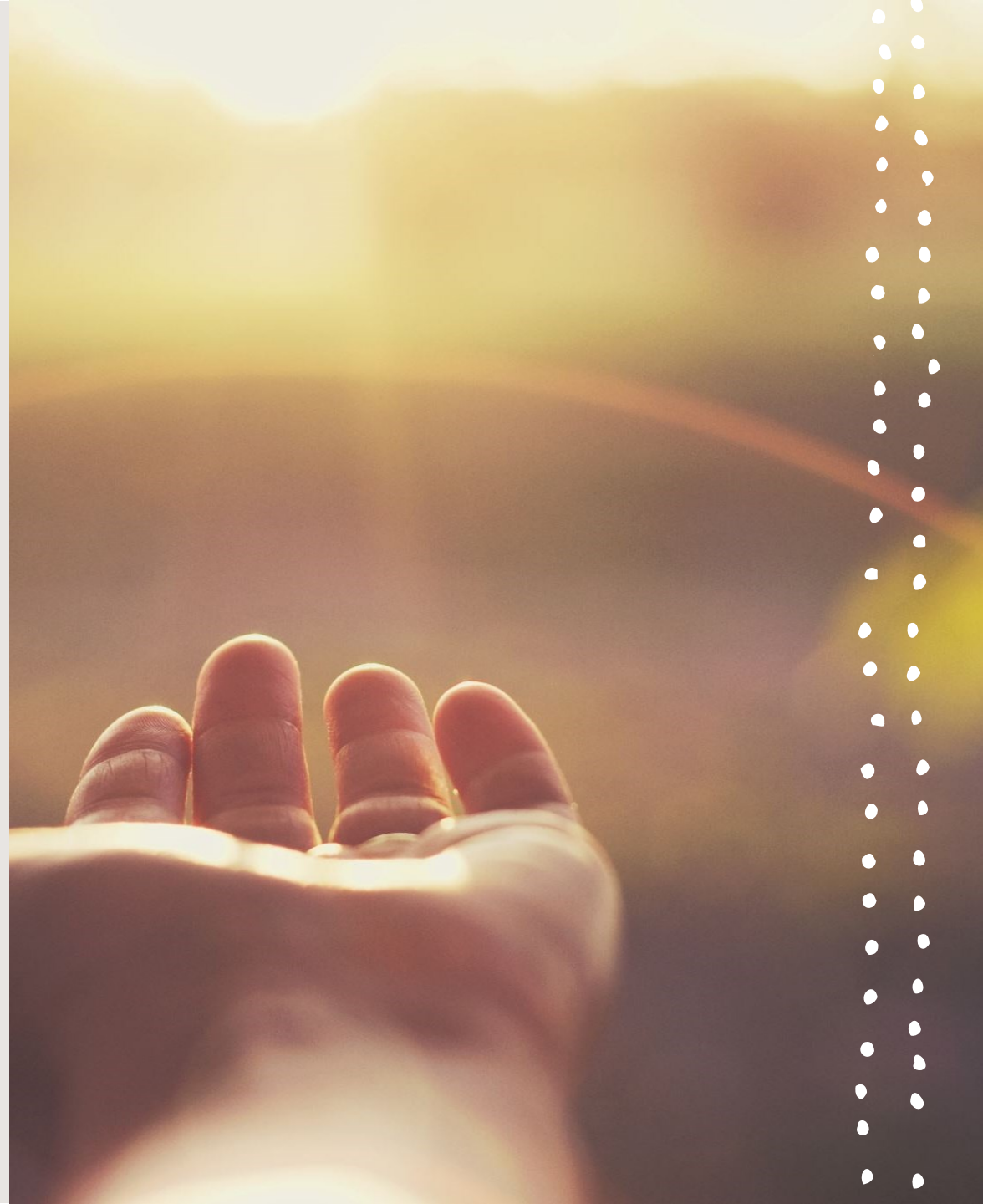
משתנה	אינם פעילים בחינוך בלתי פורמלי	פעילים בחינוך בלתי פורמלי	t	P	גודל אפקט
N	N=50	N=273			
	ממוצע (ס.ת.)	ממוצע (ס.ת.)			
ערכים					
• פתיחות לשינוי	4.01 (0.60)	4.12 (0.61)	-1.14	0.25	0.18
• רצון לשימור	3.86 (0.54)	3.64 (0.60)	2.47	0.01	0.38
• שאיפה לקידום העצמי	3.94 (0.56)	3.97 (0.61)	-0.39	0.70	0.06
• התעלות מעל העצמי	4.10 (0.47)	4.21 (0.51)	-1.38	0.17	0.21
התנהלות פרו- חברתית	4.40 (1.11)	4.70 (1.17)	-1.69	0.09	0.26
אמפתיה	3.12 (0.52)	3.29 (0.65)	-1.80	0.07	0.28
רווחה נפשית	7.27 (1.82)	7.43 (1.83)	-0.58	0.56	0.09
רמת שימוש במגוון סגנונות חוסן והתמודדות	2.57 (1.12)	2.89 (1.17)	-1.77	0.08	0.27
סגנונות חוסן והתמודדות	N (%)	N (%)	X ²	P	-
			3.71	.584	
Affect	6 (12.0%)	23 (12.5%)			
Belief	6 (12.0%)	26 (9.5%)			
Cognition	5 (10.0%)	49 (17.9%)			
Imagination	9 (18.0%)	62 (22.7%)			
Physiology	11 (22.0%)	52 (19.0%)			
Social	13 (26.0%)	50 (18.3%)			
	ממוצע (ס.ת.)	ממוצע (ס.ת.)			
פנאי והתנדבות חרבות ברזל	1.58 (0.76)	2.09 (0.88)	-3.81	<0.001	0.59
התנהלות ברשת					
• זמן כולל אונליין	6.29 (1.90)	5.30 (1.88)	3.31	<0.001	0.53
• זמן פאסיבי אונליין	3.94 (1.77)	3.06 (1.65)	3.43	<0.001	0.53
• זמן אקטיבי אונליין	3.15 (1.43)	2.52 (1.34)	3.04	<0.001	0.47
• מעורבות ופיקוח הורים ברשת	2.76 (0.93)	2.85 (0.84)	-0.68	0.50	0.10
• חשיפה לתוכן מלחמה	2.88 (1.23)	3.07 (1.02)	-1.19	0.24	0.18

טבלה 5: קשרים בין רמת ההשתתפות בפעילות של החינוך הבלתי פורמלי לבין משתני המחקר

משתנה	עוצמת קשר ספירמן (r)	מובהקות (p)
ערכים		
פתיחות לשינוי	0.12	0.04
רצון לשימור	-0.18	<.001
שאיפה לקידום העצמי	-0.03	0.56
התעלות מעל העצמי	0.15	0.01
התנהגות פרו-חברתית	0.19	<.001
אמפתיה	0.20	<.001
רווחה נפשית	0.02	0.74
רמת שימוש במגוון סגנונות חוסן והתמודדות	0.22	<.001
פנאי והתנדבות חרבות ברזל	0.28	<.001
התנהלות ברשת		
זמן כולל אונליין	-0.24	<.001
זמן פאסיבי אונליין	-0.18	<.001
זמן אקטיבי אונליין	-0.21	<.001
מעורבות וניטור הורי ברשת	0.17	<.001
חשיפה לתוכן מלחמה	0.19	<.001

השערה שנייה:

אנו משערים שככל שהחשיפה לטראומה בקרב התלמידים תהיה גדולה יותר, כך להשתתפות בפעילויות החינוך הבלתי פורמלי תהיה תרומה גדולה יותר לחוסן הנפשי של הפרט.



טבלה 6: השוואה בין מפוניהם לאלו שאינם מופניהם במשתני המחקר

משתנה	אינם מופניהם N=278	מפוניהם N=45	t	P	גודל אפקט
ערכים	ממוצע (ס.ת.)	ממוצע (ס.ת.)			
• פתיחות לשינוי	4.12 (0.59)	4.02 (0.73)	0.96	0.34	0.15
• רצון לשימור	3.66 (0.59)	3.72 (0.64)	-0.59	0.56	-0.09
• שאיפה לקידום העצמי	3.95 (0.60)	4.06 (0.60)	-1.15	0.25	-0.19
• התעלות מעל העצמי	4.21 (0.49)	4.08 (0.55)	1.52	0.13	0.24
התנהגות פרו-חברתית	4.61 (1.23)	4.89 (0.67)	-1.44	0.15	-0.23
נימסות	3.35 (0.64)	3.36 (0.58)	-1.07	0.28	-0.17
רווחה נפשית	7.50 (1.76)	6.84 (2.15)	2.27	0.02	0.36
רמת שימוש במגוון סגנונות חוסן והתמודדות	2.77 (1.18)	3.28 (0.95)	-2.75	0.01	-0.44
סגנונות חוסן והתמודדות	N (%)	N (%)	X ²	P	
			14.69	.012	
Affect	29 (10.4%)	11 (24.4%)			
Belief	31 (11.2%)	1 (2.2%)			
Cognition	52 (18.7%)	2 (4.4%)			
Imagination	59 (21.2%)	12 (26.7%)			
Physiology	53 (19.1%)	10 (22.2%)			
Social	54 (19.4%)	9 (20.0%)			
פנאי והתנדבות חרבות ברזל	2.06 (0.89)	1.70 (0.75)	2.58	0.01	0.41
התנהלות ברשת					
• זמן כולל אונליין	5.40 (1.87)	5.88 (2.12)	-1.49	0.14	-0.25
• זמן פאסיבי אונליין	3.08 (1.64)	3.90 (1.91)	-3.04	<0.001	-0.49
• זמן אקטיבי אונליין	2.58 (1.36)	2.85 (1.45)	-1.22	0.22	-0.20
• ניטור הורי ברשת	2.83 (0.86)	2.91 (0.78)	-0.62	0.54	-0.10
• חשיפה לתוכן מלחמה	2.95 (1.03)	3.58 (1.10)	-3.79	<0.001	-0.61

מסקנה:

בקרב משתתפים בפעילויות החינוך הבלתי פורמלי, נמצא קשר חיובי בין פעילויות פנאי לבין תחושת החוסן והרווחה נפשית, ($\beta=.50, p<.01$) וכן קשר חיובי בין זמן כולל אונליין לבין רווחה נפשית. ($\beta=.22, p<.01$).



מסקנות (המשך):

משתתפי החינוך הבלתי פורמלי נמצאו משתמשים באופן מובהק ביותר סגנונות חוסן לעומת בני נוער שאינם משתתפים בפעילויות החינוך הבלתי פורמלי. (37.1% לעומת 29.1%). בקרב המשתתפים בפעילות בלתי פורמלית, חוסן גבוה נובא ע"י:

1. התנהגות פרו חברתית ($\beta=.42, p<.01$).
2. אמפתיה ($\beta=.25, p<.01$).
3. רווחה נפשית ($\beta=.12, p<.01$).
4. פנאי והתנדבות ($\beta=.23, p<.01$).
5. זמן אונליין כולל גבוה ($\beta=.13, p<.01$).

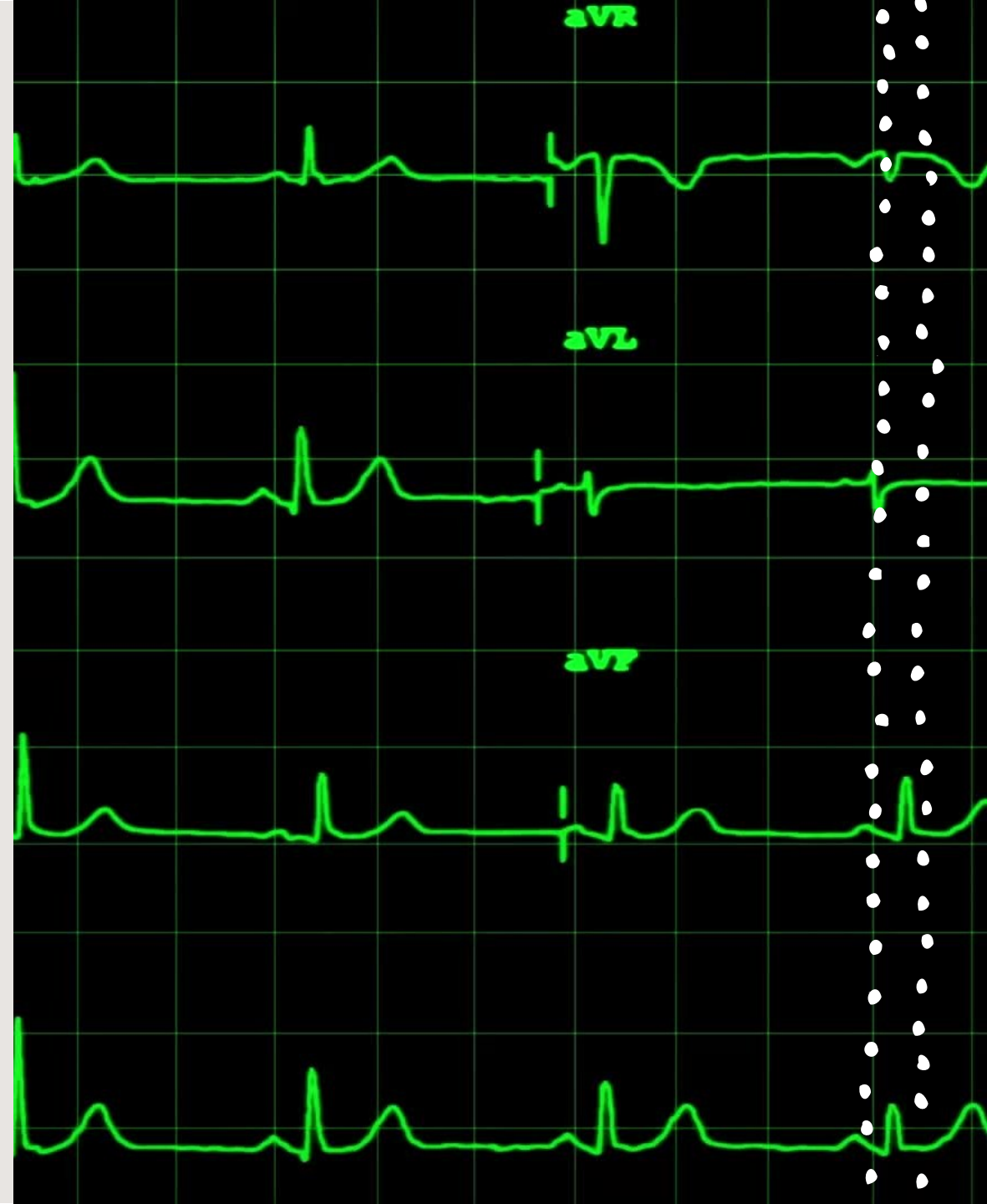
מסקנות (המשך):

בקרב בני נוער שאינם משתתפים בפעילות בלתי פורמלית, נמצאו קשרים חיוביים בין אמפתיה, פעילויות פנאי ושימוש במגוון סגנונות חוסן, לבין תחושת החוסן והרווחה הנפשית.

אמפתיה: $\beta=.20, p<.01$

פנאי: $\beta=.15, p<.01$

רמת שימוש במגוון סגנונות חוסן והתמודדות: $\beta=.17, p<.01$



יישובים מרובי אזעקות:

בני נוער ביישוב ללא אזעקות דיווחו על התנהגות פרו-חברתית גבוהה יותר (ממוצע = 4.63, סטיית תקן = 1.18) בהשוואה לבני הנוער ביישוב מרובה (ממוצע = 4.09, סטיית תקן = 1.30), $t(142) = 2.40, p = 0.02$, עם גודל אפקט ברמה בינונית (0.44).

בני הנוער ביישוב ללא אזעקות דיווחו על רמת שימוש במגוון סגנונות חוסן והתמודדות גבוהה יותר (ממוצע = 2.74, סטיית תקן = 1.24) בהשוואה לבני הנוער ביישוב מרובה אזעקות (ממוצע = 2.21, סטיית תקן = 1.18) $t(142) = 2.39, p = 0.02$, עם גודל אפקט ברמה בינונית (0.44).





שימוש בסגנונות התמודדות

ראשי התיבות של רכיבי המודל המודל הרב ממדי (אתר האינטרנט של מרכז משאבים)
הם: גש"ר מאח"ד ואלו מייצגים את צורות ההתמודדות השונות שלנו עם החיים



לפי המודל, אנשים מן הטיפוס הפיסיולוגי (גוף) הם אלה המתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיסיים, תגובות ותחושות גופניות. ישנם בני אדם שסגנון ההתמודדות המועדף עליהם הוא שימוש בחשיבה קוגניטיבית (שכל). האסטרטגיות הקוגניטיביות מאופיינות באיסוף מידע, פתרון בעיות, ניווט מחשבות עצמי, בניית תוכנית, למידה מניסיון, חיפוש אלטרנטיבות ויצירת רשימה של סדר העדפות. אחרים ישתמשו בסגנון התמודדות רגשי. אלו ייטו להשתמש בביטויי רגשות, כמו בכי וצחוק, יפגינו כעס, יבקשו תמיכה רגשית אצל הזולת או יתבטאו בדרכים בלתי מילוליות, כגון ציור, קריאה, או כתיבה. הטיפוס שמסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות, נעזר בהן כדי להנחות ולהדריך את עצמו בזמנים של לחץ ומשבר.



גוף היגדים מדגימים |

” בגלל שגם כשהתקופה קשה צריך עדיין להשתתף בדברים ולהיות פעיל למרות הקושי

” המש״צים השפיע עלי מבחינה פיזית ומנטלית, למדתי לבנות דברים, להכין אוכל, לשרוד בטבע

” וזה גם חוויה כיפית ולימוד בנייה מחנאית



ושכל היגדים מדגימים

”כי יש הרבה שקרים ברשת ואני לא רוצה
שהמדינה תתפרק וישלחו את כולנו לאירופה
ותתחיל שואה שניה

”חשוב לי להסביר ולשנות את הדעה של אנשים על ישראל

”אני במדי”א בשביל להציל חיי אדם שעוד אפשר להציל כי בשביעי
לעשירי לא היה אפשר עוד להציל אותם”

”להצטרף למש”צים היה אחד הדברים הכי טובים שעשיתי בשביל עצמי כי
יצאתי מאזור הנוחות שלי ברמות, ויצאה מאזור הנוחות זה אחד
מהדברים שהכי עוזרים לי להתפתח מכל מיני בחינות



ורגש היגדים מדגימים

” זה נותן הרגשה טובה ואני שמחה לשמוע שאני עוזרת למי שצריך עזרה

”... לעזור גם למפונים וחיילים, אני עושה את זה כי זה גורם לי טוב

” לפעמים זה כיף לצאת ולעזור

” זה גורם לי לאושר לראות אותם

” השתתפתי בקורס בסיסי אדיר של משצים וזה השפיע עליי בכך שזה עשה לי כיף בלב ולקום בבוקר תמיד לאנרגיות ושירים... והכייי כיף!!! זה המוראליססס!! כי זה באמת הבית השני שלי



מערכת אמונות היגדים מדגימים

” כי לפי דעתי חשוב להיות מעורבים ולעזור כמה שאפשר

” בלי קשר למלחמה אני אוהב לתת מעצמי בלי הצורך לבקש תמורה

” המניע שלי להתנדב הוא לתת מעצמי יותר לאדם שזקוק, זו המשימה הלאומית שלנו, אני רוצה לתרום לנוער ולקהילה ולעשות שינוי לטובה

” לא רק מאז המלחמה, תמיד חשוב לתת מעצמך לאחרים ככה עובדת חברה כדי שיגיע לך טוב אתה חייב לעשות טוב לאחרים כדי שהחברה תעבוד תהיה טוב ותעבוד גם אתה!

” ומוציאה את הבן אדם בסוף הקורסים בגרסה הכי טובה של עצמו



חברה היגדים מדגימים |

” לעזור לחברה

” בגלל שזה קרוב משפחה וצריך לעזור לקרובים לנו

” וזה עושה לי טוב ושמח להיפגש עם עוד אנשים
ולנשום אוויר



דמיון היגדים מדגימים

”אני אוהבת להתנדב כי זה מרגיע

”לתמוך בחיילים הגיבורים שלנו וזה גם קצת לנקות את הנפש שלך

”בחרתי להתנדב כי זה גם עוזר לשכוח לכמה שעות

”כדי להרחיק את המחשבות שלי מהמלחמה

”המש״צים זה מעסיק אותי ממחשבות ועוזר לי
לסדר את היום שלי



תובנות

החוסן של הנוער המשתתף בחינוך הבלתי פורמלי ובתוכניות מנהיגות מתכתב עם מחקרים על חוסן של מנהיגות נוער (Amram-Asherov & Gross, 2024) ומודל חוסן הנעורים (הראל-פיש, 2014)

ארבעת מחוללי ה- well being :

1 מבוגר משמעותי

2 חוויה יומיומית חיובית

3 הרגשה של ערך עצמי

4 הרגשה של מחוברות חברתית בריאה



המלצות והשלכות ישומיות

לתכנן בהתאמה תוכניות התערבות שמושתתות על קבוצת השווים.

הפגיעות של בני הנוער מיישובים מרובי אזעקות מהווה קריאה להגברת תוכניות החוסן וההתערבות גם ליישובים מרובה האזעקות לא פחות מאשר ליישובי עימות 0-7 ק"מ.

לחשוף את בני הנוער למגוון סגנונות ההתמודדות ולעודד אותם לגלות גמישות בשימוש בסגנונות שונים בהתאם לנסיבות המשתנות

לאפשר לתלמידים יותר הזדמנויות להתנסות בתוכניות ובמבנים גמישים, גם בחינוך הפורמלי.

צמצום השונות בהיקף ובאיכות התוכניות הזמינות לקהלים שונים וזמינותן, בין היתר ע"י הקדרה של תחומי הסמכות והאחריות בין השלטון המקומי לשלטון המרכזי להנגשת השתתפות בחינוך בלתי פורמלי ללא תלות תלות במצב כלכלי של המשפחה ו/או של הרשות מקומית

לעודד צוותים חינוכיים לאפשר התנהגות פרו-חברתית גם בעת חירום



המלצות והשלכות יישומיות

לעודד את צוותי החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, בשיתוף בני הנוער, להקים צוותי חדשנות לפיתוח תוכניות רלוונטיות גם לנוער שעדיין לא במעגלי ההשתתפות

מנהלי תוכניות בחינוך הבלתי פורמלי צריכים לשאול עצמם איזה התאמות נדרש לבצע במסגרות ובתוכניות השונות כדי להרחיב את השתתפות הנוער בחינוך הבלתי פורמלי, כולל נוער שמאופיין בקונפורמיות.

הקשרים שמצאנו בין ערכי פתיחות לשינוי לבין חוסן מלמדים שכדאי לעודד את בני הנוער להרחיב את רפרטואר השימושים בסגנונות ההתמודדות השונים.

מודעות הצוות החינוכי לסגנון התמודדות הרווח יותר אצל פרט מסוים יכולה לסייע במתן המענה המתאים בעת חירום

המלצות והשלכות יישומיות

” השילוב בין גיוון בסגנונות החוסן (רב ממדיות) וגמישות בשימוש בסגנונות החוסן (מודולריות) טמון בפרספקטיבה החדשה להבנת החוסן הפסיכולוגי של מתבגרים במלחמת ”חרבות ברזל”

(כנפו-נעם ואחרים, בתהליך).

