

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

מניעת אובדנות בקרב מתבגרים וצעירים

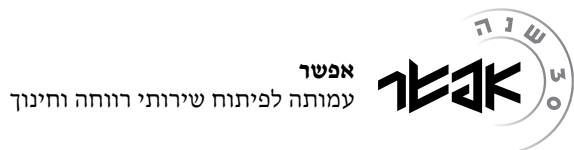
עורכים-אורחים: פרופ' ענת ברונשטיין קלומק ופרופ' גיל זלצמן

כרך כ"ח • 51–52

סיוון תש"ף – טבת תשפ"א

יוני-דצמבר 2020

יוצא לאור על ידי:



רווחה נפשית ואירועי לחץ משמעותיים כגורמי סיכון לעמדות שליליות כלפי החיים בקרוב מתבגרים ובוגרים צעירים יהודים, נוצרים ומוסלמים

הלן קאקונדה-מועלם

תקציר

גיל ההתבגרות מאופיין במגוון שינויים, אשר עשויים להיות בעלי השלכות מהותיות על זהותם, הגדרתם העצמית ומאפייניהם הפסיכולוגיים של מתבגרים. ההיקף הרחב של השינויים בשלב התפתחותי זה וההתארגנות הפנימית המחודשת גורמים להם לעיתים לפתח מחשבות חדשות על החיים והמוות. תהליך זה יכול לצבור אצלם תאוצה, בעיקר כאשר הם נחשפים למספר רב של אירועים מעוררי לחץ וכאשר רווחתם הנפשית נמוכה.

המחקר הנוכחי בחן את השפעת הזהות העצמית והרווחה הנפשית על עמדות שליליות כלפי החיים בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים יהודים, נוצרים ומוסלמים המתגוררים במדינת ישראל. במסגרת המחקר נבדקו העמדות השליליות כלפי החיים של 437 מתבגרים (גילאי 15–18) ובוגרים צעירים בשלב הבגרות הצומחת (גילאי 21–24), תוך בקרה על משתנים אישיים שונים, כגון: בהירות מושג העצמי, מספר אירועי לחץ שהמתבגרים והבוגרים הצעירים נחשפו אליהם, תפיסה עצמית חיובית ורווחה נפשית. ממצאי המחקר מעלים שככל שבהירות הזהות העצמית נמוכה, גם הרווחה העצמית והתפיסה החיובית כלפי החיים תהינה נמוכה. כתוצאה מכך המתבגרים והבוגרים הצעירים עלולים לאמץ עמדות שליליות כלפי החיים, דבר שעלול להוביל להתנהגויות אובדניות ולהתאבדות.

ממצאי המחקר תורמים להבנה טובה יותר של תהליך הגלישה לעמדות שליליות כלפי החיים, עמדות אשר עלולות אף להעיר מחשבות אובדניות, שעשויות לעודד את המתבגר והבוגר הצעיר לבצע בעקבותיהן מעשה אובדני. לכן לעיתים ניתן לזהות קשר בין עמדות שליליות לבין אירועי לחץ, המשפיעים על בהירות הזהות האישית של המתבגר והבוגר הצעיר ועל רווחתו הנפשית, ואלה בתורן עלולות להשפיע על רמת הדיכאון ואף על ניסיונות התאבדות. בנוסף, נמצאו הבדלים בין הקבוצות לחשיפה לאירועי לחץ, המשפיעים על הרווחה האישית והעמדות השליליות כלפי החיים.

בסיום המאמר מוצעות השלכות יישומיות לתחומים של מניעה והתערבות בקרב המתבגרים.

מילות מפתח: גיל ההתבגרות, אירועי לחץ, בהירות מושג העצמי, עמדות שליליות כלפי החיים, תפיסת עתיד, רווחה נפשית

רווחה נפשית

רווחה נפשית מתייחסת למידה שבה הפרט נוטה לראות את מצבו באור חיובי ולחוש שצרכיו מסופקים. על פי קהומלו ועמיתים (Khumalo, Temane, & Wissing, 2012), תפיסת הרווחה הנפשית מושפעת ממאפייני אישיות ומתנאי החיים שבהם

נמצא הפרט. בהתאם לכך, לדבריהם, לדמוגרפיה החברתית השפעה על הרווחה הנפשית הפסיכולוגית הכוללת. כך, הרווחה הנפשית גבוהה יותר בקרב אנשים החיים בערים, עובדים, משכילים ונשואים. בהקשר זה נודעת חשיבות רבה למידה שבה הפרט חש תמיכה חברתית. על פי וודקה וברקת (Wodka & Barakat, 2007), תמיכה חברתית תורמת לרווחתו האישית של האדם, בכך שהיא מספקת לו משאבי התמודדות ואופטימיות ומקלה בצורה ניכרת על ההתמודדות עם סביבת חיים מעוררת לחץ ועם אירועי חיים שליליים. גם הייסל ופלט (Heisel & Flett, 2004) מצאו כי משמעות בחיים תורמת לרווחה נפשית וגופנית, ואילו חוסר משמעות עלול לגרום לפתולוגיה ולהתאבדות. במחקר עדכני שנעשה בקרב 520 סטודנטים יפנים נמצא שגיבוש זהות עצמית מעיד על מיטביות פסיכולוגית (Sugimura et al., 2016). כמו כן, במחקר שערכו בראון-לוינסון ועמיתים (Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2011) בקרב מתבגרים המשתייכים לתרבויות היהודית, האסלאמית והדרוזית, נמצא שבעלי הרווחה הנפשית הגבוהה יותר מתמודדים טוב יותר כאשר הם נתקלים באירועים מעוררי לחץ, כולל אירועי טרור (Braun-Lewensohn et al., 2009). גם קאקונדה-מועלים (2013) ציינה שריבוי האירועים מעוררי הלחץ גורם לרווחה נפשית פחותה ולעמדות שליליות רבות יותר כלפי החיים. ממחקרם של סטרנדהיים ועמיתים (Strandheim et al., 2014) עלה שרווחה נפשית נמוכה מעידה על ריבוי העמדות השליליות כלפי החיים, דבר המגביר את הסיכון האובדני (Slater & Depue, 1981). כמו כן חוקרים דיווחו שעמדות שליליות כלפי החיים גורמות לרווחה נפשית פחותה (Ryff & Keyes, 1995). ממחקר אחר עלה שבני נוער בעלי רווחה נפשית גבוהה דיווחו על תפקוד מסתגל יותר ועמדות חיוביות יותר מאשר בני נוער שדיווחו על רווחה נפשית פחותה. כמו כן נמצא שלא היו דיווחים על תסמינים פתולוגיים בקרב בני נוער בעלי רווחה נפשית גבוהה (Gilman & Huebner, 2006).

אירועי לחץ

אירועי לחץ הם מצבים קיצוניים, כגון: מתח, תסכול, איום וקונפליקט, אך גם שמחה גדולה או התרגשות. במצבים כאלה מתגייסות כל המערכות הגופניות והנפשיות למאמץ עליון, במטרה להתגבר על הקושי (אילון ולהד, 2000). מחקרים העלו כי מידת המצוקה הנפשית הנובעת מאירוע מאיים עולה ככל שעולה האיום הנתפס ביחס לאותו אירוע (Kutz & Dekel, 2006). כל אירוע הדורש התמודדות והסתגלות מחדשת מהווה מצב לחץ, בין אם מיוחסים לו ערך חיובי או ערך שלילי (Jackson, Williams, & Torres, 2003). על פי אנדרס ועמיתים (Anders, Frazier, & Shallcross, 2012), גם אירוע שהאדם נחשף אליו בעקיפין עלול ליצור תחושה של לחץ, אך מידת הלחץ תהיה גבוהה יותר כאשר האדם נחשף לאירוע ישירות. זאת ועוד, מחקרים רבים מצביעים על כך שתחושת הלחץ לנוכח חשיפה לאירועים מעוררי לחץ עלולה להוביל לירידה ביעילות בעבודה, לבעיות בבריאות, לדיכאון ולתופעות גופניות ונפשיות אחרות (Clements, Aber, & Seidman, 2008; Meyer, Garrison, Jackson, & Addy, 1993; Nezek & Plesko, 2001). במחקרם של פרסקו ועמיתים (Fresco, Rytwinski, & Craighead, 2007) נמצא שחשיפה לאירועי חיים

שליליים קשורה לעלייה ברמת הדיכאון בקרב התלמידים, ופורטצקי ועמיתים (Portzky, Audenaert, & Herringen, 2005) מצאו שבני נוער שהתאבדו חוו אירועים מעוררי לחץ זמן קצר לפני מותם.

תפיסת העתיד

תפיסת העתיד מתייחסת לציפיות של הפרט מן העתיד – האם יהיה מאושר או אומלל, שכן תפיסה חיובית של העתיד מעידה על מתן משמעות חיובית לחיים ועל אופטימיות, שבצידין באים גם תחושת הכוח והרצון לחיות (קאקונדה-מועלם, 2002). לעומת זאת, תפיסה שלילית של העתיד מעידה על מתן משמעות שלילית לחיים ועל אי-רצון לחיות (מוכתר-גרינשטיין, 2007). לדברי קלינגר (Klinger, 1977), כאשר אדם טוען שחיי משמעותיים, כוונתו לחוויה של מעורבות רגשית ביחסים בין-אישיים, לתחושת ייחודיות ולפעילויות בעלות ערך רגשי. לעומת זאת, אדם הרואה את חייו כחסרי משמעות חש כי אין ביכולתו לממש מטרות בעלות ערך או שהמטרות איבדו מחשיבותן.

הפברן ועמיתים (Hepburn, Barnhofer, & Williams, 2009) ציינו שרוב האנשים מאמינים שהעתיד יהיה חיובי יותר מאשר שלילי, וכי לרובם יש תקווה לעתיד. אולם יש אנשים המאופיינים בהלך רוח דיכאוני, ואמונתם ביחס לעתיד היא שלילית. החוקרים הוסיפו שציפייה חיובית נמוכה של אדם מן העתיד מובילה להרגשת חוסר תקווה. עמדתו בנוגע לעתיד מושפעת ממידת האמונה שיש לו באשר לסבירות שיתקל באירועים טובים או רעים. עמדותיו השליליות של האדם באשר לעתידו תחלשנה את כוחותיו להמשיך לנהל את חייו (לוי בלז, 2016), מה שיוביל להחרפה בתחושות חוסר האונים. תחושות אלו עלולות להאיץ את הבחירה באובדנות כמוצא יחיד מהמצוקה (Farooqi, 2004).

התנהגות אובדנית בישראל ובעולם

מחקרים אפידמיולוגיים מלמדים שניסיונות אובדניים והתאבדות הם הסיבה המובילה בעולם למוות מוקדם בקרב צעירים בחברה המערבית (King & Apter, 2003). ג'יימסון (2000) מצא שבארצות הברית האובדנות היא סיבת המוות השלישית בהיקפה בקרב מתבגרים. בשנים האחרונות, רמת הסיכון של גברים לבצע התאבדות לפני גיל 25 עלתה ב-26%. לפי דוח עדכני של המועצה לשלום הילד, גם בישראל חל גידול במספר ניסיונות ההתאבדות: 773 ילדים ובני נוער הגיעו בשנת 2016 לחדרי מיון לאחר ניסיון אובדני, מתוכם 608 בנות, כמעט פי ארבעה ממספר הבנים (ברמן, 2017).

בשל העלייה במספר ניסיונות וההתאבדות בישראל ובעולם, אנו נדרשים להתייחס לשונות הנובעת מרקעים אתניים ותרבותיים שונים, לדוגמה הקשר בין אירועי חיים, עמדות שליליות כלפי החיים, תחושות סובייקטיביות ומחשבות אובדניות. לכן, לדעתי, יש מקום לחקור הבדלים במערכת התחושות הסובייקטיביות בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים מהקבוצות השונות בחברה הישראלית.

ממחקרים שבחנו את שיעורי האובדנות בחברה הישראלית והשוו בין האוכלוסיות היהודית והערבית עלה שאחוזי האובדנות גבוהים יותר בקרב היהודים וכן שאחוזי האובדנות בקרב הגברים גבוהים מאלו שבקרב הנשים. במחקר של קאקונדה-מועלם וישראלשוילי (Kakounda-Muallem & Israelashvili, 2015), שנערך בקרב בני נוער ערבים, התברר כי מחשבות אובדנות שכיחות יותר בקרב נערות מאשר בקרב נערים, דבר התואם את המצב בישראל ובעולם המערבי. במחקר אחר, של ברונשטיין קלומק ועמיתיה (Brunstein Klomek et al., 2016), נמצא כי שיעור ניסיונות ההתאבדות בקרב היהודים הוא 89.8 לכל 100,000 נפש, ולעומתם השיעור בקרב הערבים הוא כדלקמן: מוסלמים – 84.8, בדוים – 72.4, דרוזים – 64.9 ונוצרים – 58.6. עוד עולה ממחקר זה כי ניסיונות ההתאבדות גבוהים בקרב הנשים בכל הקבוצות, וכי בגילים 15–24 ניסיונות ההתאבדות היו גבוהים בקרב נשים מוסלמיות, נשים בדויות וגברים דרוזים. יצוין כי במחקר נוסף שבו התייחסו להבדלים הבין-תרבותיים, החוקרים סברו שלמין ולשייכות תרבותית ישנה השפעה על הערכת הסיכון האובדני. עוד עלה ממחקרם, כי בקרב נערות ערביות היו רמות גבוהות הן של מחשבות אובדנות והן של ניסיונות התאבדות, המצוקה הנפשית שלהן הייתה גבוהה יותר מזו של נערים ערבים ונערים יהודים, והן היו רגישות יותר להתנהגות אובדנית כאשר היו שרויות בדיכאון. יודגש כי תוצאות אלה נדונו מחד גיסא בהקשר שבו הנערות הערביות משתייכות לקבוצת מיעוט בישראל, ומאידך גיסא – בהקשר של מעמדן כנשים בתרבות הערבית הפטריארכלית (Benator, Nakash, Chen-Gal, & Brunstein Klomek, 2017). כמו כן ממחקרם של גלזר ועמיתים (Glasser et al., 2018) עלה שנשים ערביות נמצאות בסיכון גבוה יותר להתאבדות מאשר נשים יהודיות. גם פרוקי (Farooqi, 2004) התייחס לנשים בחברות מסורתיות הסובלות מדיכאון או חרדה והסיק כי הן סובלות במקביל מיחס חברתי שלילי, אשמה ואכזבה של הסביבה הקרובה; הדבר גרם להן לבושה ושנאה עצמית, מה שהגביר בקרבן את העמדות השליליות שעלולות להאיץ את הבחירה באובדנות. בנוסף, במחקרים הדנים באוכלוסיות מיעוט בעולם צוין בין היתר שההתאבדות היא גורם שמוביל לתמותה בקרב אלו שסבלו מסכיזופרניה. כמו כן הסיקו שלחצים עלולים לגרום להתפתחות של סכיזופרניה ולהתאבדות. המחקר הצביע גם על כך שמוצא גאוגרפי ומוצא אתני מנבאים את הסיכון לסכיזופרניה ולהתאבדות (Hettige, Bani-Fatemi, Kennedy, & Luca, 2017).

במחקר נוסף, שנערך בקרב 579 פליטים בארצות הברית, נמצא כי בין יתר המרכיבים הגורמים לפתולוגיה, 19% קשורים לאי-ודאות, 4.5% לחשיפה לאירועים טראומטיים ו-3% למחשבות אובדניות. (Ao et al., 2016). במחקר אחר, שהשווה בין 444 פליטים בניגריה ובין 527 מקומיים, נמצא ששכיחות האובדנות בקרב הפליטים היא 27.3%, לעומת 17.3% בקרב המקומיים (Akinyemi, Atilola, & Soyannwo, 2015). כמו כן, במחקר עדכני יותר התברר כי מהגרים ומיעוטים אתניים עלולים להיות בסיכון גבוה להתנהגות אובדנית, בהשוואה לאוכלוסייה הכללית. כמו כן נמצא מתאם חיובי בין התנהגות אובדנית לבין ארצות מוצא ספציפיות.

לשם המחשה, מדווח כי נשים מהגרות מדרום אסיה ומאפריקה היו בסיכון הגבוה ביותר לניסיונות התאבדות. כמו כן השפיעו גורמים נוספים: מוגבלויות בשפה, דאגה למשפחה, היפרדות מהמשפחה, מחסור במידע על מערכת הבריאות, אובדן מעמד ואובדן רשת חברתית ותרבותית (Forte et al., 2018).

למרות ההבדלים הבין-תרבותיים, למתבגרים השוקלים התנהגות אובדנית ישנם מאפיינים אוניברסליים: הם סובלים מלחצים רבים יותר ממתבגרים אחרים, ולחצים אלו מתבטאים באירועי חיים שליליים, באובדנים מוקדמים, בתמיכה חברתית שלילית ובמשאבים דלים (Murphy, 1992; Tuisku et al., 2009). כך לדוגמה, חורש ועמיתים (Horesh, Sever, & Apter, 2003) מצאו כי צעירים שניסו להתאבד דיווחו על אירועים מעוררי לחץ ב-12 החודשים שקדמו לניסיון האובדני. כמו כן נמצא שמתבגרים דיכאוניים שיש להם תמיכה משפחתית נמוכה מפתחים כוונות חזקות יותר לפגוע בעצמם, שכן יש להם קושי להתמודד עם מצבי הדיכאון, והם צורכים אלכוהול יותר מאשר מתבגרים אחרים (Tuisku et al., 2009). לבסוף, במחקרם של קאקונדה-מועלם וישראלאשוילי (Kakounda-Muallem & Israelashvili, 2015) עלו ממצאים כלליים המשותפים לכלל המתבגרים בעולם הנאור, כגון: לחצים, אי-הסתגלות בבית הספר, חוסר אופטימיות ותחושה שהחיים חסרי משמעות, דברים שגורמים להתפתחות מחשבות אובדניות. במחקרם התברר עוד כי מתבגרים דתיים נוטים לפתח מחשבות אובדניות פחות מאשר מתבגרים חילונים.

בהירות הזהות העצמית כמשימה מרכזית בגיל ההתבגרות ובבגרות הצומחת

עבור רוב הצעירים תקופת גיל ההתבגרות היא תקופה מרגשת ואינטנסיבית. אולם תקופה זו גדושה גם בקשיים רגשיים והתפתחותיים רבים, ובהם התעוררות דחפים מיניים, צורך עז באינטימיות ותחילת הפרידה הרגשית מהמשפחה; כל אלה מעוררים חרדות עזות, קונפליקטים, בלבול וסבל (חן גל, אלמוג וסימן טוב, 2007). חוקרים ציינו שבית הספר מזמן לבני נוער אין-ספור התנסויות עם קבוצת השווים, שבזיקה אליהן מתגבשת ומתעצבת זהותם האישית, על כל היבטיה (Brown & Braun, 2013). נוסף על כך, בתקופת ההתבגרות נחלש האגו יחסית לאיד, כתוצאה מהתעצמות חדשה של הדחף המיני ודחיית התמיכה ההורית, שהייתה עד אז נגישה יותר. לכן תקופה זו מאופיינת גם בגילויים שליליים, כמו: חוסר ישע, ייאוש, זעם, חולשה וחוסר ערך, שכולם מייצגים רגשות נטישה ונסיגה (Blos, 1970).

עם זאת, בראייה התפתחותית רחבה יותר, יש לציין כי לבהירות מושג העצמי יש השפעה משמעותית מעבר למאפייני התפקוד של בני הנוער, שכן יש מקום לסברה שרמת בהירות מושג העצמי תעצב במידה רבה גם את התנהלות הפרט בשלב ההתפתחותי העוקב, המכונה "בגרות צומחת" (emerging adulthood). סברה זו נשענת על הגדרת המהות של שלב הבגרות הצומחת: לפי ארנט (Arnett, 2002), מתבגרים (גילאי 14–18) רוכשים קשרים כלליים וניסיונות שטחיים בכל תחומי החיים. לעומתם, בתקופת הבגרות הצומחת הבוגרים-צעירים (גילאי 18–25) כבר

אינם תלויים בילדות ובגיל ההתבגרות ועדיין אינם במצב של אחריות. בני קבוצה זו אינם רואים עצמם כמתבגרים, וחלק גדול מהם אף אינם רואים עצמם כמבוגרים עצמאיים. הם אינם מכנים תקופה זו בשם כלשהו, במובן של "בין לבין". הם מתקשים להפנים את העובדה שהגיעו לבגרות לפני שסיימו את לימודיהם, התחתנו והשתלבו בחיים המעשיים. קרי, הם הגדירו לעצמם קווי מתאר ראשוניים וכלליים ביחס לזהותם העצמית המלאה והברורה, וכעת הם מחפשים הזדמנויות לבחון את קווי המתאר שאימצו בקשר למגוון נושאים ומשימות התפתחותיות בחיים, באהבה, בעבודה ובהשקפת העולם. מעט מאוד מהעמיד נראה ברור, ועם זאת קיימות הזדמנויות רבות. עצם העובדה שטרם הקימו משפחה משלהם, מאפשרת להם להיות מעודכנים יותר ומסוגלים להתאים את עצמם ביתר קלות לשינויים בעולם הטכנולוגי, והם משיגים על ידי כך בסיס חדש של מעמד.

לדברי ארנט (Arnett, 2002), מתבגרים המגיעים לשלב הבגרות הצומחת כשהם עדיין לא מאופיינים בזהות עצמית בהירה, ייטו להתנהג באופן שונה ממי שזהותו האישית ברורה, ולכן התמקדנו במחקר הנוכחי במתבגרים ובבוגרים הצעירים. בשל מורכבות המצב של גילאים אלו, ייתכן שהם נמצאים בעיצומו של תהליך התפתחותי וגיבוש עצמי מבחינת חוויות ובשלות עצמית. תהליך זה עלול להשפיע עליהם לכיוון של גיבוש עמדות שליליות כלפי החיים, והדבר תלוי במיוחד בהשתייכותם לתרבויות שונות, מידת חשיפתם לאירועים מעוררי לחץ ורווחתם האישית.

מטרת המחקר

המחקר עסק בקשרים שבין מחשבות סובייקטיביות ורקע אישי של מתבגרים ומבוגרים צעירים המשתייכים לשלוש קבוצות אתניות שונות – יהודים, מוסלמים ונוצרים – ובין עמדות שליליות שלהם על החיים; מטרתו הייתה מחד גיסא לבחון את השפעת האירועים מעוררי הלחץ והרווחה הנפשית על עמדות שליליות כלפי החיים, ומאידך גיסא לבחון אם ההבדל בהירות הזהות האישית בא לידי ביטוי במידת החשיפה לאירועים מעוררי לחץ, ואם בהירות הזהות האישית והחשיפה לאירועי חיים מעוררי לחץ משפיעות על עמדות שליליות כלפי החיים. עמדות אלו מקדימות את התעוררות המחשבות האובדניות, שבמקרים רבים יובילו בפועל למעשיים אובדניים ולהתאבדות.

שאלות המחקר

להלן שאלות המחקר:

- א. כיצד משפיעים אירועי חיים שלילים, רווחה נפשית ובהירות מושג העצמי על חיוביות ושליליות בתפיסת העתיד ועמדות כלפי החיים?
- ב. האם לתפיסת העתיד תפקיד מתווך בקשר בין אירועי חיים לעמדות כלפי החיים?
- ג. האם יימצאו הבדלים בין הקבוצות השונות?

השערות המחקר

השערות המחקר היו כדלקמן:

- א. ככל שמתבגרים נחשפו לאירועי לחץ רבים יותר, תפיסת העתיד שלהם תהיה חיובית פחות ועמדותיהם השליליות כלפי החיים תהינה רבות יותר.
- ב. מתבגרים אשר ידווחו על רווחה נפשית גבוהה ידווחו על רמה נמוכה יותר של עמדות שליליות כלפי החיים ועל תפיסות עתיד חיוביות יותר ממתבגרים שידווחו על רווחה נפשית נמוכה.
- ג. ככל שמתבגרים ידווחו על בהירות גבוהה יותר של מושג העצמי, תפיסת העתיד שלהם תהיה חיובית יותר ועמדותיהם השליליות כלפי החיים תפחתנה.
- ד. בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים מקרב האוכלוסייה הערבית – מוסלמים ונוצרים – ימצאו ערכים גבוהים יותר של מחשבות שליליות וערכים נמוכים יותר של תפיסת עתיד חיוביות מאשר בקרב צעירים יהודים.
- ה. הקשר שבין אירועי לחץ ובהירות מושג העצמי לבין עמדות שליליות כלפי החיים ותפיסת עתיד חיובית עשוי להתבטא בעקיפין (קשר תיווך) ברווחה סובייקטיבית של הנבדקים.

שיטה

אוכלוסיית המחקר

בסך הכול השיבו לשאלון 442 נבדקים. מתוכם חמישה סיפקו נתונים חלקיים בלבד והוצאו מהמדגם. מספר הנבדקים הסופי היה 437, מהם 283 גברים (64.8%) ו-154 נשים (35.2%). גיל המשיבים נע בין 15 ל-26, מתוכם למעלה מ-40% (43.2%) עד גיל 18, עוד 30% עד גיל 22, והשאר בטווח הגילים 23–26. מבחינה דתית, כ-45% מהמשיבים היו נוצרים, 33% מוסלמים והשאר יהודים.

כלי המחקר

שאלון עמדות כלפי החיים (גרסה מקוצרת) (Rohde, Seeley, & Langhinrichsen-, 2003)

השאלות וההיגדים המופיעים בשאלון מיועדים להעריך את סיבת ההתאבדות, התנהגות סיכונית ומחשבות אובדנות. השאלון המקורי כולל 96 פריטים, אולם בגרסתו המקוצרת יש רק 24 פריטים – 12 מהם חיוביים ו-12 שליליים. המשיב מתבקש לענות כן או לא לשאלות השונות. דוגמה להיגד: "אני מרגיש טוב, כי יש לי חיים עם משמעות ועם מטרות ברורות". מחברי השאלון דיווחו על מהימנות .84, ושימוש קודם בו בקרב נבדקים בישראל הניב מהימנות טובה. המדד נבנה על סמך ארבעה פריטים בכל אחד מארבעה תחומים (מוות, בריאות, פגיעה עצמית וגורמים הקשורים לעצמי) ושלושה סוגי התנהגות (פעולות, מחשבות ורגשות) חיוביים ושליליים. נבדק הקשר עם דיכאון, חוסר תקווה, התנהגויות אובדניות והבדלים בין המינים. כמו כן, נבדק גובה הקשר עם מחשבות אובדניות. נמצאו יחס גבוה של מיון

נכון למחשבות אובדניות ($sensitivity=0.86$) וכן יחס גבוה של מיון נכון למחשבות לא אובדניות ($Specificity=0.82$) לבסוף נמצא כי הגרסה המצומצמת תואמת לגרסה הרחבה (Rohde, Lewinsohn, Seeley, & Langhinrichsen, 1996), מהימנות הסולם, המורכב מ-24 שאלות, $\alpha=.82$. טווח הציונים נע בין 1 ל-5 – ככל שהציון גבוה יותר כך העמדות כלפי החיים שליליות יותר.

שאלון תפיסת עתיד (Wyman, Cowen, Work, & Kerley, 1993)

שאלון זה משמש למדידת ציפיות המשיב מן העתיד. בגרסה המקורית הוא כלל שאלה פתוחה ושש שאלות סגורות, אולם במחקר הנוכחי הוצאה מן החישוב השאלה הפתוחה, מסיבות טכניות. התשובה לכל שאלה נעה מ"לא נכון כלל" – 1 ועד "נכון במידה רבה מאוד" – 5. ציון המשיב חושב על פי ממוצע תשובותיו לכלל הפריטים, כך שציון גבוה של ממוצע המשתנה "תפיסת העתיד" מעיד על תפיסת עתיד חיובית ואופטימית יותר. פריט לדוגמה: "האם לדעתך, תמיד יהיו אנשים וחברים שיהיה להם אכפת ממך?" שאלון זה תורגם לעברית ולערבית והועבר לנבדקים יהודים וערבים (לדוגמה מוכתר גרינשטיין, 2007), והוא בעל מהימנות $.83$. לתיקון השאלון נבדקה ונמצאה התאמה של המשתנה "תפיסת עתיד" עם תפיסת ציפיות חיוביות, כפי שהגדירו תפיסה זאת ורנר וסמית (Werner & Smith, 1982, 1992). שאלון זה מורכב משש שאלות. מהימנות המדד $\alpha=.79$.

שאלון רווחה נפשית (Reynolds, 1998)

שאלון זה בודק הסתגלות של מתבגרים. השאלון המקורי כולל 30 שאלות והיגדים, המיועדים לברר מה השכיחות של הופעת התנהגויות או רגשות מסוימים בשישה החודשים שלפני מילוי השאלון. לצורך המחקר הורדנו שני פריטים המתייחסים באופן ספציפי לבני נוער, והתאמנו שלושה פריטים לבני נוער ומתבגרים. הנבדקים מתבקשים לדרג בסולם מ-1 עד 3 כל אחת מההתנהגויות או התגובות הרגשיות לפי מידת שכיחותה. השאלון תורגם ונבדק גם בגרסה הערבית והניב מהימנות גבוהות לארבעת הסולמות שנכללים בו – דימוי עצמי חיובי, שליטה בכעסים, יחסים עם מבוגרים ומצבי רוח. דוגמה להיגד: "הרגשתי כועס מאוד". בבדיקות שנערכו בישראל התברר כי לשאלון מהימנות ותוקף גבוהים – $.89$, והוא מתאים מאוד למדידת קשיי הסתגלות ותפקוד של צעירים.

נבנו ארבעה סולמות של רווחה נפשית: סולם מתח רגשי (מהימנות המדד – $\alpha=.79$), סולם התנהגות אנטי-חברתית (מהימנות – $\alpha=.72$), סולם עצמי חיובי ($\alpha=.62$), וסולם בעיות וחוסר שליטה על כעסים ($\alpha=.74$). מהימנות המדד הכולל הייתה $\alpha=.89$.

שאלון שבדק אירועי לחץ משמעותיים

לצורך המחקר הנוכחי השתמשנו בשאלון הבדק אירועי חיים שליליים, שאותם חווים אנשים במהלך חייהם. השאלון הסתמך על רשימת אירועים שונים שבהם השתמשו חוקרים בעולם (כגון Zitzow, 1992), הוא כולל 25 אירועים ובעל מהימנות $\alpha=.77$.

המשיב מתבקש להשיב "כן", אם חווה אירוע כמוהו, או "לא", אם לא חווה אירוע כזה בחייו. פריט לדוגמה: "מוות של קרוב משפחה". הסולם נבנה כספירה של מספר אירועי לחץ שהתרחשו בשנה האחרונה. מהימנות המדד הייתה $\alpha = .78$

שאלות רקע

מלבד השאלונים הנ"ל, הנבדק התבקש לענות על שאלות רקע שחוברו לצורך המחקר הנוכחי והותאמו במיוחד לאוכלוסייתו. השאלות עוסקות גם במידת החשיפה לתרבות ה"אחרת" בחיי היום-יום (עבודה או לימודים משותפים עם בני התרבות האחרת וכדומה), לדוגמה: "עד כמה יוצא לך לפגוש אנשים בני גילך שהם יהודים?"

הליך המחקר

השאלונים הועברו למתבגרים ולבוגרים צעירים, אולם המחקר לא השווה בין טווחי גיל שונים.

ההליך בקרב מתבגרים

לאחר הכנת השאלונים וקבלת האישורים המתאימים והאתיים מהמדען הראשי של משרד החינוך, נעשתה פנייה למספר רב של מנהלי בתי ספר, על מנת לבקש את רשותם להעביר את השאלונים לתלמידי כיתות י עד יב. אף שהמחקר אושר על ידי המדען הראשי, מנהלים רבים לא אישרו את כניסת עורכת המחקר לבתי הספר. לאחר קבלת אישורי הכניסה לבתי הספר, החוקרת נכנסה לכיתות בליווי המחנכים, הציגה את עצמה, הסבירה לתלמידים את נושא המחקר, חשיבותו ותרומתו לבני גילם וביקשה את התייחסותם העניינית והכנה לשאלונים שיועברו להם. השאלונים חולקו לכל תלמידי הכיתות. השאלונים חולקו בבתי ספר נוצריים, יהודיים ומוסלמיים אשר אפשרו לנו להיכנס. המסגרות שנבחרו כפופות למשרד החינוך, והכיתות היו כיתות הטרוגניות שנבחרו באקראי.

הובהר שהשאלון הוא אנונימי, וכי הנתונים שיעובדו ממנו ישמשו רק לצורכי המחקר. הוסבר לתלמידים שלא מוטלת עליהם חובה למלא את השאלון, וכי הדבר נתון לשיקול דעתם הבלעדית. כמו כן נאמר להם שהם יכולים להפסיק את מילוי השאלונים, אם ירגישו שאינם יכולים להמשיך בכך. החוקרת נכחה בכיתות עם התלמידים בעת מילוי השאלונים והדריכה אותם כאשר הזדקקו. יש לציין כי הייתה היענות גבוהה למילוי השאלונים, וכי רק 3% מן התלמידים לא הסכימו להשתתף במחקר.

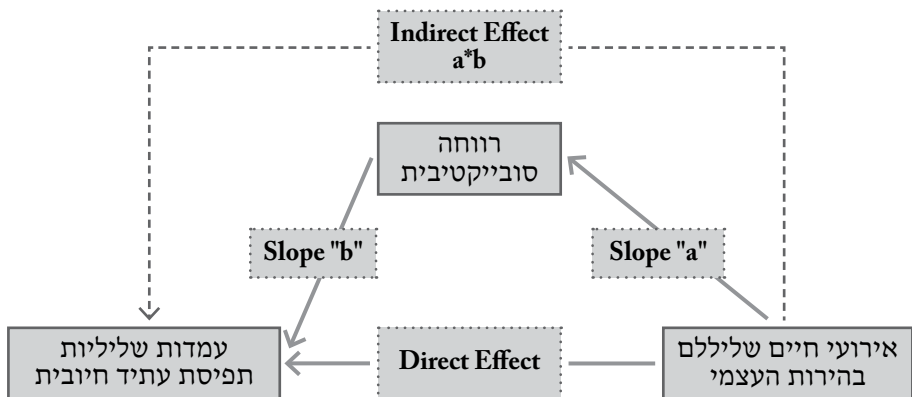
ההליך בקרב בוגרים צעירים

השאלונים הועברו לסטודנטים משלוש הדתות שלומדים באוניברסיטת תל-אביב, באוניברסיטה העברית בירושלים ובכמה מכללות בארץ ומתגוררים בכל רחבי הארץ. נוסף על כך, השאלונים הועברו באופן אקראי לאזרחים מן השורה במקומות עבודה, כדי לנסות להגיע לכל שכבות האוכלוסייה, ולא להסתפק רק באקדמאים. הנבדקים אותרו כמדגם נוחות, ונבחרו נחקרים הנגישים לעורכת המחקר. בזמן העברת השאלונים

הוסבר לנבדקים מה מטרת המחקר, ומה עליהם לעשות. חלק נענו לבקשת החוקרת ומילאו את השאלונים מיידית, ועם החלק האחר תואם מועד החזרה מאוחר יותר של השאלונים. גם בקרב הבוגרים הצעירים הייענות הייתה גבוהה. חלקם החזירו את השאלון מייד, ומן החלק האחר השאלונים נאספו על ידי החוקרת במועד מאוחר יותר.

ניתוחים סטטיסטיים

הגישה המרכזית לבדיקת ההשערות היא של מודל רגרסיה ליניארי, שבעזרתו מצפים למצוא קשרים בין משתני המחקר, כפי שעולה מפרק ההשערות. שני משתנים הוגדרו כמשתנים תלויים: תפיסת עתיד חיובית ועמדות שליליות כלפי החיים. מודל הרגרסיה בודק את ההשערות כהשלמה לאומדן מתאמי פירסון בין משתני המחקר. הבדיקה נעשית בשני צעדים. בצעד הראשון מוצגים משתני הרקע כמשתנים מסבירים, ובעיקר משתנה הקבוצה האתנית, במטרה לספק תשובה להשערה ג, ובהמשך, בצעד השני, נוסף משתנה מסביר רלוונטי לבדיקת כל השערה (א עד ג) בנפרד. אם נמצא כי בין הצעד הראשון לצעד השני שיעור ההסבר עלה באופן מובהק, נוכל לטעון כי למשתנה הנוסף תרומה משמעותית למודל. כהקדמה למודל הרגרסיה, לצורך בדיקה ראשונית של השערות א עד ג, נבדקו כאמור מתאמי פירסון. לצורך בדיקת השערה ד, נבדקו ההבדלים בין הקבוצות האתניות במבחן ניתוח שונות, עם חקירה ממשיכה לדירוג הממוצעים, שמבוססת על השוואה זוגית עם תיקון בונפרוני לניתוח מרובה. השערה ה נבדקה במודל תיווך, המבוסס על שני מודלים של רגרסיה משותפים, כך שניתן להעריך קשר עקיף בין משתנה בלתי תלוי למשתנה תלוי דרך משתנה ביניים מתווך. להשערה זאת השתמשנו בפרוצדורה PROCESS, שפותחה על ידי הייז (Hayes, 2013). איור 1 להלן מציג באופן עקרוני מהו מודל תיווך. משוואת רגרסיה אחת היא הקשר בין אירועי החיים והרווחה לעמדות כלפי החיים והעתיד, והמשוואה השנייה היא הקשר בין אירועי החיים לרווחה. ממקדמי הקשר נאמד הקשר העקיף, שהוא מכפלת מקדמי הרגרסיות. כדי לבדוק מובהקות לקשר זה, נבדק המודל בדגימה חוזרת (bootstrapping).



איור 1: הצגה עקרונית של מודל התיווך

תוצאות

לצורך בדיקת ארבע השערות המחקר, בוצעו מתאמי פירסון בין המשתנים המסבירים לבין עצמם. ארבע ההשערות שנחקרו זכו לאישוש ראשוני.

לוח 1: מדדי מרכזיות ופיזור של מדדי המחקר ומתאמי פירסון בין מדדי המחקר (N=437)

מספר אירועי לחץ	תפיסת עתיד חיובית	עמדות שליליות כלפי החיים	רווחה עצמית	בהירות מושג העצמי	בהירות מושג העצמי
					-
				.48***	רווחה עצמית
			- .56***	-.39***	עמדות שליליות כלפי החיים
		- .56***	.38***	.22***	תפיסת עתיד חיובית
	- .21***	.31***	-.31***	-.20***	מספר אירועי לחץ
10.47	3.88	2.22	2.36	3.25	ממוצע
4.68	0.65	0.51	0.29	0.71	סטיית תקן
0-26	1-5	1-4	1-3	1-5	טווח

***p<.001

לוח 1 לעיל מציג מדדי מרכזיות ופיזור למדדי המחקר ומתאמים זוגיים (מקדמי מתאם של פירסון): (א) נמצאו מתאם שלילי בין מספר אירועי לחץ לבין תפיסת עתיד חיובית, בהירות מושג העצמי ורווחה עצמית ומתאם חיובי בין מספר אירועי הלחץ ובין עמדות שליליות כלפי החיים; (ב) נמצאו מתאמים חיובים בין בהירות מושג העצמי לבין תפיסת עתיד חיובית ורווחה עצמית ומתאם שלילי בין בהירות מושג העצמי ובין מספר אירועי לחץ ועמדות שליליות כלפי החיים; (ג) נמצאו מתאם חיובי בין רווחה עצמית ובין בהירות זהות אישית ותפיסת עתיד חיובית ומתאם שלילי בין רווחה עצמית ובין עמדות שליליות כלפי החיים ומספר אירועי לחץ; (ד) נמצאו מתאם חיובי בין בהירות מושג העצמי לבין רווחה עצמית ותפיסת עתיד חיובית ומתאם שלילי בין בהירות מושג העצמי ובין עמדות שליליות כלפי החיים ומספר אירועי לחץ.

לוח 2: ניתוח שונות חד-משתני חד-כיווני למשתני המחקר עם השוואה בין הקבוצות האתניות

המדד	נוצרים (n=198)	מוסלמים (n=145)	יהודים (n=94)	F	η_p^2
תפיסת עתיד חיובית	3.89 ^{ab} (0.63)	3.78 ^a (0.68)	4.01 ^b (0.62)	3.71*	.02
עמדות שליליות כלפי החיים	2.20 ^a (0.48)	2.35 ^b (0.52)	2.08 ^a (0.53)	8.95***	.04
מספר אירועי לחץ	9.72 ^a (4.29)	10.62 ^{ab} (5.00)	11.81 ^b (4.71)	6.60**	.03
בהירות מושג העצמי	3.30 (0.71)	3.18 (0.70)	3.23 (0.73)	1.25	.006
רווחה אישית	2.38 ^b (0.28)	2.27 ^a (0.29)	2.47 ^c (0.26)	15.23***	.07

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

הערה: השוואה זוגית בקבוצות האתניות עם תיקון בונפרוני לריבוי מבחנים, אותיות לטיניות קטנות לדירוג ממוצעי הקבוצות, מהנמוך לגבוה.

נערכה חזרה נוספת של ניתוחים אלה בפיקוח הגיל, ונמצא כי לגיל ישנו אפקט על רמת העמדות השליליות כלפי החיים ($F=7.29$, $p=.007$) ועל מספר אירועי הלחץ ($F=5.23$, $p=.023$), אך אין בכך כדי לשנות את ההשוואה בין הקבוצות האתניות; משמע, לגיל יש אפקט אחיד בכל הקבוצות שנבדקו. בנוסף, ניתוח השוואתי של משתנה הגיל לאורך הקבוצות האתניות הראה כי המשתתפים היהודים היו מבוגרים יותר מאשר המשתתפים הנוצרים והמוסלמים ($F=48.50$, $p<.001$), הבדל שמקורו ככל הנראה בכך שסטודנטים יהודים מגיעים ללימודים לאחר שירות צבאי, ולכן מבוגרים יותר.

לוח 2 מציג ניתוחי שונות לבחינת ההבדלים בין הקבוצות השונות במדגם. בארבעה משתני מחקר מתוך החמישה שנבדקו נמצאו הבדלים בין הקבוצות, תפיסת עתיד חיובית, עמדות שליליות, אירועי לחץ ורווחה אישית. הניתוח מראה קודם כול שאין הבדל ברמת החשיפה לאירועי חיים בין הקבוצות, מה שמוכיח דגימה אקראית. מעבר לכך, באופן עקרוני, מתקבלת תמיכה להשערה ג בדבר הבדלים אתניים ותרבותיים שמובילים לתפיסות סובייקטיביות ומחשבות שונות. מצד שני, בניגוד למשוער, דווקא בקרב הנחקרים המוסלמים היו תפיסת עתיד חיובית ורווחה נפשית נמוכות יותר והעמדות השליליות היו גבוהות יותר.

לוח 3: תוצאות ניתוח רגרסיה בצעדים לבדיקת אפקטים של משתני רקע, אירועי חיים ובהירות מושג העצמי על תפיסת עתיד ועמדות שליליות

עמדות שליליות כלפי החיים			תפיסת עתיד חיובית			משתנים תלויים ←
β	SE	B	β	SE	B	משתנים מסבירים
צעד 1						
.14**	0.05	0.15	-.10*	0.07	-0.13	מגדר
-.14**	0.01	-0.02	-.03	0.01	-0.01	גיל
.05	0.07	0.05	-.11	0.09	-0.14	נוצרי לעומת יהודי
.20**	0.07	0.22	-.19**	0.09	-0.26	מוסלמי לעומת יהודי
		.075***			.027*	R ²
צעד 2 (השערה 1)						
.34***	0.01	0.04	-.22***	0.01	-0.03	מספר אירועי לחץ
		.106***			.043***	ΔR^2
		.181***			.070***	R ²
		5,431			5,431	Df
		19.09***			6.48****	F
צעד 2 (השערה 2)						
-.37***	.03	-.26	.21***	.04	.19	בהירות מושג העצמי
		.132***			.044	ΔR^2
		.207***			.071***	R ²
		5,431			5,431	Df
		22.54***			6.64***	F
צעד 2 (השערה 3)						
-.54***	0.07	-0.96	.37***	.10	.84	רווחה אישית
		.271***			.130***	ΔR^2
		.346***			.157***	R ²
		5,431			5,431	Df
		45.60***			16.11***	F

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

לוח 3 מציג מקדמי רגרסיה שנאמדו על תפיסות עתיד ועמדות שליליות כלפי החיים. בצעד הראשון נבדקו הקשרים בין משתני הרקע ושני המשתנים התלויים, כל אחד בנפרד, במודל רגרסיה ליניארית. בצעד השני נבדק הקשר בין המשתנים התלויים לאחד ממשתני המחקר, כפי שנוסח בהשערות, בשלוש חזרות בלתי תלויות. הערכה בנוגע לטיב המודל נבדקה בשני מדדי טיב התאמה. המדד הראשון הוא תוספת ההסבר שמשפך המודל ($R^2\Delta$), והמדד השני הוא מובהקות מקדם הרגרסיה, או מובהקות ההסבר, שמשפך משתנה ההשערה. התוצאות מצביעות על תפיסות עתיד חיוביות ברמה נמוכה יותר בקרב בנות מאשר בקרב בנים ($B=-0.13, p<.05$) ועל רמה נמוכה יותר בקרב נוער מוסלמי מאשר בקרב נוער יהודי ($B=-0.26, p<.01$). ממצא זה הוא בהמשך לממצאי ניתוח השונות לעיל וסותר את השערה ג. לבנות היו עמדות חיוביות פחות כלפי החיים מאשר לבנים ($B=0.15, p<.01$), וכך גם לנוער מוסלמי לעומת נוער יהודי ($B=0.22, p<.05$). כמו כן לנערים הבוגרים היו עמדות שליליות מעטות יותר כלפי החיים מאשר לצעירים ($B=-0.02, p<.01$), כפי שעולה גם מההערה לניתוחי השונות. התוספת של משתני המחקר לבדיקת שלוש ההשערות הראשונות מספקת תמיכה בהשערות אלה, כצפוי מניסוח ההשערות. לרמה גבוהה יותר של אירועי לחץ יש אפקט שלילי על תפיסת עתיד חיובית ואפקט חיובי על עמדות שליליות ($B=-0.03, p<.001$; $B=0.04, p<.001$, בהתאמה). ככל שנבדקים חוו אירועי חיים מעוררי לחץ רבים יותר, הם תפסו את העתיד כחיובי פחות ופיתחו עמדות שליליות רבות יותר כלפי החיים, כפי שנוסח בהשערה א. באשר לשתי ההשערות הנוספות, נמצא קשר חיובי בין רווחה אישית ובהירות המושג העצמי ובין תפיסות עתיד חיוביות, כאשר המסבירים הם בהירות מושג העצמי ורווחה אישית ($B=0.19, p<.001$; $B=0.84, p<.001$, בהתאמה), כלומר ככל שרמות בהירות מושג העצמי והרווחה אישית גבוהות יותר מתפתחת תפיסת עתיד חיובית יותר; ולהפך, נמצא קשר שלילי בין רמות בהירות מושג העצמי ורווחה אישית גבוהות ובין עמדות שליליות כלפי החיים ($B=-0.26, p<.001$; $B=-0.96, p<.001$, בהתאמה). בכל מקרה, תוספת משתנים מסבירים מעלה בצורה מובהקת את שיעור ההסבר שמשפך המודל בכל אחד מהשלבים, למעט המעבר מצעד ראשון לצעד שני בבהירות מושג העצמי, כאשר המשתנה התלוי הוא תפיסת עתיד חיובית.

לוח 4: הקשר בין היסטוריה של אירועי לחץ ובהירות מושג העצמי לבין עמדות ותפיסת עתיד בתיווך הרווחה הנפשית

בלתי תלוי	מתווך	תלוי	ב"ת מתווך	מתווך תלוי	ב"ת תלוי	אפקט עקיף	95% טווח ביטחון
מספר אירועי לחץ	רווחה	עמדות שליליות	-.02*** (.003)	-.85*** (.07)	.02*** (.01)	.02* (.003)	[.01, .03]
מספר אירועי לחץ	רווחה	תפיסת עתיד	-.02*** (.003)	.77*** (.11)	-.01* (.007)	-.02* (.004)	[-.02, -.01]
בהירות מושג העצמי	רווחה	עמדות שליליות	.20*** (.02)	-.83*** (.08)	-.10** (.03)	-.16* (.02)	[-.21, -.12]
בהירות מושג העצמי	רווחה	תפיסת עתיד	.20*** (.02)	.79*** (.12)	.04 (.05)	.15* (.03)	[.10, .13]

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

החלק האחרון הוא בדיקת השערה ה, שבה נוסחה האפשרות שרווחה סובייקטיבית מתווכת בין אירועים ובהירות מושג העצמי לבין עמדות שליליות ותפיסת עתיד. נמצאו ארבעה קשרי תיווך כאלה, שמספקים תמיכה רחבה להשערה זו. אפשר להסביר אפקט של אירועי לחץ על עמדות שליליות ועל תפיסת עתיד גם דרך הרווחה. במקרה הראשון, אם מספר אירועי לחץ הוא גבוה, נצפה לרווחה נמוכה יותר, וכאשר הרווחה נמוכה יותר, נצפה לעמדות שליליות גבוהות יותר. כאשר המשתנה התלוי הוא תפיסת עתיד, רמת רווחה נמוכה יותר קשורה לרמת תפיסת עתיד חיובית פחות. להגדרת מושג העצמי קשר חיובי עם רמת הרווחה האישית, וברמה גבוהה יותר של רווחה, הקשר עם עמדות שליליות הוא שלילי, ואילו הקשר עם תפיסת עתיד הוא חיובי. באמידת אפקט התיווך השתמשנו כאמור בפרוצדורת PROCESS, שפותחה עבור תוכנת SPSS במודל 4 (Hayes, 2013). מקדם הקשר העקיף מחושב, ועל כן, לצורך הערכת השונות שלו במטרה לקבוע רמת מובהקות, ישנם שני כלים אפשריים: הכלי הראשון הוא חישוב שונות משותפת לשני המקדמים המרכיבים את הקשר העקיף, כפי שהציעו בארון וקיני (Baron & Kenny, 1986), או לחלופין, אפשר לאמוד מקדמי קשר במדידות חוזרות מסוג bootstrapping, כפי שנעשה בעזרת PROCESS. במקרה האחרון נמצא אפקט עקיף מלא, שמשמעותו כי לא ניתן להסביר את הקשר בין בהירות מושג העצמי לתפיסת העתיד, אלא דרך התיווך של הרווחה.

דיון

נקודת המוצא למחקר הנוכחי הייתה ההכרה בעמדות שליליות כלפי החיים כגורם סיכון להתנהגות אובדנית והתאבדות. במסגרת המחקר נבדקו השפעות בהירות מושג העצמי, רווחה עצמית, תפיסה עצמית חיובית וחשיפה לאירועים מעוררי לחץ על עמדות שליליות כלפי החיים. המחקר נעשה בקרב יהודים, ערבים מוסלמים וערבים נוצרים בגיל ההתבגרות ובגיל הבגרות הצומחת. המטרה הייתה לקבל תמונה כוללת של כל אוכלוסיית המחקר, ובהמשך – גם להבחין בין תת-האוכלוסיות. ממצאי המחקר הנוכחי מחדשים בתחומים אלו ותומכים בטענת המחקר שמאפיינים של בהירות הזהות האישית, הרווחה העצמית והחשיפה לאירועים מעוררי לחץ מסבירים את השונות בעמדות כלפי החיים, חיוביות ושליליות כאחד, דבר המעניק היבט נוסף לאיתור מתבגרים בסיכון אובדני וכן לבניית תוכניות מניעה.

בהירות מושג העצמי והרווחה הנפשית

מן המחקר עולה שבהירות מושג העצמי והרווחה הנפשית משפיעים בצורה מובהקת וישירה על תפיסת עתיד חיובית ועל כמות פחותה של עמדות שליליות כלפי החיים, דבר המעיד על כך שמתבגר בעל זהות עצמית ברורה אשר מדווח על רווחה נפשית גבוהה, עמדותיו כלפי החיים תהינה שליליות פחות, והוא ירגיש טוב יותר עם עצמו. כמו כן נמצא מתאם מובהק בין רווחה נפשית ובהירות זהות עצמית: בהירות גבוהה של מושג העצמי מעידה על רווחה נפשית טובה. המסקנה היא שיש קשר בין בהירות

הזהות העצמית לתפיסת העתיד ולרווחה הנפשית: ככל שבהירות הזהות העצמית גבוהה יותר, תפיסת העתיד והרווחה הנפשית חיוביות יותר, והעמדות השליליות כלפי החיים פחותות.

לפיכך, ככל שתגבר אי-הבהירות של מושג העצמי, תתרבינה העמדות השליליות. דברים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרם של זמבונגה ועמיתים (Zamboanga, Schwartz, Jarvis, & Van, 2009), שצינו כי בהירות של מושג העצמי היא גורם מגן מהתנהגויות לא בריאות. כמו כן, מי שמצליח לגבש זהות פנימית, הרווחה הפסיכולוגית שלו תהיה גבוהה יותר מאשר זו של פרט בעל קשיים בזהות, שייתפס כאדם לחץ (Iwamoto & Liu, 2010).

כמו כן, במחקרים עדכנים של לרסון, וסברה (Larson & Sbarra, 2015) נמצא שבעלי בהירות זהות אישית גבוהה יכולים להתאושש רגשית בקלות לאחר היתקלות בבעיות. לטענתם, הדבר העיקרי הוא יכולת הארגון מחדש של ההערכה העצמית, שכן האנשים שמתקשים להתאושש הם בעלי בהירות נמוכה של מושג העצמי, אולם הגברה של בהירות זו מפחיתה את הפגיעה הרגשית והבדידות. במחקר אחר, של מיטל (Mittal, 2015), נראה שבעלי זהות אישית נמוכה הם המשתמשים בסגנונות התמודדות של התנתקות, כגון בילוי בקניות, כדרך להתמודדות ובריחה. גם חוקרים נוספים טענו שמיטביות פסיכולוגית מעידה על מעורבות אזרחית, והקשר ביניהן מוביל להשגת אושר אותנטי, לחיים בעלי משמעות ולתפיסה חיובית של העתיד (Zalewska & Zawadzka, 2016). מסקירת הספרות ניתן להסיק עד כמה בהירות הזהות האישית משפיעה על הרווחה הנפשית של הפרט.

אירועי לחץ ועמדות שליליות כלפי החיים

אירועי לחץ עלולים להגביר את אי-הבהירות העצמית ואת העמדות השליליות כלפי החיים, ומצד שני ריבוי האירועים מעוררי הלחץ גורם לרווחה נפשית פחותה ולעמדות שליליות רבות יותר כלפי החיים. בספרות מופיעה ההנחה שאירועי חיים משמעותיים שליליים, בניגוד לחיוביים, קשורים לרווחה נפשית פחותה (McCullough, 2000).

בהתבוננות במי שחשוף יותר לאירועים מעוררי לחץ ניתן להסיק שבהירות מושג העצמי של אותו פרט ורווחתו העצמית נמוכות יותר ותפיסת העתיד שלו שלילית יותר, ממי שחשוף פחות לאירועים מעוררי לחץ, דבר המעיד על הימצאות עמדות שליליות יותר כלפי החיים. נוסף על אלה, נמצאו מתאמים חיוביים בין בהירות מושג העצמי לבין תפיסת עתיד חיובית ורווחה נפשית ומתאם שלילי עם עמדות שליליות כלפי החיים. בהירות רבה של מושג העצמי מעידה על רווחה עצמית גבוהה יותר ועל תפיסת עתיד טובה. לחלופין, היעדר ביטויים של מצוקה, כלומר בהירות עצמית גבוהה, משמעו רווחה נפשית גבוהה.

במחקר הנוכחי נמצא עוד שתפיסת עתיד חיובית ורווחה נפשית הן נמוכות בקרב מוסלמים, בהשוואה ליהודים. בנוסף העמדות שליליות כלפי החיים בקרב המוסלמים גבוהות יותר מאשר בקרב היהודים. תוצאות אלה מעידות על כך שהמגזר המוסלמי

המתגורר בישראל שרוי במצוקה. מצוקה זו גורמת לעלייה בעמדות השליליות כלפי החיים. הסיבה לכך עשויה לנבוע מניסיון החברה המוסלמית לשלוט בחבריה ולמנוע מהם ביטוי אישי ובחירה שמתאימה להם. נוסף על כך מצוי פער רב בין המסורת לבין התפיסות האישיות של הצעירים. המסורת עדיין שולטת בקרב הציבור המוסלמי, ואילו הצעירים, החשופים לאינטרנט ולטלוויזיה, רוצים להידמות לחברה המודרנית שהם מתגוררים בקרבה. דבר זה מגביר את הסיכוי לבעיות בתקשורת שלהם עם ההורים והמשפחה. עקב כך הם חשים תחושות שליליות ועמדותיהם כלפי החיים שליליות יותר מהאחרים.

ממצאים אלה עשויים להעיד על סבירות גבוהה יותר שלפרט בחברה זו תהינה תפיסת עתיד חיובית נמוכה ורמה גבוהה של עמדות שליליות כלפי החיים; זאת במיוחד כאשר הוא נתקל באירועי לחץ רבים, דבר הפוגע ברווחתו הנפשית וברמת הבהירות של מושג העצמי שלו. מכאן יש סבירות גבוהה שהוא יגלוש להתנהגות אובדנית והתאבדות. לפי הגישה הקוגניטיבית של ביק, הנטייה האובדנית נובעת משלושה דפוסי חשיבה הכוללים עמדות שליליות של הפרט האובדני, הן כלפי עצמו והן כלפי העולם ועתידו. עמדות אלה מתגבשות לתחושה של ייאוש מתמשך ללא תקווה באופק, והפרט מרגיש שהמוות הוא הפתרון הבלעדי (קרוסון, בוצר ומינקה, 2001, עמ' 308–389). גם ליטמן (Litman, 1967) התייחס לתהליך האובדני כאל תהליך דינמי המתחיל כפנטזיה בחלק מנותק מהאגו שאינו מעורר חרדה. חלק זה פועל באופן אוטונומי ומתרחב באמצעות מחשבות, איומים מילוליים והתנהגויות אובדניות עד לכדי שכנוע עצמי ה"מקל" על המעבר לתהליך הביצוע.

עם זאת, את מערכת הקשרים המובהקים שהתקבלה בין משתני המחקר השונים ניתן להסביר כהשפעה הדדית של המשתנים: כל המשתנים שהוזכרו לעיל תלויים באופן ישיר זה בזה, וקיימת סבירות שהימצאות גורם אחד תוביל להופעת הגורם השני, ואילו היעדרו ימנע את הופעת הגורם האחר. תמיכה לכך נמצאת במחקרם של גופטה ובוגרה (Gupta & Bhugra, 2009), שגרסו שבעקבות הגירה יש עלייה בהתעסקות במוות ובהופעת מחלות נפשיות, אך אם הפרט לא יחשף לאירוע לחץ מסוים, ישנה סבירות גבוהה שלא יופיעו אצלו עמדות שליליות כלפי החיים.

כמו כן, בהירות עצמית גבוהה תגביר את תפיסתו החיובית של הפרט כלפי החיים. עובדה זו תגביר את רווחתו הנפשית ותשפיע על התנהלותו האישית. לכן השפעת אירועים מעוררי לחץ עליו תהיה פחותה, מה שיפחית את עמדותיו השליליות כלפי החיים. לדברי קול (Cole, 1985), ככל שיש קשיים בהסתגלות, גדלים הסיכויים להתפתחותה של הפרעה נפשית. גם ממחקרם של חורש ועמיתים (Horeish et al., 2003) עולה כי מתבגרים בעלי נטיות אובדניות חוו אירועי חיים שליליים רבים יותר מאשר קבוצת הביקורת. כך גם פורטצקי ועמיתים (Portzky et al., 2005) מצאו כי בני נוער שהתאבדו חוו ריבוי אירועים מעוררי לחץ זמן קצר לפני מותם. גם צ'אנג (Chang, 2002) בדק את הקשר בין רמות שונות של דיכאון לאירועי לחץ. הוא הראה כי ככל שציוני הדיכאון היו נמוכים יותר, כך דיווחו הנבדקים על מספר פחות של היתקלויות באירועים מעוררי לחץ במהלך חייהם. נוסף על גורמים אלה נמצא קשר בין אובדנות

לקשיים לימודיים בבתי ספר תיכוניים. פרסקו ועמיתים (Fresco et al., 2007) מצאו שחשיפה לאירועי חיים שליליים קשורה לעלייה ברמת הדיכאון בקרב התלמידים. ממצאי המחקר הנוכחי מעידים שכדי להבין את עמדות המתבגרים והבוגרים הצעירים ומחשבותיהם יש להתעמק בהבנת המאפיינים הפסיכולוגיים והסוציולוגיים של כל אחד ואחד מהם. כן חשוב להתייחס לאירועי הלחץ שנחשפו אליהם, בהיות האירועים קשורים לשביעות רצון מהחיים, לרווחתם בחיים ולתפיסת עתיד וכן לעמדות חיוביות ושליליות כלפי החיים. נוסף על אלה, מן המחקר עולה שהקשר בין בהירות גבוהה של מושג העצמי ושל רווחה עצמית גבוהה לבין מספר קטן יותר של עמדות שליליות כלפי החיים, וכן הקשר בין אירועים מעוררי לחץ ורמות גבוהות יותר של בלבול בזהות ועמדות שליליות כלפי החיים, הם אוניברסליים, ואינם מקומיים ותלויי חברה.

המרכיבים שצוינו לעיל, ובמיוחד המצבים שבהם המתבגרים והבוגרים הצעירים נקלעו לאירועי לחץ, משפיעים על עמדותיהם כלפי החיים והמוות. הם מדווחים על השפעת האירועים השליליים על מעורבות בהתנהגויות סיכוניות (Auerbach et al., 2010), כלומר לאירועי הלחץ ישנה השפעה על העמדות השליליות כלפי החיים, ולא ניתן להתעלם מהשפעה זו.

לסיכום, אף על פי שנערכו מחקרים על אודות זהות אישית וזהות תרבותית בקרב אוכלוסיות ומגזרים שונים בעולם ובארץ, טרם נערכו מחקרים על הקשר שבין השפעת הזהות העצמית והרווחה הנפשית על עמדות שליליות כלפי החיים בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים יהודים, נוצרים ומוסלמים המתגוררים במדינת ישראל. כמו כן לא נערכה השוואה בין האוכלוסיות השונות במדינת ישראל, כך שהמחקר הנוכחי מחדש בתחומים אלו ומדגיש את ההבדלים בין האוכלוסיות השונות.

מגבלות המחקר והצעה למחקרים נוספים

למחקר הנוכחי ישנן מגבלות אחדות: המגבלה הראשונה היא אופן העברת השאלונים – אלו הועברו לכל האוכלוסייה היהודית, בלי הבחנה בין עדות שונות, ארץ לידה ומקום מגורים קודם. מצב זה יצר תמונה כוללת של האוכלוסייה הזו, ללא בדיקה ייחודית של כל קבוצה או עדה בנפרד. נוסף על כך, לא התייחסנו במחקר לגורם העלייה – אם המתבגר הוא יליד הארץ, ואם לא – מתי הוא עלה ארצה. גם העברת השאלונים בקרב האוכלוסייה הערבית המוסלמית והאוכלוסייה הערבית הנוצרית נעשתה בלי הבחנה בין העדות השונות, מקום מגורים קודם (מעבר מכפר לעיר), אזרחות חדשה והורים ממוצא שונה. אי-לכך נדרשת ערנות רבה יותר לשונות בתוך קבוצות היהודים, הנוצרים והמוסלמים. עניין זה משמעותי להבנת הזהות העצמית, הרווחה הנפשית והעמדות השליליות כלפי החיים, כדברי קלדרון (2000): "ישראל היא מדינת מהגרים. יש בה אנשים רבים שנעקרו ממקום הולדתם בעבר הרחוק או הקרוב, ועקב זאת אוכלוסייה זו מלאה בקרעים שבדרך כלל אינם ניתנים לאיחוי". מגבלה נוספת הייתה אי-מדידה ואי-חקירה של משתנה הדיכאון, שהוא משתנה חשוב ובעל השפעה על עמדות שליליות כלפי החיים.

בעקבות האמור כאן, יש מקום להרחיב את המחקר ולערוך מספר מחקרים נוספים, שיכללו את המתבגרים והבוגרים הצעירים הערבים על כל גווניהם ומכל המרחב הגאוגרפי בישראל, ואת ההבדלים בין כל תת-הקבוצות, כגון: מתבגרים ובוגרים צעירים בדווים מאזור הנגב ומצפון הארץ, מתבגרים ערבים המתגוררים בערים ערביות, מתבגרים ערביים – נוצרים מוסלמים ודרוזים – המתגוררים באותו האזור, מתבגרים נוצרים מעדות שונות, מתבגרים דרוזים, מתבגרים יהודים מעדות שונות, מתבגרים ממשפחות ממיצב סוציו-אקונומי בינוני ומתבגרים ממשפחות עניות, מתבגרים ערבים המתגוררים בכפרים בקרבת ריכוזים יהודיים ומתבגרים המתגוררים בכפרים נידחים. כמו כן, מומלץ להתייחס להבדלים בין הגילאים. אם יתבצעו מחקרים רחבי היקף כאלה, ניתן יהיה לקבל תמונה מהימנה ואמיתית על הזהות האישית ועל העמדות כלפי החיים של המתבגרים והבוגרים הערבים והיהודים החיים במדינת ישראל.

השלכות המחקר

כדי להבין באופן מלא ככל האפשר את עולמם הפנימי של המתבגרים והבוגרים הצעירים ואת עמדותיהם כלפי החיים, אנו מחויבים להתייחס לבהירות העצמית, לאירועי הלחץ השליליים שהם נתקלים בהם ולרווחתם הנפשית. לאור ממצאי המחקר, מוצע לעבוד עם המתבגרים בבתי הספר בכל המגזרים. התערבות זאת מצריכה ייעוץ פסיכולוגי, שיאפשר למתבגרים לדבר בפתחות על עמדותיהם השליליות כלפי החיים. מהלך זה אינו צריך להרתיע את היועצים החינוכיים, כיוון שכפי שנוכחנו לדעת, עמדות שליליות כלפי החיים מאפיינות את גיל ההתבגרות, וכאשר מאפשרים למתבגר לשוחח על רגשותיו ולשמוע את הרגשות והמחשבות של בני גילו, הוא חש שאינו היחיד שיש לו תחושות כאלה, בבחינת "צרת רבים חצי נחמה" (קאקונדה-מועלם, 2013). "נרמול" התופעה עשוי לשמש גורם שיפחית את דאגותיו של המתבגר ואת הרגשת אי-שביעות הרצון מחייו. המסקנה האופרטיבית מכל האמור לעיל היא כי יש לגבש תוכניות התערבות בית ספריות שתסייענה בגיבוש זהות, תטפחנה את המודעות העצמית ותסייענה במתן כלי התמודדות שישפיעו לטובה על העמדות כלפי החיים. כמו כן מומלץ לגבש תוכנית למניעת אובדנות בקרב המתבגרים במגזרים השונים, דהיינו להבנות מערכי שיעורים בנויים ומאורגנים במסגרת תוכנית כישורי חיים, שבהם המתבגר ילמד מה חושבים עמיתיו על זהותם העצמית ואף ישמיע דבריו בסוגיה זו. בנוסף מומלץ לעבוד על הבניה חדשה של אירועים שעברו המתבגרים בדרך שתהפוך אירוע קשה לאירוע שעשוי להוביל לתפנית חיובית ולגילוי כוחות; זאת דרך שמיעת סיפורים משמעותיים של אחרים והשמעת סיפורים שלהם עצמם, מה שיכול להיות השראה והזדמנות ללמידה ולהתפתחות אישית ולתרום לרווחתם, דהיינו להכשירם בדרך שתאפשר להם לצמוח ממשבר (Tavernier & Willoughby, 2012). דבר זה יוכל להתבצע רק לאחר הכשרת יועצים חינוכיים ומחנכים בנושא הזהות האישית ובנושא התמודדות עם קשיים ומשברים, כדי שיוכלו להעביר נושאים מורכבים אלו.

כל התוכניות האמורות תסייענה לגורמים השונים לאתר את המתבגרים בעלי העמדות השליליות כלפי החיים ואת אלה שיש להם מחשבות אובדניות או אף ניסו להתאבד. בנוסף, יש לגבש קבוצות תמיכה, בכדי לפתח את החוסן הנפשי של אותם מתבגרים הזקוקים לכך. יש להפנות מתבגרים אלו לטיפולים הממוקדים בקוגניציה, כגון CBT, טיפול שבו משתדלים לשנות את העמדות והיחוסים השליליים של המתבגר, כחלק מתהליך הטיפול בתסמיני הדיכאון והאובדנות (לוי בלז, 2016). ממצאי המחקר הנוכחי מבליטים את הצורך להעלות לסדר היום החינוכי את מכלול חייהם של המתבגרים, ולא רק את הישגיהם הלימודיים. לכן מומלץ לשתף בכך את כל הגורמים במערכת החינוך, במיוחד את היועצים והמחנכים. בנוסף מומלץ להדגיש את ההבדלים הבין-תרבותיים, במיוחד נוכח העובדה שהמתבגרים משתייכים לאוכלוסיות אתניות שונות ומגוונות (Hettige et al., 2017). מערכת החינוך צריכה להקדיש תשומת לב מיוחדת לקבוצות המיעוט ולמצוא דרכים יצירתיות בכדי להקל על מצוקתן ולהעצים אותן (Benator et al., 2017).

לבסוף, הכרחי לחשוף את ההורים לנושא ולתת להם כלים להתמודד, ובכך להשלים את המעגל המקיף את המתבגרים. אף שהורים לא נבדקו במחקר זה, חשוב ליצור קבוצות תמיכה הוריות באמצעות חשיפתם לחשיבות תמיכה זו והשתתפות בסדנאות בנושאי גיל ההתבגרות; זאת בעקבות ממצאים שהראו כי מתבגרים שהוריהם היו מעורבים בחייהם תקשרו באופן בטוח יותר והתנהגותם הייתה בעייתית פחות מאשר מתבגרים שהוריהם היו לא מעורבים ורחוקים (Van, Vansteenkiste, & Beyers, 2013). משאבי התמיכה בסביבתם של המתבגרים מנבאים על מסוגלותם העצמית להתמודד במצבי המצוקה השונים, שכן הם מחלישים את עוצמתו הנתפסת של המשבר ומשפרים כישורי התמודדות עם גורמי סיכון (Frost, Meyer, & Schwartz, 2016).

מקורות

- אילון, ע' ולהד, מ' (2000). **חיים על הגבול: התמודדות במצבי לחץ, אי ודאות, סיכונים ביטחוניים, צמצום האלימות ומעבר לשלום**. חיפה: נורד.
- ברמן, ד' (2017). **ילדים בישראל שנתון 2016**. ירושלים: המועצה הלאומית לשלום הילד.
- ג'יימסון, ק' (2000). **הלילה ממחר לרדת: להבין את ההתאבדות**. תל אביב: מטר.
- חן גל, ש', אלמוג, ר' וסימן טוב, י' (2007). הקשר בין מידת היחשפותן של יועצות חינוכיות לאירועים אובדניים ורמת הידע שלהן בנושא תוכניות מניעה בתחום האובדנות לבין מסוגלותן העצמית. **הייעוץ החינוכי, יד**, 177–195.
- לוי בלז, י' (2016). גורמי סיכון פסיכולוגיים להתאבדות בקרב צעירים. בתוך י' לוי בלז, ע' ברונשטיין קלומק, י' גביעון וא' אפטר (עורכים), **להאיר את הרי החושך התנהגות אובדנית בקרב בני נוער** (עמ' 109–135). תל אביב: דיונון.
- מוכתר-גרינשטיין, ג' (2007). **תפיסתם של תלמידים יהודים וערבים את המעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הבינים**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת תל-אביב.
- קאקונדה-מועלים, ה' (2002). **מחשבות אובדנות בקרב נערים ונערות במגזר הערבי**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת תל-אביב.

קאקונדה-מועלם, ה' (2013). **הקשר בין בהירות הזהות התרבותית לבין סגנונות ההתמודדות, רווחה נפשית ועמדות כלפי החיים בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת תל-אביב.

קלדרון, נ' (2000). **פלורליסטים בעל כורחם: על ריבוי התרבויות של הישראלים**. חיפה: זמורה-ביתן. קרסון, ר', בוצר, ג' ומינקה, ס' (2001). **פסיכופתולוגיה והחיים המודרניים, כך א. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה**.

Akinyemi, O. O., Atilola, O., & Soyannwo, T. (2015). Suicidal ideation: Are refugees more at risk compared to host population? Findings from a preliminary assessment in a refugee community in Nigeria. *Asian Journal of Psychiatry*, 18, 81–85.

Anders, S. L., Frazier, P. A., & Shallcross, S. L. (2012). Brief report: Prevalence and effects of life event exposure among undergraduate and community college students. *Journal of Counseling Psychology*, 59(3), 449–457.

Ao, T., Shetty, S., Sivilli, T., Blanton, C., Ellis, H., Geltman, P. L., et al. (2016). Suicidal ideation and mental health of Bhutanese refugees in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(4), 828–835.

Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57, 774–783.

Auerbach, R. P., McWhinnie, C. M., Goldfinger, M., Abela, J. R. Z., Zhu, X., & Yao, S. (2010). The cost of materialism in a collectivistic culture: Predicting risky behavior engagement in Chinese adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 39(1), 117–127.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.

Benator, J., Nakash, O., Chen-Gal, S., & Brunstein Klomek, A. (2017). The association between gender, ethnicity, and suicidality among vocational students in Israel. *The American Association of Suicidology*, 47(6), 647–659. Available at <https://www.researchgate.net/publication/313889582>

Blos, P. (1970). *The young adolescent: Clinical studies*. New York: Free Press.

Brown, B. B., & Braun, M. T. (2013). Peer relations. In C. Proctor & P. A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp.149–164). New York: Springer.

Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, P., Verleye, G., Verte, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Coping styles as moderating the relationships between terrorist attacks and well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 32, 585–599.

Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Brief report: Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress-related reactions. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197.

Brunstein Klomek, A., Nakash, O., Goldberger, N., Haklai, Z., Geraisy, N., Yatzkar, U, et al. (2016). Completed Suicide and suicide attempts in the Arab population in Israel. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(6), 869–876. DOI: 10.1007/s00127-016-1219-2

- Chang, J. C. (2002). The relationship between stressful life events, social support and depression among adolescents in Taiwan. *Dissertation Abstracts International: The Sciences and Engineering*, 62, 35–52.
- Clements, M., Aber, J. L., & Seidman, E. (2008). The dynamics of life stressors and depressive symptoms in early adolescence: A test of six theoretical models. *Child Development*, 79(4), 1168–1182.
- Cole, G. E. (1985). Life change events as stressors and their relationship to mental health among undergraduate university students. *Psychological Reports*, 56, 387–390.
- Farooqi, Y. N. (2004). Comparative study of suicide potential among Pakistani and American psychiatric patients. *Death Studies*, 28, 19–46.
- Forté, A., Trobia, F., Gualtieri, F., Lamis, D. A., Cardamone, G., Giallonardo, V., et al. (2018). Suicide risk among immigrants and ethnic minorities: A literature overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1438–1444. DOI: 10.3390/ijerph15071438
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 595–608.
- Frost, D. M., Meyer, I. H., & Schwartz, S. (2016). Social support networks among diverse sexual minority populations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86, 91–102.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal and Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301.
- Glasser, S., Levinson, D., Gordon, E. S., Braun, T., Haklai, Z., & Goldberger, N. (2018). The tip of the iceberg: Postpartum suicidality in Israel. *Israel Journal of Health Policy Research*, 7. Available at <https://doi.org/10.1186/s13584-018-0228-x>.
- Gupta, S., & Bhugra, D. (2009). Globalization, economic factors, and prevalence of psychiatric disorders. *International Journal of Mental Health*, 38(3), 53–65.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York: The Guilford Press.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(2), 127–135.
- Hepburn, S. R., Barnhofer, T., & Williams, J. M. G. (2009). The future is bright? Effects of mood on perception of the future. *Department of Psychology*, 10, 483–496.
- Hettige, N. C., Bani-Fatemi, A., Kennedy, J. L., & Luca, V. D. (2017). Assessing the risk for suicide in schizophrenia according to migration, ethnicity and geographical ancestry. *BMC Psychiatry*, 17. DOI: 10.1186/s12888-016-1180-3
- Horesh, N., Sever, J., & Apter, A. (2003). A comparison of life events between suicidal adolescents with major depression and borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 44(4), 277–283.
- Iwamoto, D. K., & Liu, W. M. (2010). The impact of racial identity, ethnic identity, Asian values and race-related stress on Asian Americans and Asian

- international college students' psychological well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1), 79–91.
- Jackson, J. S., Williams, D. R., & Torres, M. (2003). Discrimination, health and mental health: The Social stress process. In A. Maney (Ed.), *Socioeconomic conditions, stress and mental disorders: Toward a new synthesis of research and public policy* (181-190.). Bethesda, MD: NIH Office of Behavioral and Social Research.
- 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, 838–849. Abingdon-on-Thames, UK: Taylor & Francis Group.
- Khumalo, I. P., Temane, Q. M., & Wissing, M. P. (2012). Socio-demographic variables, general psychological well-being and the mental health continuum in an African context. *School for Psychosocial Behavioural Sciences*, 105, 419–442.
- King, R. A., & Apter, A. (2003). *Suicide in children and adolescents*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Kutz, I., & Dekel, R. (2006). Follow-up of victims of one terrorist attack in Israel: ASD, PTSD and the perceived threat of Iraqi missile attacks. *Personality and Individual Differences*, 40, 1579–1589.
- Larson, G. M., & Sbarra, D. A. (2015). Participating in research on romantic breakups promotes emotional recovery via changes in self-concept clarity. *Social Psychological and Personality science*, 6(4), 399–406.
- Litman, R. E. (1967). Sigmund Freud on suicide. In E. Schneidman (Ed.), *Essays in self-destruction* (pp 99–120.). New York: Science House.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281–290.
- Meyer, P. A, Garrison, C. Z, Jackson, K. L., & Addy, C. L. (1993). Undesirable life-events and depression in young adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 2, 47–60.
- Mittal, B. (2015). Self-concept clarity: Exploring its role in consumer behavior. *Journal of Economic Psychology*, 46, 98–110.
- Murphy, G. E. (1992). *Suicide and alcoholism*. New York: Oxford University Press.
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day to day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 201–211.
- Portzky, G., Audenaert, K., & Heeringen, K. V. (2005). Suicide among adolescents: A psychological autopsy study of psychiatric, psychosocial and personality related risk factors. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 40, 922–930.

- Portzky, G., Audenaert, K., & Heeringen, K. V. (2009). Psychosocial and psychiatric factors associated with adolescent suicide: A case-control psychological autopsy study. *Journal of Adolescence*, 32, 849–862.
- Reynolds, W. M. (1998). *Reynolds Adolescent Adjustment Screening Inventory (RAASI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Langhinrichsen-Rohling, J. (1996). The Life Attitudes Schedule Short Form: An abbreviated measure of life-enhancing and life-threatening behaviors in adolescents. *The American Association of Suicidology*, 26(3), 272.
- Rohde, P., Seeley, J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Rohling, M. (2003). The Life Attitudes Schedule Short Form: Psychometric properties and correlates of adolescent suicide proneness. *The American Association of Suicidology*, 33(3), 249
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Slater, J. & Depue, R. A. (1981). The contribution of environmental events and social support to serious suicide attempts in primary depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(4), 275–285.
- Strandheim, A., Bjerkeset, O., Gunnell, D., Bjornelv, S., Holmen, T. L., & Bentzen, N. (2014). Risk factors for suicide thoughts in adolescence – A prospective cohort study: The Young HUNT Study. *Public Health Research*, 4(8), 212–221.
- Sugimura, K., Nakama, R., Mizokami, S., Hatano, K., Tsuzuki, M., & Schwartz, S. J. (2016). Working together or separately? The role of identity and cultural self-construal in well-being among Japanese youth. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(4), 362–373.
- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2012). Adolescents turning points: The association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental Psychology*, 48, 1058–1068.
- Tuisku, V., Pelkonen, M., Kiviruusu, O., Karlsson, L., Ruuttu, T., & Marttunen, M. (2009). Factors associated with deliberate self-harm behaviour among depressed adolescent outpatients. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1125–1136.
- Van, P. S., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2013). The jingle-jangle fallacy in adolescent autonomy in the family: In search of an underlying structure. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 994–1014. DOI: 10.1007/10964.012.9847.7
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wodka, E. L., & Barakat, L. P. (2007). An exploratory study of the relationship of family support and coping with adjustment: Implications for college students with a chronic illness. *Journal of Adolescence*, 30, 365–376.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., & Kerley, J. H. (1993). The role of children's future expectations in self-esteem functioning and adjustment

- to life-stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology*, 5, 649–661.
- Zalewska, A. M., & Zawadzka, A. (2016). Subjective well-being and citizenship dimensions according to individualism and collectivism beliefs among Polish adolescents. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(3), 155–166.
- Zamboanga, B. L., Schwartz, S. J., Jarvis, L. H., & Van, T. K. (2009). Acculturation and substance use among Hispanic early adolescents: Investigating the mediating roles of acculturative stress and self-esteem. *Journal of Primary Prevention*, 30(3–4), 315–333.
- Zitzow, D. (1992). Assessing student stress: School adjustment rating by self-report. *The School Counselor*, 40, 20–23.