

מבוא

חוסן נפשי, הינו מושג הבא לסמל או לבטא מכלול של תחושות פסיכולוגיות ופיסיולוגיות, המאפשרות התמודדות עם מצבים קשים, קיצוניים היוצרים מצבי לחץ קיצוניים, אשר בתורם מייצרים תסמינים של דחק, המבטא מצב כרוני של לחץ וקשיי תפקוד, הפוגעים אף במערכת החיסונית. החוסן הנפשי פוגע ומייצר פגיעה ממשית בחיי היום יום של מבוגרים, אך הוא גם מהווה מדד משמעותי להבנת מצבו הפסיכולוגי של הילד ומידת בטחונו, כמו גם יכולת התמודדותו עם מצבים קשים (Gramezy, 1991).

אחד מאותם מצבים קשים בהם ילדים נתקלים לא פעם, הינה כשל אבדן במשפחה (אם של סב או סבתא, אח, אחות או הורה), אשר מביא לתהליך אבדות מורכב, בהתאם לגילו של הילד, ואף לרוב הטמעה ופיתוח הרעיון של 'מוות' והמשמעות של מוות. לכן, אבדן של בן משפחה נחשב, יחד עם אירועי טרור ומצבים טראומטיים נוספים, לסיטואציה שכיחה אך דורשת טיפול. שכן, במידה רבה, היא מערערת את בטחונו של הילד בעולם, ומביאה אותו לכדי חוסר תפקוד אפשרי (Morgan et al, 2010).

בארץ, כמו בעולם, החשיבות של חוסן נפשי בקרב ילדים כבר מוכרת זה שנים רבות, וכיום קיימות תכניות התערבות אשר בוחנות את היכולת של הדרכות וסדנאות מסוגים שונים, להביא לחיזוק החוסן הנפשי של הילד, אם לאחר שעבר אירוע טראומטי (כמו אירוע טרור), או לפני שהאירוע הטראומטי התרחש (כמו מותו הצפוי של חולה משפחה החולה במחלה כרונית). תכניות ההתערבות, כך נמצא, משמעותיות לילד כפי שהן משמעותיות גם להורה, הנדרש להתמודד הן עם האבל על האבדן במשפחה, והן עם הצורך לתמוך, לכלכל ולטפל בילדיו (שלו, 2012).

מחקרים מראים, כי קיים קשר הדוק בין החוסן הנפשי של ההורה לבין החוסן הנפשי של הילד, ולכן החשיבות של החוסן הנפשי של ההורה מחייבת טיפול אשר יסייע למשפחה בתקופה של אבל וקשיי תפקוד. עבודת מחקר זו מבקשת לבחון את הקשר בין החוסן הנפשי של הורים ורמת התלות של החוסן הנפשי של ילדים בהם, תוך ביצוע מחקר ניסויי שיבחן את ההשפעה של תכנית התערבות של 'מיקום בטוח' על החוסן הנפשי של ההורים ושל הילדים גם יחד. שאלת המחקר לכן, לטובת מחקר זה, הינה **'מהי השפעת תכנית התערבות ילדים והורים שחוו אובדן בתוך המשפחה, על החוסן האישי?'**

כדי לענות על שאלה זו, בוצע ניסוי בהשתתפות 50 זוגות, הורה וילד כל זוג, אשר מחציתם (25 זוגות) חוו אבדן במשפחה, ואילו מחציתם האחר (25 זוגות) לא חווה אבדן שכזה. קבוצות המחקר, עברו תכנית התערבות שמטרתה לחזק את חוסנם הנפשי. באמצעות מחקר כמותי-אמפירי, אבחן את שאלת המחקר ואת השערות המחקר השונות.

העבודה תחולק למספר חלקים. בחלק הראשון, תוצג סקירה ספרותית אשר תציג מצד אחד את המושג חוסן נפשי ומשמעותו, ומצד שני, את הסיטואציה המורכבת של אבדן במשפחה והשפעתה על הורים וילדים גם יחד. בחלק השני, אציג את שיטות המחקר לטובת עבודה זו, ובחלק השלישי את ממצאי המחקר. בחלק הרביעי והאחרון, אדון בממצאי המחקר תוך בחינה מחודשת של סקירת הספרות, ואסכם את תרומת המחקר לידיע האקדמי.

1. סקירת ספרות

1.1 חוסן נפשי

1.1.1 רקע

חוסן נפשי מתייחס לתהליך דינמי שמכיל הסתגלות חיובית לאחר מצוקה או אסון משמעותיים, שיכולים להיות מתמשכים או חד פעמיים. בתוך המושג של חוסן נפשי חייבים להתקיים שני תנאים קריטיים (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000): חשיפה לאיום משמעותי או מצוקה גדולה שאותה חווה הפרט; וההישג של הסתגלות חיובית מצד הפרט למרות הפגיעה הקשה בתהליך ההתפתחותי שלו בעקבות האירוע הטראומטי.

בעשורים האחרונים, לאחר שיח ממושך מאז סוף מלחמת העולם השנייה על טראומה, יש מעבר מפרדיגמה של טראומה לפרדיגמה של חוסן נפשי גם בהקשר של התמודדות הפרט עם אירועים קשים ואסונות וגם בהקשר של התמודדות של קולקטיבים שונים. שינוי זה החל מכמה מקורות במקביל. אחד מהם התרחש בשנות השבעים בעקבות מחקרים על סכיזופרניה ובעיקר על ילדים לאימהות סכיזופרניות. מחקרים אלה התוודעו לעובדה החוזרת שישנם ילדים לאימהות סכיזופרניות שהצליחו לפתח חוסן נפשי ולהתפתח לפרטים בריאים ומתפקדים, למרות מצבם כילדים בסיכון, כילדים לאימהות סכיזופרניות עם בעיות נפשיות קשות שפגעו בקשר אם-ילד בריא ועקבי. הדגש באותה עת היה על חיפוש גורמים מגנים (protective factors), שהבדילו בין הילדים, אשר ביטאו חוסן נפשי לכאלה שלא הפגינו אותו (Luthar et al, 2000).

הפרדיגמה החדשה של חוסן נפשי שמחליפה במובנים רבים את הפרדיגמה של טראומה, שמה את הדגש על בניית חוסן והעצמה של פרטים או קולקטיבים, על ידי וויסות של מצבי דחק ופיתוח יכולות התמודדות איתם (פרידמן-פלג, 2014). ההתמקדות בחוסן נפשי טומנת בחובה מעבר פרדיגמטי משפה של סיכון, של מחלה ושל פסיכופתולוגיה לשיח של הסתגלות, של חוסן ושל משאבים. אם השפה של הטראומה הדגישה את העבר ואת האירוע הטראומטי, אז השיח של חוסן נפשי מדגיש את ההווה ואת העתיד במקום את העבר (פרידמן-פלג, 2014).

בנוסף, בשנים האחרונות מתגבשת גם ההבנה שחוסן נפשי אינו משהו אבסולוטי, גלובלי, אלא יחסי ותלוי תנאים, תקופה ותרבות. בשנים האחרונות ברור לחוקרים בתחום, כי הסתגלות חיובית של הפרט שחווה את האירוע הקשה, למרות חשיפה לאיום כוללת גם התקדמות התפתחותית של הנפגע. כך, שחוסר הפגיעות והחוזק לעתים קרובות עולים ובאים לידי ביטוי דווקא כשיש שינוי בנסיבות החיים (Luthar et al, 2000).

חלק זה של העבודה יסקור את הספרות המחקרית על מספר נושאים רלוונטיים לנושא העבודה ויהיה מחולק לשני חלקים מרכזיים. החלק הראשון יעסוק בחוסן נפשי ובסקירת של ההגדרות השונות של "חוסן נפשי" כפי שהתפתחו משנות השמונים ועד ימינו. בהמשך אציג מודלים של חוסן נפשיים וגורמים המשפיעים לטובה ולרעה על התפתחות חוסן נפשי כמו גם את התיאוריות המרכזיות הדנות כיצד ניתן לפתח חוסן נפשי. כמו כן אדון בחוסן נפשי בהקשר המשפחתי ובביקורת על המונח "חוסן נפשי" והשימושים בו.

החלק השני של הסקירה יתרכז בשאלת האובדן במשפחה בדגש על אבלות של ילדים, אשר איבדו הורה, אחות, או סבתא. בחלק זה אדון בהבנה של הילדים בשלבים השונים של ההתפתחות שלהם את המוות ואת ההתמודדות עמו. כמו כן אדון בתיאוריות המנסות להסביר כיצד ניתן לפתח חוסן נפשי בקרב ילדים שאיבדו קרוב משפחה. אסיים בהנחיות טיפוליות ובהנחיות להתערבויות של מטפלים בילדים אבלים על