

תוכן עניינים

1.....	תקציר
2-13.....	מבוא
2-4.....	מלחמה ולחץ
4-10.....	התמודדות- והתמודדות דתית.....
5-6.....	מאפיינים וביטויים להתמודדות דתית בהיבטים שונים בהתמודדות.....
6-7.....	התמודדות דתית חיובית ושלילית.....
7-9.....	התמודדות דתית במצבי לחץ.....
9-10.....	התמודדות דתית בדתות שונות – משתנה דמוגרפי.....
	חרדה
10.....	מהי חרדה – הגדרות ומאפיינים.....
11.....	התמודדות עם חרדה.....
	דיכאון
11-12.....	דיכאון והשלכותיו.....
12.....	התמודדות עם דיכאון.....
12-13.....	שאלות והשערות המחקר.....
14-15.....	שיטה
16-18.....	תוצאות
16.....	סטטיסטיקה תיאורית.....
16-17.....	קורלציה מתאמית.....
17.....	t מבחן.....
17.....	מהימנות.....
17-18.....	בדיקת השערות.....
19-25.....	דיון
19-22.....	ממצאים עיקריים.....
22-23.....	השלכות המחקר.....
23-25.....	מגבלות והצעות.....
26-28.....	רשימה ביבליוגרפית
28-43.....	(פלט, syntax, נספחים) שאלון

מבוא

מראשית הקמתה של מדינת ישראל, ועד לימינו אלה, מתמודדים תושבי ישראל עם מלחמות ומאבקים עם אויביה הרבים של ישראל. כתוצאה מכך, מלחמה מהווה גורם לחץ מרכזי אשר עמו נאלצים תושבי ישראל להתמודד, כאשר דרכי ההתמודדות יכולות להיות רבות ומגוונות. בעבודה זו, נציג דרכי התמודדות שונות, תוך דגש על אסטרטגיות של התמודדות דתית חיובית ושלילית. נבחן את דרכי התמודדותם של תושבי ישראל עם לחץ הנגרם כתוצאה ממצב של מלחמה - כאשר נתמקד ב"מבצע צוק איתן" אשר התרחש בקיץ 2014. בהקשר זה נבדוק באיזה אופן עשו המשתתפים במחקר שימוש בהתמודדות דתית חיובית ושלילית ביחס ללחץ שנוצר בעקבות "מבצע צוק איתן". הרציונל לעריכת מחקר זה טמון בעובדה כי בספרות המקצועית העוסקת בתחום מצויים מעט מחקרים העוסקים באופן התמודדות דתית של קבוצות יהודיות ומוסלמיות והשפעת אופן ההתמודדות על מדדים נפשיים. בעקבות מיעוט המחקרים בתחום, ינסה מחקר זה לתרום להרחבת ידע נוסף בתחום. כמו כן, יבחן מחקר זה את הקשר בין התמודדות דתית חיובית ושלילית לבין מדדים של בריאות נפשית תוך התמקדות חרדה ודיכאון, ותערך בו גם השוואה בין יהודים ומוסלמים בנוגע להתמודדותם הדתית וסגנון ההתמודדות שלהם.

מלחמה ולחץ:

מלחמה היא מצב בעל פנים רבות של איום על הקיום האנושי. החברה הישראלית, מראשיתה ידעה מלחמות רבות, והייתה חשופה ללחצים ואירועים טראומטיים במצבים רבים. זיכרון השואה והגלות לפני הקמת המדינה ואירועים קשים מראשית ימי המדינה חשפו את האזרחים ותושבי המדינה למצבי לחץ באופן חוזר ונשנה. האירועים הבולטים בישראל הינם שש מלחמות ישראל מראשית הקמתה ומבצעים צבאיים תכופים יחסית. בין מוקדי הלחץ נמצאים החשיפה של האירועים בכל אמצעי התקשורת באופן חוזר, פגיעות במרכזי ערים ומוקדים אזרחיים וכמובן פציעות וגביית חיים של חיילים ואזרחים (נריה ושות', 1998).

כמו כן, בחברה הישראלית מלבד חשיפה חוזרת ונשנית לאירועים טראומטיים יש לשים לב כי האירועים משפיעים לא רק על החיילים ומשפחתם הקרובה אלא באופן קרוב גם על מעגלי אוכלוסייה רבים. הלחץ בו אנשים נמצאים מוביל לתגובות פחד קשות שמסכנות את חייהם אף

שיטה

- **מדגם:** המדגם של מחקר זה מורכב מכ-334 נחקרים. הנחקרים במדגם הינם אזרחים ישראלים, בני 18 ומעלה, שנכחו בישראל במהלך מבצע "צוק איתן" בשנת 2014. הדגימה במחקר זה הינה דגימת נוחות ולפיכך אינה מייצגת באופן מלא את האוכלוסייה. בהתאם לצרכי עבודה זו, מתוך המחקר יהיו רלוונטיים רק הנחקרים שההשתייכות הדתית שלהם היא מוסלמית או יהודית. בהתאם לכך, המדגם כלל 302. האנשים במדגם הינם בני 18 עד 69 ($M = 32.028$, $SD = 12.99$), מתוכם 61.9% נשים והשאר גברים. מתוך כלל המשתתפים, כ-33.1% הינם נשואים, 34.1% רווקים עם בני זוג, 27.2% רווקים ללא בני זוג, כ-3.6% גרושים או פרודים והשאר מגדירים את מצבם המשפחתי אחרת מכל הקטגוריות הללו. מבחינת אוריינטציה דתית, כ-2% מגדירים עצמם כדתיים מאוד, 13.2% הם דתיים, 33.1% מסורתיים והשאר מגדירים עצמם כחילוניים. מתוך המדגם, 70.2% מהנחקרים הם יהודיים והשאר מוסלמים. השכלת הנחקרים במדגם התפלגה כך ש-1% השלימו השכלה יסודית בלבד, 20.9% הם בעלי השכלה תיכונית, 66.9% הם בעלי השכלה על-תיכונית והשאר בעלי השכלה אחרת. בזמן המלחמה, 7% מהנחקרים שהו בדרום הארץ, 81.8% שהו במרכז והשאר גרו בצפון הארץ.

- **הליך:** כאמור, הדגימה במחקר זה הינה דגימת נוחות בה הנחקרים נבחרים על סמך נגישותם לחוקר. השאלונים ייחולקו על ידינו. במסגרת זו נוודא כי הנחקרים מודעים למטרות המחקר. כמו כן, המשתתפים במחקר יהיו ערים לכך שהמחקר אנונימי ושזכותם המלאה לבחור לא לקחת חלק במחקר.

- **שאלון ומדדים**

בשאלון הנחקר מתבקש לענות על סדרת שאלות שנוגעות לפרטים סוציו דמוגרפיים אודותיו. בכלל זה השאלות נוגעות לגיל, מגדר, מצב משפחתי, עמדות לגבי דת, הגדרה לאומית והשכלה. בהמשך נתבקש הנחקר למנות 2-3 דברים שגרמו לו לתחושת עצב/כעס/דאגה/לחץ עקב אירועי "צוק איתן" בקיץ 2014 בישראל.

כמו כן, במחקר זה חלק נוסף המבוסס על שאלון Brief RCOPE (Pargament et al., 1998). שאלון זה מיועד לבחון מדדים של התמודדות דתית חיובית והתמודדות דתית שלילית. בחלק זה התבקש הנבחר לסמן בסולם מ-1 (לא עשיתי זאת כלל) עד 4 (עשיתי זאת לעיתים קרובות מאוד), עד כמה השתמש בדרכים המצוינות כדי להתמודד עם אירועי הלחץ שחווה. דוגמא להיגד שמבטא התמודדות דתית חיובית הינו בפריט 29: "חיפשתי קשר חזק יותר