
הקשר בין פנייה לעזרה נפשית וחוסן נפשי לבין צמיחה פוסט טראומטית בקרב מתבגרים בבגרות המתהווה, שחוו אובדן הורי בתקופה שהיו תלמידים במערכת החינוך

זוהר אליוסף, איב חסין, ענבר לבקוביץ

תקציר

אובדן הורי בילדות הינו אירוע טראומטי, המערער את מסלול החיים המוכר, והוא בעל השלכות על היבטים רגשיים ותפקודיים לאורך חיי האדם. המחקר הנוכחי מתמקד בשינויים פסיכולוגיים חיוביים שעשויים להתפתח בעקבות אובדן הורי, תוך התבססות על התיאוריה של צמיחה פוסט טראומטית. מטרת המחקר לבחון את הקשרים בין נכונות לפנייה לעזרה נפשית ורמת החוסן הנפשי לבין צמיחה פוסט טראומטית, בקרב מתבגרים בבגרות המתהווה (גיל 18-29), שחוו אובדן הורי בתקופה שהיו תלמידים במערכת החינוך (בעודם בני 9-18).

במחקר חתך מתאמי השתתפו 173 מתבגרים, אשר מילאו ארבעה שאלונים: שאלון דמוגרפי, המתאר, בין היתר, את מאפייני האובדן; שאלון חוסן אישי; שאלון עמדות לגבי הנכונות לפנייה לעזרה נפשית; ושאלון צמיחה פוסט טראומטית. ממצאי המחקר מצביעים על קשרים חיוביים מובהקים בין חוסן נפשי ונכונות לפנייה לעזרה לבין צמיחה פוסט טראומטית, בקרב מתבגרים שחוו אובדן הורי בתקופת בית הספר. המשתנים הבלתי תלויים נמצאו כמנבאים באופן מובהק התפתחות של צמיחה פוסט טראומטית לאחר אובדן הורי. המחקר אישש את ההשערה שכלל שחולפות יותר שנים מהאובדן כך נראית יותר צמיחה פוסט טראומטית. עם זאת, לא נמצאו הבדלים ברמות הצמיחה הפוסט טראומטית בין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי למתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן שאינו פתאומי. מחקר זה מאיר את ההשפעות הפסיכולוגיות ארוכות הטווח של אובדן הורה על חיי המתבגרים בבגרות המתהווה, וכן נדונות השלכות לגבי תפקידם של פסיכולוגים ויועצים חינוכיים.

מילות מפתח: **אובדן הורי, צמיחה פוסט טראומטית, חוסן נפשי, נכונות לפנייה לעזרה נפשית**

מבוא

אובדן הורה בילדות או בגיל ההתבגרות הינו אירוע טראומטי, בעל השלכות שליליות משמעותיות על היבטים שונים בחיי הפרט (Feigelman, et al., 2017; Greene & McGovern, 2017; Murrell, et al., 2018). בעשורים האחרונים התרחבה הבנת ההשפעות של חוויות טראומטיות וכעת היא מקיפה יותר, וכוללת לצד תחושת השבר והכאב גם דיווחים על שינויים פסיכולוגיים חיוביים, אשר מכונים 'צמיחה פוסט טראומטית' (Tedeschi & Calhoun, 1996). המחקר הנוכחי בחן את ההשפעות של אובדן הורי שהתרחש בגיל הילדות או בגיל ההתבגרות מנקודת הראות של תקופת הבגרות המתהווה, בטווח הגילים 18-29 (Arnett, 2004), מתוך ההתייחסות לאובדן הורי כאל תהליך המלווה את המתבגר לאורך כל חייו ולא כאל אירוע התחום בזמן (רובין ואחרים, 2016). מטרת המחקר היא לבחון את הקשר בין חוסן נפשי ועמדות לגבי פנייה לעזרה נפשית לבין צמיחה פוסט טראומטית, בקרב מתבגרים בבגרות המתהווה שחוו אובדן הורי בתקופה שהיו ילדים או מתבגרים. המושג 'צמיחה פוסט טראומטית' מתייחס לשינוי הפסיכולוגי החיובי אשר מתרחש באדם בעקבות התמודדות עם אירועים קשים בחייו, כגון אובדן הורי (Tedeschi & Calhoun, 1996).

(Calhoun, 1996). השינוי מתבטא בחוזק אישי בהיבט הרגשי והקוגניטיבי, בשינוי במערכות יחסים בינאישיות, בזיהוי אפשרויות חדשות ושינוי סדרי עדיפויות, ובהתפתחות רוחנית והערכה של החיים (Tedeschi et al., 2018). תיאוריית הצמיחה הפוסט טראומטית נפוצה כיום בתחום המחקר והפרקטיקה של מצבי דחק וטראומות.

המושג 'חוסן נפשי' מתייחס לתכונה אישית, המתארת התמודדות עם מצבי דחק. זהו מאפיין רב ממדי, שיכול להתפתח ולהשתנות כתלות בזמן, גיל, מין ונסיבות חיים שונות (Connor & Davidson, 2003). חשוב לציין כי חוסן נפשי אינו בהכרח תכונה מולדת אלא תלוי גם בסביבה וניתן ללמידה (Masten, 2007), ומכאן חשיבותו למחקר זה. שכן, אם ניתן לרכוש חוסן נפשי שניתן לחזק את יכולת ההתמודדות של תלמידים עם מצבי דחק. הבנת משמעות החוסן הנפשי בקרב מתבגרים שאיבדו אחד מהוריהם עשויה לשפוך אור על הצלחתם להתמודד עם אתגרים בחייהם, ולהעניק ליועצים ולפסיכולוגים חינוכיים, ולשאר המטפלים במקצועות בריאות הנפש, כלי חשוב לתמיכה באוכלוסייה זו (Plocha & Bacigalupe, 2020). תמיכה ממקורות סיוע פורמליים ובלתי פורמליים מגבירה את יכולת העמידה במצבי לחץ, ומגבירה את תחושת הערך העצמי ואת תחושת השליטה, האמון והביטחון במצבים רגשיים (קאים ורומי, 2014). לאור זאת, לנכונות לקבל עזרה נפשית בעקבות אובדן הורי עשוי להיות קשר חיובי עם חוסן נפשי, וכפועל יוצא גם עם צמיחה פוסט טראומטית בתקופת הבגרות המתהווה.

מחקרים רבים בתחום האובדן עסקו בשכול הורי ואלמנות, ורק מחקרים מעטים עסקו במתבגרים, או בילדים בתקופת הילדות המאוחרת, שחוו אובדן הורי. עוד חסר עיסוק בחוסנם הנפשי, בעמדותיהם לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית, ובצמיחה הפוסט טראומטית שלהם לאורך השנים (Asgari & Naghavi, 2020; Feigelman, et al., 2017; Greene & McGovern, 2018; Murrell, et al., 2017; Plocha & Bacigalupe, 2020). בנוסף, מחקר זה בחן מתבגרים בבגרות המתהווה, בטווח הגילים 18-29 (Arnett, 2004), אוכלוסייה שעל אודותיה חסר ידע אמפירי, בפרט בבחינת היבטים חיוביים לאחר אובדן הורי (Tedeschi & Calhoun, 1996).

סקירת ספרות

אובדן ומשבר בילדות

אובדן בילדות הוא אירוע טראומטי עוצמתי, שעלול לפגוע בתהליכי ההתפתחות הרגשיים והחברתיים של ילדים (Greene & McGovern, 2017). להתמודדות של ילדים עם אובדן יש מאפיינים ייחודיים, הנובעים מהבנה חלקית של מושג המוות (Busu & Luchici, 2016), ונטייה לחוש אחריות ואשמה על המוות (Ferow, 2019), שעלולה להקשות על תהליך האבל (Worden, 2018). למרות ההתפתחות בתפיסת המוות בילדות התיכונה ובגיל ההתבגרות, והבנתו כרעיון מפושט, סופי ואוניברסאלי (Busu & Luchici, 2016), אובדן הורה בגיל זה הוא איום על תהליכים של גיבוש זהות (מגן ודקל, 2008), והוא מהווה גורם סיכון לקשיי הסתגלות (Feigelman, et al., 2017). מחקרים רבים תיארו את ההשלכות המיידיות וקצרות הטווח של אובדן הורי בגיל בית הספר, אך רק מעט ידוע על ההשפעות של חוויות האובדן ההורי בתקופת הבגרות המתהווה, שבה בונה האדם את זהותו הבוגרת.

התמודדות עם אובדן ומשבר בבגרות המתהווה

התקופה שבין גיל 18 ועד 29 מכונה 'הבגרות מתהווה' (Emerging Adulthood: Arnett, 2014), ומתאפיינת בחקירה ובבדיקה של תפקידים וזהויות, הקשורים לזוגיות, לתעסוקה ולהשקפת עולם (Arnett, 2004). בתקופה זו יש חוסר יציבות, חוסר מחויבות יחסית כלפי בני זוג ומקומות עבודה, עיסוק מוגבר בעצמי ותחושה של שלב ביניים במעבר מבית ההורים לחיים עצמאיים לחלוטין (Arnett, 2019). מספר מחקרים בחנו את ההשפעה של מצבי דחק ומשבר על שלב הבגרות המתהווה. נמצא כי אובדן אדם קרוב גרם לירידה בהישגים האקדמיים של סטודנטים אמריקאים, ולירידה במעורבות בפעילויות חברתיות וביצירת אינטראקציה חברתית (Cupit et al., 2021). ממצא דומה דווח במחקר בדנמרק, שהראה כי לסטודנטים שאיבדו הורה בילדות היו הישגים אקדמיים נמוכים, שהגבירו את הצורך שלהם בתמיכה אקדמית ופסיכולוגית (Høeg et al., 2019). נמצא כי אובדן הורי בשלב הבגרות המתהווה גורם לקשיים בבניית חיים עצמאיים, לחשש ולקושי לחוות אירועי חיים משמעותיים (חתונה לדוגמה) ללא ההורה הנפטר (Porter & Claridge, 2019). המחקרים שנסקרו תיארו בעיקר את ההיבטים השליליים של אירועי דחק ומשבר על הבגרות המתהווה. עם זאת, ידוע כיום, מבלי להפחית בעוצמת הקושי והמצוקה, כי התגובה הפסיכולוגית לאירוע טראומטי כוללת לעיתים גם רכיבים של צמיחה והתפתחות.

צמיחה פוסט טראומטית

באופן מסורתי התמקדה הספרות שבחנה את ההשפעות הפסיכולוגיות של אירוע טראומטי בעיקר בהיבטים השליליים שלהן. עם זאת, בעשורים האחרונים מתאר המחקר גם היבטים חיוביים המתלווים להתמודדות עם מצבי דחק ומשבר. צמיחה פוסט טראומטית הינה מושג המתאר את השינוי הפסיכולוגי החיובי שחל בחיי אדם שחווה אירוע טראומטי. ככלל, תהליך הצמיחה הפוסט טראומטית אינו מיידי, והוא מתאפיין בשינויים ארוכי טווח לאחר אירועי דחק (Tedeschi et al., 2018). השקפה המכירה בתהליכי צמיחה פוסט טראומטית אינה מתעלמת מהחוויות הפסיכולוגיות הקשות, ואינה רואה באירוע טראומטי כשלעצמו חוויה מצמיחה, שכן לא כל מי שחווה טראומה עובר בהכרח תהליך של צמיחה פוסט טראומטית (כהן, 2014). צמיחה פוסט טראומטית אינה שוללת את החוויה הפוסט טראומטית שתוארה בספרות, ואף אינה מנוגדת לה, אלא מרחיבה ומעשירה אותה. טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 1996) הגדירו צמיחה פוסט טראומטית לא כהיעדרם של תסמינים שליליים וחזרה לחיים הקודמים אלא כשינוי ממשי בתפיסה הקוגניטיבית של הפרט את עצמו, את מערכות היחסים שסביבו ואת יחסו לחיים ולעתיד.

נהוג לחלק את תופעת הצמיחה הפוסט טראומטית לחמישה ממדים: (1) חוזק אישי - תחושת מסוגלות גבוהה יותר להתמודד עם אירועי חיים לעומת העבר. (2) שינוי במערכות יחסים בינאישיות - שיפור במימוניות בינאישיות, הגורמות לעלייה בסיפוק ממערכות היחסים. (3) שינוי סדר העדיפויות - תחושת הפרט כי הוא יכול לבחון בפתיחות רבה יותר אפשרויות לחולל שינוי בחייו, בין אם השינוי הוא תפקודי ובין אם שינוי בתפיסת העולם. (4) התפתחות בתפיסה הרוחנית ועיסוק מוגבר בשאלות על אודות משמעות החיים. פתיחות לגישות רוחניות אופיינית לאחר אירועים טראומטיים (למרות שלעיתים אירוע טראומטי דווקא מערער אמונות קיימות). (5) הערכה של החיים - השקפה חיובית, ואף אסירת תודה על החיים (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018).

צמיחה פוסט טראומטית לרוב אינה מופיעה באופן מיידי לאחר אירוע הדחק אלא בהדרגה לאחר המשבר (Asgari & Naghavi, 2020). במחקר שבוצע בבריטניה, אשר בחן את השינויים החיוביים של צמיחה פוסט טראומטית בקרב צעירים ששכלו את אחד מהוריהם, עלה כי משתתפים שחוו אובדן לפני עשר שנים ויותר מיום הריאיון היו מסוגלים לזהות יותר שינויים חיוביים בחייהם בהשוואה למשתתפים שרואיינו זמן קצר יחסית לאחר אירוע האובדן (Brewer & Sparkes, 2011). רכיב הזמן, הנחשב גורם משפיע על התפתחות הצמיחה הפוסט טראומטית, תלוי בין היתר באופן שבו התרחש האובדן. חווית אובדן לא פתאומי מתחילה לפני שהקרוב הלך לעולמו (Asgari & Naghavi, 2020) ואילו אובדן פתאומי פוגע עמוק יותר בתחושת הביטחון. על כן ניתן לצפות כי אבלים שחוו אובדן הורי פתאומי יגיעו לצמיחה פוסט טראומטית לאחר פרק זמן ארוך יותר מאשר אבלים שחוו אובדן לא פתאומי. דוגמה לכך מצויה במחקר סיני, שהראה כי הורים שאיבדו את בנם היחיד בתאונה או בהתאבדות היו בעלי רמות נמוכות יותר של צמיחה פוסט טראומטית בהשוואה להורים שילדיהם נפטרו ממחלה ממושכת (Pan et al., 2016). צמיחה פוסט טראומטית מתייחסת, כאמור, להשפעה פסיכולוגית שנגרמת בעקבות אירוע טראומטי. כמו כן, קיימים משתנים פסיכולוגיים של הפרט שעשויים למתן את ההשפעה הפסיכולוגית השלילית של חשיפה לטראומה, ובהם חוסן נפשי.

חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא היכולת של אנשים להתמודד עם אירועים קשים, לשמור על רמות יציבות יחסית של בריאות פסיכולוגיות ותפקוד פיזי, ולדעת ליצור חוויות ורגשות חיוביים גם באותם מצבים (Scali et al., 2012). החוסן מתייחס לתהליך התנסות בקשיים משמעותיים, ולהסתגלות בתגובה לקשיים אלה (Luthar et al., 2000). בוננו (Bonanno, 2004) הגדיר חוסן אצל אנשים שחוו אובדן או טראומה באמצעות שני מאפיינים עיקריים: המאפיין הראשון כולל יכולת לשמר יציבות, בריאות פיזית ותפקוד פסיכולוגי, והמאפיין השני מוגדר כעדיפות של סימני חיוניות (שם). אנשים בעלי רמת חוסן גבוהה מאופיינים גם במיומנויות לפתרון בעיות, גישה חיובית לחיים וביטחון עצמי (Masten, 2007). חוסן נפשי הינו תכונה המושפעת מגורמים סביבתיים וניתנת לפיתוח ושיפור. מערכת משפחתית תומכת ומצב סוציאקונומי טוב נמצאו מקושרים עם חוסן נפשי גבוה (Masten & Barnes, 2018), אך יש חוקרים שסבורים כי מדובר גם בתכונה אישיותית (Masten, 2018). יצירת יחסים בינאישיים טובים, שינוי ההתייחסות לבעיות בלתי פתירות, קבלת שינויים כחלק מהחיים, קביעת מטרות ותנועה לכיווןן, חיפוש הזדמנויות לגילוי עצמי ותקווה ואמונה בעצמי נמצאו כמחזקים את החוסן הנפשי (שמש ושמש, 2010). במחקר שנערך בקרב סטודנטים בגיל הבגרות המתהווה נמצא כי רמות חוסן גבוהות היו מקושרות להסתגלות ללחצים, כגון נטל פיננסי ודרישות אקדמאיות, המאפיינים את שנת הלימודים הראשונה באקדמיה (Gómez Molinero et al., 2018). פיתוח חוסן נפשי לאחר אובדן נקשר עם שינוי עצמי חיובי ורגשות חיוביים. התמודדות פעילה לאחר חוויה כמו אובדן הורי עשויה להוביל להתפתחות חוסן נפשי (Murrell et al., 2018). אנשים בעלי חוסן נפשי גבוה ניחנים בכישורי התמודדות טובים, ומצליחים להפוך מצבי חיים מלחצים, כגון אובדן, להזדמנויות למידה והתפתחות (Gómez Molinero et al., 2018).

חוסן נפשי, אובדן הורי וצמיחה פוסט טראומטית

חשוב להדגיש את ההבדל בין חוסן נפשי לצמיחה פוסט טראומטית. חוסן נפשי מאפשר לנפגע הטראומה להתנהל באופן אדפטיבי למרות הטראומה, ואילו צמיחה פוסט טראומטית מתייחסת לשינוי חיובי בחיים, מעבר להסתגלות לטראומה (Brewer & Sparkes, 2011). ניתן לראות בחוסן נפשי מנגנון הומיאוריסטי, שמאפשר לתפקוד הפסיכולוגי התקין, הפרה-טראומטי, להמשיך להתקיים, ואילו בצמיחה הפוסט טראומטית - מנגנון הטרויסטי, שמאפשר עוצמה או איכות של חוויה פסיכולוגית רצויה, שלא הייתה קודם לכן. מחקר ישראלי, שכלל 500 סטודנטים בגיל הבגרות המתהווה, בחן את תפקיד החוסן הנפשי במעבר בין תסמיני פוסט טראומה לצמיחה פוסט טראומטית. תוצאות המחקר הראו כי רמות גבוהות של חוסן נפשי הפחיתו את הסיכון להתפתחות תסמיני פוסט טראומה. יתרה מזאת, רמות גבוהות של חוסן נפשי עלו בקנה אחד עם רמות גבוהות של צמיחה פוסט טראומטית. כלומר, תכונות והתנהגויות שנקשרו עם חוסן נפשי, כגון הסתגלות ועמידות במצבי לחץ, תאמו במובנים רבים את הכלים הנחוצים לקיום תהליך התפתחות של צמיחה פוסט טראומטית (Bensimon, 2012).

עמדות לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית

גורם נוסף שיכול להשפיע על ההתמודדות הפסיכולוגית עם אירוע טראומטי הוא נכונות לקבלת סיוע רגשי. סיוע יכול להינתן מגורם מקצועי (כגון: טיפול רגשי, פסיכולוגי או תרופתי) או מאדם קרוב (כגון: חבר, קרוב משפחה, שכן) (Gourash, 1978). קיים הבדל נוסף בין פנייה אקטיבית לקבלת עזרה נפשית, אשר נבחנה במחקר זה, לבין מתן תמיכה מצוות בית הספר ללא בקשתו של התלמיד, או פנייה של ההורה הנותר, אשר מהווה עוגן לילד. נמצא כי היעדר קבלת סיוע נפשי עלול להוביל לתוצאות בריאותיות שליליות, כדוגמת עלייה בשכיחות של שימוש בסמים, עיסוק בהתנהגות מינית מסוכנת, איכות ירודה יותר של החיים הבוגרים, ובמקרים קיצוניים אף מוות בטרם עת (Divin et al., 2018). אחד החסמים הנפוצים שגורמים להימנעות מבקשת עזרה נפשית הוא סטיגמה ועמדות שליליות בנוגע לטיפול (Haavik et al., 2017). לדוגמה, חיילים לאחר לחימה דיווחו כי קשה להם יותר לדווח על בעיה פסיכולוגית-נפשית מאשר על בעיה גופנית או פציעה (Britt, 2000). מחקר אחר, שחקר חסמים לפנייה לבקשת עזרה נפשית בקרב מתבגרים בבגרות המתהווה שחוו הפרעות אכילה, מצא פחד מאיבוד שליטה, הכחשה, בושה, תפיסות סטיגמטיות, וחוסר מודעות לחומרת המצב (Ali et al., 2020). נמצא גם כי רמת השכלה גבוהה יותר מקושרת עם פתיחות לבקשת עזרה נפשית (Haavik et al., 2017). למרות הקושי הגדול, הכרוך בהתמודדות עם מצוקה נפשית בגיל ההתבגרות, רק שליש מהמאובחנים עם הפרעות פסיכיאטריות פונים לקבלת עזרה מקצועית (Divin et al., 2018). יתר על כן, במקרים רבים שבהם יש פנייה לעזרה נוטים המתבגרים להעדיף מקורות סיוע בלתי פורמליים, כמו האינטרנט, על פני מקורות סיוע פורמליים (גילת ואחרים, 2011). ילדים ממעמד חברתי-כלכלי גבוה (Haavik et al., 2017) ובנות (קאים ורומי, 2014) מגלים נכונות רבה יותר לפנות לעזרה נפשית.

על אף הקושי, הכאב הגדול והטלטלה, ילדים שאיבדו הורה לא תמיד זקוקים לסיוע נפשי פורמלי, ויכולים במקרים רבים לחוש צער ויגון ולהישען על תמיכה משפחתית וחברתית כחלק מתהליך

אבל (Levkovich & Elyoseph, 2021). להורה הנותר תפקיד קריטי של יצירת סביבה חמה עם גבולות, אשר מקושרת עם ויסות של מתח פסיכולוגי לאחר אובדן הורה (Hagan et al., 2011). לא נמצאה ספרות העוסקת בקשר הישיר בין נכונותם של מתבגרים או בוגרים לקבל עזרה נפשית לבין צמיחה פוסט טראומטית. עם זאת, ניכר כי תמיכה מצד מקורות סיוע, פורמליים ובלתי פורמליים, מגבירה את יכולת העמידה במצבי לחץ, מגבירה את תחושת הערך העצמי ואת תחושת השליטה, וכן מגבירה את תחושת האמון והביטחון בהתמודדות עם מצבים רגשיים (קאים ורומי, 2014). יתרה מזאת, עידוד התנהגות של פנייה לעזרה נפשית בתקופת ההתבגרות חשובה לצמצום התנהגויות מסוכנות עתידיות, ולחיזוק איכות החיים הבוגרים (Divin et al., 2018). כמו כן, ידוע כי חלק ניכר מתהליך הצמיחה הפוסט טראומטית הוא גילוי עצמי על ידי דיבור (Bary, 2013), אפשרות הניתנת במסגרת כל סוג של סיוע. מכאן ניתן לשער כי ילדים או מתבגרים בגיל ההתבגרות ובבגרות המתהווה, שהם בעלי עמדות חיוביות יותר כלפי פנייה לעזרה נפשית, יפגינו רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית בהשוואה למתבגרים שנכונים פחות לפנות לעזרה נפשית. עניין נוסף שנבחן במחקר זה הוא הקשר שבין הנכונות לפנייה לקבלת עזרה נפשית לבין חוסן נפשי. חוסן נפשי נתפס במונחים של גורמי הגנה. קבלת עזרה מוזהה כאחד מגורמי ההגנה החשובים להתפתחות חוסן נפשי. קיימת חשיבות רבה בעבודה החינוכית טיפולית להקניית גורמי הגנה לחיזוק חוסנם הנפשי של בני נוער. בנוסף, גורמי הגנה חיצוניים, כגון משפחה חמה ותומכת ויחסים קרובים עם אדם משמעותי, התקשרו להתפתחות חוסן נפשי במצבי סיכון ודחק (אדלשטיין וכהן, 2008; שמש ושמש, 2010). על כן, ניתן להניח כי קיים קשר ישיר בין נכונות לפנייה לעזרה נפשית וחוסן נפשי. לסיכום, מחקר זה בוחן את השפעות האובדן בגיל הילדות או ההתבגרות ואת השפעותיהם של מאפיינים פסיכולוגיים, כמו חוסן נפשי ופתיחות לקבלת עזרה נפשית, על צמיחה פוסט טראומטית בגיל הבגרות המתהווה.

השערות מחקר

1. יימצא קשר חיובי בין החוסן הנפשי לבין צמיחה פוסט טראומטית, כך שכלל שהמשתתפים ידווחו על רמת חוסן נפשי גבוהה יותר מדדי הצמיחה הפוסט טראומטית יהיו גבוהים יותר.
2. יימצא קשר חיובי בין נכונות לפנייה לעזרה נפשית לבין הצמיחה הפוסט טראומטית, כך שכלל שהמשתתפים ידווחו על נכונות גבוהה יותר לקבל עזרה נפשית מדדי הצמיחה הפוסט טראומטית יהיו גבוהים יותר.
3. יימצא קשר חיובי בין חוסן נפשי לבין עמדות לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית, כך שכלל שהמשתתפים ידווחו על רמת חוסן אישי גבוהה יותר, הם יהיו בעלי נכונות גבוהה יותר לקבל עזרה נפשית.
4. משתתפים שאיבדו את הוריהם באופן לא פתאומי ידווחו על רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית בהשוואה למשתתפים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי.
5. יימצא קשר חיובי בין מספר השנים שעברו מהאובדן לבין צמיחה פוסט טראומטית, כך שכלל שמספר השנים שעברו מהאובדן גדול יותר יימצאו רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית אצל המשתתפים.

מתודולוגיה

משתתפים

המשתתפים נדגמו בדגימה מכוונת. המדגם הנוכחי כלל 173 מתבגרים בבגרות מתהווה, בני 18-29, ($M=23.77$, $SD=3.74$), אשר התייתמו מאחד ההורים או משניהם בעת שהיו תלמידים במערכת החינוך. התפלגות המשתתפים לפי משתנים סוציו-דמוגרפיים מוצגת בלוח 1. שיעור הגברים במדגם היה גבוה במעט משיעור הנשים. כ-65% מהנחקרים היו רווקים, רוב הנחקרים (74%) היו ללא ילדים. כ-70% הם בעלי השכלה תיכונית מלאה. בכ-51% מהמקרים הקרוב שנפטר היה האב ובכ-49% - האם. נסיבות האובדן היו פתאומיות בכ-62% מהמקרים. גיל ההורה הנפטר עמד בממוצע על כ-45 שנים. גיל הנחקרים הממוצע בזמן שהתייתמו מהוריהם היה כ-12 וחצי שנים. משך הזמן שעבר מאירוע האובדן היה בממוצע 11 וחצי שנים.

לוח 1
מאפיינים דמוגרפיים של משתתפי המחקר (N=173)

משתנה	ערכים	N	%
מגדר	זכר	102	59.0
	נקבה	71	41.0
מצב משפחתי	רווק ¹	112	64.7
	נשוי	49	28.3
	גרזש	11	6.4
	אלמן	1	0.6
	0	126	73.7
מספר ילדים	1	25	14.6
	2	10	5.8
	3	10	5.8
	רמת השכלה	תיכונית מלאה	121
תואר ראשון	תואר שני	36	20.8
	אחר	11	6.4
	5	2.9	
קרבה לדת	חילוני	84	48.6
	מסורתי	48	27.7
	דתי	41	23.7
הקרוב שנפטר	אבא	89	51.4
	אמא	84	48.6
נסיבות האובדן	פתאומי	107	61.8
	לא פתאומי	66	38.2
min-max		ממוצע	ס"ת
גיל בשנים	18-29	23.77	3.74
גיל ההורה הנפטר	26-66	45.18	8.05
מספר שנים מהאובדן	0.5-20	11.53	5.46
גיל המשתתף בזמן אובדן	9-18	12.47	3.92

1 הערכים נכתבו בלשון זכר אך מתייחסים לשני המינים.

משתני המחקר

למחקר הנוכחי מספר משתנים. המשתנה התלוי של המחקר הוא צמיחה פוסט טראומטית. למחקר שני משתנים בלתי תלויים: חוסן נפשי ונכונות לפנייה לעזרה נפשית; ושני משתנים דמוגרפיים: מספר השנים שחלפו מהאובדן ונסיבות האובדן (מוות פתאומי או לא פתאומי).

כלי המחקר

איסוף הנתונים נערך באמצעות ארבעה שאלונים:

1. שאלון פרטים דמוגרפיים ופרטי האובדן - השאלון נכתב לצורכי המחקר הנוכחי, והוא בנוי מ-14 פריטים, המתייחסים לפרטי הרקע של משתתפי המחקר: גיל, מגדר, מצב משפחתי, מספר ילדים, רמת השכלה, קרבה לדת, ופרטים על אירוע האובדן: הקרוב שנפטר, סוג המוות, גיל ההורה שנפטר, מספר השנים שעברו מהאובדן, גיל המשתתף בזמן האובדן, התערבות יועצת בית הספר, פנייה ליועצת בית הספר והסיוע שנתנה יועצת בית הספר.

2. שאלון חוסן אישי מקוצר (Scali et al., 2012). מבוסס על סולם החוסן האישי של קונור ודוידסון (Connor & Davidson, 2003) (Scale). השאלון כולל 10 פריטים מתוך 25 הפריטים המופיעים בשאלון החוסן האישי המקורי. מטרת השאלון היא לבחון את יכולותיהם של הנחקרים להתמודד עם אירועי חיים קשים ולחזור לתפקוד קודם לאחר אירועים טרגיים. פריט לדוגמה: "בחודש האחרון, עד כמה נכונה לגביך האמונה ש'אני מסוגל להסתגל לשינויים?'". התשובות להיגדים ניתנו בסולם ליקרט מ-0 (כלל לא נכון) ועד 4 (נכון כמעט תמיד). ציון גבוה מעיד על חוסן נפשי גבוה. השאלון נבדק בעבר ונמצא מהימן ותקף, המהימנות הפנימית, אלפא של קרונבר, שהתקבלה היא 0.88 (Scali et al., 2012). במחקר הנוכחי נמצא שהשאלון מהימן ותקף. המהימנות אלפא של קרונבר שהתקבלה היא 0.89.

3. שאלון עמדות לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית - השאלון מבוסס על שאלון קודם של קייט-לוקס (Keith-Lucas, 1972), הכולל 25 פריטים. השאלון הנוכחי מקוצר, כולל 18 פריטים, ונעשה בו שימוש קודם על ידי קידר (2017). מטרת השאלון לבדוק את נכונות הנחקרים לפנות לעזרה. פריט לדוגמה: "אם מסיבה כלשהי הייתי נקלע למצב שבו היו לי קשיים מתמשכים בהליכה, הייתי עושה כל מה שאפשר על מנת לא לבקש עזרה מאף אחד". התשובות להיגדים ניתנו בסולם ליקרט מ-0 (בהחלט לא מסכים) ועד 5 (מסכים במידה רבה). השאלון נבדק בעבר ונמצא מהימן ותקף. המהימנות הפנימית, אלפא של קרונבר, שהתקבלה היא 0.86 (צחר-רובין, 1997). במחקר הנוכחי השאלון נמצא מהימן ותקף, והמהימנות אלפא של קרונבר שהתקבלה היא 0.78.

4. שאלון צמיחה פוסט טראומטית (Posttraumatic Growth Inventory) - השאלון חובר על ידי טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 1996) ותורגם לשפה העברית על ידי לאופר וסלומון (Laufer & Solomon, 2006). מטרת השאלון היא להעריך שינויים חיוביים אצל אדם שנחשף לאירוע טראומטי. בשאלון 21 פריטים, המחולקים לחמישה ממדי שינוי שעברו המתבגרים הצעירים מאז שחוו את האובדן שעליו נשאלו: אפשרויות חדשות ושינויים בסדר העדיפויות (פריט לדוגמה: "העדיפויות שלי בנוגע למה חשוב בחיים השתנו"); שינוי בתפיסת היחסים עם אחרים (פריט לדוגמה: "אני חש יותר חמלה כלפי אחרים"); חוזק פנימי (פריט לדוגמה: "גילית

שאני חזק יותר ממה שחשבתי"); התפתחות רוחנית (פריט לדוגמה: "יש לי הבנה טובה יותר בעניינים רוחניים"); והערכה של החיים (פריט לדוגמה: "אני מעריך כל יום בחיי"). התשובות להיגדים ניתנו בסולם ליקרט מ-0 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). ציון גבוה יותר מעיד על מידה רבה יותר של צמיחה פוסט טראומטית בחייו של הנבדק. השאלון נבדק בעבר ונמצא מהימן ותקף. המהימנות הפנימית, אלפא של קרונבר, שהתקבלה הייתה 0.90 (Greene & McGovern, 2017). במחקר הנוכחי השאלון נמצא מהימן ותקף, ומהימנות אלפא של קרונבר שהתקבלה היא 0.87.

הליך המחקר

אופן ביצוע המחקר התמקד בעיקר באיסוף נתונים בעזרת שאלונים שהוכנו מראש בתוך מסמך Google Forms, שניתן להעבירו בפלטפורמה הדיגיטלית באמצעות שליחת קישור. המשתתפים אותרו באמצעות הפצת השאלון בפלטפורמות הדיגיטליות, בעיקר בקבוצות ייעודיות המתאימות לאוכלוסיית המחקר, הנמצאות ברשתות החברתיות. הפצת השאלונים התבצעה בחודשים ינואר ופברואר, וחלה בתקופה שבה רוב אזרחי המדינה נמצאו תחת סגר והגבלות תנועה, כך שהמשיבים יכלו להתפנות למילוי השאלון בטלפון הנייד או במחשב שבביתם.

ניתוח הנתונים

ניתוח הנתונים התבצע באמצעות תוכנת SPSS, גרסה 27.0. נעשה שימוש בסטטיסטיקה תיאורית לחישוב התפלגויות, ממוצעים, סטיות תקן ואחוזים עבור המשתנים הדמוגרפיים. עבור שאר משתני המחקר חושב הממוצע בהתאם לכל אחד מהשאלונים: חוסן אישי, נכונות לפנייה לעזרה נפשית וצמיחה פוסט טראומטית. השערות 1-3 והשערה מספר 5, אשר בדקו את הקשרים בין משתני המחקר, ובין משתנים דמוגרפיים למשתני המחקר, נבחנו באמצעות מבחן פירסון. עבור השערה 4, שבדקה הבדלים בין משתנים דמוגרפיים, נעשה שימוש במבחן t. לצורך ניבוי של צמיחה פוסט טראומטית באמצעות המשתנים: חוסן נפשי, נכונות לפנייה לעזרה ומספר שנים שעברו מהאובדן, בוצעה גרסיה ליניארית מרובה.

אתיקה מחקרית

איסוף הנתונים במחקר התבצע דרך העברת שאלונים אנונימיים, ללא גישה לפרטים האישיים של ממלא השאלון, ונשמרה סודיות מחקרית מוחלטת. על גבי הטופס היה פירוט של שמות החוקרות וכתובת דואר אלקטרוני, שאפשרו פנייה אל החוקרות ביוזמת הנחקר בלבד. עוד הובטח כי המידע המועבר בשאלונים ישמש רק עבור המטרות האקדמיות של החוקרות ששמן פורסם. בנוסף, בפירוט הזכויות הובהר כי מילוי השאלונים מהווה הסכמה מודעת להשתתפות במחקר, ללא תגמול כספי.

ממצאים

מדדים תיאוריים של צמיחה פוסט טראומטית (ממוצעים, סטיות תקן, ערכי מינימום ומקסימום) כמשתנה כללי, ובחלוקה לחמשת ממדיה, וכן מדדי החוסן האישי והנכונות לפנייה לעזרה מוצגים בלוח 2. הערכים של משתני הצמיחה הפוסט טראומטית נעו בטווח המקסימלי של הסולם, מ-0 עד 5, ומבטאים רמה נמוכה ביותר ורמה גבוהה ביותר של צמיחה פוסט טראומטית, בהתאמה. ממוצעי הצמיחה הפוסט טראומטית שנמצאו עומדים בקירוב על 3, ערך שמבטא על פי השאלון שינוי 'במידה בינונית'. מבין חמשת הממדים נראה כי הצמיחה הרבה ביותר בקרב הנחקרים באה לידי ביטוי בחוזק פנימי, ואילו הצמיחה המועטה ביותר הייתה בהתפתחות רוחנית. במשתנה החוסן האישי נעו הערכים כמעט בטווח המקסימלי האפשרי, בין 0.10 ל-4, שמבטאים רמה נמוכה מאוד ורמה מרבית של חוסן אישי, בהתאמה. הציון הממוצע היה בין הערכים 2 ו-3, שמבטאים לפי השאלון 'מידה מועטה' ו'מידה בינונית' של חוסן אישי. לפיכך, נוכל להסיק שבאופן כללי המדגם מאופיין בחוסן נפשי נמוך עד בינוני. במשתנה הנכונות לפנייה לעזרה נפשית נעו הערכים בין 1.78 (רמה נמוכה) לבין 4.61 (רמה גבוהה). הממוצע נמצא בסמוך לערך 3, שמציין מידת הסכמה ניטרלית. כלומר, המתבגרים באופן כללי אינם בעלי נכונות גבוהה לפנות לעזרה נפשית, אך גם לא מסרבים לפנות

לוח 2

סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר (N=173)

טווח אפשרי	.Max	.Min	SD	M	משתנה
0-5	5.00	0.24	0.70	3.00	צמיחה פוסט-טראומטית כללית
0-5	5.00	0.00	0.85	2.94	צמיחה: יחסים עם אחרים
0-5	5.00	0.00	0.98	2.92	צמיחה: אפשרויות חדשות
0-5	5.00	0.00	0.79	3.29	צמיחה: חוזק פנימי
0-5	5.00	0.00	1.38	2.65	צמיחה: התפתחות רוחנית
0-5	5.00	0.00	0.91	3.11	צמיחה: הערכת החיים
0-4	4.00	0.10	0.74	2.66	חוסן אישי
1-5	4.61	1.78	0.50	3.25	נכונות לפנייה לעזרה

לבדיקת הקשרים בין משתני המחקר חושבו מקדמי מתאם של פירסון. כמו-כן, לבדיקת מהימנות פנימית של שאלוני המחקר במדגם הנוכחי נעשה שימוש באלפא של קרונברך. מתאמי פירסון וערכי אלפא קרונברך מוצגים בלוח 3.

לוח 3
מטריצת קורלציות בין משתני המחקר (N=173)

משתנה	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. צמיחה פוסט-טראומטית כללית	(.87)								
2. צמיחה: יחסים עם אחרים	.83***	(.77)							
3. צמיחה: אפשרויות חדשות	.84***	.56***	(.72)						
4. צמיחה: חוזק פנימי	.72***	.47***	.56***	(.60)					
5. צמיחה: התפתחות רוחנית	.48***	.27***	.31***	.13	(.73)				
6. צמיחה: הערכת החיים	.70***	.43***	.49***	.54***	.30***	(.56)			
7. חוסן אישי	.53***	.43***	.51***	.47***	.09	.34***	(.89)		
8. נכונות לפנייה לעזרה	.37***	.39***	.22**	.32***	.02	.34***	.32***	(.78)	
9. מס' שנים מהאובדן	.17*	.09	.19*	.08	.13	.15*	.12	.20**	-

.05 < p < *; .01 < p < **; .001 < p < ***

ההשערה הראשונה הייתה שיימצא קשר חיובי בין החוסן הנפשי של המתבגרים לבין הצמיחה הפוסט טראומטית, כך שכלל שהמתבגרים ידווחו על רמת חוסן נפשי גבוהה יותר רמות הצמיחה הפוסט טראומטית יהיו גבוהות יותר. כפי שעולה מלוח 3, בהתאם למשוער, נמצא קשר חיובי מובהק וחזק בין החוסן הנפשי של המתבגרים לבין הצמיחה הפוסט טראומטית במשתנה הכללי ($r=.53, p<.001$). קרי, ככל שרמת החוסן הנפשי הייתה גבוהה יותר כך גם רמת הצמיחה הפוסט טראומטית הייתה גבוהה יותר, ולהיפך. כמו כן, חוסן נפשי נמצא במתאמים חיוביים מובהקים, בעלי עוצמה בינונית עד חזקה, עם ארבעה מתוך חמישה ממדים של צמיחה פוסט טראומטית (מלבד התפתחות רוחנית). הקשר החזק ביותר נמצא עם צמיחה בהיבט של אפשרויות חדשות ($r=.53, p<.001$). ניתן להסיק כי השערת המחקר הראשונה אוששה.

ההשערה השנייה הייתה שיימצא קשר חיובי בין עמדות המתבגרים לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית לבין הצמיחה הפוסט טראומטית, כך שככל שהמתבגרים יימצאו כבעלי נכונות גבוהה יותר לקבל עזרה נפשית רמות הצמיחה הפוסט טראומטית יהיו גבוהות יותר. כפי שעולה מלוח 3, בהתאם למשוער, נמצא קשר חיובי מובהק, בינוני בחוזקו, בין נכונות המתבגרים לפנות לעזרה נפשית לבין הצמיחה הפוסט טראומטית במשתנה הכללי ($r=.37, p<.001$). קרי, ככל שהנכונות של המתבגרים לקבל עזרה נפשית הייתה גבוהה יותר כך גם רמת הצמיחה הפוסט טראומטית הייתה גבוהה יותר, ולהיפך. כמו־כן, הנכונות לפנייה לעזרה נפשית נמצאה במתאמים חיוביים מובהקים, חלשים עד בינוניים, עם ארבעה מתוך חמישה ממדים של צמיחה פוסט טראומטית (מלבד התפתחות רוחנית). הקשר החזק ביותר נמצא עם צמיחה בהיבט של יחסים עם אחרים ($r=.39, p<.001$). ניתן להסיק כי השערת המחקר השנייה אוששה.

ההשערה השלישית הייתה שיימצא קשר חיובי בין חוסן נפשי לבין עמדות לגבי נכונות לפנייה לעזרה נפשית, כך שככל שהמתבגרים ידווחו על רמת חוסן אישי גבוהה יותר הם יהיו בעלי נכונות גבוהה יותר לקבל עזרה נפשית. כפי שעולה מלוח 3, בהתאם למשוער, נמצא קשר חיובי מובהק, בינוני בחוזקו, בין החוסן נפשי של המתבגרים לבין נכונותם לפנות לעזרה נפשית ($r=.32, p<.001$). קרי, ככל שרמת החוסן הנפשי הייתה גבוהה יותר כך הנכונות של המתבגרים לקבל עזרה נפשית הייתה רבה יותר, ולהיפך. ממצא זה מהווה תמיכה להשערת המחקר השלישית.

ההשערה הרביעית הייתה שיימצאו הבדלים בין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי לבין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן לא פתאומי, כך שמתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן לא פתאומי יימצאו כבעלי רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית מאשר מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי. לצורך בדיקת ההשערה נערכה סדרה של מבחני t למדגמים בלתי תלויים, שבהם אופן המוות של ההורה (פתאומי/לא פתאומי) שימש כמשתנה בלתי תלוי ואילו רמת הצמיחה הפוסט טראומטית כמשתנה כללי. כל אחד מחמשת הממדים שימשו כמשתנים תלויים, כל אחד בתורו. תוצאות הניתוח מוצגות בלוח 4 שלהלן. בניגוד למשוער, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי לבין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן לא פתאומי ברמת הצמיחה הפוסט טראומטית כמשתנה כללי, וגם לא באף אחד מחמשת ממדיו. ניתן להסיק כי השערת המחקר הרביעית לא נתמכה.

לוח 4

בדיקת הבדלים בצמיחה פוסט טראומטית בין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן פתאומי לבין מתבגרים שאיבדו את הוריהם באופן לא פתאומי (N=173)

P-value	df	t-test	מוות פתאומי (n=107)		מוות לא פתאומי (n=66)		משתנה
			SD	M	SD	M	
265.	171	-1.12	0.68	3.04	0.72	2.92	צמיחה פוסט טראומטית כללית
484.	171	70.-	0.86	2.97	0.85	2.88	צמיחה: יחסים עם אחרים
148.	171	-1.45	0.97	3.01	1.00	2.78	צמיחה: אפשרויות חדשות
943.	171	07.	0.75	3.28	0.86	3.29	צמיחה: חוזק פנימי
553.	171	59.-	1.32	2.70	1.47	2.57	צמיחה: התפתחות רוחנית
185.	171	-1.33	0.84	3.18	1.01	2.99	צמיחה: הערכת החיים

ההשערה החמישית הייתה שיימצא קשר חיובי בין מספר השנים שעברו מהאובדן לבין צמיחה פוסט טראומטית, כך שככל שמספר השנים מהאובדן גדול יותר יימצאו אצל המתבגרים רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית. כפי שעולה מלוח 3, בהתאם למשוער, נמצא קשר חיובי מובהק, אולם חלש בעוצמתו, בין מספר השנים שעברו מהאובדן לבין הצמיחה הפוסט טראומטית במשתנה הכללי ($r=.17, p<.05$). כלומר, שככל שמספר השנים שעברו מאירוע האובדן גדול יותר כך גם רמת הצמיחה הפוסט טראומטית הייתה גבוהה יותר, ולהיפך. יצוין כי בבדיקת הקשרים עם חמשת הממדים של צמיחה פוסט טראומטית רק שניים נמצאו מובהקים: אפשרויות חדשות ($r=.15, p<.05$) והערכת החיים ($r=.19, p<.05$). נסיק כי השערת המחקר החמישית אוששה ביחס למשתנה הכללי של צמיחה פוסט טראומטית, ונתמכה באופן חלקי ביחס לממדים האינדיבידואליים. זאת ועוד, מעבר למשוער, מלוח 3 עולה כי קיים קשר חיובי מובהק בין מספר השנים שעברו מאירוע האובדן לבין הנכונות לפנייה לעזרה נפשית ($r=.20, p<.01$). קרי, ככל שמשך הזמן שעבר מאז האובדן רב יותר כך הנכונות לפנייה לעזרה נפשית רבה יותר. לבסוף, נערכה רגרסיה רב-משתנית להסבר של רמת הצמיחה הפוסט טראומטית כמשתנה כללי על-ידי שלושת המנבאים: חוסן נפשי, נכונות לפנייה לעזרה ומספר שנים שעברו מאירוע האובדן. תוצאות הרגרסיה מוצגות בלוח 5.

לוח 5

רגרסיה רב-משתנית להסבר הצמיחה הפוסט טראומטית בקרב מתבגרים שחוו אובדן הורי (N=173)

R^2	F	t	β	$SE B$	B	משתנה
0.33	27.85**					
		6.86**	.45	.06	.43	חוסן אישי
		3.0*	.21	.09	.28	נכונות לפנות לעזרה
		1.21	.08	.01	.01	מספר שנים מאירוע האובדן

$p < .001$; * $p < .01$ **

מלוח 5 ניתן ללמוד כי מודל הרגרסיה להסבר רמת הצמיחה הפוסט טראומטית בקרב מתבגרים נמצא מובהק, $F(3,169)=27.85, p<.001$. שלושת המנבאים יחד מסבירים כ-33% מתוך השונות של המשתנה הכללי של צמיחה פוסט טראומטית. כאשר נבחנה התרומה הייחודית של כל משתנה בנפרד, נמצא כי רק חוסן אישי ונכונות לפנייה לעזרה מנבאים באופן מובהק צמיחה פוסט טראומטית של מתבגרים, מעל ומעבר לרמות המנבאים האחרים במודל. גודל מקדם הרגרסיה (בטא) מצביע על כך שלחוסן אישי תרומה גדולה יותר ($\beta=0.45$) מאשר לנכונות לפנייה לעזרה נפשית ($\beta=0.21$) בניבוי הצמיחה הפוסט טראומטית של מתבגרים. עלייה בנקודה אחת בציון החוסן האישי מנבאת עלייה של 0.43 נקודות ברמת הצמיחה הפוסט טראומטית. עלייה בנקודה אחת בציון הנכונות לפנייה לעזרה נפשית מנבאת עלייה של 0.28 נקודות ברמת הצמיחה הפוסט טראומטית.

לסיכום, בפרק הממצאים נבחנו כל השערות המחקר. ארבע השערות מתוך חמש אוששו, ואחת הופרכה. שתי ההשערות הראשונות אוששו, ונמצא כי החוסן הנפשי והנכונות לפנייה לעזרה נפשית, כל משתנה בנפרד, נקשרים באופן ישיר ומובהק להתפתחותם של רוב ממדי הצמיחה הפוסט טראומטית. ממד ההתפתחות הרוחנית לא נמצא גבוה אצל רוב משתתפי המחקר. במבחן הרגרסיה נמצא כי חוסן נפשי מנבא חזק יותר התפתחות של צמיחה פוסט טראומטית בהשוואה לנכונות לפנייה לעזרה. ההשערה השלישית, שגם היא אוששה, הציגה כי קיים קשר בין נכונות גבוהה לפנייה לעזרה נפשית לבין רמות גבוהות של חוסן נפשי, ולהיפך. ההשערה הרביעית הופרכה, כך שלא נמצאו הבדלים משמעותיים ברמת הצמיחה פוסט טראומטית בין מתבגרים שחוו אובדן הורי פתאומי למתבגרים שחוו אובדן לא פתאומי. ההשערה האחרונה אוששה, ונמצא קשר חלש בעוצמתו בין מספר השנים שעברו מהאובדן להתפתחות צמיחה פוסט טראומטית. כלומר, ככל שעברו יותר שנים כך רמות הצמיחה הפוסט טראומטית היו גבוהות יותר, בעיקר בממדי אפשרויות חדשות והערכת החיים.

דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין החוסן הנפשי ונכונות לפנייה לעזרה נפשית לבין צמיחה פוסט טראומטית בקרב מתבגרים בבגרות המתהווה, לאחר אובדן הורה שהתרחש בילדות או בגיל ההתבגרות. עיקרי הממצאים במחקר הנוכחי הראו קשר חיובי מובהק בין חוסן נפשי ונכונות לפנייה לעזרה נפשית לבין צמיחה פוסט טראומטית בקרב מתבגרים שחוו אובדן הורי בתקופת בית הספר. עוד נמצא כי חוסן נפשי ונכונות לפנייה לעזרה, מנבאים באופן מובהק צמיחה פוסט טראומטית. נמצא גם קשר חיובי מובהק בין מספר השנים שחלפו מהאובדן לבין צמיחה פוסט טראומטית.

הממצא הראשון תאם את השערת המחקר, והראה כי רמות גבוהות של חוסן נפשי קשורות לרמות גבוהות של צמיחה פוסט טראומטית. מחקר קודם שנערך בישראל מצא כי משתתפים בעלי חוסן נפשי גבוה גילו חסינות להתפתחות תסמיני פוסט טראומה, והפינו רמות גבוהות של צמיחה פוסט טראומטית (Bensimon, 2012). הממצאים במחקר הנוכחי מחזקים את התפיסה כי חוסן נפשי הוא תכונה המסייעת לאדם להפחית תסמינים שליליים בעקבות אירוע טראומטי (Gómez Molinero et al., 2018) ומעבר לכך, גם לחוות היבטים פסיכולוגיים חיוביים בעקבות אירוע טראומטי.

צמיחה פוסט טראומטית מחולקת לחמישה תחומים (Tedeschi et al., 2018). ממצאי המחקר הנוכחי עלה כי חוסן נפשי נקשר באופן מובהק וחזק בעוצמתו עם ממד הפתיחות לאפשרויות חדשות של צמיחה פוסט טראומטית. קשר זה נמצא חזק יותר בהשוואה לשאר ממדי הצמיחה הפוסט טראומטית. ניתן להסביר ממצא זה לפי משמעות תכונת החוסן, אשר מוצגת בספרות: אנשים בעלי חוסן נפשי יודעים ליצור חוויות ורגשות חיוביים גם במצבי חיים קשים (Scali et al., 2012). באופן דומה, היבט האפשרויות החדשות בתיאוריית הצמיחה הפוסט טראומטית מסביר כי פרט החווה צמיחה שכזו יכול ליצור לעצמו דרכים חדשות בתחומי חיים שונים (Tedeschi & Calhoun, 2004).

השערה נוספת שאוששה במחקר הנוכחי היא כי קיים קשר חיובי בין נכונותם של המתבגרים לפנות לעזרה נפשית לבין רמות גבוהות של צמיחה פוסט טראומטית. ממצא זה מאשש את ההשערה השנייה של המחקר הנוכחי ונתמך בספרות. במחקר אחר, שנערך בבריטניה ובחן את השינויים החיוביים של צמיחה פוסט טראומטית בקרב נערים ששכלו את אחד מהוריהם, נמצא כי תמיכה של אנשי מקצוע מנוסים, מידע על מוות, הזדמנויות לביטוי רגשי, מציאת דרכי זיכרון לאדם שנפטר ועידוד מסייעים לקידום צמיחה פוסט טראומטית (Brewer & Sparkes, 2011). מחקר נוסף, התומך בממצא זה, בחן את היקף הצמיחה הפוסט טראומטית בקרב הורים בסין, שאיבדו את ילדם היחיד. במחקר נמצא כי תמיכה קהילתית נקשרה באופן חיובי ומובהק לתסמיני צמיחה פוסט טראומטית (Pan et al., 2016). ניתן להסביר ממצא זה מתוך ההבנה כי שיח רגשי, בין אם פורמלי ובין אם לאו, מחזק את מבקש העזרה, מגביר את תחושת הערך העצמי ואת תחושת השליטה, האמון והביטחון במצבים רגשיים, עשוי למנוע התנהגויות מסוכנות בגיל ההתבגרות ולשפר את איכות החיים הבוגרים (קאים ורומי, 2014; Divin et al., 2018). צמיחה פוסט טראומטית מוגדרת לפי התיאוריה כמציאת עדויות של שינויים חיוביים בתחומי חיים שונים, ולא רק כהיעדרם של תסמינים שליליים (Tedeschi & Calhoun, 1996). על כן, סביר שמתבגר

שחווה אובדן ומחפש מקורות סיוע נפשיים יוכל להסתגל טוב יותר לאחר המשבר ויאפשר לעצמו לחוות גם צמיחה פוסט טראומטית ובכך לשנות באופן חיובי תפיסות ואמונות חיים. עוד נמצא במחקר הנוכחי כי הקשר החזק ביותר בין נכונות לפנייה לעזרה נפשית לבין צמיחה פוסט טראומטית היה בממד של יחסים בין אישיים. כלומר, משתתפים שהיו בעלי רמות גבוהות של נכונות לפנייה לעזרה נפשית נמצאו עם רמות גבוהות של צמיחה בתחום היחסים הבין אישיים. צמיחה בהיבט של יחסים בין אישיים מתבטאת בשיפור באיכות היחסים הבינאישיים של הפרט עם הסביבה, בהשוואה לאיכות היחסים שהיו לו לפני המשבר (Tedeschi & Calhoun, 2004). הסבר אפשרי לממצא זה נעוץ באופי קבלת העזרה הנפשית. ייתכן שאנשים שהיו נכונים לפנות לעזרה נפשית, וקיבלו אותה דרך גורמים שונים, הצליחו לפתח מיומנויות בינאישיות שלא היו להם קודם באמצעות שיח רגשי פתוח. אפשר להסיק מהממצא ומהסברים אלה כי קיים גם קשר הפוך, אנשים שצמחו בהיבט הבינאישי חשו נוח יותר לפנות לעזרה נפשית. ממצא נוסף שעלה מהמחקר הנוכחי הינו הקשר החיובי הקיים בין החוסן הנפשי של המתבגרים לבין הנכונות שלהם לפנות לעזרה נפשית. ככל שהמתבגרים היו בעלי רמות גבוהות יותר של חוסן נפשי כך נמצאו נכונים יותר לפנות לעזרה נפשית, ולהיפך. ממצא זה תומך בספרות, שהרי גורמי הגנה המקנים עזרה נפשית, פורמלית או בלתי פורמלית, מסייעים בהתפתחות החוסן הנפשי (שמש ושמש, 2010). מחקר שבחן את מערכת היחסים בין סטיגמה לגבי טיפול נפשי, חוסן נפשי וחיפוש עזרה נפשית, הציג כי חוסן נפשי מפחית סטיגמה, וכי אנשים עם חוסן נפשי גבוה נוטים יותר לפנות לעזרה נפשית. יתר על כן, עזרה הניתנת לפרט בעל חוסן נפשי גבוה תהיה יעילה יותר, ותעסוק פחות בנושאים הקשורים לסטיגטיזציה (Crowe et al., 2016). קשר בין חוסן נפשי גבוה והפחתה של סטיגמה לבין פתיחות לקבלת סיוע נפשי דווח גם בקרב אוכלוסייה של אנשי צבא (Hom et al., 2020). כאמור, ייתכן שקיים קשר דו כיווני בין חוסן נפשי לנכונות לפנייה לעזרה נפשית. כלומר, חוסן נפשי מאפשר לפרט לגשת לתמיכה נפשית, וקבלת עזרה נפשית יכולה להקנות לפרט חוסן נפשי.

השערת המחקר כי אובדן פתאומי יהיה מקושר עם רמות נמוכות יותר של צמיחה פוסט טראומטית לעומת אובדן ידוע מראש - לא אוששה. ממצא זה סותר את הספרות, לפיה אובדן פתאומי עלול ליצור איום על תחושת הביטחון לעומת אובדן שניתן להתחיל להפנימו לפני שהאדם הקרוב הלך לעולמו (Asgari & Naghavi, 2020). בנוסף, מחקר קודם הראה כי הורים מסין שאיבדו את ילדיהם בתאונה או התאבדות היו בעלי צמיחה פוסט טראומטית נמוכה יותר, בהשוואה להורים שאיבדו את ילדיהם עקב מחלה (Pan, et al., 2016). ייתכן כי במחקר הנוכחי לא נמצאו הבדלים משום שאובדן הורה הינו חוויה טראומטית משמעותית ועוצמתית, בין אם האובדן הוא פתאומי ובין אם הוא ידוע מראש (Corr & Balk, 2010), כך שבכל מקרה יש רכיב טראומטי משמעותי שמשפיע בצורה עקבית על הצמיחה הפוסט טראומטית, ללא קשר לנסיבות האובדן.

הסבר אפשרי נוסף לכך שהשערה זו לא אוששה הוא נקודת הזמן שבו בדק המחקר הנוכחי את השפעות האובדן. ידוע שצמיחה פוסט טראומטית לא מופיעה מיד לאחר הטראומה אלא באופן הדרגתי, לאחר שעבר זמן מה מהאירוע הטראומטי (Asgari & Naghavi, 2020). מחקר זה בחן מתבגרים בבגרות המתהווה שאיבדו את הוריהם בגיל הילדות או בגיל ההתבגרות, וייתכן כי הזמן הרב שחלף מאז האובדן צמצם את פערי הצמיחה בין הקבוצות שנבדקו.

הממצא לגבי השערת המחקר האחרונה - כי ימצא קשר חיובי בין מספר השנים שחלפו מהאובדן לרמת הצמיחה הפוסט טראומטית של המתבגרים - אינו חד משמעי. אכן, נמצא כי קיים קשר חיובי מובהק בין מספר השנים שחלפו מהאובדן לבין הצמיחה הפוסט טראומטית, אולם הקשרים היו חלשים יחסית. בספרות נמצא כי רמת הצמיחה הפוסט טראומטית גבוהה יותר אצל משתתפים שמאז האובדן שלהם עברו יותר מעשר שנים בהשוואה למשתתפים שחוו את האובדן לפני פחות מעשר שנים (Brewer & Sparkes, 2011). מחקר אורך הצביע על כך שילדים שחוו אובדן הורה הראו מצוקה פסיכולוגית קשה יותר בגילים 11-13 בהשוואה לגיל ההתבגרות, 14-16 (Cerniglia et al., 2014).

אחת ההגדרות של צמיחה פוסט טראומטית היא שינויים חיוביים ארוכי טווח לאחר עימותים פנימיים המתרחשים בעקבות משבר. שינויים חיוביים אלה מתממשים באופן הדרגתי ולאחר זמן מה מאירוע הדחק (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi et al., 2018). במודל הרגרסיה, שבו בנוסף למספר השנים שחלפו מהאובדן נבדקו גם שאר משתני המחקר, נמצא קשר לא מובהק בין מספר השנים שחלפו מהאובדן לבין הצמיחה הפוסט טראומטית, והתוצאות הראו כי הצמיחה הפוסט טראומטית מושפעת מחוסן נפשי ונכונות לפנייה לעזרה נפשית. ייתכן והמנבאים העיקריים והמשמעותיים יותר להתפתחותה של הצמיחה הפוסט טראומטית הם נכונות לפנייה לעזרה נפשית וחוסן נפשי. ככל הנראה, מספר השנים שעברו מהאובדן מתווך דרך הנכונות לפנייה לעזרה נפשית וחוסן נפשי. כלומר, ככל שעברו יותר שנים מהאובדן הפרט מוכן יותר לפנות לעזרה נפשית, ובאמצעות העזרה הוא מפתח חוסן נפשי שמוביל בסופו של תהליך לצמיחה פוסט טראומטית. חשוב לציין כי המחקר הנוכחי הינו מחקר חתך, שאינו מעיד על סיבתיות. חשוב לבצע מחקר נוסף שיבדוק ויאשש, או יפריך, את הקשר המתאמי בין שלושת המשתנים האלה.

מגבלות המחקר

מתודולוגיית המחקר הנוכחי הינה כמותית ומבנה המחקר הוא מתאמי, ולא ניתן להסיק ממנו על סיבתיות. אין לנו מידע על מצבם הפסיכולוגי של המשתתפים בלדות, לפני האובדן שחוו או מייד אחריו. מגבלה נוספת נובעת מהעובדה שהמחקר נערך בתקופת משבר הקורונה, וייתכן שהשפיע על מקצת המדדים המתארים חוויות נפשיות אישיות. בנוסף, המחקר בחן נכונות לפנייה לקבלת עזרה נפשית אך לא בחן את התמיכה שהתקבלה מהצוות החינוכי המטפל או את התמיכה שקיבל ההורה הנותר. ייתכן שמקצת המשתתפים התקשו להזדהות עם המונח 'צמיחה' כחלק מהמושג 'צמיחה פוסט טראומטית', מאחר שהוא מעיד על דבר חיובי שקרה בחייהם בעקבות האובדן. כיום יש מחקרים המשתמשים במונח 'השתנות תפיסת העצמי לאחר האובדן' (שלו, 2017) כמונח מקביל ל'צמיחה פוסט טראומטית'.

המלצות יישומיות לשדה החינוכי

התמודדות של ילד עם אובדן של הורה בטרם עת עלולה להיות מקרה מורכב לצוות החינוכי המטפל. יועצים ופסיכולוגים חינוכיים זקוקים להכשרה ולידע בתחום האובדן והשכול (Shalev et al., 2022; Levkovich, & Duvshan, 2021). המחקר הנוכחי מלמד על תהליכי הצמיחה והחוסן של מתבגרים, שאיבדו את הוריהם בזמן שהיו במערכת החינוך. מחקר זה מעורר תקווה

כי ייתכן שבאמצעות פיתוח חוסן נפשי ויצירת סביבה שתקל על פנייה לקבלת סיוע ניתן יהיה לשפר את היכולת של תלמידים שאיבדו הורה לחוות צמיחה פוסט טראומטית בהמשך חייהם. מסקנות מחקר זה מעלות לדיון את האפשרות של התפתחות פסיכולוגית חיובית גם לאחר טראומה קשה, כמו אובדן הורי. על פסיכולוגים ויועצים חינוכיים לדאוג, בין היתר, לתוכניות התערבות מערכתיות ואישיות לפיתוח החוסן הנפשי בקרב תלמידים. תוכניות שיופעלו במקרה הצורך לפני אובדן, ואף תוכניות לפיתוח החוסן הנפשי אצל תלמידים שחוו אובדן. נכונות לפנייה לעזרה נפשית וקבלת עזרה נפשית מעלות את הסיכויים להתפתחות צמיחה פוסט טראומטית בהמשך. העובדה שהנכונות לפנייה לעזרה נפשית נמצאה מקושרת עם צמיחה פוסט טראומטית גם שנים לאחר האובדן מדגישה ביתר שאת את חשיבותה. על אף שלא כל הילדים שאיבדו הורה זקוקים לסיוע נפשי פורמלי, על מערכות החינוך והטיפול שמקיפות את הילד ומשפחתו לנסות ולהפחית התייחסות מתייגת ולקיים דיאלוג פתוח ושקוף לגבי האפשרויות השונות של הסתייעות בעזרה נפשית (Levkovich & Elyoseph, 2021). ייתכן כי במקרים מסוימים יש לסייע להורה הנותר בהענקת תמיכה נפשית והדרכת הורים, בשל השפעתו המכרעת על תהליך האבל של הילד (Hagan et al., 2011).

לפיכך, על פסיכולוגים ויועצים חינוכיים לדאוג לפתח עבור תלמידים בבית הספר דרכים נגישות לקבלת עזרה נפשית ולעודד שימוש באפיק סיוע זה גם כחלק מהשגרה, ובעיקר לאחר מקרה של אובדן הורי. חשוב שהיועצים והפסיכולוגים החינוכיים יזכרו כי ביטוי של צמיחה פוסט טראומטית מופיע לרוב לאחר זמן, ולעיתים מספר שנים לאחר האירוע הטראומטי.

מקורות

- אדלשטיין, א', כהן, ש' (2008). גורמי סיכון וגורמי הגנה להתנהגות אובדנית בקרב בני נוער יוצאי אתיופיה. **מניתוק לשילוב**, 15, 143-171.
- גילת, י', עזר, ח' ושגיא, ר' (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים: עמדות כלפי פנייה אל מקורות מקוונים ומקורות מסורתיים. **מגמות**, מז, 616-640.
- כהן, ד' (2014). צמיחה פוסט טראומטית בעקבות אובדן במשפחה: השלכות לעבודת היועץ החינוכי. **הייעוץ החינוכי**, 18, 317-345.
- מגן, ל' ודקל, ר' (2008). השלכות ארוכות טווח של אובדן אח בגיל ההתבגרות: יכולת לאינטימיות, מציאת משמעות בחיים ותגובות אבל. **מגמות**, מה(3), 555-575.
- צחר-רובין, ד' (1997). **מוכנות של אנשים לבקש עזרה בשל מצוקה**. (עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך"). בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה.
- קאים, ז' ורומי, ש' (2014). נכונות לפנות למקורות סיוע בבעיות נפשיות: מתבגרים במצבי סיכון ומתבגרים נורמטיביים. **חברה ורווחה**, לד, 385-409.
- קידר, א' (2017). **נכונות פנייה לעזרה מקצועית בקרב תלמידי ישיבות הסדר**. (עבודת גמר מחקרית לקבלת תואר "מוסמך"). אוניברסיטת חיפה.
- רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016). **הפנים הרבות של האובדן והשכול**. אוניברסיטת חיפה: פרדס הוצאה לאור.
- שלו, ר' (2017). "כחרס הנשבר": התמודדות משפחות עם אובדן ושכול. **עט השדה**, 18, 19-29.
- שמש, א' ושמש, ר' (2010). קידום החוסן הנפשי בעבודה חינוכית-סוציאלית עם נוער בסיכון. **מניתוק לשילוב**, 16, 128-143.

- Ali, K., Fassnacht, D. B., Farrer, L., Rieger, E., Feldhege, J., Moessner, M., & Bauer, S. (2020). What prevents young adults from seeking help? Barriers toward help-seeking for eating disorder symptomatology. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 894-906. <https://doi.org/10.1002/eat.23266>.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford U. Press
- Arnett, J. J. (2019). Conceptual foundations of emerging adulthood. In J. L. Murry, & J. J. Arnett (Eds.), *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm* (pp. 11-24). Routledge.
- Asgari, Z., & Naghavi, A. (2020). The experience of adolescents' post-traumatic growth after sudden loss of father. *Journal of Loss and Trauma*, 25(2), 173-187. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1664723>.
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 782-787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20-28.

- Bray, P. (2013). Bereavement and transformation: A psycho-spiritual and post-traumatic growth perspective. *Journal of Religion and Health, 52*(3), 890-903. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9539-8>.
- Brewer, J., & Sparkes, A. C. (2011). Parentally bereaved children and posttraumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service. *Mortality, 16*(3), 204-222. <https://doi.org/10.1080/13576275.2011.586164>.
- Britt, T. W. (2000). The stigma of psychological problems in a work environment: Evidence from the screening of service members returning from Bosnia 1. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(8), 1599-1618.
- Buşu, O. V., & Luchici, A. I. (2016). Overcoming the children's mourning state through psychological intervention. *Social Sciences and Education Research Review, 3*(2), 36-47.
- Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G., & Monniello, G. (2014). Parental loss during childhood and outcomes on adolescents' psychological profiles: A longitudinal study. *Current psychology, 33*(4), 545-556.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Corr, C. A., & Balk, D. E. (2010). *Children's encounters with death, bereavement, and coping*. Springer Publishing Company.
- Crowe, A., Averett, P., & Glass, J. S. (2016). Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships? *Mental Health & Prevention, 4*(2), 63-68. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.12.001>.
- Cupit, I. N., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L., & Kowalski, D. Z. (2021). When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies, 1-11*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894510>
- Divin, N., Harper, P., Curran, E., Corry, D., & Leavey, G. (2018). Help-seeking measures and their use in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review, 3*(1), 113-122. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0078-8>.
- Feigelman, W., Rosen, Z., Joiner, T., Silva, C., & Mueller, A. S. (2017). Examining longer-term effects of parental death in adolescents and young adults: Evidence from the national longitudinal survey of adolescent to adult health. *Death studies, 41*(3), 133-143. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1226990>.
- Ferow, A. (2019). Childhood grief and loss. *European Journal of Educational Sciences*. <http://dx.doi.org/10.19044/ejes.s.v6a1>.
- Gómez Molinero, R., Zayas, A., Ruiz González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *DOAJ, 1*(1), 147-154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>.
- Gourash, N. (1978). Help-seeking: A review of the literature. *American journal of community psychology, 6*(5), 413-423.

- Greene, N., & McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death studies, 41*(7), 436-446. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1296505>.
- Haavik, L., Joa, I., Hatloy, K., Stain, H. J., & Langeveld, J. (2017). Help seeking for mental health problems in an adolescent population: The effect of gender. *Journal of Mental Health, 28*(5), 467-474. DOI: 10.1080/09638237.2017.1340630
- Hagan, M. J., Roubinov, D. S., Gress-Smith, J., Luecken, L. J., Sandler, I. N., & Wolchik, S. (2011). Positive parenting during childhood moderates the impact of recent negative events on cortisol activity in parentally bereaved youth. *Psychopharmacology, 214*(1), 231-238.
- Høeg, B. L., Johansen, C., Christensen, J., Frederiksen, K., Dalton, S. O., Bøge, P., Dencker, A., Dyregrov, A., & Bidstrup, P. E. (2019). Does losing a parent early influence the education you obtain? A nationwide cohort study in Denmark. *Journal of Public Health, 41*(2), 296-304.
- Hom, M. A., de Terte, I., Bennett, C., & Joiner, T. E. (2020). Resilience and attitudes toward help-seeking as correlates of psychological well-being among a sample of New Zealand defence force personnel. *Military Psychology, 32*(4), 329-340. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1754148>.
- Keith-Lucas, A. (1972). Giving and taking help. University of North Carolina press.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 429-447. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.429>.
- Levkovich, I., & Duvshan, R. (2021). "I keep it together at work but fall apart at home": The experience of Israeli homeroom teachers coping with the death of a student in their class. *OMEGA-Journal of death and dying, 84*(2), 474-490.
- Levkovich, I., & Elyoseph, Z. (2021). "I don't know what to say": Teachers' perspectives on supporting bereaved students after the death of a parent. *OMEGA-Journal of death and dying*. <https://doi.org/10.1177/0030222821993624>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology, 19*(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review, 10*, 12-31.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children, 5*(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2018). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 76*(3), 207-226. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>.

- Pan, X., Liu, J., Li, L. W., & Kwok, J. (2016). Posttraumatic growth in aging individuals who have lost their only child in China. *Death studies, 40*(7), 395-404. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1169234>.
- Plocha, A., & Bacigalupe, G. (2020). How do parentally bereaved emerging adults define resilience? It's a process. *Journal of College Counseling, 23*(3), 247-261. <https://doi.org/10.1002/jocc.12169>.
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death studies, 45*(3), 191-201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>.
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M. L., & Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PloS one, 7*(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039879>.
- Shalev, R., Zamir, R., & Barak, O. (2022). Disenfranchised grief: The death of a student with special needs and the coping of the school staff – A qualitative study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228221097297>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.