

# חוסן נפשי

אברהים אסמעיל אבו עג'אג\*

החוסן הנפשי של הפרט להתמודד עם משברים ועם מצוקות. הפרמטרים הנבדקים במודל הם אמונות (belief), רגש (affect), חברה (Social), דמיון (imagination) וחשיבה (physiology). חקירה זו הובילה להולדת המושג תחושת קוהרנטיות (- S.O.C Sense of Coherence) - "תחושת קוהרנטיות הינה אוריינטציה גלובלית אשר מבטאת את המידה שאדם מחזיק בתחושת ביטחון עמוקה ועקביות אך עם זאת דינאמית בכך ש: (א) גירוי המובחן מהסביבה הפנימית והחיצונית של האדם במהלך החיים, הינו מובנה, ניתן לניבוי ובהיר; (ב) לכל אדם יש משאבים העוזרים לו להתמודד עם הדרישות שהגירוי מציב לפניו; (ג) דרישות אלו מצדיקות השקעה ומחויבות. על פי אנטונובסקי (1987) תחושת הקוהרנטיות בנויה משלושה מרכיבים: (א) מובנות (Comprehensibility) - יכולתו של אדם למצוא היגיון במצבים שונים; (ב) משמעותיות (Meaningfulness) - יכולתו של אדם למצוא משמעות באתגרים הניצבים לפניו; (ג) ניהוליות (Manageability) - תחושה של אדם שיש בידו אמצעים ומשאבים להתמודד עם אתגרים בחיים. על פי אנטונובסקי (1987) אדם בעל תחושת קוהרנטיות גבוהה ימצא היגיון במצבים שהוא נתקל בהם (מובנות) ויהיה בעל מוטיבציה להתמודד עמם מתוך תפיסת עצמו כגורם עיקרי בעיצוב גורלו (ניהוליות).

מחקרים רבים מתעניינים בתחושת הקוהרנטיות (למשל & Sagy Antonovsky, 2000). ממצאי המחקרים מראים קשר בין תחושת קוהרנטיות לבריאות גופנית, להסתגלות ולתחושת משמעות בחיים, ומלמדים שתחושת הקוהרנטיות מנבאת בריאות עתידית (Hobfoll, Canetti-Nisim, & Johnson, 2006). עוד נמצא שתחושת קוהרנטיות נמוכה קשורה בדיכאון, חרדה, פחד, שחיקה וכעס (Ebert, 2007).

מחקרים רבים מראים כי חוסן אינו ייחודי למגדר מסוים ואינו משתנה עם הגיל, אך שיש קשר בינו ובין התפתחות פסיכולוגית והתפתחות רגשית וקוגניטיבית. כמו כן, חוסן ותגובות האדם למצבי לחץ יכולים להשתנות עם הזמן, בהתאם להתנסויות שהאדם חווה. במרכז תאוריית הלימדה החברתית של בנדורה (Bandura, 1999) עומד המושג מסוגלות עצמית - מידת האמונה שרוכש אדם ביכולתו לבצע בהצלחה התנהגות מסוימת (Self-efficacy), ולא מידת יכולתו עצמה. אדם נדרש למסוגלות עצמית כדי לסגל לעצמו בהדרגה מיומנויות למידה מורכבות בתחומים קוגניטיביים, חברתיים, לשוניים או גופניים. הערכת המסוגלות העצמית של האדם תשפיע על מידת נכונותו להתמודד עם משימה מסוימת, והיא מבוססת על ניסיונות קודמים שלו להתמודד עם משימות ועל מידת הצלחתו בהם.

גישת החוסן שמה דגש על המשאבים והכוחות של האדם ועל זיהוי סיכונים כדי להפחית את הסיכונים וכדי לסייע לאנשים הנאלצים להתמודד עמם, בעוד שתי הגישות שונות ואף מתנגשות ובכל זאת שתיהן חיוניות ומשלמות זו את זו. הבנה וזיהוי של סיכונים חיונית במידה וניתן להפחית את אותם סיכונים או לעזור לאנשים להתמודד חרף אותם סיכונים. ביקורת קשה נמתחה על גישה זו בטענה שהיא מסמנת את האדם כמועד להתמודד עם קושי ובטענה שלעיתים "הנבואה מגשימה את עצמה". ואולם, בקרב אוכלוסיות בסיכון שקשה להפחית את הסכנות האורבות להן,

המושג חוסן (resilience) הוא מושג רחב, הכולל בתוכו מגוון מרכיבים והיבטים חינוכיים ופסיכולוגיים. אף על פי כן, אין הוא זוכה להמשגה תאורטית מוסכמת. הדיון בו מתקיים בעיקר במחקרי הערכה ומעקב אחר מצב החברה בישראל (בן דור, פדהצור וקנטי-נסים, 2004) ובמדדים תקופתיים בנושאי עמדות חברתיות, כגון דמוקרטיה. במקורות אלו, הדיון מתמקד באיתור משתנים ומרכיבים הקשורים לו ובהגדרתם. על אף כל זאת, אפשר לקבוע שהמושג חוסן מתייחס לתהליך דינמי הכולל הסתגלות חיובית בהקשר של מצוקה ניכרת (Luthar et al., 2000). הגדרה זו מכילה בתוכה אפוא שני תנאים: חשיפת האדם לאיום ניכר או תחושת מצוקה והסתגלות חיובית על אף הקשיים (Luthar & Zigler, 1991; Masten, Best, & Garmezy, 1990; Masten & Coatsworth, 1998). גורם הלחץ (Stressor) הוא גירוי חיצוני או פנימי היוצר מתח (Tension). המתח יכול להיפתר באמצעות שימוש במשאבי התנגדות (Resistance resources) חיצוניים או פנימיים המצויים אצל האדם. הגדרה דומה מציעה גרוטברג (2005). לטענתה, חוסן הוא היכולת האנושית להתמודד, להתגבר, להתחזק ואפילו להשתנות כתוצאה מהתנסויות בשעת הצרה.

על פי המודל הסלוטוגני של אנטונובסקי (1987), כל אדם משלים עם לחצים אחרים. המונח סלוטוגניות (salutogenesis) מורכב מצמד מילים לטיניות - בריאות (salus) ומקור (origin). לפיכך הוא מגדיר את מקור הבריאות באדם - ניבוי למחלה או לפתולוגיה. גורמי לחץ הם חלק מהשגרה האנושית של בני אדם. לכן עלינו לבחון את מקורות ההתמודדות, הבריאות והרווחה של האנשים החשופים ללחץ לא פחות מאשר את הגורמים הפתולוגיים (Antonovsky, 1979; 1987; Sagy, 2002). כלומר, כיצד אדם מתמודד בהצלחה עם מצבי לחץ ונשאר בריא נפשית וגופנית (לאופר וסלמון, 2006). מחקרים שעסקו בתחום הלחץ על בסיס הגישה הסלוטוגנית הצביעו על חוסן ועל ועמידות במצבי לחץ ועל כך שתגובת הלחץ הביאה לשינויים מהותיים במידת ההתמודדות (Braun-Lewensohn & Sagy & Roth 2010).

מגוון חוקרים בחנו את המשאבים האישיים והקבוצתיים המאפשרים לאדם להתמודד עם מצבי לחץ (Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Laufer & Solomon, 2010). האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה (APA, 2009), למשל, מציינת שחוסן נפשי אינו תכונה מולדת אלא צירוף של מחשבות, התנהגויות ופעולות שאפשר ללמוד ולפתח בכל אדם. כמה מהן תכונות אישיות: תושייה, תפיסת מצבים כאתגר, חוש של שליטה, אמונה עצמית ורצון עז לחיות, ואחרות תכונות חברתיות: יחסי גומלין ואינטראקציה בין-אישית, קשרים אנושיים, סיוע סוציאלי, הענקת חום ואהבה. הגורם העיקרי התורם לחוסן נפשי אצל אדם הוא יחס תומך ואכפתי בתוך המשפחה ומחוצה לה. האגודה מציעה עשר אסטרטגיות לבניין חוסן נפשי: יצירת קשרים טובים, הסתכלות אחרת על בעיות בלתי פתירות, קבלת שינויים כחלק מהחיים, קביעת מטרות, פעולה בהרצאות, גילוי עצמי, אמונה בעצמך, שמירה על תקווה, ראיית דברים במידה הנכונה ושמירה על עצמך.

לדברי להד (2006), מצב דחק עלול להתפתח למשבר אישי בעקבות ניסיונות חוזרים ונשנים לצאת ממצב קיים. להד פיתח מודל רב-ממדי בשם Basic Ph (גש"ר מאח"ד), המאפשר לבחון את מידת

\* ד"ר אברהים אסמעיל אבו עג'אג - מרצה במכללת קיי. מרצה ומדריך פדגוגי בתחום החינוך והחינוך המיוחד בתכנית ההכשרה במסלול הבדואי, מורה לחינוך המיוחד ולספרות ערבית בבית ספר תל אלמלח ביישוב הבדואי כסייפה.

- APA (2009). The road to resilience. Retrieved from <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopic/featuredd-topics/feature.php?id=6&ch=1>
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 185–241). New York: Guilford.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010). Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010b). Coping strategies among adolescents: Israeli Jews and Arabs facing missile attacks. *Stress Anxiety and Coping*, 23(1), 35–51.
- Ebert, S. A. (2007). The impact of sense of coherence and coping on quality of life, endocrine reactivity and natural killer cell activity in breast cancer survivors. *Dissertation Abstracts International. Sciences and Engineering*, 67(7-B), 4102–4123.
- Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., & Johnson, R. J. (2006). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms and defensive coping among Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 207–218.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 5, 703–717.
- Masten, A., & Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Sagy, S. (2002). Moderating factors explaining stress reactions: Comparing chronic-without-acute-stress and chronic-with-acute-stress situations. *Journal of Psychology*, 136(4), 407–419.
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: a retrospective study of early life experiences in the family. *Journal of Aging and Human Development*, 51, 155–166.
- פיתוח של חוסן אישי באמצעות זיהוי של כוחות חיוביים יכול להיות אמצעי יעיל. אדלשטיין וכהן (2008) מציינים שגורמי הגנה הם גורמים המבטאים תקווה, אופטימיות ומשאבים פנימיים של הפרט המאפשרים לו להתמודד בצורה טובה ויעילה בעתיד. אלו הם תכונות מולדות, דינמיות, מתפתחות ומתאימות (לצר, ספיבק וצישינסקי, 2013), ההופכות את האדם לחסין. ככל שגורמי הסיכון רבים יותר, יידרש האדם למספר רב יותר של גורמי הגנה כדי לשפר את התפקוד שלו ואת התמודדותו. רוזמן וויסמן (2005) מבחינות בין גורמי הגנה אישיים, כגון הצלחה בלימודים, חוש הומור וכשירות אישית, לגורמי הגנה דינמיים, כגון קבוצת גיל.
- נראה שלחוסן יש שלושה מרכיבים עיקריים: המרכיב הראשון: הכוחות הפנימיים של האדם, התמיכה המשפחתית והחברתית בו והמשאבים הקהילתיים. המרכיב השני: קשור באופי האדם, מיומנותיו הבין-אישיות בפתרון בעיות, כבוד עצמי, מזג ואמפתיה. המרכיב השלישי כולל את מידת האופטימיות של האדם, אופטימיות, יכולת התקשורת שלו, יכולתו לשתף אחרים במחשבות ובדילמות אישיות, יכולת בתחום פתרון הבעיות ויכולת לווסת רגשות. כאשר ממפים את הכלים המרכיבים את סגנון ההתמודדות של האדם עם משבר או מצוקה מתברר כי כולם מסייעים לאדם לראות את העולם כהגיוני מבחינה קוגניטיבית, אינסטרומנטלית ומוטיבציונית-רגשית (אלבו-לוביש, 2001). אפשר אפוא לסווג את מוקדי ההגנה לשלושה תחומי חיים: בית, משפחה, מסגרות קהילה וחברה.

## מקורות

- אדלשטיין, א' וכהן, ש' (2008). גורמי סיכון וגורמי הגנה להתנהגות אובדניות בקרב בני נוער יוצאי אתיופיה. מניתוק לשילוב, 15, 143-171.
- אלבש-לוביש, פ' (2001). מחקר נרטיבי-ביוגרפי בחינוך ובהוראה. בתוך נ' צבר בן-יהושע (עורכת), עיונים במסורות ובזרמים במחקר האיכותי (עמ' 141-161). תל אביב: דביר.
- בן-דור, ג', פדהצור, ר' וקנטי-נסים, ד' (2004). המרכיב החברתי של החוסן הלאומי. חיפה: המרכז לחקר הביטחון הלאומי, אוניברסיטת חיפה.
- לאופר, א' וסולמון, ז' (2006). תגובות מתבגרים יהודים וערבים לאיום מתמשך של פיגועי הטרור. חברה ורווחה כ"ד(2), 147-161.
- להד, מ' (2006). מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתית בתרפיה. טבעון: נורד.
- לצר, י', ספיבק, ז' וצישינסקי, י' (2013). הקשר בין תחושת קוהרנטיות לבין פתולוגיה הקשורה באכילה ודימוי גוף בקרב מתבגרות בישראל: זיהוי קבוצות בסיכון. מפגש, כ"א(28), 153-169.
- רוזמן, מ' וויסמן, צ' (2005). סיכוי גבוה: תכנית למניעת השימוש לרעה בסמים בקרב בני נוער בסיכון גבוה. תל אביב: עיריית תל אביב, המחלקה לקידום נוער והרשות הלאומית למלחמה בסמים.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.