פערים בתמונת המצב הרגשית בין סטודנטים יהודים לערבים בעת מלחמת חרבות ברזל

יפעת הררי פלטיאל, רותם מאור והלן קאקונדה מועלם

תקציר

המחקר הנוכחי מתמקד בהבדלים בחוסן נפשי, אסטרטגיות התמודדות ורווחה פסיכולוגית בין סטודנטים יהודים לערבים הלומדים במכללה לחינוך בירושלים. הוא נערך כחודשיים לאחר פרוץ מלחמת חרבות ברזל, עם חזרת הסטודנטים ללימודים. שיטת המחקר הייתה בעיקרה כמותית. 275 סטודנטים יהודים וערבים השיבו על שאלון סגור, שבחן את רמת החוסן האישי, השימוש באסטרטגיות התמודדות והרווחה הפסיכולוגית. השאלון נותח ניתוח כמותי. לצורך העמקה, נוספה לשאלון שאלה פתוחה אחת, שנותחה באופן איכותני. ממצאי המחקר העלו כי לא נמצאו הבדלים מובהקים ברמת החוסן בין שתי הקבוצות. לא נמצאו הבדלים מובהקים גם בשימוש באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש. עם זאת, בהשוואה לעמיתיהם היהודים, הסטודנטים הערבים דיווחו על שימוש גבוה יותר באסטרטגיית התמודדות ממוקדת בעיה. בנוסף, נמצאו הבדלים בדפוסי הרווחה הפסיכולוגית: הסטודנטים היהודים חוו רמות נמוכות יותר של רווחה, בעיקר בהיבטים של ניהול כעסים ומצוקה רגשית, בעוד הסטודנטים הערבים דיווחו על רמות נמוכות יותר של תפיסה עצמית חיובית. הניתוח האיכותני חשף הבדלים תרבותיים בהבעה רגשית ובדרכי התמודדות: סטודנטים יהודים דיווחו על כאב אישי ולאומי ושימוש באסטרטגיות הימנעות, ואילו סטודנטים ערבים ביטאו רגשות מעורבים ודאגה לעתיד, תוך שימוש באסטרטגיות ממוקדות בעיה הכוללות התמודדות ישירה ומסתגלת. ממצאים אלה מדגישים את הצורך לפתח במוסדות להשכלה גבוהה מערכות תמיכה רגישות תרבותית, המותאמות לצרכים המגוונים של סטודנטים מרקעים שונים, ומבססים תובנות מעשיות לשיפור התמיכה בהם בתקופות של משבר ומלחמה מתמשכת.

מילות מפתח: **סטודנטים יהודים וערבים; חוסן נפשי; אסטרטגיות התמודדות; רווחה פסיכולוגית; מלחמה מתמשכת**

מבוא

בשבת ה־7 באוקטובר 2023 פתח ארגון חמאס במתקפת פתע משולבת על ישראל, בעיקר על יישובי עוטף עזה. במתקפה, שכללה ירי ארטילרי מסיבי וחדירה רגלית של אלפי מחבלים והמון עזתי לערים וליישובים הממוקמים בגבול הרצועה, נטבחו באכזריות 1,170 אזרחים וכוחות צבא וביטחון, ו־255 בני אדם נחטפו לתוך שטחי הרצועה. בעקבות כך, הכריזה מדינת ישראל על מלחמת חרבות ברזל נגד ארגון חמאס ושלטונו (נתוני מלחמה, 2024). אירוע זה, בהיקפו ובהשפעתו, הוא טראומה לאומית המונית, אשר זעזעה את ישראל ופגעה בכלל תושביה (Levi-Belz et al., 2024). מאמר זה מתאר תמונת מצב רגשית של סטודנטים יהודים וערבים ממזרח ירושלים במכללה אקדמית לחינוך במרכז ירושלים, עיר בעלת מורכבות סוציו-פוליטית ומגוון זהויות (Shibib, 2024), המשמשת שדה ייחודי למחקר זה.

המכללה, המהווה מרחב רב-תרבותי עבור סטודנטים יהודים וערבים, נאלצה לדחות את פתיחת שנת הלימודים האקדמית לדצמבר 2023, בשל סגירת המוסדות החינוכיים בתחילת המלחמה. הלימודים חודשו כחודשיים לאחר מועד הפתיחה המקורי, בדצמבר 2023. חידוש

הלימודים בעיצומה של תקופה מאתגרת זו הוא הרקע למחקרנו, שנערך במטרה לבחון את ההשפעות המורכבות של המצב על הסטודנטים. מטרת המחקר הייתה לבחון האם בשעת המלחמה הקשה המתחוללת בעזה קיימים הבדלים בחוסן נפשי, באסטרטגיות התמודדות וברווחה פסיכולוגית בין שתי קהילות הלומדות באותו מוסד: הסטודנטים היהודים והערבים במכללה. הנחנו שהרקע התרבותי והחברתי השונה עשוי להשפיע על האופן שבו כל קבוצה חווה את המצב ומתמודדת עמו, אך נמנענו מהנחות מוקדמות על טיב ההבדלים.

ייחודו של המחקר בשלושה דברים: ראשית, עיתוי המחקר בזמן מלחמה. שנית, את המחקר הוביל צוות משותף של חוקרות יהודיות וחוקרת ערבייה מהמכללה, והדבר אפשר לבחון את נושא המחקר בפרספקטיבה מעמיקה ורב-צדדית. שלישית, המחקר התמקד בסטודנטים ערבים ממזרח ירושלים, אוכלוסייה ייחודית המתגוררת באזור שרובו נכלל בגבולותיה המוניציפליים של ירושלים ונמצא מעבר לקו הירוק (Chiodelli, 2013). חשוב לציין כי רוב התושבים הפלסטינים במזרח ירושלים הם תושבי קבע של ישראל אך לא אזרחים. זהו מעמד ביניים מורכב; לא משולבים באופן מלא במדינת ישראל, אך גם לא מנותקים ממנה לחלוטין (Avni et al., 2022). ממצאי המחקר עשויים לספק תובנות באשר למצבם הרגשי והנפשי של סטודנטים יהודים וערבים בעת מלחמה מתמשכת, ולהיטיב את הנהלים הנהוגים במוסדות להשכלה גבוהה המשלבים חברות בעלות זהויות שונות, בייחוד במצבי קיצון.

סקירת ספרות

סקירת הספרות הבאה מגדירה ובוחנת את המושגים העיקריים במחקרנו: חוסן נפשי, אסטרטגיות התמודדות ורווחה פסיכולוגית. שלושת המבנים המשולבים האלה הם רכיבים חיוניים לבריאות נפשית (Etherton et al., 2022; Zaheer & Khan, 2022). בנוסף אנו מתייחסות למסגרות תיאורטיות רלוונטיות, שהנחו את החקירה, ויכולות להציע תובנות על האופן שבו מושגים אלה מתקיימים בהקשר הייחודי של סטודנטים יהודים וערבים בעת מלחמה פעילה.

חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא תהליך דינמי של התגברות על קשיים תוך שמירה על רווחה פסיכולוגית (Maor, 2024; Miller-Graff, 2022), וניתן להגדירו כהתאוששות וצמיחה לאחר אירועים מלחיצים (Kuntz, 2021). הוא מחליש את הקשר בין חשיפה למצב סכסוך מתמשך ובין תוצאות פסיכולוגיות קשות באמצעות ניהול יעיל של משאבים בעתות משבר (Myat Zaw et al., 2022). חוסן נפשי ממתן השפעות מזיקות ותומך בהסתגלות חיובית לאתגרים, ומשום כך חשוב במיוחד לסטודנטים המשתלבים בהשכלה גבוהה (Kuntz, 2021).

תיאוריית שימור המשאבים (Conservation of Resources - COR Theory) היא מסגרת תיאורטית המסייעת להבנת התפתחות החוסן הנפשי (Hobfoll, 2011), שעל פיה בני אדם שואפים להשיג משאבים בעלי ערך, כמו הערכה עצמית ותמיכה חברתית, וכן שואפים לשמור ולהגן עליהם. לחץ נוצר כאשר משאבים אלה אובדים או אינם מתחדשים כראוי (Radford, 2024), ואילו חוסן נפשי כרוך בניצול יעיל של משאבים זמינים להתמודדות עם גורמי לחץ ומניעת דלדול משאבים (Hobfoll, 2011). יש לציין כי הנטייה התרבותית משפיעה על השימוש במשאבי החוסן ועל ניהולם (Guan et al., 2020).

המודל האינטגרטיבי של סיכון וחוסן (Garmezy & Rutter, 1983; Richardson, 2002) מספק מסגרת תיאורטית משלימה לתיאורית שימור המשאבים, לצורך הבנת מנגנוני חוסן באזורי סכסוך. על פי מודל זה, שפיתחו ועדכנו חוקרים ותיאורטיקנים שונים, נתפס החוסן כתהליך דינמי המעוצב על ידי משאבי התמודדות פנימיים וחיצוניים של הפרט, כגון: גורמים ביולוגיים, פסיכו-חברתיים ורוחניים, התורמים להסתגלות חיובית ולצמיחה פוסט-טראומטית בעת מצוקה (Masten, 2024). בהלימה למסגרות תיאורטיות אלה, מחקרים מצביעים על כך שסטודנטים יהודים וערבים בישראל מנצלים משאבים תרבותיים ייחודיים, המהווים בסיס למנגנוני החוסן הנפשי שלהם. נמצא כי סטודנטים יהודים נהנים ממערכות תמיכה מוסדיות חזקות, המחזקות את חוסנם (Kimhi & Dror, 2017), ואילו חוסנם של סטודנטים ערבים, כולל סטודנטים ממזרח ירושלים, מתפתח על רקע אתגרים סוציו-פוליטיים ייחודיים, כולל שוליות, מכשולי ביטחון והתמודדות עם זהות מורכבת (Halabi & Shoshana, 2024; Mansour, 2024). גורם נוסף שתורם להבדלים אפשריים ברמות החוסן בין סטודנטים ערבים ליהודים הוא תפיסת הסכנה. מחקרים מראים כי לעיתים קרובות סטודנטים יהודים מדווחים על חוויית איום (perceived threats) חזקה יותר מאשר סטודנטים ערבים (Enosh & Ben-Ari, 2013), והיא עשויה להשפיע על החוסן ועל ההיערכות הנפשית למצבים באמצעות תהליכי שימור משאבים. סביר להניח כי במהלך מלחמת חרבות ברזל המתמשכת סטודנטים יהודים חווים עוצמות גבוהות יותר של איום, שעשוי לפגוע בחוסנם. מנגנון חיוני נוסף לניהול לחצים, המשולב היטב בתהליכי החוסן, הוא אסטרטגיות התמודדות.

אסטרטגיות התמודדות

אסטרטגיות התמודדות מתייחסות ליכולת הפרט לנהל לחץ פסיכולוגי ומצבי חיים מאתגרים (Byrd & McKinney, 2012; Maor & Gross, 2020). אסטרטגיות התמודדות מוגדרות כמחשבות והתנהגויות שנועדו לסייע לפרט להתמודד עם הדרישות הפנימיות והחיצוניות של מצבים מלחיצים. אישיותו של הפרט, כמו גם נסיבות הלחץ, משפיעות על הבחירה באסטרטגיות ההתמודדות ועל תוצאותיהן. אף על פי שאסטרטגיות מסוימות נחשבות מועילות יותר להסתגלות מוצלחת, אין אסטרטגיה אחת המתאימה לכל מצב או שניתן להגדירה כיעילה באופן אוניברסלי (DeLongis & Holtzman, 2005).

ניתן למצוא בספרות המחקר מודלים תיאורטיים שונים להבנת אסטרטגיות התמודדות ולסיווגן, והמודל הבולט ביותר הוא זה של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984). לפי מודל זה, אסטרטגיית התמודדות מתייחסת למאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים מכוונים של הפרט למזעור ההשפעות הפיזיות, הפסיכולוגיות או החברתיות של אירועים או מצבים מלחיצים. לזרוס ופולקמן מבחינים בין שני סוגי התמודדות עיקריים: התמודדות ממוקדת בבעיה, והתמודדות ממוקדת ברגש. התמודדות ממוקדת בבעיה כוללת פעולה ישירה נגד מקורות הלחץ דרך פתרון בעיות, תכנון, חיפוש מידע או סיוע. השקעה בפעולות לפתרון בעיות מאפשרת לפרטים לשמר משאבים יקרים ולשחזר את אלה שהידלדלו בגלל הקשיים. מנגד, התמודדות ממוקדת ברגש שואפת לווסת תגובות רגשיות ללחצים ולא בהכרח לטפל בהן ישירות .(Lazarus, 2006) גישת התמודדות זו מנסה למזער מצבים רגשיים שליליים, שבהם הפרט מרגיש שהמצב אינו נמצא תחת שליטתו, באמצעות שיטות כגון חיפוש תמיכה וביטוי

רגש (Scott, 2013). בניגוד להתמודדות הממוקדת בבעיה, אסטרטגיות התמודדות הממוקדות ברגש שאינן מותאמות כראוי - כמו הימנעות, התרחקות ותשומת לב בררנית - קשורות לתוצאות התמודדות לא טובות (Scott, 2013). ישנן ראיות רבות לקשר בין רמות גבוהות של מצוקה פסיכולוגית וירידה בהישגים אקדמיים בקרב סטודנטים בהשכלה גבוהה ובין שימוש נרחב באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש (Siu, 2023; Vungkhanching et al., 2017).

באזורים המושפעים מסכסוך בחירה של אסטרטגיות ההתמודדות ויעילותן חיוניות לקידום חוסן ורווחה. מחקרים הראו כי אסטרטגיות התמודדות הממוקדות בבעיה יעילות במיוחד בהקשרים אלה. כתוצאה מטיפול ישיר בבעיות מרגישים יחידים שליטה והעצמה, והדבר תורם להקלה מיידית על תחושת הלחץ וליציבות פסיכולוגית לטווח הארוך (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). נוסף על כך, מחקרים עדכניים מראים כי אופן היישום של אסטרטגיות התמודדות הוא תלוי תרבות, ומושפע מאתגרים חברתיים-פוליטיים דומיננטיים ומאוריינטציות תרבותיות (Khoury-Malhame et al., 2024; Ma & Holford, 2023).

בהקשר של המחקר הנוכחי, התרבות הערבית שונה מאוד מהתרבות היהודית בהיותה מאופיינת באידיאלים קולקטיביים. לעומתה, התרבות היהודית מאופיינת בערכים אינדיבידואליסטים, עצמאות, התפתחות אישית והישגיות (Haj-Yahia, 2019; Oyserman et al., 2002). קיימות ראיות ממשיות לכך שאנשים המשתייכים לתרבויות קולקטיביות נוטים לנקוט באסטרטגיית התמודדות מסוג הימנעות, הנחשבת ממוקדת רגש, ואילו המשתייכים לתרבויות אינדיבידואליסטיות נוטים לנקוט באסטרטגיות אקטיביות וממוקדות בעיה (Chang, 2001). אולם מחקר השוואתי, שנערך בקרב סטודנטים ערבים ויהודים בישראל בתקופות של חוסר ביטחון וסכסוך, חשף כי השימוש באסטרטגיות התמודדות אקטיביות לא היה שונה בין שתי קבוצות הסטודנטים (Abu-Kaf et al., 2020; Braun-Lewensohn et al., 2015). בה בעת, סטודנטים ערבים נוטים יותר לאמץ אסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש, כגון: חיפוש תמיכה ברשתות החברתיות, הסתמכות על רשת משפחתית מורחבת ותמיכות מבוססות קהילה, המשקפות את גישתם התרבותית הקולקטיביסטית לניהול לחץ (Abu-Kaf & Khalaf, 2020). שונות תרבותית זו, המתבטאת באסטרטגיות ההתמודדות, בולטת אף יותר בבחירה של סטודנטים ערבים באסטרטגיות התמודדות דתיות, כגון תפילה, המוטמעות במסורות תרבותיות ככלי לניהול מצוקה (Agbaria & Abu-Mokh, 2023). מנגנוני ההתמודדות עוזרים לצלוח אתגרים קשים ומטרתם לשמר את הרווחה הפסיכולוגית בעתות דחק. הרווחה הפסיכולוגית של הפרט היא אינדיקטור להתמודדות יעילה ולחוסן.

רווחה פסיכולוגית

המושג רווחה פסיכולוגית משקף את הבריאות הרגשית, הפסיכולוגית והחברתית, כולל תחושת שביעות רצון מהחיים, איזון רגשי, יכולת ניהול לחצים, אינטראקציות חברתיות והתקדמות לעבר מטרות אישיות (Diener et al., 2018). תפיסות מסורתיות מתמקדות בהיעדר תפקוד לקוי בלבד, ואילו נקודות מבט הוליסטיות יותר, כמו תיאוריית "הרווחה האופטימלית" של סליגמן (Seligman, 2011), מכירות בחשיבות של טיפוח תכונות חיוביות, כמו מעורבות, משמעות והישג, כדי לצמוח מתוך קשיים.

מחקרים על רווחתם של סטודנטים יהודים וערבים בישראל חושפים הבדלים ניכרים ביניהם. סטודנטים ערבים נתקלים לעיתים קרובות בלחצים וחרדה, הנובעים מתחושת שוליות סוציו-

פוליטית, איומים על זהותם התרבותית, וניווט בין זהויות מורכבות בתוך הסכסוך הישראלי-פלסטיני (Abd Alrhman & Cojocaru, 2020; Mansour, 2024). הם לעיתים מרגישים בקמפוסים שלהם כבמרחבים זרים, שבהם הם חייבים לנהל משא ומתן תמידי על נוכחותם וזהותם (Sabbah & Heyd-Metzuyanim, 2021). הסכסוך המתמשך מחריף את הפערים, משפיע על זמינות ואפקטיביות מערכות התמיכה במוסדות האלה ועל רווחתם הפסיכולוגית של הסטודנטים הערבים (Mansour, 2024).

למלחמת חרבות ברזל השפעות חברתיות ניכרות על הערבים ממזרח ירושלים. עם פרוץ המלחמה הם חוו דאגות ביטחוניות והפרעות בשגרת החיים. כמן כן הופעלו נגדם אמצעי אכיפה נוקשים תחת מדיניות של "אפס סובלנות" להבעת דעות ציבוריות נגד ישראל, במיוחד ברשתות החברתיות, ואלה השפיעו באופן עמוק על הסטודנטים ותרמו לתחושת רדיפה ולקשיים הקשורים לזהותם (רמון, 2023). לעומתם, סטודנטים יהודים מדווחים על רמות גבוהות יותר של עמידות אישית, קהילתית ולאומית, ועל תחושה של קוהרנטיות ואיכות חיים טובה יותר (Marciano et al., 2020). הם גם בדרך כלל זוכים לגישה מוסדרת יותר לשירותי תמיכה ממוסדות חינוכיים וקהילתיים, שעשויה לצמצם את ההשפעות השליליות על רווחתם. ועם זאת, כאמור, הם מדווחים על תחושת סכנה מוגברת (Kimhi et al., 2017). במהלך המלחמה הנוכחית רבים מהסטודנטים היהודים שבו ללימודים עם צלקות בעקבות טראומה ואובדן ישיר. מקצתם לחמו, ואחרים אבלו על קרובי משפחה או התמודדו עם השלכות של חטיפת בני משפחה. קבוצת גיל זו שילמה את המחיר הכבד ביותר בנפש, ומשום כך הפגיעה ברווחתם היא רבה.

מנקודת מבט של שימור משאבים (Hobfoll, 2011), שמירה על הרווחה תלויה ביכולתם של הסטודנטים להשיג משאבים יקרים, כמו הערכה עצמית, ביטחון, ושייכות (Ryan & Deci, 2017), להגן עליהם ולשחזר אותם. באזורי סכסוך משאבים אלה עשויים להיות מאוימים במיוחד. בנוסף, הרקע החברתי-תרבותי השונה של הסטודנטים הערבים והיהודים עשוי להשפיע מאוד על משאביהם הבסיסיים ועל יכולתם לנצל תמיכה משפחתית, קהילתית, אקדמית ומוסדית, שהיא חיונית לחוסן ולהתמודדות (Kaplan et al., 2022; Mansour, 2024). החרפת הסכסוך עשויה להגדיל אף יותר את הפערים בגישה למשאבים, ומכאן את אי-השוויון ברווחה בין שתי הקהילות הסטודנטיאליות.

שאלות המחקר

הספרות מרמזת על הבדלים אפשריים בחוסן, בדרכי ההתמודדות וברווחה פסיכולוגית בין סטודנטים יהודים וערבים, המושפעים מהרקע החברתי-תרבותי שלהם ומחוויותיהם. עם זאת, מחקרים מועטים (למשל, Abu-Kaf et al., 2020; Braun-Lewensohn et al., 2015) בחנו את ההבדלים האלה בקרב סטודנטים הלומדים באותו מוסד להשכלה גבוהה במהלך לחימה פעילה, כמו מלחמת חרבות ברזל הנוכחית. מחקר הגישוש הנוכחי מבקש להתמודד עם פער זה על ידי בחינת מדדים פסיכולוגיים של סטודנטים יהודים וערבים במכללה ישראלית לחינוך, ולשפוך אור על האתגרים, המשאבים ותהליכי ההסתגלות שלהם. בשל אופיו החקרני של המחקר לא ניסחנו השערות, ובמקום זאת נבחנו שאלות המחקר הבאות:

1. האם יימצאו הבדלים בין סטודנטים יהודים לסטודנטים ערבים ברמת החוסן שלהם בתקופת מלחמת חרבות ברזל?
2. האם יימצאו הבדלים בין סטודנטים יהודים לסטודנטים ערבים באסטרטגיות ההתמודדות שננקטו בתקופת מלחמת חרבות ברזל?
3. האם יימצאו הבדלים בין סטודנטים יהודים לסטודנטים ערבים ברווחתם הפסיכולוגית בתקופת מלחמת חרבות ברזל?

שיטה

משתתפים

מדגם המחקר כלל 275 סטודנטים, מהם 89.1% נשים. גיל הסטודנטים נע בטווח שבין 18 ל־26 שנים ($M=21.56$, $SD=2.29$). מתוך כלל המשתתפים 51.6% הזדהו כערבים, ו־48.4% כיהודים. 50% היו בשנה הראשונה ללימודים, 20.6% בשנה השנייה, 20.2% בשנה השלישית ו־9.2% בשנה הרביעית.

כלי המחקר

מכיוון שהמחקר נערך כחודשיים לאחר תחילת המלחמה, הסטודנטים הונחו להתייחס לפרק זמן זה בתשובותיהם לשאלות שבשאלונים הבאים:

1. מאפיינים דמוגרפיים - המשתתפים ענו על שאלות הנוגעות למגדר, גיל ושנת הלימודים האקדמית שלהם.
2. חוסן - רמת החוסן של המשתתפים נמדדה באמצעות סולם החוסן המקוצר של קונור ודווידסון (CD-RISC-10; Campbell-Sills & Stein, 2007). זהו שאלון המכיל עשרה פריטים, והמשתתפים התבקשו להביע את מידת ההסכמה שלהם עם כל פריט באמצעות סולם ליקרט בן חמש דרגות, בטווח שבין 1 (לא נכון בכלל) ל־5 (כמעט תמיד נכון). ככל שהציון גבוה יותר כך רמת החוסן גבוהה יותר. המהימנות הכללית של השאלון במחקר הנוכחי הייתה $\alpha=0.78$. דוגמה לפריט מתוך השאלון: "אני יכול להתמודד עם כל אירוע".
3. אסטרטגיות התמודדות - השאלון פותח על ידי קארבר (Carver, 1997) ומכיל 27 פריטים, המחולקים לשלושה סוגים של אסטרטגיות התמודדות: התמודדות ממוקדת בעיה, התמודדות ממוקדת רגש והתנתקות. גרסה זו תוקפה על ידי קאקונדה-מועלם וישראשווילי (Kakounda-Muallem & Israelashvili, 2020) על צעירים יהודים וערבים בישראל. במחקר הנוכחי התמקדנו בשתי אסטרטגיות ההתמודדות: התמודדות ממוקדת בעיה, והתמודדות ממוקדת רגש. ציון גבוה מצביע על שימוש רב באסטרטגיית ההתמודדות. מהימנות השאלון במחקר הנוכחי הייתה $\alpha=0.72$ להתמודדות ממוקדת בעיה, ו־$\alpha=0.66$ להתמודדות ממוקדת רגש. דוגמה לפריט מתוך השאלון: "אני מרכז את מאמציי כדי לעשות משהו לפתרון הבעיה".
4. רווחה פסיכולוגית - הרווחה הפסיכולוגית של המשתתפים נמדדה באמצעות שאלון הסתגלות מתבגרים, שפותח על ידי ריינולדס (Reynolds, 2001). השאלון שימש בעבר למדידת רווחה בקרב בני נוער (למשל, Kocayörük & Şimşek, 2016). השאלון המקורי כולל 32 פריטים למדידת ההסתגלות הפסיכולוגית של מתבגרים. לצורך התאמת השאלון לאוכלוסיית המחקר,

שכללה מבוגרים צעירים, הסרנו שני פריטים המתייחסים באופן ספציפי למתבגרים. גרסה זו של השאלון תוקפה בעבר על מדגם של סטודנטים ערבים ויהודים בישראל (Kakounda-Muallem & Israelashvili, 2015). לשאלון ארבעה רכיבים: התנהגות אנטי-חברתית, בעיות שליטה בכעסים, מצוקה רגשית ועצמי חיובי. המשתתפים ציינו את מידת ההסכמה שלהם עם כל פריט לפי סולם בן שלוש דרגות: 1 - לעולם או לעתים רחוקות, ו־3 - כמעט כל הזמן. גורם "העצמי החיובי" קודד הפוך; ציון גבוה במדד זה מצביע על רווחה מועטה. המהימנות הכללית של השאלון היא α=0.85. מהימנות רכיבי השאלון היא כדלקמן: התנהגות אנטי-חברתית (α=0.65); בעיות שליטה בכעסים (α=0.69); מצוקה רגשית (α=0.85); ו"עצמי חיובי" (α=0.64). דוגמה לפריט מתוך השאלון: "הרגשתי כועס מאוד".

הליך המחקר

הוכנו שתי גרסאות לשאלון, אחת בעברית ואחת בערבית. נבחרה דגימת נוחות, ובדצמבר 2023 שלחנו קישור לשאלוני המחקר לכתובות המייל של סטודנטים הלומדים במכללה. סטודנטים שהתנדבו להשתתף במחקר חתמו על טופס הסכמה מדעת, ולאחר מכן מילאו את השאלונים בשפותיהם. ההשתתפות במחקר התבססה על רצונם הטוב של הסטודנטים ולא הובטח להם תגמול. הניתוחים הסטטיסטיים במחקר זה נעשו באמצעות תוכנת SPSS גרסה 28. המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה של מכללת דוד ילין.

ניתוח הנתונים

הניתוח הכמותי כלל חישוב מהימנות וסטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר. כמו כן נבחנו הקשרים בין משתני הרקע למשתני המחקר. שאלות המחקר נבחנו באמצעות ניתוחי שונות. נוסף על השאלות הסגורות התבקשו הסטודנטים לכתוב בחופשיות בסוף השאלון כל דבר נוסף שהיו רוצים לשתף, שלא הצליחו לבטא במענה לשאלות הסגורות. 39 סטודנטים השיבו לשאלה הפתוחה. התשובות לשאלה זו עובדו באמצעות ניתוח תוכן הכולל חלוקה לתמות ולקטגוריות משנה (שקדי, 2003). תחילה נקראו התשובות מספר פעמים וסומנו מילות מפתח כדי ליצור תמונה כוללת של הנתונים לפני חלוקתם לקטגוריות. בשלב השני חולקו הנתונים לקטגוריות ובחלק מהמקרים גם לקטגוריות משנה באמצעות זיהוי מילים ונושאים חוזרים. את ניתוח התוכן ערכו שלוש החוקרות מתוך היוועצות משותפת ובקרה.

ממצאים

ניתוח כמותי

סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר מופיעה בלוח 1. תחילה בדקנו את ההשפעות של משתנים סוציו-דמוגרפיים: מגדר, גיל ושנת לימודים. התוצאות הצביעו על הבדלים מובהקים בין נשים לגברים ברמת החוסן, $t(267)=3.47, p<.001$; רמת החוסן של הגברים ($M=3.32, SD=0.52$) הייתה גבוהה מזו של הנשים ($M=3.32, SD=0.69$). לא נמצאו קשרים נוספים בין משתני הרקע לבין משתני המחקר: חוסן, אסטרטגיות התמודדות ורווחה פסיכולוגית. לכן בניתוחים שבהם המשתנה התלוי היה חוסן שימש המגדר כמשתנה בקרה.

לוח 1
ממוצעים, סטיות תקן, וטווח של משתני המחקר

	M	SD	Range
חוסן	3.37	0.69	1-5
אסטרטגיות התמודדות			
התמודדות ממוקדת בעיה	2.78	0.49	1-4
התמודדות ממוקדת רגש	3.00		1-4
רווחה פסיכולוגית		0.46	
התנהגות אנטי-חברתית	1.22	0.31	1-3
בעיות שליטה בכעסים	1.58	0.33	1-3
מצוקה רגשית	2.13	0.45	1-3
עצמי חיובי	1.90	0.41	1-3

חוסן

כדי לבחון את שאלת המחקר הראשונה, העוסקת בהבדלים ברמת החוסן בין סטודנטים ערבים לסטודנטים יהודים, ערכנו ניתוח ANCOVA חד כיווני, והשתמשנו במגדר כפיקוח. בניתוח נמצאו הבדלים לא מובהקים ברמת החוסן בין ערבים ליהודים, $\eta 2=.00$,$p<.05$,$F(1,271)=0.42$. רמת החוסן של הסטודנטים הערבים הייתה גבוהה יחסית ($M=3.34$, $SE=.06$), ולא שונה מזו של סטודנטים יהודים($M=3.40$, $SE=.06$) .

אסטרטגיות התמודדות

כדי לבחון את שאלת המחקר השנייה, אשר עסקה בהבדלים באסטרטגיות התמודדות של סטודנטים ערבים ויהודים, נערך ניתוח שונות מאנובה חד כיווני (MANOVA One way). בניתוח נמצאו הבדלים מובהקים בין ערבים ליהודים בבדיקה הסימולטנית, $F(2,271)=5.24$, $\eta 2=.04$,$p<.01$. ניתוחי שונות נפרדים עבור כל אחד מהמשתנים התלויים, שמטרתם לבחון את המקור לשונות זו, הראו כי סטודנטים ערבים דיווחו על שימוש רב יותר באסטרטגיה ממוקדת בעיה. יחד עם זאת, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הקבוצות האתניות במידת השימוש באסטרטגיה ממוקדת רגש (לוח 2).

לוח 2

ממוצעים וסטיות תקן של אסטרטגיות ההתמודדות לפי מוצא

	סטודנטים ערבים		סטודנטים יהודים		$F(1, 272)$	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*		
התמודדות ממוקדת בעיה	2.86	0.42	2.70	0.54	7.66**	.03
התמודדות ממוקדת רגש	3.01	0.38	2.99	0.54	0.13	.00

** p<.01

רווחה פסיכולוגית

כדי לבחון את שאלת המחקר השלישית, העוסקת בהבדלים ברמת הרווחה הפסיכולוגית בין סטודנטים ערבים ויהודים, נערך ניתוח שונות מאנובה חד כיווני (MANOVA One way). בניתוח נמצאו הבדלים מובהקים בין ערבים ליהודים בבדיקה הסימולטנית, $F(4,268)=7.73$, $p<.001$, $\eta2=.10$ ניתוחי שונות נפרדים עבור כל אחד מהמשתנים התלויים, שמטרתם לבחון את המקור לשונות זו, הראו שאצל סטודנטים יהודים היו ערכים גבוהים יותר במדדים בעיות שליטה בכעסים, ומצוקה רגשית. סטודנטים ערבים דירגו גבוה יותר את מדד העצמי החיובי (מידה נמוכה יותר של עצמי חיובי). לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הקבוצות האתניות ברמת ההתנהגות האנטי-חברתית (לוח 3).

לוח 3

ממוצעים וסטיות תקן של מדדי הרווחה הנפשית לפי שייכות אתנית

	סטודנטים ערבים		סטודנטים יהודים		$F(1, 271)$	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*		
התנהגות אנטי-חברתית	1.24	0.30	1.20	0.32	1.49	.01
בעיות שליטה בכעסים	1.53	0.32	1.63	0.34	5.89*	.01
מצוקה רגשית	2.08	0.47	2.19	0.42	4.44*	.02
עצמי חיובי	1.96	0.43	1.85	0.38	4.72*	.02

* p < .05

ניתוח איכותני

מניתוח התוכן שנעשה לשאלה הפתוחה נחשפו תמות עיקריות שונות לסטודנטים היהודים והערבים. בקרב הסטודנטים היהודים שתי התמות שעלו הן: (1) קושי וכאב, שניתן לחלק לכאב אישי ולכאב לאומי; (2) התמודדות ממוקדת רגש. בתשובות הסטודנטים הערבים בלטו התמות: (1) רגשות מעורבים; (2) תחושות של דאגה ופחד מהעתיד; (3) התמודדות ממוקדת בעיה.

סטודנטים יהודים

קושי וכאב

מועד המענה לשאלון היה כחודשיים לאחר תחילת המלחמה, וכאב האובדן הדהד מתשובותיהם של הסטודנטים. חלק מהסטודנטים התייחסו לכאב הנובע מתוך אובדן אישי או פגיעה במעגלים קרובים: "המצב קשה לי מאוד. אני עצובה וליבי נשבר עבור חברים שאיבדתי, משפחות שחוות קושי גדול מנשוא". כמו כן התייחסו הסטודנטים לתחושות הקשות שהם עצמם חווים: "זו תקופה נוראית שאני מרגישה בה רע רוב הזמן, איך אפשר להכיל את כל הרוע הזה?" אחרים ביטאו את הכאב הלאומי: "אני מרגישה בחיים האישיים שלי בסדר אבל כואבת את כאב העם שלי". דוגמה נוספת לביטוי כאב העם: "אני מאוד עצובה. אני חושבת שלא מגיע לאף יהודי להירצח בדם קר על עצם היותו יהודי".

התמודדות ממוקדת רגש

מתשובות הסטודנטים, ששיתפו מידע על דרכי התמודדותם עם התחושות הקשות, ניתן היה לזהות בעיקר שימוש באסטרטגיה של הימנעות. הימנעות נחשבת לאסטרטגיה ממוקדת רגש, שעיקרה הימנעות ישירה מגורם הלחץ או מהתגובה אליו, על מנת לא להתמודד עם מחשבות או רגשות בלתי נסבלים. כפי ששיתפה אחת הסטודנטיות: "לשקוע בעשייה", דרך שמסייעת לה להתמודד עם המצב ומסיחה את דעתה מהרגשות הקשים שהיא חווה. שיטה נוספת אשר נחשבת לאסטרטגית הימנעות היא שימוש בחומרים ממכרים כמו סמים ואלכוהול, כפי ששיתפה אחת הסטודנטיות: "הדברים הלא חוקיים שעשיתי קשורים לשימוש בחומרים על מנת לשכך את הכאב".

ניתן לסכם כי הסטודנטים היהודים דיווחו על תחושות קשות של כאב, אשר משפיעות עליהם ברמה האישית והלאומית. על מנת להתמודד עם הכאב הם דיווחו על שימוש באסטרטגיה של הימנעות, אשר נחשבת לאסטרטגיית התמודדות לא מסתגלת.

סטודנטים ערבים

רגשות מעורבים

כמה סטודנטים ערבים שיתפו במענה לשאלה הפתוחה שהם חשים רגשות מעורבים. כך לדוגמה כתבה אחת הסטודנטיות: "הרגשות שלנו בזמן הזה מעורבים, בין אושר, פחד ותקווה". מספר סטודנטים כתבו בשאלה הפתוחה את צמד המילים "רגשות מעורבים", אך לא פירטו מהם הרגשות האלה. זאת לעומת הסטודנטים היהודים שביטאו רגשות שליליים בלבד, כפי שפורט למעלה.

דאגה ופחד מהעתיד

הסטודנטים הערבים הביעו תחושות של דאגה ופחד מהעתיד לבוא: "יש פחד מהעתיד ודאגה מכל מה שקורה סביבנו". סטודנטית אחרת שיתפה כי היא "דואגת מהמצב", ואחרת הוסיפה שהיא: "מקווה שכולנו נהיה בסדר". רגשות אלה עשויים לנבוע מתחושת זרות ומהדרה, שסטודנטים ערבים חווים לעיתים בקמפוסים אקדמיים בישראל, ואשר מתעצמים בזמנים של הסלמה במצב הביטחוני. מלחמת חרבות ברזל הינה דוגמה להסלמה קיצונית במצב הביטחוני, וייתכן שזהו המצב קשה ביותר שסטודנטים צעירים אלה נחשפו אליו בחייהם. הסלמה זו עשויה להעצים את תחושת הזרות והניכור, וכן את תחושת הפחד מהעתיד לבוא. כמו כן מעניין לציין כי כאשר סטודנטים התייחסו לתחושת הפחד הם נקטו בלשון רבים ולא בלשון יחיד, דבר שעשוי להיות מוסבר באמצעות השתייכותם לתרבות הערבית הקולקטיבית.

התמודדות ממוקדת בעיה

מניתוח תגובות הסטודנטים עולה כי אסטרטגיית ההתמודדות הבולטת הייתה ממוקדת בעיה, כלומר התמודדות ישירה ומסתגלת למצב. לדוגמה: "אנחנו יכולים לשלוט ברגשות שלנו ולהתקדם. שום דבר לא יעצור אותנו מלהגיע למטרות שלנו". סטודנטית אחרת שיתפה: "הבנתי מהן נקודות החוזק והחולשה שלי וכיצד אני מתמודדת עם מצבי לחץ ויכולה לפתור אותם". שימוש באסטרטגיית התמודדות ממוקדת בעיה באה לידי ביטוי גם ברצון לשמור על השגרה והיציבות למרות התנאים הקשים: "למרות המצב הפוליטי במדינה אני עושה מאמצים לשמור על יציבות בחיי".

לסיכום, ניכר מתגובות הסטודנטים הערבים כי הם חשים רגשות מעורבים, ושהחשש העיקרי שלהם הוא השפעות המלחמה על העתיד לבוא, דבר שתורם לתחושת אי-ודאות. אך ראוי לציין כי דרכי ההתמודדות של הסטודנטים עם המצב הקשה נוטות להיות ממוקדות בעיה. כלומר, דרכי התמודדות מסתגלות, שעשויות להוביל להקלה בתחושות הקשות ולשיפור במצב.

דיון

מחקר זה בחן את ההבדלים בחוסן, באסטרטגיות התמודדות וברווחה פסיכולוגית בין סטודנטים ערבים ליהודים במכללה לחינוך בישראל במהלך מלחמת חרבות ברזל. הממצאים מספקים תובנות בעלות ערך על האתגרים השונים והתהליכים ההסתגלותיים של שתי קבוצות תרבותיות-לאומיות אלה על רקע המלחמה.

ממצאי החוסן לא חשפו הבדלים ניכרים בין הסטודנטים הערבים ליהודים, והדבר מצביע על כך ששתי הקבוצות הצליחו לשמור על מידה רבה של חוסן על אף הקשיים. נתונים מתוך סקר שנערך בקרב 701 צעירים יהודים וערבים בישראל כשלושה וחצי חודשים מפרוץ מלחמת חרבות ברזל מחזקים ממצא זה: 65% מהצעירים הביעו אופטימיות לגבי עתידם, ו־91% דיווחו שיש להם אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר (בן סימון וקונסטנטינוב, 2024). נתונים אלה מדגישים שהתמיכה החברתית והאופטימיות הם גורמי חוסן עיקריים. כמו כן, ממצאי המחקר תואמים מחקרים קודמים, שהראו את היכולת של אנשים מרקעים שונים לפתח חוסן בפני קשיים (למשל, Mahajan et al., 2022). תיאוריות שימור המשאבים(Hobfoll, 2011) והמודל האינטגרטיבי לסיכון וחוסן (Garmezy & Rutter, 1983; Richardson, 2002) מספקים מסגרת

תיאורטית להבנת תופעה זו. סביר להניח שסטודנטים יהודים וערבים ניצלו משאבים פנימיים וחיצוניים, כמו: הערכה עצמית, תמיכה חברתית ומסורות תרבותיות, כדי לצלוח את אתגרי המלחמה תוך קידום עמידות למצב. עם זאת, המשאבים והמנגנונים הספציפיים שמבססים את החוסן עשויים להיות שונים בשתי הקבוצות, בשל ההבדלים התרבותיים-חברתיים והחוויות השונות (Guan et al., 2020).

באשר לאסטרטגיות ההתמודדות, הממצאים חשפו כי סטודנטים ערבים דיווחו על שימוש רב יותר באסטרטגיות ממוקדות בעיה, כגון התמודדות אקטיבית עם מצבי לחץ ומיקוד במטרות ויעדים אישיים. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בשימוש באסטרטגיות ההתמודדות הממוקדות רגש. ממצא זה אינו מאשש ממצאים קודמים, שלפיהם אנשים מתרבות קולקטיבית נוטים להשתמש יותר באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש (Chang, 2001). כמו כן ממצא זה סותר מחקרים שנערכו בהקשר הישראלי, שמצאו כי סטודנטים ערבים נוקטים באסטרטגיות ממוקדות בעיה במידה דומה לסטודנטים היהודים (Abu-Kaf & Braun-Lewensohn, 2015). הסבר אפשרי לשימוש הרב יותר של סטודנטים ערבים באסטרטגיות התמודדות ממוקדות בעיה עשוי להיות קשור לכך שסטודנטים יהודים חוו לחץ רגשי גדול יותר מעמיתיהם הערבים במהלך מלחמת חרבות ברזל, בשל הקרבה למעגלי פגיעה. סטודנטים יהודים הושפעו באופן ישיר, יותר מעמיתיהם הערבים, בשל הקרבה שלהם לאירועי המלחמה, לאנשים שנרצחו, נפגעו או נשבו. כמו כן, הם חוו הזדהות ישירה עם נפילת היישובים והכאב הלאומי. דבר זה בא לידי ביטוי בתשובות הסטודנטים היהודים לשאלה הפתוחה, שביטאו רגשות שליליים: כאב אישי ולאומי, תחושת אובדן, עצב ושברון לב. לעומת זאת, רוב תושבי מזרח ירושלים, שם מתגוררים רבים מהסטודנטים הערבים, חוו פגיעה עקיפה. מחקרים מראים שככל שאדם קרוב יותר למי שנפגע ישירות מאירוע טראומטי, כך תגובתו הרגשית עשויה להיות חריפה יותר (Wachtel, 2010). על כן ההבדל בחשיפה להשפעות הישירות של המלחמה עשוי להסביר מדוע סטודנטים יהודים השתמשו פחות באסטרטגיות התמודדות ממוקדות בבעיה, וייתכן שהדבר משקף עומס רגשי גדול יותר ודלדול במשאבי ההתמודדות שלהם.

באשר לרווחה הפסיכולוגית, המחקר חשף פערים גדולים בין הסטודנטים הערבים ליהודים. בהשוואה לסטודנטים היהודים, סטודנטים ערבים דיווחו על תפיסה עצמית חיובית נמוכה יותר. הממצאים תומכים בממצאי מחקרים קודמים, שהדגישו את האתגרים הייחודיים שבהם נתקלים סטודנטים ערבים במוסדות להשכלה גבוהה בישראל; כולל תחושת שוליות, איומים על זהותם התרבותית ומשא ומתן מורכב על זהותם (Mansour, 2024). ייתכן כי המלחמה המתמשכת וההשלכות החברתיות הנלוות, כמו דאגות ביטחוניות ואכיפה מחמירה במזרח ירושלים, אף החריפו את האתגרים האלה ותרמו לתפיסה עצמית חיובית נמוכה יותר בקרב סטודנטים ערבים (רמון, 2023). ממצאים אלה יכולים להיתמך במחקרים שנערכו במוסדות השכלה גבוהה בארצות הברית לאחר אסון התאומים, הידוע בשמו "9/11". המחקרים הראו שסטודנטים ערבים ומוסלמים התמודדו עם תחושות קשות של כעס והאשמה מצד הסביבה, ניכור וחשש לביטחונם, ואלה השפיעו באופן שלילי על תחושת השייכות שלהם בקמפוס ועל זהותם המוסלמית והאמריקאית (Muedini, 2009; Peek, 2003). סטודנטים דיווחו שהפכו לקורבנות של אפליה, הטרדה וגזענות בחסות דיווחי חדשות והצגת תמונות ספציפיות הקשורות

להתקפה (Peek, 2003). במחקרים אלה נמצא כי בתגובה לאירוע סטודנטים מוסלמים דיווחו על נטייה להתכנס חברתית ולפתח קשרים בעיקר עם אנשים מאותו רקע אתני או דתי (Muedini, 2009; Peek, 2003). אף שההקשר התרבותי והחברתי שונה, ממצאים אלה מספקים תובנות נוספות על הדרכים שבהן אירועים משבריים טראומתיים בקנה מידה לאומי, כמו 9/11 בארצות הברית וה־7 באוקטובר בישראל, יכולים לעצב את דפוסי ההשתייכות והזהות של קבוצות מיעוט בחברה, ותורמים להבנת הקשיים שחווים הסטודנטים הערבים בישראל בתקופות של מתיחות ביטחונית וחברתית.

רובו של המחקר הנוכחי הוא כמותני, ועם זאת ניתוח ממצאי השאלה הפתוחה מספק הצצה נוספת לחוויות הפסיכולוגיות של הסטודנטים הערבים. התבוננות בממצאים מגלה תמונה מורכבת של תחושותיהם בתקופה זו. הסטודנטים הערבים דיווחו על תחושות כלליות של דאגה ופחד מהעתיד לצד רגשות מעורבים של תקווה ואושר. מעניין כי התחושות הובאו בלשון רבים, ממצא שיכול להיות מוסבר בתרבות הקולקטיבית שלהם. לעומת זאת כמה סטודנטים ערבים ציינו שרגשותיהם המעורבים כלפי המצב יכולים להיות מוסברים במורכבות הזהויות שלהם. ייתכן שלמידה במכללה רב-חברתית אף מגדילה את הקונפליקט הפנימי של סטודנטים אלה. במחקרי המשך יש מקום לברר לעומק את נושא הרגשות, ובכלל זה את הביטוי של רגשות מעורבים.

הפערים בין הקבוצות באים לידי ביטוי גם במצוקה הרגשית וביכולת לווסת רגשות; הסטודנטים הערבים הציגו תחושות דאגה ורגשות מעורבים, ולעומתם הסטודנטים היהודים דיווחו על בעיות בשליטה בכעס ובמצוקה רגשית. פער זה יכול להיות קשור למידת החשיפה הישירה של הסטודנטים היהודים לטראומות המלחמה, כגון אובדן או חטיפת קרובים, והשירות הצבאי הפעיל של משפחתם וקרוביהם בעזה. מצב חירום מתמשך מגביר את המצוקה הרגשית ומקשה על ויסות הרגשות, כפי שנצפה במחקרים קודמים העוסקים בהשפעות הפסיכולוגיות של סכסוכים מזוינים (Benjet et al., 2016; Eshel et al., 2021). ממצאים אלה מדגישים את ההבדלים במידת הפגיעה הרגשית בין הקבוצות, וכן את הצורך בהתערבויות מותאמות אישית, המספקות מענה לצרכים הפסיכולוגיים הייחודיים של כל קבוצה.

מגבלות וכיוונים למחקרים עתידיים

מלבד התובנות החשובות שמספק המחקר הנוכחי, חשוב להכיר במגבלותיו. ראשית, אופיו הרוחבי של המחקר מונע ביסוס של קשרים סיבתיים בין המשתנים שנבדקו. נדרשים מחקרי אורך כדי להבין טוב יותר את ההבדלים בין ערבים ליהודים במדדי חוסן, אסטרטגיות התמודדות ורווחה נפשית לאורך זמן, במיוחד בהקשר של הסכסוך הישראלי-פלסטיני ומלחמה מתמשכת. שנית, המחקר מסתמך על מדדי דיווח עצמי, שעשויים להיות נתונים להטיות ולהשפעות של רצייה חברתית. ראוי שבמחקרים עתידיים יעשה שימוש בשיטות כמו ראיונות או קבוצות מיקוד כדי להבין טוב יותר את חוויות החיים והתפיסות של הסטודנטים. שלישית, המחקר לא לקח בחשבון את השונות הפנימית בתוך כל אחת מהקבוצות, הערבית והיהודית. גורמים כמו מעמד כלכלי-חברתי, מבנה משפחתי והבדלים אישיים בחוויות ובמשאבי התמודדות עשויים להשפיע על התוצאות שנצפו, ובחינתם במחקר עתידי עשויה לסייע בפיתוח התערבויות ממוקדות ויעילות יותר.

מסקנות והמלצות יישומיות

המחקר הנוכחי, שנערך במכללה לחינוך בירושלים זמן קצר לאחר פרוץ מלחמת חרבות ברזל, חשף הבדלים באסטרטגיות התמודדות ורווחה פסיכולוגית בין סטודנטים יהודים לסטודנטים ערבים ממזרח ירושלים. למרות שלא נמצאו הבדלים ניכרים ברמת החוסן בין שתי הקבוצות, שהייתה גבוהה למרות המצב, סטודנטים ערבים דיווחו על שימוש נרחב יותר באסטרטגיות ממוקדות בעיה. יתרה מזו, המחקר חשף פערים ברווחה הנפשית, עם דיווחים על קושי גדול יותר בוויסות רגשות ועל מצוקה רגשית מצד הסטודנטים היהודים, ודיווחים על תפיסה עצמית חיובית נמוכה יותר מצד הסטודנטים הערבים.

המחקר מעלה אינדיקציות להשפעות תרבותיות-חברתיות שונות ומתאר כיצד הן עשויות להשפיע על דפוסי ההתמודדות והרווחה הפסיכולוגית של הסטודנטים בשעת מלחמה. יש חשיבות רבה לרקע התרבותי והחברתי להבנת תגובות הסטודנטים. ממצאי המחקר מצביעים על הצורך של מוסדות אקדמיים רב-תרבותיים לפתח מערכות תמיכה רגישות תרבותית ומותאמות אישית לסטודנטים מרקעים שונים. בנוסף רצוי להקדיש משאבים לפיתוח תוכניות תמיכה פסיכו-חברתיות, שיקנו לסטודנטים כלים להתמודדות עם מצבי משבר ומלחמה. תוכניות כאלה יכולות לכלול פעילויות קבוצתיות, סדנאות העצמה, והפעלת קווי ייעוץ פסיכולוגי זמינים לסטודנטים. כמו כן מומלץ לקדם פיתוח תוכניות הדרכה לצוות ההוראה, שילמד את ההבדלים התרבותיים ויתוודע לצורך בתגובה רגישה ומותאמת אישית. תוכניות אלה יכולות לכלול הדרכה בנושא גישות מודעות לטראומה, פיתוח מיומנויות תקשורת בין-תרבותית, וניהול דיאלוג פתוח ובונה במוסד החינוכי בנושאים שנויים במחלוקת.

באופן כללי, תוצאות המחקר מחייבות המשך מחקר ודיאלוג להעמקת ההבנה של מנגנוני ההתמודדות והרווחה של סטודנטים בסביבות למידה רב-תרבותיות ולאומיות. זיהוי והבנה של הגורמים המשפיעים על עמידות והתמודדות יכולים לתרום לפיתוח וליישום אסטרטגיות תמיכה מועילות, ולקדם את יכולת המערכת האקדמית לשפר את חיי הסטודנטים והקהילה הרחבה, בייחוד בתקופות של חירום לאומי וטלטלה חברתית.

מקורות

בן סימון, ב' וקונסטנטינוב, ו' (2024). **השפעות מלחמת חרבות ברזל על הצעירים בישראל: ממצאי סקר.** מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

נתוני מלחמה - נתונים מתעדכנים בזמן אמת. (2024). המכון למחקרי ביטחון לאומי (INSS). https://www.inss.org.il/he/publication/war-data/

רמון, א' (2023). מזרח ירושלים ומלחמת חרבות ברזל: תמונת מצב והמלצות מדיניות. מכון ירושלים למחקרי מדיניות.

שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תאוריה ויישום.** רמות.

Abd Alrhman, S., & Cojocaru, S. (2020). Integration of Palestinian high school students learning in an Arab school in Israel. *Social Research Reports, 12*(2), 37–47.

Abu-Kaf, S., & Braun-Lewensohn, O. (2015). Paths to depression among two different cultural contexts: Comparing Bedouin Arab and Jewish students. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 46*(4), 612–630. https://doi.org/10.1177/0022022115575738

Abu-Kaf, S., & Khalaf, E. (2020). Acculturative stress among Arab students in Israel: The roles of sense of coherence and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14). https://doi.org/10.3390/ijerph17145106

Agbaria, Q., & Abu-Mokh, A. J. (2023). The use of religious and personal resources in coping with stress during COVID-19 for Palestinians. *Current Psychology, 42*(15). https://doi.org/10.1007/s12144-021-02669-5

Avni, N., Brenner, N., Miodownik, D., & Rosen, G. (2022). Limited urban citizenship: The case of community councils in East Jerusalem. *Urban Geography, 43*(4), 546–566. https://doi.org/10.1080/02723638.2021.1878430

Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, A., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Guerje, O., Huang, Y,... & Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological medicine, 46*(2), 327–343. doi:10.1017/S0033291715001981

Braun-Lewensohn, O. (2015). Paths to depression among two different cultural contexts: Comparing Bedouin Arab and Jewish students. J. *Cross-Cult. Psychol., 46*, 612–630. https://doi.org/10.1177/0022022115575738

Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health, 6*0(3), 185–193. https://doi.org/10.1080/07448481.2011.584334

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. https://doi.org/10.1002/jts.20271

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Chang, E. C. (2001). A look at the coping strategies and styles of Asian Americans: Similar and different? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 222–239). Oxford University Press.

Chiodelli, F. (2013). Re-shaping Jerusalem: The transformation of Jerusalem's metropolitan area by the Israeli barrier. *Cities, 31,* 417–424. https://doi.org/10.1016/j.cities.2012.07.006

DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality, 73*, 1633–1656. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour, 2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Enosh, G., & Ben-Ari, A. (2013). Perceiving the other: Hostile and danger attributions among Jewish and Arab social work students in Israel. *European Journal of Social Work, 16*(3), 427–442. https://doi.org/10.1080/13691457.2012.725033

Eshel, Y., Kimhi, S., Marciano, H., & Adini, B. (2021). Morale and perceived threats as predictors of psychological coping with distress in pandemic and armed conflict times. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph18168759

Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2022). Resilience effects on student performance and well-being: The role of self-efficacy, self-set goals, and anxiety. *The Journal of General Psychology, 149*(3), 279–298. https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1835800

Garmezy, N., & Rutter, M. (Eds.). (1983). *Stress, coping, and development in children.* Johns Hopkins University Press.

Guan, Y., Deng, H., & Zhou, X. (2020). Understanding the impact of the COVID-19 pandemic on career development: Insights from cultural psychology. *Journal of Vocational Behavior,* 119. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103438

Haj-Yahia, M. (2019). The Palestinian family in Israel. In M. M. Haj-Yahia, O. Nakash, & I. Levav (Eds.), *Mental health and Palestinian citizens in Israel* (pp. 97–120). Indiana University Press. https://doi.org/10.2307/j.ctvpj7j65

Halabi, D., & Shoshana, A. (2024). Where has the sense of ease gone? Ambivalent elite identity among Palestinian students in Israel. *Educational Review,* 1–19. https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2316613

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Copin*g (pp. 127–147). Oxford University Press.

Kakounda-Muallem, H., & Israelashvilli, M. (2015). Religiosity as a buffer against suicidal ideation: A comparison between Christian and Muslim-Arab adolescents. *Mental Health, Religion & Culture, 18*(10), 838–849. https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1107891

Kakounda-Muallem, H., & Israelashvili, M. (2020). Self-clarity and ways of coping among Jewish, Muslim, and Christian adolescents and emerging adults. *Journal of religion and health, 59*(4), 1766–1781. https://doi.org/10.1007/s10943-019-00871-1

Kaplan, H., Najjar, Z., Kalnisky, E., & Keinan, A. (2022). The challenge of diversity in teacher education institutions in Israel: Students' sense of relatedness and perceptions regarding being a minority or majority. *Journal of Diversity in Higher Education, 15*(4), 493–504. https://doi.org/10.1037/dhe0000288

Khoury-Malhame, E., Bou Malhab, S., Chaaya, R., Sfeir, M., & El Khoury, S. (2024). Coping during socio-political uncertainty. *Frontiers in Psychiatry,* 14. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1267603

Kimhi, S., & Dror, Z. (2017). Resilience and coping strategies among Israeli Jews and Arabs during the missile attacks. *International Journal of Stress Management, 24*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/10615800802647601

Kimhi, S., Dror, G., & Sterne, S. (2017). Resilience among students from the majority and minority group: *The Israeli case. J. Psychol. Behav. Sci, 5*(1), 37–46. doi: 10.15640/jpbs.v5n1a5

Kocayörük, E., & Şimşek, Ö. F. (2016). Parental attachment and adolescents' perception of school alienation: The mediation role of self-esteem and adjustment. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 150*(4), 405–421. https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1060185

Kuntz, J. C. (2021). Resilience in times of global pandemic: Steering recovery and thriving trajectories. *Applied Psychology, 70*(1), 188–215. doi: 10.1111/apps.12296

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality, 74*(1), 9–46. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023 attack in Israel: A nationwide prospective study. *EClinical Medicine, 68*. doi: 10.1016/j.eclinm.2023.102418

Ma, A., & Holford, J. (2023). Mainland Chinese students in Hong Kong: Coping with the socio-political challenges of 2017 to 2020. *Journal of Studies in International Education, 28*(4). https://doi.org/10.1177/10283153231187142

Mahajan, S., Hausladen, C. I., Sánchez-Vaquerizo, J. A., Korecki, M., & Helbing, D. (2022). Participatory resilience: Surviving, recovering, and improving together. *Sustainable Cities and Society, 83*. https://doi.org/10.1016/j.scs.2022.103942

Mansour, L. (2024). *In the shadows of inclusion: An exploration of the experiences of Palestinian Arab undergraduate students in Israeli higher education* [Doctoral dissertation, University of Oxford]. CORE. https://core.ac.uk/download/603242713.pdf

Maor, R. (2024). Profiles of peer-rejected individuals: Their attitudes toward the intellectual disability population and the mediating role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology, 185*(5), 323–336. https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2301943

Maor, R., & Gross, Z. (2020). Resilience as a potential factor in explaining the attitudes of adults who were socially rejected during their school years towards minority groups and foreigners. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 29*(9), 1092–1112. https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1710639

Marciano, H., Kimhi, S., & Eshel, Y. (2020). Predictors of individual, community and national resiliencies of Israeli Jews and Arabs. *International Journal of Psychology, 55*(4), 553–561. https://doi.org/10.1002/ijop.12636

Masten, A. S. (2024). Emergence and evolution of developmental resilience science over half a century. *Development and Psychopathology,* 1-9. doi: https://doi.org/10.1017/S0954579424000154

Miller-Graff, L. E. (2022). The multidimensional taxonomy of individual resilience. *Trauma, Violence, & Abuse, 23*(2), 660–675. https://doi.org/10.1177/1524838020967329

Muedini, F. (2009). Muslim American college youth: Attitudes and responses five years after 9/11. *Muslim world, 99*(1). https://doi.org/10.1111/j.1478-1913.2009.01252.x

Myat Zaw, A. M., Win, N. Z., & Thepthien, B. O. (2022). Adolescents' academic achievement, mental health, and adverse behaviors: Understanding the role of resilience and adverse childhood experiences. *School Psychology International, 43*(5), 516–536. https://doi.org/10.1177/01430343221107114

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological bulletin, 128*(1), 3–72.

Peek, L. A. (2003). Reactions and response: Muslim students' experiences on New York city campuses post 9/11. *Journal of Muslim minority affairs, 23*(2), 271–283. https://doi.org/10.1080/1360200032000139910

Radford, K. (2024). Conservation of resources theory. In K. Hutchings, S. Michailova, & A. Wilkinson (Eds.), *A Guide to Key Theories for Human Resource Management Research* (pp. 59–66). Edward Elgar Publishing.

Reynolds, W. M. (2001). *Reynolds adolescent adjustment screening inventory (RAASI) professional manual.* Psychological Assessment Resources Inc.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58*(3), 307–321. https://doi.org/10.1002/jclp.10020

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Guilford publications.

Sabbah, S., & Heyd-Metzuyanim, E. (2021). Integration of Arab female students at a technological university: Narratives of identity in figured worlds. *International Journal of Science and Mathematics Education, 19,* 977–996. doi: https://doi.org/10.1007/s10763-020-10084-8

Scott, S. B., Poulin, M. J., & Silver, R. C. (2013). A lifespan perspective on terrorism: Age differences in trajectories of response to 9/11. *Developmental psychology, 49*(5), 986–998. https://doi.org/10.1037/a0028916

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Simon and Schuster.

Shibib, K. (2024). Epistemes of Palestine: Knowledge systems of a centurial struggle. *Contemporary Arab Affairs, 17*(1), 1–31. https://doi.org/10.1163/17550920-bja00032

Siu, O. L., Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & Wang, H. (2023). Social support and student outcomes: The mediating roles of psychological capital, study engagement, and problem-focused coping. *Current Psychology, 42*(4), 2670–2679. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01621-x

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology, 58,* 119–144. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705

Vungkhanching, M., Tonsing, J. C., & Tonsing, K. N. (2017). Psychological distress, coping and perceived social support in social work students. *British Journal of Social Work, 47*(7), 1999–2013. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw145

Wachtel, P. L. (2010). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. Guilford Press.

Zaheer, Z. O. B. I. A., & Khan, M. A. (2022). Perceived stress, resilience and psychological well-being among university students: The role of optimism as a mediator. *Asian Social Studies and Applied Research, 3*(1), 55–67.