



בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל

הקשר בין דרכי התמודדות ורווחה נפשית סובייקטיבית

בקרוב "יוצאים לשאלה"

חיבור זה מוגש כעבודת גמר לקראת התואר

"מוסמך אוניברסיטה בעבודה סוציאלית"

אוניברסיטת תל אביב

על ידי

לירון אורבך

העבודה הוכנה בהדרכת

ד"ר השאם אבו ריא

ינואר, 2018

הוקרת תודה

"הַאֱשֶׁר הִנְאֵמְתִי בְּתַיִם הוּא בְּכַפְזָה שְׂאֵלָה אֶתְנֶנּוּ:

אֶתְנֶנּוּ אֶתְנֶנּוּ בְּשֵׁלֶל מָה שְׂאֵלָה אֶתְנֶנּוּ:

אוּ בְּמֵצֵת מָה

אֶתְנֶנּוּ אֶתְנֶנּוּ לְמֵצֵת מָה שְׂאֵלָה אֶתְנֶנּוּ:

(ויקרא ו' 10)

לאורך תהליך כתיבת התזה היו לצידי שותפים לדרך, אנשים אלו היו לי לעוגן, להשראה ולאמונה.

ראשית, אני רוצה להודות למנחה שלי, ד"ר השאם אבו ריא, על המסירות, המקצועיות והידע הרב

שבנדיבותו צלח להעביר הלאה. זכיתי ללמוד ממנו רבות, הן על חקירה, ביקורתיות, העמקה, יצירתיות ומצוינות, והן על אנושיות וענווה. השאם לאורך כל התהליך הדריך, כיוון, תמך והתווה את הדרך בהתאם לשאיפותיי. אני רוצה להודות לו על ההשקעה הרבה, הרצון, האמונה והתמיכה.

למשתתפי המחקר, תודה מיוחדת על הנכונות והרצון להשתתף במחקר. בזכותכם למדתי רבות על

תופעת היציאה לשאלה, על משמעותן של בחירות במהלך חיינו ותעצומות הנפש הנדרשות להתמודדות עם קשיים ולחץ. כולי תקווה כי מחקר זה יתרום לעשייה וצמיחה מחקרית, חברתית ואישית.

להורי ולבן זוגי היקרים אני רוצה להודות על התמיכה, הסיוע, התבונה והאהבה, ולבתי גפן

המהווה עבורי השראה גדולה ומלמדת אותי כל יום מחדש אושר אמיתי מה הוא.

תוכן עניינים

6	תקציר
7	מבוא
9	1. סקירת ספרות
9	1.1 יוצאים לשאלה
9	1.1.1 רקע והגדרת המושג "יציאה לשאלה".
11	1.1.2 קשיים ואתגרים בחוויית היציאה לשאלה.
11	1.1.2.1 אתגרים חברתיים.
13	1.1.2.2 אתגרים אינטלקטואליים.
14	1.1.2.3 אתגרים משפטיים.
14	1.1.2.4 אתגרים לוגיסטיים וכלכליים.
15	1.1.3 מחקרים על הקשיים וההשלכות של עזיבת קבוצות דתיות שונות בעולם.
17	1.2 התמודדות עם גורמי לחץ
17	1.2.1 רקע והיסטוריה של המושג התמודדות.
17	1.2.2 הגדרות להתמודדות.
19	1.2.2.1 תיאורית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן.
20	1.2.3 סגנונות ודרכי התמודדות.
20	1.2.3.1 התמודדות ממוקדות גישה והתמודדות ממוקדת הימנעות.
20	1.2.3.1.1 התמודדות ממוקדת גישה.
20	1.2.3.1.2 התמודדות ממוקדת הימנעות.
21	1.2.3.2 התמודדות ממוקדת בעיה והתמודדות ממוקדת רגש.
21	1.2.3.2.1 התמודדות ממוקדת בעיה.
22	1.2.3.2.2 התמודדות ממוקדת רגש.
22	1.2.4 מדידת דרכי התמודדות.
25	1.2.5 מחקרים בנושא התמודדות.
27	1.2.5.1 מחקר בנושא התמודדות בקרב יוצאים לשאלה.
28	1.3 רווחה נפשית
28	1.3.1 רווחה נפשית סובייקטיבית (Subjective Well Being).
29	1.3.1.1 המרכיב הרגשי (Affect).
30	1.3.1.2 המרכיב הקוגניטיבי.
31	1.3.2 רווחה נפשית סובייקטיבית והתמודדות.
33	2. המחקר הנוכחי

33	2.1 שאלות המחקר
33	2.2 השערות המחקר
34	3. שיטה
34	3.1 מדגם
34	3.2 כלי המחקר
34	3.2.1 רקע דמוגרפי.
34	3.2.2 גורמי הלחץ איתם מתמודדים יוצאים לשאלה.
35	3.2.3 דרכי התמודדות.
36	3.2.4 שביעות רצון מהחיים.
36	3.2.5 אושר.
36	3.3 הליך המחקר
37	4. ממצאים
37	4.1 גורמי הלחץ איתם מתמודדים היוצאים לשאלה
39	4.2 סטטיסטיקה תיאורית
39	4.3 ניתוח מתאמים
41	4.4 ניתוח רגרסיה
42	4.4.1 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין התמודדות אקטיבית.
42	4.4.2 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין תמיכה רגשית.
42	4.4.3 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין הניתוק התנהגותי.
42	4.4.4 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין תמיכה אינסטרומנטלית.
43	4.4.5 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין מסגור חיובי.
43	4.4.6 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין האשמה עצמית.
43	4.4.7 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין התמודדות אקטיבית.
43	4.4.8 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין תמיכה רגשית.
44	4.4.9 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין ניתוק התנהגותי.
44	4.4.10 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין תמיכה אינסטרומנטלית.
44	4.4.11 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין מסגור חיובי.
44	4.5 בדיקת השערות המחקר
44	4.5.1 ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי והאשמה עצמית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר יורדת.

45 4.5.2 ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש
בתמיכה רגשית ואינסטרומנטלית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש
בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר עולה.

45 4.5.3 ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי
והאשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי
התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים יורדת.

46 4.5.4 ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש
בתמיכה רגשית ואינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל
שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים עולה.

47 4.5.5 בדיקת הקשר בין דת כדרך התמודדות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית.

47 5. דיון

48 5.1 ממצאי מחקר עיקריים

48 5.1.1 הקשיים המרכזיים שאיתם יוצאים לשאלה מתמודדים.

49 5.1.2 התמודדות עם גורמי הלחץ ביציאה לשאלה.

51 5.1.3 הקשר בין דרכי התמודדות לרווחה נפשית סובייקטיבית.

51 5.1.3.1 קשר חיובי בין דרכי התמודדות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית.

53 5.1.3.2 קשר שלילי בין דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי לבין אושר.

53 5.1.3.3 קשר שלילי בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים.

54 6. השלכות תוצאות המחקר לתיאוריה ולפרקטיקה

56 7. מגבלות המחקר והצעות למחקר עתידי

58 8. רשימת מקורות

69 9. נספחים

69 נספח 1 : טופס הסכמה מדעת.

70 נספח 2 : שאלון המחקר.

74 נספח 3 : דוגמא למייל אשר ישלח לעומדים בראש עמותות/ ארגונים המסייעים ליוצאים לשאלה.

רשימת לוחות:

35 לוח 1 : שאלון דרכי התמודדות של קרבר (Carver, 1997).

38 לוח 2 : גורמי הלחץ בתהליך היציאה לשאלה והיגדים לדוגמא.

38 לוח 3 : פילוח גורמי הלחץ בתהליך היציאה לשאלה.

39 לוח 4 : סטטיסטיקה תיאורית של שתני המחקר המרכזיים.

40 לוח 5 : מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר המרכזיים.

תקציר

מחקר זה בדק את תהליך היציאה לשאלה בהתבסס על עקרונות הפסיכולוגיה החיובית (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ותיאורית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984). באופן ספציפי, מחקר זה בדק: (1) מה הם גורמי הלחץ המרכזיים בהם נתקלים יוצאים לשאלה; (2) מה הן דרכי ההתמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה כדי להתמודד עם לחצים אלו; (3) והאם דרכי התמודדות אלו קשורות לרווחה הנפשית הסובייקטיבית של המשתמשים בהן. אוכלוסיית המחקר הייתה יוצאים לשאלה - אנשים אשר עזבו את הקהילה החרדית. שיטת הדגימה במחקר הייתה דגימה לא הסתברותית באמצעות מדגם נוחות. הנתונים נאספו ע"י שאלונים אשר הופצו דרך האינטרנט. גיוס המשתתפים נעשה ע"י פניה לעמותות המסייעות לאוכלוסיית היוצאים לשאלה בבקשה לפרסום הלינק שמכיל את שאלון המחקר ברשתות החברתיות ו/או במיילים עבור יוצאים לשאלה החברים במסגרות אלו. בנוסף, הלינק פורסם באופן עצמאי בפורומים באינטרנט וברשתות חברתיות הייעודיות לאוכלוסיית היוצאים לשאלה ופתוחים עבור הציבור הרחב. המשתתפים מילאו מספר שאלונים אשר כללו רקע דמוגרפי, גורמי הלחץ איתם מתמודדים יוצאים לשאלה, דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים ואושר.

המדגם כלל 97 משתתפים. במחקר לקחו חלק משתתפים מתקופות זמן שונות מאז יציאתם לשאלה: 56.7% יצאו לשאלה לפני יותר מ-4 שנים, 15.5% לפני כ-3 שנים, 13.4% לפני כשנתיים ו-14.4% יצאו לשאלה במהלך השנה האחרונה. מכלל משתתפי המחקר, 48.5% היו גברים, 46.4% נשים ו-2.1% אחרים (ללא מגדר, טרנסגינדר). טווח הגיל של משתתפי המחקר נע בין 18 ל-45 ($M = 27.5$, $SD = 5.81$). ממצאי המחקר הצביעו על כך שגורמי הלחץ המרכזיים הכרוכים בתהליך היציאה לשאלה חלשו על תחומי חיים רבים וסווגו ל-4 תמות מרכזיות: (1) קונפליקט אישי; (2) קונפליקט ביחסים בין-אישיים; (3) קריסת מסגרת תמך סוציאלית; (4) פערי תרבות וידע. בנוסף, ממצאי המחקר העלו כי דרכי ההתמודדות שבהן המשתתפים עשו את השימוש הנרחב ביותר הן התמודדות אקטיבית, הסחת דעת ומסגור חיובי. לעומת זאת, דרכי ההתמודדות הכי פחות נפוצות היו השימוש בחומרים ממכרים, הכחשה ודת. ממצאיו העיקריים של מחקר זה מצביעים על קשר חיובי בין מספר דרכי התמודדות, הנחשבות אדפטיביות בספרות, לבין רווחה נפשית סובייקטיבית. באופן יותר ספציפי: נמצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית ומסגור חיובי לשביעות רצון מהחיים ולאושר, וקשר חיובי בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין אושר. ביחס לדרכי התמודדות הנחשבות כלא אדפטיביות בספרות, נמצא קשר שלילי בין האשמה עצמית לשביעות רצון מהחיים ובין ניתוק התנהגותי לבין אושר.

אף על פי שמחקר זה אינו חף ממגבלות, לממצאי המחקר השלכות חשובות לתיאוריה ולפרקטיקה. השלכות אלו, בנוסף להצעות למחקר עתידי, נידונות בעבודה.

מבוא

יציאה לשאלה הינו תהליך בו האדם בוחר לשנות את חייו ולעזוב את העולם החרדי (דורון, 2010). תהליך זה של שינוי זהות מהותי הינו ארוך, איטי, מורכב וייחודי. שינוי זה הוא מסע פנימי וחיצוני שאינו מתרחש באופן מידי אלא לאורך תקופה ממושכת, ויש אף הטוענים שלעולם אדם יישאר בסטטוס של "יוצא". שינוי מעגלי הזהות הוא דרמטי ומשפיע על מעגלי סביבה רחבים. יחידים המשנים את זהותם הדתית מוצאים עצמם בקשיי קליטה בחברה החדשה שאליה הם מבקשים להיכנס (דורון, 2013 ב'; Davidman & Greil, 2007; Shafir, 1991). הספרות המקצועית המעטה הקיימת בנושא מצביעה על מספר רב של אתגרים וקשיים הקיימים אצל היוצאים לשאלה ומציינת כי אתגרים וקשיים אלה מופיעים בכל צעד בתהליך כניסתם לחברה החילונית (Berger, 2015). הגיוני לחשוב כי קשיים ואתגרים אלו דורשים מהיוצאים לשאלה לפתח אסטרטגיות שתעזורנה להם להתמודד. למרות זאת, למיטב ידיעתי, מעטים הם המחקרים אשר נעשו על אוכלוסיית היוצאים לשאלה ואף אין בנמצא מחקרים כמותניים הבודקים את דרכי ההתמודדות בקרב יוצאים לשאלה.

המושג התמודדות התפתח לאורך השנים, קיבל משמעויות שונות ומגוונות והפך למושג מרכזי ופופולרי במחקר הפסיכולוגי (Roth & Cohen, 1986; Snyder & Pulvers, 2001). בעשורים האחרונים התרחשו שינויים בתפיסת תהליך ההתמודדות (Carver, 1997; Roth & Cohen, 1986; Snyder & Pulvers, 2001) והוצעו הגדרות רבות למושג התמודדות. לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) הגדירו התמודדות כ"מאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים המשתנים תדיר, כדי לנהל דרישות ספציפיות חיצוניות ו/או פנימיות שמוערכות כמכבידות או עולות על המשאבים העומדים לרשות הפרט" (עמ' 141). בספרות המקצועית קיימת התייחסות לסגנונות התמודדות רבים ולסיווגם לקטיגוריות, כאשר אחת ההבחנות הנפוצות היא בין דרכי התמודדות הנחשבות לאדפטיביות ודרכי התמודדות הנחשבות ללא אדפטיביות (Aldwin, 2000; Billings & Moos, 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Masek, Terry, & Gribble, 1996).

המונח רווחה נפשית סובייקטיבית צמח מתוך זרם הפסיכולוגיה החיובית. זרם זה מתמקד בכוחות, חוזקות ויכולות אנושיות המאפשרות לאדם לשגשג, לצמוח ולחיות אושר (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). דיינר (Diener, 1994) מתייחס לרווחה נפשית כמאפיין סובייקטיבי בעל שני מרכיבים עיקריים; מרכיב רגשי המתייחס לאיזון בין אפקט חיובי ואפקט שלילי אצל הפרט ומרכיב קוגניטיבי המתייחס להערכת שביעות רצון של הפרט מהחיים. מחקרים הראו כי אנשים שרווחתם הנפשית סובייקטיבית משופרת מצליחים לתפקד באופן יותר מיטבי בחיים (Diener & Seligman, 2004). לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) ציינו כי לדרכי התמודדות של אדם עם מצבי חיים מלחיצים ישנה השפעה על תחושת

הרווחה הנפשית של האדם. כמו כן, דרכי התמודדות ספציפיים יכולים להימצא כבעלי קשר חיובי עם

רווחה נפשית סובייקטיבית (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

בקרב אוכלוסיית היוצאים לשאלה לא נמצאו מחקרים אשר בדקו באילו דרכי התמודדות

משתמשים היוצאים לשאלה ומה מידת האדפטיביות של דרכי ההתמודדות השונים. מטרת המחקר

הנוכחי הינה למלא חסר חשוב זה בספרות המקצועית ולשפוך אור על תופעת היציאה לשאלה. באופן יותר

ספציפי, המחקר בא לבדוק: (1) מה הם גורמי הלחץ המרכזיים בהם נתקלים יוצאים לשאלה; (2) מה הן

דרכי ההתמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה כדי להתמודד עם לחצים אלו; (3) והאם דרכי

התמודדות אלו קשורות לרווחתם הנפשית הסובייקטיבית של המשתמשים בהן.

1. סקירת ספרות

1.1 יוצאים לשאלה

1.1.1 רקע והגדרת המושג "יציאה לשאלה".

המושג "חזרה בתשובה" הינו מושג עתיק יומין ואילו "יציאה לשאלה" הינו מושג חדש שהוגדר כמושג הפוך ואף מנוגד לחזרה בתשובה (אלאור, 1991; דורון, 2010; Shafir, 1991). הציבור החילוני מכנה את עזיבת הדת "יציאה לשאלה" כהיפוכה של ה"חזרה בתשובה"- התשובה היא מונח יהודי, המתאר תהליך פנימי של התחזקות דתית ולכן- המונח "יציאה לשאלה" מניח כי בעברם החרדי ה"יוצאים" היו במצב של תשובה ולאחר יציאתם איבדו את התשובות ונשארו עם שאלות (ברזילאי, 2001, 2004). דורון (2010) מציין שהביטוי "יציאה לשאלה" אינו מוגבל רק להיעדר "תשובות" מספקות מצד הדת, אלא הוא בעל מובן תרבותי נרחב יותר ונאמר על אותם יחידים שהחליטו לשנות את חייהם ולעזוב את העולם האורתודוקסי - חרדי.

דוידמן וגריל (Davidman & Greil, 2007) מבחינים בין שני תהליכים: הראשון, המרה (conversion) והוא מתייחס לאדם העוזב את המבנה הרופף יותר של החברה המודרנית ומצטרף למבנה יותר הדוק של חברה דתית והשני הוא הפרדות/ ביטול השתייכות (disaffiliation) בו האדם בוחר לעזוב חברה דתית. רוב המחקרים בנושא שינוי הזהות הדתית התמקדו בתהליך ההמרה ורק מחקרים בודדים התמקדו בתהליך ההיפרדות (Davidman & Greil, 2007). המחקרים שבוצעו אודות ההיפרדות מן הדת מתמקדים יותר בסיבות שהביאו להיפרדות, כגון זיהוי אירועי חיים וחוויות חברתיות שהובילו אנשים לעזוב את דתם ולא בהשלכות של היפרדות הפרט מן הדת (Fenelon & Danielsen, 2016; Scheitle & Adamczyk, 2010).

תופעת היציאה לשאלה, הנכללת תחת תהליך ההיפרדות (disaffiliation), מתרחשת בקו התפר שבין החברה החילונית לחברה החרדית ומדגישה את המתח והשוני בין עולם התוכן והערכים המאפיינים כל אחת מן החברות. החברה החרדית מגדירה את היציאה לשאלה במונחים שליליים של "קלקולי", "מעבר לתרבות רעה", "התפקרות" ו"ירידה רוחנית וערכית". בפרספקטיבה חילונית מצטייר תהליך היציאה במונחים חיוביים של שחרור, יציאה מעולם החושך לעולם האור, מהעולם הסגור אל העולם החופשי (ברזילאי, 2001).

ברגר (Berger, 2015) מציינת כי היום לא ידוע מספרם של היוצאים בכל שנה מהחברה החרדית. עפ"י שנפלד (2015) עד לאחרונה לא התבצע מחקר כמותי מסודר, שמטרתו להעריך את סדרי הגודל של תופעת היציאה לשאלה. עם זאת, נעשה ניסיון ראשון לכמת תופעה זו בצורה מסודרת בהתבסס על נתוני 'הסקר החברתי' של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה במדינת ישראל (למ"ס). התוצאות מלמדות על כך

שהשיעור הממוצע של בני ה-20 עד 40 שנולדו בבית חרדי ועזבו את הקהילה הוא כ- 7.8%, שהם לפחות כ- 1,000 איש בשנה.

הסיבות ליציאה לשאלה נובעות מהרצון לחיפוש אחר שינוי ומשמעות בחיי האדם, לאחר שלא נמצא מענה מספק בתוך עולם התוכן הקיים בחברה החרדית. ההחלטה לצאת מהעולם החרדי מתקבלת ע"י דיונים פנימיים אינטנסיביים של האדם עם עצמו עקב תחושות אי נוחות מרבדים שונים של הווייתו הקיומית- ברובד היצרי, המשפחתי, הרגשי וגם הקוגניטיבי (ברזילאי, 2001 ; Shafir, 1991). כדוגמת קיצון להיעדר מענה מספק מצד עולם התוכן החרדי, במחקר איכותני שעסק בסוגיה זו אף עלתה מצד ה"יוצאים לשאלה" הטענה כי החיים בחברה החרדית משמעותם "לחיות בתוך כלא" (Shafir, 1991).

בספרות מתארים את הקהילה החרדית כדתית- יהודית הדוקה, סגורה וטוטאלית שבה כל ההיבטים הקשורים בחיים מוכתבים, ידועים, מפקחים ונשלטים. לחרדים כמעט ואין נגישות לאינטרנט, לתקשורת, לספרים לא דתיים, לידע כללי, לטלוויזיה, לסרטים, למדע, למוזיקה ולאוכלוסייה לא חרדית (דורון, 2013 א'; שני, 2008 ; Berger, 2015). משתמע מכך שהיוצאים לשאלה עוברים מסביבה מאוד מאורגנת וברורה לעולם שדורש הערכת אפשרויות ולקיחת החלטות אישיות. לאחר היציאה, היוצאים חייבים לכוון מחדש את חייהם הדתיים, החברתיים, הפסיכולוגיים ולפתח זהות חדשה. ההתכווננות מחדש מציגה מספר רב של אתגרים וקשיים אינטלקטואליים, אמוציונליים חברתיים ולוגיסטיים. קשיים אלו מתגברים ומחריפים לנוכח החינוך הדתי של היוצאים אשר נכשל בלצייד אותם בידע ומיומנויות רלוונטיים לדרישות העולם החילוני המודרני (דורון, 2013 א'; Berger, 2015).

יציאה לשאלה הינו תהליך ארוך, איטי, מורכב וייחודי של שינוי זהות. שינוי זה הוא מסע פנימי וחיצוני שאינו מתרחש באופן מידי אלא לאורך תקופה ממושכת, ויש אף הטוענים שלעולם אדם יישאר בסטטוס של "יוצא". שינוי מעגלי הזהות הוא דרמטי ומשפיע על מעגלי סביבה רחבים. יחידים המשנים את זהותם הדתית מוצאים עצמם בקשיי קליטה בחברה החדשה שאליה הם מבקשים להיכנס (דורון, 2013 ב'; Shafir, 1991 ; Davidman & Greil, 2007). הנרטיב של יוצאים לשאלה שונה מהנרטיב של חוזרים בתשובה בעיקר מכיוון שהקבוצה השנייה מסוגלת להשתמש בכללים מנחים ונרטיבים המסופקים להם ע"י הקהילה החרדית. הנרטיב שיותר מאפיין חוזרים בתשובה או כאלו שביצעו המרה דתית הינו: "פעם הייתי אבוד, עכשיו מצאתי את עצמי", לעומתם, הנרטיב המאפיין יותר את היוצאים לשאלה הינו: "פעם מצאתי את עצמי, עכשיו אני אבוד". גם כאשר יוצאים לשאלה מצליחים לראות את האפשרויות הנרחבות שיש בעולם המודרני, עדיין הם נאבקים בניסיון למצוא היגיון בשינוי שעברו ועדיין מדברים בשיח של אבדה ובלבול (Davidman & Greil, 2007).

תופעות היציאה לשאלה היא במהותה חוויה של פירוק: פירוק של זהות אישית, של מסגרת משפחתית ומעבר בין קהילות. היחידים עוברים מקהילה חרדית סגורה וטוטאלית לתוך קהילה חילונית

פתוחה. במצב זה על היחיד ללמוד מחדש את זהותו, אולם בשונה מ"החוזר בתשובה", המסגל לעצמו זהות חרדית אחת, היוצא לשאלה נקלט למסגרת פתוחה בה הרצון האינדיבידואלי פועל במונחים של "הגיון השוק". היחסים החברתיים חוזיים וכל אחד פועל כרצונו. במקרים בהם היחיד אינו שומר על קשרים עם הרשת החברתית מעברו (משפחה וחברים), והניכור גבוה, מתרבים קשיי קליטתו לחברה החילונית (דורון, 2010).

1.1.2 קשיים ואתגרים בחוויית היציאה לשאלה.

שפיר (Shafir, 1991) ציין כי ייחודו של תהליך היציאה מהחברה החרדית טמון בהתרחשות בסביבה העוינת לו. אי היכולת של היוצא לחלוק את ההתנגדות לאורח החיים החרדי עם הסביבה הקרובה וכן העדר תמיכה פורמלית הופכים את המשימה של היציאה לשאלה לקשה ומורכבת. כך שלא רק שהשינוי נעשה בסתר, הוא גם נעשה לבד, ללא כל סיוע או תמיכה. יוצאים חוששים לספר או להתייעץ מכיוון שיש איסור לדבר על הנושא. שני (2008) תיארה את תהליך עזיבת הקהילה החרדית אל הישראליות החילונית כהפיכה נפשית ואידיאולוגית, החושפת פערים תרבותיים ותובנות אישיות שמעלות תחושות אכזבה קשות משתי החברות: החרדית מחד והחילונית מאידך.

הסכנות בעזיבת הקהילה החרדית כרוכים בפחד מענישה ע"י אלוהים, איבוד של המשפחה, של הקהילה, של התמיכה החברתית ושל תחושת הביטחון בזהות (Davidman & Greil, 2007). במחקר איכותני נרטיבי שנערך ע"י ברגר (Berger, 2015) רואינו יוצאים לשאלה. במחקר היוצאים סיפקו תמונת מצב של תפיסתם ופרשנותם על הקשיים והאתגרים העומדים בפניהם בעת המסע של היציאה לשאלה. ברגר (Berger, 2015) מציגה מספר רב של אתגרים וקשיים הקיימים אצל היוצאים ומציינת כי אתגרים וקשיים אלה מופיעים בכל צעד בתהליך כניסתם לחברה החילונית. האתגרים המרכזיים העולים ממחקרה הינם: אתגרים חברתיים, אינטלקטואלים, משפטיים, לוגיסטיים וכלכליים.

1.1.2.1 אתגרים חברתיים.

היוצאים לשאלה נתקלים בקשיים ובאתגרים במערכות יחסים בינאישיות הקשורות גם ליחסים שלהם עם הקהילה החרדית אותה עזבו וגם עם הקהילה החילונית אליה נכנסו. יציאה לשאלה הינו תהליך בודד מאוד, הכרוך בנתק מהמשפחה ומהקהילה הקודמת בלא שיוחלפו במשפחה ובקהילה חדשה. הבדידות מחריפה את תחושת הניכור הן מהחברה החרדית, שוויתרה על היוצא לשאלה והן מהחברה החילונית, שאינה מספקת עזרה נפשית או משאבים ליוצאים- בחברה החילונית אין גורם רשמי שקולט את היוצאים וכך הם תלויים בצעדיהם הראשוניים בסיוע וולונטרי מזדמן של עמותות או אנשים פרטיים (דורון, 2013 א', 2013 ב'; Shafir, 1991).

בחלק מן המקרים נגזר על היוצאים ניתוק ממשפחתם, מחבריהם ומקהילתם (ברזילאי, 2004).

דורון (2013 א') מציין כי החברה והקהילה החרדית הסובבת את משפחתו של היוצא דורשת מהמשפחה

להחמיר עם היוצא לשאלה עד כדי ניתוק הקשרים עמו למען יראו וייראו וכדי להגן על הסדר החברתי הפנימי. במספר מחקרים (ברזילאי, 2001; דורון, 2013 א', 2013 ב'; שני, 2008; Shafir & Rockaway, 1987; 1991) מתוארות חוויות הניתוק והנידוי מהמשפחה והקהילה כחוויות קשות מאוד עבור היוצא לשאלה; משפחות מאשימות את היוצאים בפגיעה פיזית בריאותית במשפחה, כגון "עקב התנהגותך אני אקבל התקף לב", חלק מהמשפחות מפעילות לחצים ע"י שליחת רבנים, מטפלים או אנשים מהקהילה כדי לשכנע את היוצאים לשנות את דעתם, ויש הרואות ביוצאים כמי שעברו מן העולם ואף מקיימים עליהם מצוות ישיבת שבעה ושאר דיני אבלות. דורון (2013 א') מציין כי הדבר נעשה כדי להסיר מעל המשפחה את הכתם ולאפשר שידוך ראוי לשאר בני המשפחה. דורון (2013 א') במחקרו מצטט יוצא לשאלה: "ההרגשה היא קשה מאוד. אני חי, אבל מתייחסים אליי כאל מת; אני פה, אבל כאילו אני לא קיים עוד" (עמ' 383). שני (2008) מצטטת יוצא לשאלה המספר על הדיאלוג שקיים עם אביו: "אבא אמר 'אתה יודע שלא תוכל להיות איתנו יותר אם אתה באמת מה שאתה אומר'. קינאתי באלוהים על שאבי אוהב אותו יותר" (עמ' 27). כפי שצוין, היציאה לשאלה והתחברותם של היוצאים לחברה החילונית מתורגמת כבגידה, כהתרסה, ככפירה וכעלבון של היוצא כלפי משפחתו וכלפי החברה החרדית בכללותה. כמו כן, אף על פי שפעמים רבות עתיד זה ידוע מראש עבור היוצאים, כאשר הוא מתממש האכזבה מתעצמת ללא נשוא (שני, 2008).

שפיר (1991) מציין כי היחסים השסועים של היוצאים לשאלה עם משפחתם משפיעים על דפוסי ההסתגלות שלהם. היוצא לשאלה מתקשה להתייחס אל עצמו כאדם שווה ערך ללא קבלת תמיכה מהאנשים שהוא אוהב ומכבד. העדר תמיכה מחברים ומשפחה ביחד עם העדר של קבוצת שווים תומכת, מהווים עבור היוצאים מהחברה החרדית והמשתלבים בחברה החילונית תחושות וחוויות בדידות, בלבול וכאב קשים מנשוא, דווקא באחת השעות הקשות של חייהם (דורון, 2013 ב'; Shafir, 1991). בזמן שהתייחסות המשפחה כלפי היוצאים מגוונת, הקהילה החרדית הרחבה כמעט תמיד מגיבה באופן שלילי כלפי היוצא לשאלה. יוצאים חווים נידוי והתעללות מצד הקהילה החרדית. פעמים רבות, הקהילה מפיצה שמועות רעות על היוצאים, נועצת מבטים ואף לעיתים משתמשת באלימות פיזית כלפיהם (Berger, 2015).

בדומה, אתגרים וקשיים קיימים גם במפגש של היוצאים לשאלה עם החברה החילונית המודרנית (Berger, 2015). היוצאים לשאלה נותרים מנותקים ועזובים בעולם החילוני, ובדידותם מתעצמת על רקע החיבוק הקהילתי טרם יציאתם, שאמנם חנק והגביל אבל גם עטף אותם ותמך בהם (ברזילאי, 2001). עבור יוצאים לשאלה שפתאום מוצאים את עצמם בצד השני של הגדר, ההלם הינו טראומתי (Shafir, 1991). היוצא לשאלה חש זר בקהילה אליה מצטרף, הוא מרגיש בפערים הרבים הן התרבותיים והן החברתיים הקיימים. הסתגלותו לנורמות חברתיות חדשות בעולם קר ומנוכר יוצרת לעיתים בדידות

רגשית וחברתית. יוצאים רבים נתקלים בבעיות שפה, ביצירת קשרים, באי הבנות ואף במבוכה ובלבול במפגש עם בני המין השני שהיה אסור בחברה החילונית (דורון, 2013 ב'; Shafir, 1991; Berger, 2015).

1.1.2.2 אתגרים אינטלקטואליים.

ברגר (Berger, 2015) מציינת כי כאשר יוצאים עוברים מהחברה החרדית לחברה חילונית יותר מודרנית הם פוגשים בחברה הפועלת עפ"י ערכים שונים מהדרך בה הם גדלו. במחקרה, הנחקרים דיווחו על אתגר ביצירת מסגרת אינטלקטואלית חדשה שדורשת מהם לקחת אחריות אישית, לחקור, להעריך אופציות ולקבל החלטות בכל ההיבטים של החיים: במה להאמין, מה ללמוד, במה לעסוק, איפה לגור, במי לבחור כתברים, איך להתלבש, מה לאכול, מה לקרוא ובאיזו דרך להעביר את זמנם הפנוי. הציות לסמכות כ"כ חרוטה בתוכם עוד מהדרך ואורח החיים בחברה החרדית כך שההסתגלות לחשיבה ביקורתית הינה קשה מאוד.

החברה החילונית מתנהלת עפ"י עקרונות של מטריאליזם, פתיחות, גשמיות ומתן אפשרות לאדם לחיות את חייו ולדאוג לעצמו תוך התעלמות מאחרים. ערכים אלו מנוגדים לאלה החרוטים על דגלה של החברה הדתית (Shafir & Rockaway, 1987). יוצא לשאלה בעת תהליך יציאתו נפרד מהזהות אותה גיבש במשך כל חייו ומתחיל לגבש לעצמו זהות חדשה, הוא שואל את עצמו שוב מי הוא ומה מקומו. ההון החברתי והתרבותי שהיה בידו נעשה פתאום לא רלוונטי וריק מתוכן ולעיתים קרובות הוא חווה נחיתות לעומת החילונים ומרגיש שהם אינם מבינים אותו (דורון, 2013 א'). ברזילאי (2004) מציינת כי אמנם היוצאים לשאלה בחרו להתמקם, פיזית או תודעתית, באופן חלקי או מלא, מחוץ לחברה החרדית, אך יש ביניהם המרגישים כי המונח "זר" הינו מונח מפתח בהגדרת זהותם העצמית. היוצאים לשאלה מרגישים זרים בשני העולמות. ברזילאי (2004) מצטטת יוצא לשאלה: "אני חי בתפר, אני לא שייך לעולם החרדי בגלל בחירתי, ואני לא שייך לעולם החילוני, אני מוגדר כדוס הזר והמוזר הזה" (עמ' 93).

בעוד שיוצאים לשאלה מקבלים ומעריכים את החופש לחשוב, לדבר ולהתנהג כאוות נפשם ואת הזכות לבחירת אורח חייהם בהתאם לרצונם, הנ"ל גם מהווה אתגר. לעיתים קרובות, היוצאים מדווחים על בלבול בארגון סדר חיי היום-יום שלהם שבעבר הוכתבו ע"י מערכת נוקשה של חוקי הדת. מעבר לכך, רבים מדווחים על תחושת אמביוולנטיות ועל כך שהם "נקרעים" בין תפישת המציאות שלהם לבין האופן שבו הם גודלו וחונכו לחשוב. לעיתים תכופות, הם הביעו תחושת אשמה על כך שהם "נכשלו" לחשוב "כפי שהם צריכים". תחושת אשמה זו מהדהדת בהם לעיתים תקופה ארוכה לאחר עזיבת העולם החרדי (Berger, 2015). כמו כן, לעיתים המעבר לתרבות חדשה מבלבל וגורם לכך שיוצאים מגיעים לשולי החברה החילונית וחושפים את עצמם למצבי סיכון (ברזילאי, 2001). העזיבה את הדת ואת חוקיה עלולה אפוא לגרום ליוצאים לקחת חלק בפעילות עבריינית (קלי, 2014).

1.1.2.3 אתגרים משפטיים.

בחברה החרדית מכיוון שנשים נישאות במסגרת של "שידוך" בשנות העשרה המאוחרות של חייהן, 5 מתוך 7 נשים שנכללו במחקרה של ברגר (Berger, 2015) עברו תהליך גירושין עקב החלטתן לעזוב את העולם החרדי. גברים מחזיקים בחלק משמעותי מאוד מהכוח בכל הנוגע לתהליך סיום הנישואים, וזאת מכיוון שרק גבר יכול לסיים את תהליך הגירושין הדתי-יהודי. לכן, נשים אלו נתקלות בקשיים משפטיים משמעותיים, לרבות סחטנות ודרישת פיצוי כלכלי עבור הגבר בתמורה לקבלת הגט (המסמך הכרחי לסיום תהליך הגירושין). בנישואים אורתודוקסים, אישה נחשבת נשואה גם אם היא עברה תהליך גירושין אזרחי, וילדיה מגבר אחר ייחשבו כלא לגיטימיים בקהילה היהודית (Berger, 2015). עבור הורה הבוחר ב"יציאה", קבלת משמורת וגישה לילדים הינה נושא משמעותי מאוד. ברגר שנודע בציבור כי האם החליטה לעזוב את הדת, חלק מהאבות, ללא קשר לחוסר מעורבותם בחיי ילדיהם עד כה, החלו במאבק לקבלת משמורת והותירו את האם להתמודד עם מתקפה של עורכי הדין, רבנים ולעיתים אפילו משפחתה שלה. הקהילה החרדית תמכה כלכלית, רגשית ובאופן פרקטי, לעיתים גם באבות מתעללים ופוגעניים, כחלק מניסיונותיהם להרחיק את הילדים מן האם הקלוקלת. גישה לילדים הוגבלה ואף נמנעה גם עבור אבות שהיו בתהליך יציאה (Berger, 2015).

1.1.2.4 אתגרים לוגיסטיים וכלכליים.

יוצאים לשאלה בעת יציאתם נמצאים בחוויית הישרדות. לרבים מהם המצב הכלכלי מחריף עקב תמיכה כספית מועטה או חוסר בתמיכה עקב הפסקת העזרה הכלכלית של משפחתם לאחר בחירתם לעזוב את החברה החרדית (דורון, 2013 ב'; Berger, 2015). ברגר (Berger, 2015) מציינת כי היוצאים נתקלים בקשיים בקשר ליכולתם להשתכר ולדאוג לעצמם. נחקרים סיפרו כי היה עליהם ללמוד ללא כל הדרכה כיצד להשתלב בתוכניות לימוד, במקומות עבודה, לפתח קריירה, ללמוד לנהוג (בחלק מהמגזרים בחברה החרדית נהיגה נחשבת לדבר אסור), להשתמש באינטרנט וכל מדיה חברתית אחרת, לפתוח חשבון בנק ולשכור דירה. חלק גדול מהיוצאים לשאלה יוצאים כאשר אין להם מספיק כסף למצוא דירה אותה יוכלו לשכור ולכן אין להם מקום לגור עקב נידויים מהמשפחה ומהחברה. עפ"י שני (2008) תרבות העוני החרדית נולדה מתוך אידיאולוגיה סגפנית ובשונה בחברה החילונית האידיאולוגיה היא התערות כלכלית. אותם יוצאים לשאלה שלקחו את כול העצמאות על כתפיהם לעתים מוצאים מחסנים עזובים, או ספסלים בגינה ציבורית כמקום משכנם. כך שכתובת מגורים איננה תמיד קיימת והקשיים למציאת עבודה ואפילו פתיחת חשבון בנק מחריפים. כמו כן, קשיים אלה גדלים כאשר מבינים כי אוכלוסייה זו לא נדרשה במהלך חייה לבחור דרך עצמאית משלה מכיוון שבחברה החרדית יש מסלול קבוע מראש שעליהם ללכת בו (Berger, 2015).

יוצאים לשאלה בכדי לשרוד צריכים להשתלב בעולם התעסוקה. בכדי למצוא מקום עבודה אדם צריך שניסיונו והרקע שלו יענו לפחות על דרישות המינימום, כגון, כפי שצוין מעלה: כתובת מגורים, חשבון בנק שאף פעם לא פתח, פלאפון שבשלב זה לא השיג בשל עלותו, רישיון נהיגה שהיה אסור עליו כבחור ישיבה והעדר בגרויות (בחורי הישיבה בחברה החרדית נדרשים להקדיש את מלוא זמנם ללימודי יהדות והלכה ולכן אינם לומדים לימודי 'חול' המכינים אותם לבגרויות, כמו כן אחוז נמוך בקרב בנות חרדיות נישאות לבגרויות) (שני, 2008; שנפלד, 2015). כך שבהיעדר השכלה היוצא לשאלה אינו יכול למצוא תעסוקה בעלת אופק השתכרות ממשי, ואולם המצוקה הכלכלית אינה מאפשרת לו להשלים את פערי ההשכלה ולהשתלב בהצלחה בשוק התעסוקה (שנפלד, 2015). אי שוויון הזדמנויות על רקע זה, גורם ליוצאים לשאלה תסכול עמוק שיכול להעסיק אותם תקופה ארוכה (שני, 2008; שנפלד, 2015). כמו כן, היבט נוסף שמוסיף למרירות ולבדידותו של היוצא הינו ההיבט המקצועי, רוב מקומות העבודה מחפשים עובדים בעלי ניסיון מקצועי, לכן היוצאים מתחילים לעבוד בעבודות מזדמנות כגון שטיפת כלים, שליחויות- עיסוקים אשר מציבים את היוצאים בתחתית הסולם החברתי (שני, 2008).

בדומה, גם בצבא היוצאים לשאלה נתקלים בקשיים רבים (דורון ב, שני, 2008). בעת יציאתם מהחברה החרדית היוצאים מקבלים על עצמם את כל החובות והזכויות של אזרח ישראלי יהודי, כגון גיוס לצה"ל. היוצאים מצפים כי הצבא התייחס אליהם באופן שווה, אך בפועל, היוצאים מתגייסים עם קב"א נמוכה (עקב ידיעת אנגלית ומתמטיקה ברמה נמוכה מאוד), ולפיכך היוצאים מוצבים לטענתם בתפקידים "פחותי כבוד"- כגון נהגים וטבחים. בדרך זו חלק מהיוצאים מרגישים מאוכזבים מהיחס הצבאי שמיקם אותם בשוליים (שני, 2008).

1.1.3 מחקרים על הקשיים וההשלכות של עזיבת קבוצות דתיות שונות בעולם.

פטר, בולדט, וויטקר ורוברט (Peter, Boldt, Whitaker, & Roberts, 1982) ביצעו מחקר אשר בדק את חוויותיהם של אנשים הבוחרים לצאת מהחברה והדת ההוטריטית. במחקר עלה כי אלו המחליטים לעזוב את הדת, נתקלים במחסומים מעשיים עקב המעבר מן המושבה ההוטריטית לחברה שונה וחדשה. הם מתארים את קשיי הסתגלותם בעת ניסיונם להתמודד עם סביבה חדשה ויותר תחרותית, הקשיים בעיקר עולים סביב קשיים באיתור תעסוקה ודיוור, בניהול עניינים כלכליים ובהחלפת הקבוצה הראשונית (משפחה וחברים) בקשרים חברתיים חדשים. כמו כן, נראה כי חלק מהם בוחרים לחזור לקהילה ממנה יצאו. עם זאת, יש לציין כי מחסומים אלו אינם מאפיינים באופן שווה את כל העוזבים.

פנלון ודניאלסן (Fenelon & Danielsen, 2016) מציינים כי תהליכי היפרדות מדת (religious disaffiliation), כלומר עזיבת הדת בה האדם גדל וחונך למצב של חוסר השתייכות דתית נהפך ליותר שכיח בארה"ב בשנים האחרונות. במחקרם הם ביצעו השוואה בין ההשלכות על הבריאות והרווחה

הנפשית הסובייקטיבית של אנשים שעזבו את דתם לבין אנשים שלא עזבו את דתם (במחקר זה הם התמקדו בעיקר בקבוצות הדתיות הבאות: פרוטסטנטים, קתולים וקבוצות דתיות הדוקות שונות, כגון מורמונים, עדי יהוה והאדוונטיסטים של היום השביעי). במחקרם נמצא כי אנשים שהחליטו לעזוב את הדת חווים רמה נמוכה יותר של בריאות ורמה נמוכה של רווחה נפשית מאשר אנשים שלא עזבו את דתם. לדידם, הן אובדן הרשת החברתית והן חוסר המשאבים הרוחניים-דתיים שהיוו עבורם משאב ומקור כוח בעבר מאתגרים את העוזבים ומקשים על בריאותם ותפיסת רווחתם הנפשית.

מחקר דומה נוסף (Scheitle & Adamczyk, 2010), התמקד באנשים שהחליטו לעזוב קהילה דתית הדוקה, כלומר קהילה בה קיימת בלעדיות באלמנטים תיאולוגיים, חברתיים ותרבותיים (במקרה זה, מורמונים ועדי יהוה). במחקר נמצא כי אנשים שנשארו בקהילה הדתית ההדוקה דיווחו על בריאות טובה יותר מאנשים שגדלו בחברות דתיות אחרות וזאת ככל הנראה לטענתם, קשור הן לשילוב של איסור וחוקים דתיים המורים על אורח חיים בריא ולא מזיק והן עקב תמיכה חברתית ופסיכולוגית הידועה כתורמת לבריאותם של אנשים. כמו כן, במחקר נראה באופן מובהק כי אנשים אשר בחרו לעזוב את החברה הדתית ההדוקה דיווחו על בריאות לקויה יותר. החוקרים הסבירו את הממצאים בכך שאנשים שעזבו את הדת לא רק שאיבדו את היתרון של היותם חלק מרשת חברתית אלא גם התקשו למצוא לעצמם רשת/תמיכה חברתית חדשה או משאבים חדשים שיכולים לספק אותם. כמו כן, מאחר שקהילות דתיות אלה הינן מגובשות ומיוחדות, איבוד החברים וזהותם עקב העזיבה, יכולה להוביל לרמה נמוכה יותר של בריאות, גם ללא קשר לאם מצאו או לא מצאו תחליף למה שהפסידו (Scheitle & Adamczyk, 2010). בהתאם לנאמר לעיל ולאור האתגרים והקשיים שעלו, נראה כי למרות שמטרת היוצאים לשאלה הינה שיפור מעמדם ואפשרותם למוביליות כלכלית, המציאות מונעת מהם לממש את שאיפתם ומובילה לתחושת מצוקה, אכזבה ותסכול (שני, 2008). בדומה, ברגר (Berger, 2015) מניחה כי האתגרים העומדים בפני היוצאים לשאלה מניבים רגשות של חרדה, תסכול, בדידות, עצב, כעס ומצוקה הבאה לידי ביטוי במשפטים כגון "זה גורם לי להיות משוגע", "הייתי מת מבפנים".

חיפוש יסודי בספרות הניב מעט מאוד מחקרים שעסקו בתופעת "היציאה לשאלה", כשרוב המחקרים שכן נעשו בתחום היו איכותניים והתמקדו בתיאור החוויה והקשיים הרבים המלווים את היוצאים בתהליך יציאתם. הגיוני לחשוב כי קשיים ואתגרים אלו אשר פורטו בפרק זה דורשים מהיוצאים לשאלה לפתח אסטרטגיות אפקטיביות להתמודדות. למרות זאת, למיטב ידיעתי, אין בנמצא מחקרים כמותניים הבודקים את דרכי ההתמודדות בקרב יוצאים לשאלה, ועל כן מחקר זה ינסה למלא חלל זה בספרות המקצועית. באופן ספציפי, מחקר זה יבדוק באילו דרכי ההתמודדות יוצאים לשאלה משתמשים ומה הקשר בין דרכי התמודדות אלו לבין רווחתם הנפשית הסובייקטיבית.

1.2 התמודדות עם גורמי לחץ

1.2.1 רקע והיסטוריה של המושג התמודדות.

התמודדות היא הלב של החיים ומהות הקיום. אנשים, בחברה המערבית לפחות, נשפטים עפ"י יכולתם להתמודד עם דרישות החיים (אבו ריא, 2015). המושג התמודדות התפתח לאורך השנים, קיבל משמעויות שונות ומגוונות והפך למושג מרכזי ופופולרי במחקר הפסיכולוגי (Roth & Cohen, 1986; Snyder & Pulvers, 2001). עבודה תיאורטית על התמודדות ניתן למצוא עוד בניסוחים המוקדמים של פרויד (Freud, 1957), שהמודל הפסיכודינמי שלו מתמקד במנגנוני הגנה (Aldwin & Brustrom, 2013). מנגנון הגנה הינו תהליך לא מודע שהאגו מפעיל כדי לווסת חרדה אשר נוצרת ע"י קונפליקט בין חלקי האישיות השונים (האידי, האגו והסופר-אגו). מנגנון הגנה מתפקד בעיקר ע"י עיוות המציאות, והוא מקבל צורות של הכחשה, השלכה, הדחקה או סובלימציה (Freud, 1966). בהתאם לכך, מנגנון זה הינו ברוב המקרים תהליך פתולוגי (Aldwin & Brustrom, 2013).

באופן דומה, גם במחקרים יותר מאוחרים (Vaillant, 1977, 1993; Haan, 1977), עדיין התייחסו לתהליך ההתמודדות מפריזמה של מנגנוני ההגנה. בדומה לפרויד, במחקרים אלה התייחסו אל מנגנוני ההגנה כתהליכים בלתי מודעים, וגרסו כי גורמי הלחץ אשר מהווים את הגורם להפעלת מנגנוני ההגנה הם בעיקרם קונפליקטים תוך-נפשיים (Aldwin & Brustrom, 2013; McCrae, 1984). גישה זו להתמודדות מוגבלת בהתמקדותה במאפיינים פסיכולוגיים או רגשיים ואינה לוקחת בחשבון התנהגות גלויה ומכוונת של פתרון בעיות המופנה אל שינוי גורמי לחץ חיצוניים או ניסיונות פעילים של הפרט כדי להימנע מהם (Billings & Moos, 1981).

מודלים אחרים (כגון; Moos, 1976) עדיין התייחסו לתפיסות המוקדמות באשר להגנות פסיכודינמיות אך הציעו שינויים משמעותיים לתפיסת תהליך ההתמודדות. השינוי הראשון הוא שהדגש במודלים אלו הוא על גורמי לחץ חיצוניים (כגון מחלות, גירושים, שכול). השינוי השני הוא שדרכי הפעולה נחשבות לאסטרטגיות להן האדם מודע. והשינוי השלישי הוא שבמקום הצורך לסמוך על מטפלים/קלינאים שיחשפו את הקונפליקטים המוסתרים ויפרשו את מנגנוני ההגנה, כיום חוקרים יכולים לזהות את גורמי הלחץ ע"י כך שהם פונים אל הפרט בבקשה לדווח באופן ישיר על המעשים שהוא מבצע כדי להתמודד עם גורם הלחץ (McCrae, 1984).

2.2. הגדרות להתמודדות.

בעשורים האחרונים התרחשו שינויים בתפיסת תהליך ההתמודדות (Roth & Carver, 1997; Cohen, 1986; Snyder & Pulvers, 2001) והוצעו מספר נרחב של הגדרות למושג התמודדות, שאת חלקן אני מדגימה בפסקאות הבאות.

פירלין וסקולר (Pearlin & Schooler, 1978) טוענים שהמושג התמודדות מתייחס לפעולות שהפרט עושה כדי להימנע מפגיעה כתוצאה ממתחים או לחצים המתרחשים במהלך החיים. ההנחה בבסיס הגדרה זו היא כי הפרט פועל באופן אקטיבי כלפי הכוחות שפוגעים בו. מאחר שמרבית גורמי לחץ אלו הינם ממקור סוציאלי-סביבתי, הבנת תהליך ההתמודדות הינו תנאי מקדים בכדי להבין את ההשלכות המקיפות שהחברה יוצרת על הפרט.

עפ"י אילון ולהד (1990), התמודדות היא פעילות שמגייסת משאבים פנימיים וחיצוניים כדי להפחית את השפעתם של מצבים מאיימים. הפעילות מסייעת לטיפול במצב עצמו וברגשות הכרוכים בו גם יחד. פעילות זו מעוגנת במציאות, תורמת לראייה בהירה של העובדות ומפעילה כוחות נוספים ודרכי תגובה אלטרנטיביות. עצם היותו של אדם פעיל מצמצם את הרגשת חוסר האונים, מגביר את תחושת השליטה שלו בעצמו ובמצב. העשייה מגבירה את הסיכוי לשנות משהו בסביבה כדי להפחית את האיום ובכך גם מחזקת את דימויו העצמי של האדם, שהוא המפתח להצלחת ההתמודדות.

עפ"י סניידר ודינוף (Snyder & Dinoff, 1999), התמודדות היא תגובה המיועדת להורדת נטל פיזיולוגי, רגשי ופסיכולוגי המקושר לאירוע חיים מלחיץ או לטרדות היומיום. לפיכך, עפ"י הגדרה זו, אסטרטגיות התמודדות הן אלו האחריות להפחתת "קולות" בלתי רצויים (כגון נטל פסיכולוגי) באופן אפקטיבי. אפקטיביות זו נשענת על יכולותיה של אסטרטגית ההתמודדות להוריד לטווח הקצר את תחושת הלחץ וגם לתרום לתוצאות לטווח הארוך יותר, כגון רווחה פסיכולוגית.

סניידר ופולברס (Snyder & Pulvers, 2001) תופסים התמודדות כניסיון להגיב לגורם לחץ או איום המאתגרים את התפקוד הנורמלי של הפרט, במטרה לצמצם את ההשלכות השליליות ולשמור על מצב פסיכולוגי מספק. מחשבות, רגשות ופעולות הקשורות להתמודדות מתאפיינות ע"י שני מוקדים עיקריים: הראשון, המעורבות בפעולות תכליתיות, מאומצות ומודעות. והשני, התרחשותן כתגובה לאירועים "גדולים", קרי אירועים המערערים את תחושת היציבות או מאיימים לערער על יכולת הפרט לבצע פעילויות רגילות. לחץ והתמודדות הינם חלק בלתי נפרד מהמרקם של פעולה והתנסות. זו גישה המדגישה את היות ההתמודדות תהליך טבעי, יום יומי הנמצא בלב חיינו, ואשר התפתח מגיל קטן ולאורך כל שנות בגרותנו (Snyder & Pulvers, 2001).

הגדרה נוספת של קומפס, קונור-סמית, זלצמן, תומסן ווודסוורת (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001), מתייחסת להתמודדות כהיבט אחד מתוך סדרה של תהליכי וויסות אשר נוצרו כתגובה למצבי לחץ. הגדרה זו רואה התמודדות כמאמצים רצוניים ומודעים במטרה לווסת רגש, קוגניציה, התנהגות, פיזיולוגיה וסביבה בתגובה לאירועים או מצבים מלחיצים. תהליכי וויסות אלו מעוצבים, מתפתחים או נבלמים בהתאם לרמת ההתפתחות הביולוגית, הקוגניטיבית,

החברתית והרגשית בה נמצא הפרט. כלומר רמת ההתפתחות בה נמצא הפרט יכולה גם לתרום למשאבים הפנייים להתמודדות וגם להגביל את דרכי ההתמודדות שהפרט יכול לבצע.

כפי שניתן לראות, קיימות הגדרות רבות ומגוונות למושג התמודדות אשר צמחו מתוך תפיסות עולם ותיאוריות שונות. במחקר זה בחרתי להתמקד בתיאורית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) שהינה דומיננטית בספרות המקצועית ועל בסיסה נעשו מחקרים רבים. תת הפרק הבא יעסוק בתיאוריה זו.

1.2.2.1 תיאורית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן.

אחת התיאוריות החשובות והמקובלות של התמודדות, ואשר מהווה בסיס עבור מחקרים רבים בתחום וגם עבור מחקר זה, הינה של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984). תיאוריה זו משלבת בין אסכולות פסיכולוגיות שונות: האסכולה הקיומית, הפסיכולוגיה ההומניסטית של מאסלו (Maslow), פסיכולוגית האגו והגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית (אבו-ריא, 2015).

עפ"י לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) התמודדות מוגדרת כ"מאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים המשתנים תדיר, כדי לנהל דרישות ספציפיות חיצוניות ו/או פנימיות שמוערכות כמכבידות או עולות על המשאבים העומדים לרשות הפרט" (עמ' 141). ההגדרה זו ייחודית במספר היבטים. הראשון, היא תהליכית. השני, היא מבחינה בין התמודדות ובין התנהגות אדפטיבית אוטומטית בכך שהיא מגבילה את ההתמודדות לדרישות שנתפשות כתובעניות/ מעמיסות על המשאבים של הפרט. השלישי, ההגדרה מבחינה בין התמודדות ובין התוצאה הסופית בכך שמאפשרת למונח התמודדות להכיל כל דבר שהאדם עושה או חושב, ללא קשר ליעילות או האפקטיביות שלו. והרביעי, המונח "לנהל" המופיע בהגדרה מדגיש הבחנה בין התמודדות ובין שליטה. ניהול עשוי לכלול מזעור, הימנעות, טולרנטיות וקבלה של גורמי הדחק בנוסף לניסיונות לשלוט בסביבה (Lazarus & Folkman, 1984).

תהליך ההתמודדות מתחיל כאשר הפרט נפגש עם מצב מעורר לחץ. מצב מעורר לחץ מוגדר כמצב של חוסר איזון בין הפרט לסביבתו, הנוצר מדרישות יתר של הסביבה כלפי הפרט. הלחץ הפסיכולוגי מוערך ע"י הפרט כמכביד או עולה על המשאבים העומדים לרשותו וכמסכן את רווחתו הנפשית. במצב זה, הפרט נאלץ לנקוט בהתנהגות שתפחית את חוסר האיזון בינו לבין סביבתו (Lazarus & Folkman, 1984). בעקבות המפגש של האינדיבידואל עם מצב מעורר לחץ, מתרחשים שלושה תהליכים, שמתוארים כרצף לינארי, אך שלושת התהליכים יכולים להיות מחזוריים ותוצאה של אחד התהליכים יכולה לעורר מחדש תהליך קודם (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). שלושת התהליכים הם: (1) הערכה ראשונית - הפרט מעריך את גורם הלחץ והשלכותיו האפשריות. במהלך הערכה זו הפרט יכול להגיע לאחת משלוש המסקנות הבאות: (א) גורם הלחץ נתפש כאינו רלוונטי- זה קורה כאשר המפגש של האדם עם הסביבה לא נושא עמו השלכה על הרווחה הנפשית והפיזית של האדם. (ב) גורם הלחץ נתפש כבלתי מזיק

עד חיובי- כאשר המפגש משמר או משפר את הרווחה הנפשית של האדם. (ג) גורם הלחץ נתפש כמלחיץ- כאשר המפגש כולל פגיעה/אובדן, איום או אתגר ממשיים. (2) הערכה שניונית- בשלב זה האדם שוקל ומעריך מה האפשרויות העומדות לפניו. זהו תהליך הערכה הנחשב למורכב, הלוקח בחשבון אילו משאבים (פיזיים, חברתיים, פסיכולוגיים וחומריים) עומדים לרשות האדם וקשורים לדרישות המצב והאם משאבים אלו יכולים לסייע באמת. הערכה זו מושפעת מעוצמת האירוע המלחיץ ומאפייניו, וגם ממאפייני אישיות האדם. (3) התמודדות- תהליך של הוצאה לפועל של אותה התגובה הנבחרת. גם ההוצאה לפועל של תגובת ההתמודדות הנבחרת מושפעת ממאפייני האירוע המלחיץ ומהמשאבים הפנימיים והסביבתיים העומדים לרשות האדם.

לפיכך, התמודדות נתפשת כתהליך דינמי מתמשך המשתנה בתגובה לשינויים הנדרשים עקב האירוע המלחיץ. בנוסף, התמודדות נתפשת כתגובה תכליתית המכוונת ישירות לעבר פתירת חוסר האיזון שנוצר בין הפרט לבין הסביבה או לעבר שיכוך רגשות שליליים שעולים כתוצאה מלחץ (Compas et al., 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

1.2.3 סגנונות ודרכי התמודדות.

במהלך השנים, נעשו מספר ניסיונות לסווג את סגנונות ההתמודדות השונים. ישנן שתי חלוקות עיקריות בספרות, עליהן ארחיב בחלק זה. חלוקה ראשונה מבחינה בין התמודדות ממוקדת "גישה" (approach- focused coping) לבין התמודדות ממוקדת "הימנעות" (avoidance - focused coping) וחלוקה שנייה מבחינה בין התמודדות ממוקדת בעיה (problem- focused coping) לבין התמודדות ממוקדת רגש (emotion- focused coping) (Littleton, Horsley, John, & Nelson, 2007).

1.2.3.1 התמודדות ממוקדת גישה והתמודדות ממוקדת הימנעות.

1.2.3.1.1 **התמודדות ממוקדת גישה.** דרך התמודדות זו מתמקדת בגורם הלחץ עצמו או בתגובה לגורם הלחץ ומתוארת כניסיונות אקטיביים לפתור את האירוע המלחיץ ע"י אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות (Lazarus, 1966; Moss, 1977), כגון חיפוש תמיכה רגשית, מציאת תכנית לפתרון גורם הלחץ וחיפוש אינפורמציה על גורם הלחץ (Tobin, Holroyd, Reynolds, & Wigal, 1989). התמודדות ממוקדת גישה נחשבת ליותר אדפטיבית (Littleton et al., 2007; Snyder & Pulvers, 2001) וזאת מכיוון שהיא מאפשרת פעולה מתאימה ו/או מאפשרת לאינדיבידואל לשים לב ולהיות מודע לשינויים הקורים במהלך או כתוצאה מהסיטואציה, דבר שיכול לגרום לעלייה בתחושת השליטה. כמו כן, אסטרטגיית התמודדות זו מאפשרת ונטילציה רגשית (Roth & Cohen, 1986).

1.2.3.1.2 התמודדות ממוקדת הימנעות. דרך התמודדות זו מתמקדת בהימנעות מגורם הלחץ

או מהתגובה לגורם הלחץ, כגון התרחקות מאחרים, הכחשת קיומו של גורם הלחץ והתנתקות ממחשבות או רגשות הקשורות לגורם הלחץ (Snyder & Pulvers, 2001; Tobin et al., 1989). למרות שהתמודדות

ממוקדת הימנעות יכולה להפחית את הלחץ לטווח הקצר, היא תיחשב כלא אדפטיבית אם האינדיבידואל ימשיך להישען עליה לטווח הארוך (Littleton et al., 2007; Snyder & Pulvers, 2001).

רות' וכהן (Roth & Cohen, 1986) מציינים כי יתכן שבתחילת התהליך אדם ינקוט בהתמודדות

ממוקדת הימנעות שמטרתה להפחית חרדה, ולאחר מכן ינקוט בהתמודדות ממוקדת גישה בניסיון להחזיר את השליטה. כמו כן, הם מציינים כי הן התמודדות ממוקדת הימנעות והן התמודדות ממוקדת גישה יכולות להופיע בו זמנית לאורך תהליך ההתמודדות כאשר נוכחותן משתנה בהתאם לעיבוד המידע אודות הלחץ בנקודת זמן נתונה.

בנוסף, טובין ואחרים (Tobin et al., 1989) הציעו סיווג יותר מפורט. לדוגמא, הם הבחינו בין

שני סוגים של התמודדות ממוקדת גישה: אסטרטגיות הניגשות לפתרון הבעיה, כגון תכנון הדרך לפתרון גורם הלחץ וחיפוש אינפורמציה לגבי גורם הלחץ, ואסטרטגיות הניגשות באופן אקטיבי לניהול רגש או מחשבה הקשורה לגורם הלחץ, כגון ניסיון לבנות קוגניציה חדשה הקשורה לגורם הלחץ וחיפוש אחר תמיכה רגשית. בדומה, הם הבחינו בין סוגים של התמודדות ממוקדת הימנעות: אסטרטגיות המתמקדות בהימנעות מגורם הלחץ, כגון התנתקות מניסיון לפתור את גורם הלחץ והתרחקות מאחרים, ואסטרטגיות המתמקדות בהימנעות ממחשבות ורגשות הקשורות לגורם הלחץ, כגון ניתוק ממחשבה או רגש הקשור לגורם הלחץ, התעסקות ומיקוד בפנטזיה (Billings & Moos, 1981; Littleton, Horsley, John, & Nelson, 2007; Tobin et al., 1989).

1.2.3.2 התמודדות ממוקדת בעיה והתמודדות ממוקדת רגש.

החלוקה שלזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) הציעו הבחינה בין התמודדות ממוקדת בעיה להתמודדות ממוקדת רגש. לטענתם, באופן כללי, התמודדות ממוקדת רגש מתרחשת יותר כאשר הפרט מעריך שאין דבר שהוא יכול לעשות כדי להפחית פגיעה, איום או אתגר. התמודדות ממוקדת בעיה מתרחשת יותר כאשר הפרט מעריך כי יש סיכוי לשינוי המצב המלחיצ. עם זאת, כחלק מתפיסתם כי התמודדות הינה תהליך מורכב, הפרט יכול להשתמש בקומבינציה של התמודדויות ממוקדות בעיה וממוקדות רגש (Folkman & Lazarus, 1980, 1985).

1.2.3.2.1 התמודדות ממוקדת בעיה.

לשינוי הבעיה הגורמת ללחץ. המאמצים בדרך להתמודדות זו מופנים להגדרת הבעיה, תכנון פתרונות אלטרנטיביים, שקילת האלטרנטיבות במונחים של רווח והפסד, בחירת הפתרון האופטימאלי ביחס לאלטרנטיבות שנבחנו והוצאתו לפועל. בין הבחירה באיזו דרך התמודדות ממוקדות בעיה תלויה בסוג הבעיה והסיטואציה עמה האינדיבידואל מתמודד. התמודדות ממוקדת בעיה יכולה לשאוף הן לשינוי סביבתי- חיצוני, כגון שינוי לחצים סביבתיים, חסמים, משאבים ופרוצדורות, והן לשינוי פנימי, כגון שינוי רמת השאיפות, הפחתת מעורבות האגו, מציאת ערוצים אלטרנטיביים של נוחות/ שביעות, פיתוח

סטנדרטים התנהגותיים חדשים או למידת מיומנויות או פרוצדורות חדשות (Folkman & Lazarus, 1985); Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Folkman & Moskowitz, 2004).

1.2.3.2.2 התמודדות ממוקדת רגש. מטרת התמודדות ממוקדת רגש היא וויסות תגובות

רגשיות המקושרות לגורם הלחץ. ישנן מגוון דרכי התמודדות ממוקדות רגש. דרכים אלו כוללות לרוב תהליכים קוגניטיביים המופנים ישירות להפחתת מצוקה רגשית כגון הימנעות, מזעור, הרחקה, תשומת לב סלקטיבית וביצוע השוואות חיוביות. כמו כן, לעיתים ישנם תהליכים קוגניטיביים המופנים ישירות להעלאת מצוקה רגשית, כגון האשמה עצמית או הענשה עצמית, דרכים אלה ננקטות ע"י פרטים הנוטים להזדקק למצוקה על מנת לפעול או זקוקים לחוש לא טוב לפני שמצבם משתפר (Folkman et al., 1986; Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1984).

חלק מהתהליכים הקוגניטיביים של התמודדויות ממוקדות רגש מביאים לשינוי המשמעות הסובייקטיבית של הסיטואציה, מבלי לשנות את הסיטואציה האובייקטיבית, לדוגמא: "החלטתי שיש דברים יותר חשובים להיות מודאגים מהם" או לחלופין, לשינוי התודעה או הסטת תשומת הלב מהאירוע, כגון עיסוק בפעילויות ספורטיביות, מדיטציה, שתיית אלכוהול וחיפוש אחר תמיכה רגשית (Lazarus & Folkman, 1984).

יש הטוענים כי התמודדות ממוקדת בעיה יותר אדפטיבית מאשר התמודדות ממוקדת רגש מכיוון שההתמודדות מופנית באופן אקטיבי לבעיה (Masel, Terry, & Gribble, 1996). אחרים, לעומת זאת, טוענים כי האדפטיביות של התמודדות ממוקדת בעיה והתמודדות ממוקדת רגש תלויה ביכולת השליטה בסיטואציה. ההנחה היא כי התמודדות ממוקדת בעיה יותר אפקטיבית בסיטואציות בהן אפשר לשלוט, כאשר התמודדות ממוקדת רגש יותר אפקטיבית בסיטואציות בהן קשה או בלתי אפשרי לשלוט (Folkman & Moskowitz, 2004; Masel et al., 1996). במילים אחרות, ישנו דגש על חשיבות ההתאמה בין גורם הלחץ ובין אסטרטגיית ההתמודדות (Littleton et al., 2007).

1.2.4 מדידת דרכי התמודדות.

פולקמן ולזרוס (Folkman & Lazarus, 1985) ציינו כי בעבר לחץ והתמודדות נמדדו תוך הישענות על הגישה המבנית. גישה זו התייחסה להתמודדות כאל תכונה, כלומר כמאפיין אישיותי יציב המשפיע על תגובות ופעולות הפרט במגוון מצבים מלחיצים. עם זאת, הם מציינים כי הגישה המבנית אינה מספקת מידע אודות האם וכיצד אנשים מתמודדים בפועל, ואינה חושפת שינויים המתקיימים באדם בעת מפגש עם תופעה מלחיצה. כמו כן, הם ציינו כי המאפיינים המצביים האובייקטיביים עשויים לעורר מגוון רחב של דרכי התמודדות בקרב אותו אדם. לכן, הוסיפו כי ישנם שלושה קריטריונים בהבנת התמודדות כתהליך: (1) התמודדות חייבת להיבחן בתוך קונטקסט של אירוע ספציפי. (2) מה שאדם עושה בפועל חייב

להיות מפורט בניגוד למה שאדם בדי"כ עושה או יעשה בעתיד (מאפיין אותו/ תכונה). (3) יש לבצע הערכות רבות בעת מפגש עם אירוע מלחיץ כדי לבדוק שינויים בהתמודדות לאורך זמן.

בהתאם לכך, פולקמן ולזרוס (Folkman & Lazarus, 1980) פיתחו כלי מדידה הנקרא דרכי התמודדות (Ways of Coping), אשר עבר עם השנים מספר תיקונים (Folkman & Lazarus, 1985). הכלי מורכב מסדרת גורמים המייצגים מחשבות או פעולות שבהן אנשים משתמשים כאשר הם נתקלים במצבים מלחיצים. מדובר בשאלון דיווח עצמי הבודק האם המשיבים השתמשו באסטרטגיות ספציפיות בעת מפגש עם מצב מלחיץ. על האדם להשיב על השאלות בשאלון זה בחיוב או בשלילה או להעריך בסולם נומינלי עולה את תדירות השימוש בתגובה. בכלי זה קיימת הבחנה בין שני סוגי התמודדות מרכזיים: התמודדות ממוקדת בעיה והתמודדות ממוקדת רגש (Folkman, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Folkman & Lazarus, 1985).

קרבר ועמיתיו (Carver et al., 1989) טענו כי ההבחנה בין התמודדות ממוקדת בעיה לבין התמודדות ממוקדת רגש חשובה אך אינה מספקת. לדידם, ההבחנה יותר מידי פשטנית ובמקרים מסוימים קשה להבחין האם תגובה מסוימת מייצגת התמודדות ממוקדת בעיה או התמודדות ממוקדת רגש ולכן יש צורך לחקור את סוגי ההתמודדות באופן מעמיק ומפורט יותר. בעקבות כך, קרבר ועמיתיו (Carver et al., 1989) פיתחו שאלון הנשען בחלקו על מודל ההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) ובחלקו על מודל ויסות עצמי התנהגותי של קרבר וסציייר (Carver & Scheier, 1981), (1990).

שאלון זה נקרא COPE והוא בנוי מסולמות שכל אחד מהם בעל דגש רעיוני מסוים. מספר סולמות מתוכו נשענים על היבטים תיאורטיים משמעותיים של התמודדות ואחרים נכללו בשאלון עקב ראיות קודמות שהצביעו על חשיבותם של היבטים פרטיקולריים של התמודדות (Carver et al., 1989). מדדי התמודדות אלו כללו: (1) התמודדות אקטיבית- זהו תהליך בו הפרט לוקח צעדים אקטיביים בניסיון להזיז או לעקוף את גורם הלחץ או להפחית את השפעותיו. התמודדות אקטיבית כוללת ייזום פעולות ישירות, העלאת המאמץ וניסיון להוציא לפועל דרכי התמודדות באופן הדרגתי. לטענתם, התמודדות אקטיבית דומה להתמודדות ממוקדת בעיה, עם זאת, יש לה מספר הבחנות. (2) התמודדות המכונה תכנון – תכנון כולל חשיבה על תכנית פעולה, על הצעדים והדרך הכי טובה להתמודד עם הבעיה. נראה כי פעולות אלו ממוקדות בעיה, עם זאת, הן שונות קונספטואלית מהוצאה לפועל של פעולה ממוקדת בעיה. בנוסף, התכנון קורה בזמן ההערכה השניונית, כאשר התמודדות ממוקדת בעיה מתרחשת בשלב ההתמודדות. (3) דיכוי פעולות מתחרות- התמקדות בהתמודדות עם גורם הלחץ תוך שימת פרויקטים אחרים בצד וניסיון להימנע מהפרעות הקשורות לאירועים אחרים. (4) התמודדות מבליגה- לחכות עד שמופיעה הזדמנות מתאימה לפעולה, לחכות בסבלות, לקחת צעד אחד אחורה ולא לנהוג באופן ילדותי.

התמודדות זו נחשבת גם להתמודדות אקטיבית וגם להתמודדות פסיבית. (5)+(6) חיפוש אחר תמיכה חברתית – פרט יכול לחפש תמיכה חברתית משתי סיבות: חיפוש תמיכה חברתית מסיבות אינסטרומנטליות, כגון חיפוש אחר עצה, עזרה או ידע. חיפוש מסוג זה תואם התמודדות ממוקדת בעיה. וחיפוש תמיכה חברתית מסיבות רגשיות, כגון תמיכה מורלית, אמפתיה או הבנה. חיפוש מסוג זה תואם התמודדות ממוקדת רגש. (7) התמקדות בוונטילציה רגשית-מתייחסת למתן ביטוי לחוויה אשר מתעוררת בעקבות המצב. מצד אחד, דרך זו עשויה להיות פונקציונלית ומצד שני, עלולה לעודד התמקדות יתר ברגשות שליליים ובחוויה המאיימת ובאופן זה לעכב התמודדות אקטיבית ותהליך הסתגלות תקין. (8)+(9) שתי נטיות התמודדות נוספות אשר נחשבות ללא פונקציונליות- ניתוק התנהגותי (אוזלת יד)- הפחתת מאמצים המיועדים להתמודדות עם גורם הלחץ, עד כדי הרמת ידיים מלנסות להשיג יעדים המאוימים ע"י גורם הלחץ. בד"כ התמודדות זו מתרחשת כאשר הפרט מצפה לתוצאות התמודדות דלות. והשני, ניתוק קוגניטיבי- מתרחש כאשר התנאים העומדים לרשות הפרט מונעים התנתקות התנהגותית. ניתוק קוגניטיבי מתרחש ע"י מגוון פעולות המיועדות להסיח את דעתו של הפרט מלחשוב על ממד התנהגותי או מטרה שבה גורם הלחץ מעורב. דרכים אלו כוללות חלימה בהקיץ או בריחה דרך שינה או צפייה בטלוויזיה. שתי נטיות אלו מופעלות בעיקר בסיטואציות הנתפשות ע"י הפרט כבלתי פתירות. (Carver et al., 1989).

בכלי המדידה ישנם עוד מספר סולמות המבוססים על תקדימים אמפיריים, שלמרות שאינם תיאורטיים, הצדיקו את חשיבות הכללתם בכלי המדידה. סולמות אלו כללו: (10) פרשנות חיובית וצמיחה המתמייחסים לניסיונות של הפרט למצוא אלמנטים חיוביים במצב ולראות בסיטואציה הזדמנות לצמיחה. סולמות אלו מתמקדים בשינוי רמת המצוקה הנפשית ולא בהתמודדות עם גורם הלחץ באופן ישיר. (11) סולם נוסף מודד הכחשה, קרי התכחשות לקיומו של גורם הלחץ או ניסיון לחשוב על גורם הלחץ כלא מציאותי. נטייה שמצד אחד, יכולה לסייע בהפחתת המצוקה, אך, מצד שני, עלולה לעורר קושי כאשר קיים צורך מהותי בהתמודדות עם המצב המאיים. מדד נוסף, הפוך מהכחשה, הוא (12) קבלה - הנחשבת להתמודדות פונקציונלית, אשר עשויה להיות קבלת הגורם המאיים כמציאותי וכמצב שיש להתמודד עמו או קבלת המצב כמציאות בלתי פתירה. (13) פנייה לדת כדרך התמודדות בעת מצוקה. פרטים עשויים לפנות לדת כמקור לתמיכה, כאמצעי לחשיבה חיובית וצמיחה או כדרך התמודדות אקטיבית להתמודד עם גורם הלחץ. בנוסף נכללה גם (14) דרך התמודדות של שימוש בחומרים ממכרים כאמצעי של ניתוק. (Carver et al., 1989).

קרבר (Carver, 1997) טען שבמהלך העברת השאלון ככל שישנם יותר דרישות מהנשאלים, כך קטן הסיכוי שהם ייקחו חלק במחקר. לכן, קרבר (Carver, 1997) פיתח שאלון התמודדות מקוצר (Brief

(Cope), המבוסס על שאלון ההתמודדות (COPE) של קרבר ועמיתיו (Carver et al., 1989) ומתאפיין במספר שינויים מהשאלון המקורי.

שאלון ההתמודדות המקוצר של קרבר (Carver, 1997) מכיל 14 סולמות שמוודים דרכי התמודדות שונים, חלק מדרכי ההתמודדות בשאלון המקוצר נחשבות באופן כללי לאדפטיביות ואחרות נחשבות לבעייתיות. ההבדלים העיקריים שנעשו בשאלון המקוצר לעומת השאלון ההתמודדות המקורי הינם: התמודדות נמנעת והדחקה של פעילויות מתחרות הוצאו עקב חוסר רלוונטיות לנושא המחקר, פרשנות חיובית וצמיחה שונו למסגור חיובי, התמקדות בוונטילציה רגשית שונתה לוונטילציה, ניתוק קוגניטיבי שונה להסחת דעת והתווספו המדדים הבאים: שימוש בהומור להתמודדות עם המצב והאשמה עצמית המתייחסת לביקורת עצמית לגבי האחריות למצב. לסיכום, הסולמות של שאלון ההתמודדות הקצר (Carver, 1997) הינם: (1) התמודדות אקטיבית (2) תכנון (3) מסגור חיובי (4) קבלה (5) שימוש בהומור (6) דת (7) שימוש בתמיכה רגשית (8) שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית (9) הסחת דעת (10) הכחשה (11) ונטילציה (12) שימוש בחומרים ממכרים (13) ניתוק התנהגותי (14) האשמה עצמית.

1.2.5 מחקרים בנושא התמודדות.

הדרך בה אנשים מתמודדים עם לחצים יכול לעלות או להוריד את ההשפעה של אירועים שליליים על התפקודים הפסיכולוגיים ועל הרווחה הנפשית של האדם, הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך (Lazarus & Folkman, 1984). האופן בו הפרט מתמודד עם אירוע מלחיץ יכול להשפיע על הבריאות הפיזית והנפשית, הסתגלות רגשית לא טובה ואפילו על המשך ציפיותיו מהחיים (Hamarat et al., 2001). בחלק זה אציג מספר מחקרים שנעשו בנושא.

קרבר ואחרים (Carver et al., 1993) בדקו 59 נשים החולות בסרטן השד אשר דיווחו על דרכי התמודדות ועל רמת המצוקה בה היו. במחקר נמצא שדרכי ההתמודדות השכיחות ביותר בקרב החולות היו קבלה, מסגור חיובי ושימוש בדת ואילו הכחשה וניתוק התנהגותי היו האסטרטגיות הכי פחות שכיחות. כמו כן, נמצא שקבלה ושימוש בהומור ניבאו מצוקה פחותה, ואילו הכחשה וניתוק ניבאו העלאת תחושת המצוקה.

במחקר אחר (Sanjuan, Molero, Fuster, & Nouvilas, 2013) נדגמו 133 אנשים החולים במחלת האיידס במטרה לבדוק את הקשר בין סטיגמה, דרכי התמודדות ורווחה נפשית. במחקר נמצא כי סטיגמה בקרב חולי איידס קשורה ללחץ ולדיכאון. כמו כן, כאשר בחנו כיצד החולים מתמודדים עם הסטיגמה מצאו שקיים קשר שלילי בין דרכי התמודדות המבוססות על הימנעות (האשמה עצמית, הכחשה, ניתוק התנהגותי ושימוש בחומרים ממכרים) ובין רווחה נפשית, וקשר חיובי בין דרכי התמודדות המבוססות על תכנון, ביצוע, קבלה ומסגור חיובי ובין רווחה נפשית.

סליטר, קייל ויואן (Sliter, Kale, & Yuan, 2014) העבירו שאלונים ל 179 כבאים אשר חווים אירועים טראומטיים במסגרת עבודתם המקצועית ובדקו האם קיים קשר בין שימוש בהומור כדרך התמודדות לבין הפרעות פוסט טראומטיות. התוצאות הראו ש: (1) אירועים טראומטיים מנבאים שחיקה, פוסט טראומה והיעדרות ממקום העבודה; (2) שימוש בהומור כדרך התמודדות מהווה גורם ממתן בקשר בין חשיפה לאירוע טראומטי לבין סימפטומים פוסט טראומטיים ושחיקה. כלומר, אנשים העושים שימוש בהומור כדרך התמודדות בתדירות גבוהה נוטים לחוות פחות השפעות שליליות כתוצאה מחשיפה לאירועים טראומטיים מאשר אנשים המשתמשים בהומור כדרך התמודדות בתדירות נמוכה.

מחקר נוסף (Linnabery, Stuhlmacher, & Towler, 2014) בדק האם תמיכה חברתית ואסטרטגיות התמודדות קשורות לרווחה נפשית בקרב 188 נשות מקצוע שחורות. במחקר נמצא כי תמיכה חברתית קשורה לרווחה נפשית, כמו כן, נמצא כי אסטרטגיית התמודדות המכונה עזרה-עצמית (הכוללת: אדם שמעריך את עצמו, עם ראש על הכתפיים ובעל אמונה) מהווה משתנה ממתן בין תמיכה חברתית ובין רווחה נפשית. כלומר, אסטרטגיות התמודדות נמצאו חשובות עבור נשים שחורות בעלות תמיכה חברתית נמוכה. כאשר נשים אלו השתמשו בהתמודדות המכונה עזרה עצמית בתגובה לאירוע מלחיץ, הקבוצות המהוות תמיכה חברתית עשויות להשפיע פחות על רווחתם הנפשית.

האמרט ועמיתים (Hamarat et al., 2001) בדקו את הקשר בין תפיסת הלחץ ומשאבים אפקטיביים להתמודדות (כגון ביטחון עצמי, קבלה, תמיכה חברתית ופתרון בעיות) לבין שביעות רצון מהחיים. במחקר נעשתה השוואה בין 3 קבוצות גילאים (18 עד 40, 41 עד 65 ו-65 ומעלה). עבור שלוש הקבוצות הן תפיסת הלחץ והן משאבים אפקטיביים להתמודדות נמצאו כמנבאים לשביעות רצון מהחיים. עבור קבוצת הגיל 18 עד 40 תפיסת הלחץ נמצאה כמנבאת טוב יותר של שביעות רצון מהחיים, ועבור שתי הקבוצות האחרות, משאבים אפקטיביים להתמודדות נמצאו כמנבאים טובים יותר עבור שביעות רצון מהחיים.

פיטזל ופקנהאם (Fitzell & Pakenham, 2010) בדקו את הקשר בין לחץ, דרכי התמודדות והסתגלות שלילית (מצוקה) או חיובית (השפעה חיובית, שביעות רצון מהחיים, תפיסת חיים חיובית ובריאות) בקרב 622 מטפלים באנשים הסובלים מסרטן (במעיי הגס). הקריטריונים שנבחנו הינם תמיכה חברתית, הערכה (לחץ, שליטה, אתגר) ואסטרטגיות התמודדות (פתרון בעיות, הימנעות, שימוש בחומרים ממכרים, שימוש בדת, הומור, חיפוש תמיכה חברתית). הסתגלות חיובית נמצאה קשורה לתמיכה חברתית גבוהה, להערכת המצב כמלחיץ במידה נמוכה וכמאתגר במידה גבוהה, ולשימוש מופחת באסטרטגיית הימנעות ובחומרים ממכרים כדרכי התמודדות.

בנוסף, נעשה מחקר (Mayordomo-Rodriguez, Melendez-Moral, Viguer-Segui, & Sales, 2015) שבדק את הקשר בין אסטרטגיות התמודדות (התמודדות ממוקדת בעיה, כגון פתרון בעיות,

הערכה חיובית חדשה וחיפוש אחר תמיכה חברתית והתמודדות ממוקדת רגש, כגון התמודדות אוטומטית שלילית, הצפה רגשית, הימנעות וחיפוש אחר תמיכה חברתית) לבין רווחה נפשית (הכוללת, קבלה עצמית, קשר חיובי עם אחרים, אוטונומיה, תחושת שליטה בסביבה, תכלית בחיים וצמיחה אישית) בקרב אנשים צעירים. בתוצאות המחקר נמצא קשר חיובי בין התמודדות ממוקדת בעיה לבין רווחה נפשית ולהפך, התמודדות ממוקדת רגש נמצאה בקשר שלילי עם רווחה נפשית.

1.2.5.1 מחקר בנושא התמודדות בקרב יוצאים לשאלה.

המחקר היחיד בנושא התמודדות הנעשה בקרב יוצאים לשאלה בוצע ע"י ברגר (Berger, 2015). המחקר איכותני ומתבסס על הגישה הנרטיבית. במחקר בוצעו ראיונות עומק עם 19 גברים ונשים מניו-יורק (ארה"ב) שעזבו את החברה החרדית. במחקר זהו אתגרים איתם מתמודדים המשתתפים בעקבות יציאתם לשאלה ונבחנו דרכי התמודדות עם אותם אתגרים. ברגר (Berger, 2015) מתבססת על תיאורית ההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) ומציינת שבשלב של "הערכה הראשונית" המשתתפים במחקר העריכו את ההשלכות של היציאה לשאלה כמלחיצות וכוללות: פגיעה ואתגר, כלומר הם הכירו והיו מודעים לאובדן ולהשפעה השלילית על היבטים שונים בחייהם לרבות ההשלכות הרגשיות הכרוכות בכך ואף על פי כן, חרף היותם בתקופה של תסכול רב, הם חשו ביטחון גובר ותחושת מסוגלות לשלוט בסיטואציה ולהתגבר על המצב. למרות שבזמן הריאיון עימם המשתתפים היו עדיין בעיצומו של המאבק, הם תיארו את הדברים באופן חיובי והרמוני ואף אחד מהם לא הביע חרטה לגבי עזיבת החברה החרדית. בשלב "הערכה השניונית", למרות שלמשתתפים לא היו משאבי תמיכה רבים מכיוון שנדחו ע"י סביבתם, דבר אשר השפיע על הערכת הסיטואציה, הם הציגו יצירתיות וכושר התאוששות ולרוב נשענו על עצמם כדי להתמודד עם האתגרים שזוהו בשלב הראשון של ההערכה. בשלב ההתמודדות, משתתפים דיווחו על אסטרטגיות התמודדות ממוקדת רגש אחת (פיתוח "עור קשיח") ויתר האסטרטגיות התבטאו בהתמודדויות ממוקדות בעיה. משתתפים במחקר נשענו באופן משמעותי על התמודדויות ממוקדות בעיה ע"י השקעת מאמציהם במציאת דרכים מעשיות בכדי לשנות היבטים מאתגרים בסיטואציה (כגון- חוסר הכנה לחיים בעולם המודרני, השכלה ומצב כלכלי). אסטרטגיות ההתמודדות ממוקדות בעיה נמצאו בשפע וכללו הגעה לפשרה, הסברה, מעבר למקום אחר בו יש מיעוט חרדי/יהודי, העמדת פנים, השלמת פערים והמצאת עצמי מחדש. לדוגמא: משתתפים השתמשו בטקטיקות יצירתיות, כגון חיפוש אחר מקומות בעלי נגישות למשאבים שיעזרו להם להשלים את החסר, כגון הצטרפות לצבא במטרה לגייס כספים כדי להשלים השכלה (Berger, 2015).

כפי שעלה מן מחקרים שביצעו בנושא התמודדות, ישנם אינדיקטורים שונים לבדיקת יעילותן של דרכי התמודדות על הפרט. בקרב אוכלוסיית יוצאים לשאלה לא נמצאו מחקרים אשר בדקו את מידת האפקטיביות של דרכי ההתמודדות השונים. במחקר נוכחי זה בחרתי לבדוק את מידת האפקטיביות של

דרכי ההתמודדות בהם משתמשים יוצאים לשאלה ע"י התמקדות במשתנים של רווחה נפשית סובייקטיבית- אושר ושביעות רצון מהחיים, הקשורים לאסכולת הפסיכולוגיה החיובית.

1.3 רווחה נפשית

גישות פסיכולוגיות- מסורתיות פעלו עפ"י המודל הרפואי המתמקד בחולי ובפתולוגיה של האדם. באופן זה, האדם הוגדר כבריא בנפשו ע"י דרך השלילה, כלומר האדם אובחן כבריא בנפשו אם הוא אינו סובל מסימפטומים פסיכיאטריים (רוגן רוזנבאום, 2010; Myers & Diener, 1995). מודל זה כמעט ולא מתייחס לאספקטים חיוביים ומתפקדים בחייו של האדם (Ryff, 1995; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). מיירס ודיינר (Myers & Diener, 1995) מציינים שלקראת שנות ה-80 חלה עליה בפרסומי המאמרים אשר התמקדו ברגשות חיוביים ובמונחים כגון "רווחה", "אושר" ו"שביעות רצון מהחיים". מחקרים אלה שייכים קונספטואלית לזרם הפסיכולוגיה החיובית, זרם זה מתמקד בכוחות, חוזקות ויכולות אנושיות המאפשרות לאדם לשגשג, לצמוח ולחוות אושר (צימרמן, 2010; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

עפ"י רוגן רוזנבאום (2010) "הפסיכולוגיה החיובית מתייחסת להתנסויות הסובייקטיביות של האדם, לרווחתו הנפשית, לשביעות הרצון שלו מחייו בעבר, לתקווה ולאופטימיות שלו כלפי העתיד, וליכולת שלו לזרום ולהיות מאושר בהווה" (עמ' 13). צימרמן (2010) מציין כי תחום זה משלים את התמונה; חקר האדם צריך להיות בסיס מבוסס על חוזקותיו וחולשותיו גם יחד. המושג "רווחה נפשית" נטבע באמצע שנות ה-20, עוד קודם לייסוד ענף הפסיכולוגיה החיובית, אך הוא קיבל את מלוא המשמעות בקונטקסט חדש זה. כאשר מתארים אדם כבעל "רווחה נפשית" הכוונה היא שהאדם מאושר, משגשג ומתפתח, בעל חוויות פסיכולוגיות ותפקודיות אופטימליות (צימרמן, 2010; Deci & Ryan, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

דסי וריאן (Deci & Ryan, 2008) התייחסו לשתי מסורות מרכזיות בחקר הרווחה הנפשית: המסורת ההדוניסטית (The hedonistic tradition) המתייחסת לרווחה נפשית סובייקטיבית ומתמקדת במושג האושר, ובאופן כללי מוגדרת כנוכחות של רגשות חיוביים והיעדר רגשות שליליים והמסורת האאודימונית (The eudaimonia tradition) הדנה בשאלת הפוטנציאל האנושי ומתמקדת בלחיות את החיים בצורה שלמה ומספקת, כגון מוטיבציה פנימית ומשמעות. במחקר זה בחרתי להתמקד בגישה הראשונה, קרי רווחה נפשית סובייקטיבית.

3.1. רווחה נפשית סובייקטיבית (Subjective Well Being).

מקובל להתייחס אל הגישה שמוביל דיינר (Diener, 1984), המשתמשת במושג רווחה נפשית סובייקטיבית, כאל הגישה המרכזית המתבססת על התפישה ההדוניסטית לרווחה נפשית (צימרמן, 2010). רווחה נפשית סובייקטיבית נחשבת לסובייקטיבית מתוך הרעיון שאנשים מעריכים באופן עצמי את איכות

חייהם (Deci & Ryan, 2008). במחקר של דיינר (Diener, 1984) על אושר אישי הוא חילק את ההגדרות של תחושת רווחה לשלוש קטגוריות: הגדרות המתבססות על קריטריון חיצוני, כגון מאפיינים אובייקטיבים המשפיעים על האדם, לדוגמא, מצב כלכלי (Coan, 1977), הגדרות המייצגות מרכיב רגשי/הדוני (היחס בין האפקט החיובי של האדם לבין האפקט השלילי שלו) והגדרות המייצגות מרכיב קוגניטיבי (שביעות רצונו של הפרט מחייו) (Diener, 1984, 1994). המרכיב הרגשי כולל את רגשותיו החיוביים והשליליים של הפרט במהלך תקופה נתונה והמרכיב הקוגניטיבי כולל הערכה סובייקטיבית כללית של חיי האדם במהלך אותה תקופה (צימרמן, 2010). בתור הגדרה אופרטיבית, רווחה נפשית סובייקטיבית גבוהה מתאפיינת ע"י שכיחות גבוהה יותר של רגשות חיוביים ביחס לרגשות שליליים ורמה גבוהה של שביעות רצון מהחיים (Diener, 1994; Deci & Ryan, 2008). הרעיון של רווחה נפשית סובייקטיבית כפי שמתבטא באופן זה מקיים קשר הדוק לעיתים קרובות עם המושג של אושר. כלומר, הגברת תחושת הרווחה נתפשת כהגברת תחושת האושר (Deci & Ryan, 2008).

1.3.1.1 המרכיב הרגשי (Affect). מתייחס להיבטים רגשיים חיוביים ושליליים. ברווחה נפשית

סובייקטיבית גבוהה אדם מדווח על רגשות נעימים הודות להערכה חיובית שעושה לגבי אירועים מתמשכים בחייו. ובדומה, אדם עם רווחה נפשית סובייקטיבית נמוכה מעריך את מאורעות חייו כבלתי רצויים ולכן חש רגשות לא נעימים (Myers & Diener, 1995). האפקט החיובי מתייחס לרגשות כגון אושר, שמחה, סיפוק, מורל גבוה, צמיחה ועונג. מאפיינים הקשורים לאפקט חיובי כוללים: רמת אנרגיה גבוהה, יכולת ריכוז, רגיעה, שלוה, ביטחון עצמי, אופטימיות, מסוגלות עצמית, יכולות חברתיות, התמודדות אפקטיבית עם אתגרים ולחצים, מקוריות וגמישות (Keyes, 2006; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). כמו כן, ניתן לראות כי אנשים מאושרים, אלה החווים רגשות חיוביים במינון גבוה, מצליחים ומוכשרים יותר במגוון תחומים בחייהם, לדוגמא: בחיי נישואים, חברויות, הכנסה, תפקוד במקום העבודה ובריאות (Lyubomirsky et al., 2005). לעומת זאת, האפקט השלילי מתייחס לרגשות כגון דאגה, חרדה, דיכאון, צער, כעס, אשמה ותשישות (Bender, 1997; Myers & Diener, 1995). במחקרים נמצא כי רגשות שליליים מצמצמים את טווח החשיבה וההתנהגות, את הקשב ומשאבי הלמידה וההסתגלות (Fredrickson & Joiner, 2002; Reschly,). (Huebner, Appleton, & Antaramian, 2008).

הקשר בין אפקט חיובי לאפקט שלילי תלוי במגוון משתנים, כולל משתנים כגון משך תקופת הזמן המדורגת ובדרך מדידת האפקט (Diener, 1994; Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985). יש הטוענים כי אפקט חיובי ואפקט שלילי הינם שני משתנים בלתי תלויים וצריכים להימדד באופן נפרד (Bradburn & Caplovitz, 1965). עם זאת, למרות שנמצא כי בטווח הזמן הקצר מתקיים קשר שלילי בין אפקט חיובי לאפקט שלילי, ככל שטווח הזמן גדל נמצא כי האפקט החיובי והאפקט השלילי יהיו

עצמאיים ובלתי תלויים אחד בשני. בנוסף, יש לציין כי נמצא קשר במידת עוצמת האפקטים, כלומר פרט החווה אפקט חיובי בעוצמה גבוהה יחווה גם אפקט שלילי בעוצמה גבוהה (Diener et al., 1997; Bender, 1985).

1.3.1.2 המרכיב הקוגניטיבי. מרכיב זה מתייחס להערכה עצמית המתבצעת ע"י מכלול תהליכים

מנטאליים (הכרתיים) כלליים של הפרט לגבי שביעות רצונו מאיכות חייו ומהסיפוק שהוא מפיק מהם (Diener, 1984, 1994). לעיתים תהליכים אלו ניזונים ממגוון תחומים ספציפיים, כגון מעבודה, מנישואים ומחברים (Bender, 1997; Myers & Diener, 1995). עפ"י דינר (Diener, 1984, 1994) שביעות הרצון מהחיים תלויה במידת הפער הנתפש בין ההערכה האידיאלית (המצב הרצוי) לבין הערכה המציאותית (המצב המצוי) שמציב לו הפרט ובמידת השגתן בפועל של המטרות והשאיפות, על פי מדדים סובייקטיביים. כלומר, ככל שהפער בין המצב הרצוי למצב המצוי קטן יותר, הדבר יעיד על רמה גבוהה יותר של סיפוק בחיים.

עפ"י דינר (Diener, 1994), הערכת שביעות רצון מהחיים הינה תהליך מורכב ויכולה להשתנות

ולהתעדכן עקב היותה של הערכה זו מושפעת ממצב הרוח הנוכחי ומסיטואציות שונות מתחומי חיים בולטים של הפרט. במקביל, נראה כי שביעות רצון מהחיים מראה יציבות מסוימת מכיוון שאנשים נוטים לייצר ולאחסן בזיכרוןם שיפוט לגבי היבטים ספציפיים בחייהם וגם מכיוון שהנסיבות לפיהן אנשים שופטים את שביעות רצונם מהחיים נוטות להיות יציבות.

ישנן שתי גישות מרכזיות לחקר רווחה נפשית סובייקטיבית. גישת המטה-מעלה (Bottom-Up);

מחקרים שפעלו עפ"י גישה זו בדקו, כיצד אירועים חיצוניים, סיטואציות ומשתנים דמוגרפיים משפיעים

על מידת האושר של האדם. גישה זו יוצאת מנקודת ההנחה כי כאשר ישנן סיטואציות מסוימות

המאפשרות לפרט למלא את צרכיו האוניברסליים והבסיסיים הוא יהיה יותר מאושר. עם זאת, לטענות

אלו לא נמצא בסיס אמפירי משמעותי (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). למשל, במחקרים שונים

(Andrews & Withey, 1976; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976) נמצא שמשתנים דמוגרפיים

(כגון גיל, מין, הכנסה, גזע, השכלה ונישואים) השפיעו בצורה מעטה על היבטים של רווחה נפשית

סובייקטיבית. בעקבות מגמה זו, חוקרים אימצו את גישת מעלה-מטה (Top-Down), שנחשבת ליותר

שכיחה היום. מחקרים שפעלו עפ"י גישה זו בדקו, האם תחושת הרווחה היא המשפיעה על המשמעות של

משתנים מסוימים. כלומר, גישה זו מניחה כי הגורם המשפיע ביותר על רווחה נפשית סובייקטיבית של

האדם היא פרשנותו הסובייקטיבית לאירועי חייו (Diener et al., 1999). לדוגמה, במחקר נמצא כי אנשים

המביעים שביעות רצון מחייהם נוטים למצוא יותר סיפוק ממקום עבודתם (Stones & Kozma, 1986).

בדומה, ליובומירסקי ואחרים (Lyubomirsky et al., 2005) טוענים כי הקשר בין אושר להצלחה מתקיים

לא רק מכיוון שהצלחה בתחומים שונים בחיים הופכת אנשים למאושרים, אלא גם מכיוון שאפקט חיובי מוליד הצלחה.

רווחה נפשית סובייקטיבית היא לרוב יציבה אך לעיתים נוטה להשתנות בעקבות אירועים משמעותיים בחיי הפרט (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). כפי שצינתי מעלה, נמצא כי רווחה נפשית סובייקטיבית מושפעת מן הפרשנות הסובייקטיבית של האדם לאירועי חייו (Diener et al., 1999). כיוצא בזאת, למרכיבים באישיות הפרט יש השפעה רבה על רווחתו הנפשית הסובייקטיבית. תכונות אישיות נמצאו כאחד המשתנים החזקים והמנבאים של רווחה נפשית סובייקטיבית (Diener et al., 1999). במחקרים נמצא שתכונות האישיות המאפיינות אנשים מאושרים הינם הערכה עצמית, אופטימיות, תחושת שליטה עצמית ואקסטרורטריות (Myers & Diener, 1995). כמו כן, נמצא כי תמיכה חברתית, יציבות נפשית וטמפרמנט נמצאו כמשפיעים על רווחה נפשית סובייקטיבית (Holder, Coleman, & Oishi & Sullivan, 2005; Wallace, 2010). בנוסף, במחקרים נמצא כי גורמים המשפיעים לאורך זמן, כגון ערכי תרבות בה האדם חי או תכונות אישיות, משפיעים יותר על הרווחה הנפשית הסובייקטיבית מאשר גורמים הבולטים לטווח הזמן הקצר (Joshani, 2013). לדוגמה, נמצא שזהות האדם הינה גורם המנבא בצורה טובה יותר את שביעות הרצון מהחיים בקרב אנשים הגדלים בתרבות אינדיבידואליסטית מאשר בתרבות קולקטיביסטית (Suh, 2002).

סיבות לקשר בין תכונות אישיות למידת אושר עדיין לא מובנות באופן מלא. מיירס ודיינר (Myers & Diener, 1995) טוענים כי הטעות הנפוצה שנעשית היא לבדוק כיצד תכונה מסוימת משפיעה על הרווחה הנפשית הסובייקטיבית או להפך. אקסטרורטריות למשל, יכולה להטות מראש את מידת האושר, זאת בעקבות הקשרים החברתיים שאנשים אקסטרורטריים מייצרים. כמו כן, מידת האושר יכולה ליצור התנהגות "חברמנית" ואנשים בעלי התנהגות זו, בדרך כלל בעלי מזג מרום ורגועים באשר לפנייתם לאחרים, מה שיכול להסביר מדוע הם מתחתנים מוקדם יותר, משיגים עבודות טובות יותר ויוצרים יותר קשרים חברתיים. כמו כן, עפ"י דיינר ואחרים (Diener et al., 1999), אחד ההסברים הנוספים הניתנים לקשר בין תכונות אישיות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית הינו גנטי, ישנם אנשים שנולדים עם נטייה גדולה יותר להיות מאושרים וההפך, עם זאת אומדן של גודל השפעה זו משתנה ואינו הוכח באופן חד משמעי.

3.2. רווחה נפשית סובייקטיבית והתמודדות.

לדרכי התמודדותו של אדם עם מצבי חיים מלחיצים ישנה השפעה על תחושת הרווחה הנפשית של האדם (Lazarus & Folkman, 1984). דרכי התמודדות ספציפיים יכולים להימצא כבעלי קשר חיובי עם רווחה נפשית סובייקטיבית (Diener et al., 1999).

פולקמן (Folkman, 1997) ציין כי אמונות רוחניות, מתן משמעות חיובית לאירועים יום-יומיים, מסגור חיובי והתמודדות ממוקדת בעיה נמצאו קשורות למצבים פסיכולוגיים חיוביים בקרב מטפלים באנשים הסובלים ממחלת האיידס. בדומה, במחקר אחר (MaCrae & Costa, 1986) נמצא שדרכי התמודדות מסוימות נתפשו כאפקטיביות יותר, כגון פעולות רציונליות, חיפוש אחר עזרה, מציאת כוחות במצב מצוקה ותקווה. כמו כן, נמצא כי אנשים שהשתמשו בדרכי התמודדות אלו דיווחו על מידה גבוהה יותר של אושר ושל שביעות רצון מהחיים. בדומה, סטובר וג'נסן (Stoeber & Janssen, 2011) מצאו שדרכי התמודדות כגון מסגור חיובי, קבלה והומור מנבאים רמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהחיים. במחקר נוסף (Reschly et al., 2008), נמצא קשר חיובי משמעותי בין אפקט חיובי לבין אסטרטגיות התמודדות (כגון פתרון בעיות וחיפוש אחר תמיכה חברתית). מחקר נוסף, בדק את הקשר בין אסטרטגיות התמודדות לבין רווחה נפשית ומצא כי קיים קשר חיובי בין התמודדות ממוקדת בעיה לבין רווחה נפשית ולהפך, התמודדות ממוקדת רגש נמצאה בקשר שלילי עם רווחה נפשית (Mayordomo- Rodriguez et al., 2015).

בנוסף, נמצא כי רווחה נפשית סובייקטיבית גבוהה יכולה לתרום להתמודדות טובה יותר של אנשים עם אירועים מלחיצים, וזאת מכיוון שרווחה נפשית סובייקטיבית גבוהה מקדמת מיומנויות חברתיות של הפרט, סקרנות, קבלת החלטות וחשיבה יצירתית (Diener & Diener, 1996). פרדריקסון (Fredrickson, 2001) טוענת כי אחת המטרות האדפטיביות של חוויית אפקט חיובי הינה לעזור לאדם להתכונן לאתגרים עתידיים, בכך שאפקט חיובי מרחיב את הרפרטואר הקוגניטיבי וההתנהגותי ומאפשר צבירה של משאבים ולמידה של מיומנויות חדשות. כמו כן, פרדריקסון וג'וינר (Fredrickson & Joiner, 2002) מצאו שרגשות חיוביים ודרכי התמודדות (הכוללים ראיית הבעיות בפרספקטיבה רחבה ויצירת אפשרויות רבות לפתרון הבעיות) קשורים אחד לשני ומשפיעים אחד מהשני ויוצרים שיפור בתחושת הרווחה הנפשית.

לסיכום, רווחה נפשית סובייקטיבית הינה מרכיב מהותי וחיוני למידת האושר ושביעות הרצון של אנשים. כפי שתואר בפרק זה של סקירת הספרות, אושר ושביעות רצון מהחיים הינם שני מרכיבים מהותיים בהגדרת המושג רווחה נפשית סובייקטיבית ולכן שני משתנים אלו נבחרו להיבדק במחקר נוכחי זה.

כפי שהספרות מעידה, דרכי התמודדות אפקטיביות משפיעות באופן חיובי על הרווחה הנפשית הסובייקטיבית של האדם המתמודד עם אירוע מלחיצ. יוצאים לשאלה נתקלים בגורמי לחץ רבים במהלך תהליך היציאה לשאלה המשפיעים על מגוון תחומים בחייהם. על כן, זה מפתיע שלא נעשו מחקרים שבדקו את דרכי ההתמודדות בהם משתמשים יוצאים לשאלה עם גורמי הלחץ השונים והקשר של דרכי

התמודדות אלו עם רווחתם הנפשית הסובייקטיבית. מחקר נוכחי זה ישאף למלא חסר חשוב זה בספרות המקצועית.

2. המחקר הנוכחי

כפי שכבר צוין, מעטים הם המחקרים אשר נעשו על אוכלוסיית היוצאים לשאלה. על כן, מטרת המחקר הנוכחי הינה למלא חסר חשוב זה בספרות המקצועית ולשפוך אור על תופעת היציאה לשאלה. באופן יותר ספציפי, מחקר זה יבדוק: (1) מהם גורמי הלחץ המרכזיים בהם נתקלים יוצאים לשאלה; (2) מה הן דרכי ההתמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה כדי להתמודד עם לחצים אלו; (3) והאם דרכי התמודדות אלו קשורות לרווחתם הנפשית הסובייקטיבית של המשתמשים בהן. המחקר הנוכחי הינו ייחודי בכמה אופנים. ראשית, מחקר זה הינו אחד מהמחקרים הראשונים המתמקד באוכלוסיית היוצאים לשאלה. שנית, מחקר זה הינו אחד המחקרים הראשונים הבדק את דרכי ההתמודדות של אוכלוסייה זו עם גורמי לחץ הקשורים בתהליך היציאה לשאלה. שלישית, המחקר הנוכחי ייחודי בכך שהוא, בשונה מרוב המחקרים בתחום אשר מתמקדים באספקטים פתולוגיים של התפקוד האנושי, מאמץ את עקרונות הפסיכולוגיה החיובית ובדק רווחה נפשית סובייקטיבית.

2.1 שאלות המחקר

1. מהם גורמי הלחץ בהם נתקלים יוצאים לשאלה?
2. באיזו דרכים משתמשים יוצאים לשאלה כדי להתמודד עם גורמי הלחץ בהם הם נתקלים בתהליך היציאה לשאלה?
3. האם דרכי התמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה יעילות? באופן יותר ספציפי, האם דרכי ההתמודדות אלו קשורות לרווחה נפשית סובייקטיבית משופרת של המשתמשים בהן?

2.2 השערות המחקר

- א. ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי והאשמה עצמית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר יורדת.
- ב. ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי והאשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים יורדת.
- ג. ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש בתמיכה רגשית ואינסטרומנטלית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר עולה.

- ד. ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש בתמיכה רגשית ואינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שככל שהשימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים עולה.
- ה. בקשר לדת כדרך התמודדות, לא ניתן לשער באיזו מידה משתתפי המחקר ישתמשו בה וכיצד היא תהיה קשורה ברווחתם הנפשית סובייקטיבית. מצד אחד, דת היא משאב התמודדות נפוץ בקרב אוכלוסיות שונות וקשורה על פי רוב בבריאות ורווחה נפשית משופרים (Pargament, 1997). מצד שני, מדובר כאן על יוצאים לשאלה שוויתרו לכאורה על אורח חייהם הדתי.

3. שיטה

3.1 מדגם

המשתתפים המחקר הם 97 יוצאים לשאלה; אנשים אשר עזבו את הקהילה החרדית והצטרפו לחברה החילונית. המדגם כולל משתתפים מתקופות זמן שונות מאז יציאתם לשאלה: 56.7% יצאו לשאלה לפני יותר מ-4 שנים, 15.5% לפני כ-3 שנים, 13.4% לפני כשנתיים ו-14.4% יצאו לשאלה במהלך השנה האחרונה. מכלל משתתפי המחקר, 48.5% היו גברים, 46.4% נשים ו-2.1% ציינו "אחר" (ללא מגדר, טרנסגינדר). גילם של משתתפי המחקר נע בין 18 ל-45 ($M = 27.5$, $SD = 5.81$). רוב משתתפי המחקר מגדירים את עצמם כחילונים (87.7%) והשאר מסורתיים (10.3%). המדגם כולל משתתפים ממצבים משפחתיים שונים: 56% רווקים, 20.6% נשואים, 14.4% גרושים ו-6.2% אחרים (נמצאים בזוגיות ללא נשואים). משתתפי המחקר מתגוררים באזורים גיאוגרפיים שונים: 60.8% מתגוררים באזור ת"א, 24.7% באזור ירושלים, 5.2% באזור הצפון ו-7.2% באזור הדרום. כמו כן, משתתפי המחקר הינם בעלי רמות השכלה שונות: ל-55.7% השכלה על-תיכונית, ל-19.6% השכלה תיכונית, ל-13.4% השכלה יסודית ו-11.3% ציינו "אחר" בקשר להשכלתם (השכלה חרדית בסיסית, בוגרי קורסים מקצועיים, אוטודידקטים).

3.2 כלי המחקר

שאלוני המחקר מצורפים כנספח (ראה נספח 2). להלן תיאור קצר של כל אחד מהם:

3.2.1 רקע דמוגרפי. משתתפי המחקר התבקשו לציין את גילם, מגדרם, מצבם המשפחתי,

השתייכותם הדתית, רמת השכלתם, מקום מגוריהם והזמן שעבר מאז יציאתם לשאלה. שאלון זה חובר בעברית ע"י המחברת לצורכי המחקר הנוכחי.

3.2.2 גורמי הלחץ איתם מתמודדים יוצאים לשאלה. משתתפי המחקר התבקשו לענות על שאלה

פתוחה אחת שבה הם התבקשו לפרט את 3 גורמי הלחץ העיקריים איתם התמודדו/ מתמודדים אחרי ההחלטה שלהם לצאת לשאלה. שאלה זו חוברת בעברית ע"י המחברת לצורכי המחקר הנוכחי.

3.2.3 דרכי התמודדות. דרכי התמודדות נבדקו ע"י שאלון התמודדות מקוצר (Brief COPE

(Scale; BCS) שפותח ע"י קרבר (Carver, 1997). השאלון תורגם מהשפה האנגלית לשפה העברית לצורך מחקר רחב שבוצע ע"י אבו ריא ועמיתיו (קומוניקציה אישית, 2016). כלי מדידה זה מורכב מ-14 סולמות שכל אחד מהם מורכב משני היגדים. כל משתתף במחקר התבקש לציין את מידת הסכמתו לכל אחד מההיגדים ע"י סקלה של 4 דרגות הנעה מ-"אני לא עושה זאת כלל" (1) עד "אני עושה זאת לעיתים קרובות מאוד" (4). ציון של כל משתתף נקבע לפי ממוצע תשובותיו להיגדים בכל סולם, כאשר תוצאות גבוהות יותר מצביעות על שימוש רחב יותר בדרך התמודדות שהסולם בודק. קרבר דווח שלכלי יש תוקף מבנה. בלוח 1 מופיעות 14 תתי-הסקאלות של השאלון, היגד לדוגמא של כל אסטרטגיה ועקיבות פנימית של סולמות המדידה שלהן כפי שדווחו במחקר של קרבר (Carver, 1997) וכפי שנמצאו במחקר הנוכחי. במחקר הנוכחי נמצא כי העקיבות הפנימית של תתי הסקאלות תכנון, ונטילציה וקבלה הייתה נמוכה ($\alpha < 0.5$) ולכן הן לא נכללו בניתוחים.

לוח 1: שאלון דרכי התמודדות של קרבר (Carver, 1997):

אסטרטגיות התמודדות, היגד לדוגמא של כל אסטרטגיה ועקיבות פנימית

של סולמות המדידה שלהן כפי שדווחו במחקר שפיתח את השאלון ובמחקר הנוכחי

עקיבות פנימית במחקר הנוכחי	עקיבות פנימית במחקר של קרבר (Carver, 1997)	היגד לדוגמא	אסטרטגיות התמודדות
$\alpha = 0.70$	$\alpha = 0.68$	"עשיתי דברים כדי לעשות את המצב טוב יותר"	התמודדות אקטיבית
$\alpha = 0.80$	$\alpha = 0.64$	"אני מחפש את הצדדים החיוביים במצב"	מסגור חיובי
$\alpha = 0.85$	$\alpha = 0.73$	"אני מתבדח על המצב"	שימוש בהומור
$\alpha = 0.73$	$\alpha = 0.82$	"אני מתפלל או עושה מדיטציה"	דת
$\alpha = 0.83$	$\alpha = 0.71$	"אני מקבל תמיכה חברתית מאחרים"	שימוש בתמיכה רגשית
$\alpha = 0.78$	$\alpha = 0.64$	"אני מקבל עזרה ועצות מאנשים אחרים"	שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית
$\alpha = 0.49$	$\alpha = 0.71$	"עשיתי דברים שיסיחו את דעתי כמו ללכת לסרטים, לראות טלוויזיה, לקרוא, לחלום בהקיץ, לישון או לעשות קניות"	הסחת דעת
$\alpha = 0.73$	$\alpha = 0.54$	"אני אומר לעצמי שזה לא באמת קורה"	הכחשה
$\alpha = 0.95$	$\alpha = 0.90$	"אני משתמש באלכוהול ו/או סמים אחרים לעזור לי להתמודד"	שימוש בחומרים ממכרים

$\alpha = 0.72$	$\alpha = 0.65$	"אני מאבד תקווה לגבי האפשרות להתמודד"	ניתוק התנהגותי
$\alpha = 0.67$	$\alpha = 0.69$	"האשמתי את עצמי במה שקורה"	האשמה עצמית

3.2.4 שביעות רצון מהחיים. שביעות רצון מהחיים נבדקה ע"י שאלון שביעות רצון מהחיים

(Satisfaction with Life Scale; SWLS) שפותח ע"י דיינר, אמונס, לרסן וגריפין (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). השאלון תורגם מהשפה האנגלית לשפה העברית לצורך מחקר רחב שבוצע ע"י אבו ריא ועמיתיו (קומוניקציה אישית, 2016). כלי מדידה זה מורכב מ-5 היגדים (לדוגמא: "אני מרוצה מחיי"), ומשתתפי המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתם עם כל אחד מהם ע"י סקלה של 7 דרגות הנעה מ-"אני מאוד לא מסכים" (1) עד "אני מאוד מסכים" (7). ציון של כל משתתף נקבע לפי סכום התשובות כאשר תוצאות גבוהות יותר בכלי זה מעידות על רמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהחיים. דיינר ועמיתיו דיווחו על עקיבות פנימית גבוהה של הכלי ($\alpha = 0.87$). אותה עקיבות פנימית נמצאה במחקר הנוכחי.

3.2.5 אושר. אושר נבדק ע"י שאלון אושר סובייקטיבי (Subjective Happiness Scale; SHS)

שפותח ע"י ליובומירסקי ולפר (Lyubomirsky & Lepper, 1999). השאלון תורגם מהשפה האנגלית לשפה העברית לצורך מחקר רחב שבוצע ע"י אבו ריא ועמיתיו (קומוניקציה אישית, 2016). כלי מדידה זה מורכב מ-4 פריטים, ומשתתפי המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתם עם כל אחד מהם ע"י סקלה של 7 דרגות הנעה מ-1-7. אפשרויות התשובה שונות בין פריט לפריט (דוגמא לפריט: "באופן כללי, אני מחשיב את עצמי", אפשרויות התשובה נעות מ-"אדם לא מאושר" (1) ועד "אדם מאוד מאושר" (7). ציונו של כל משתתף נקבע לפי סכום תשובותיו, כאשר תוצאות גבוהות יותר בכלי זה מעידות על רמת אושר סובייקטיבי גבוהה יותר. ליובומירסקי ולפר דיווחו על עקיבות פנימית גבוהה של הכלי ($0.79 \leq \alpha \leq 0.94$). והראו שלכלי יש תוקף מתכנס. במחקר הנוכחי נמצאה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha = 0.90$).

3.3 הליך המחקר

שיטת הדגימה במחקר הינה דגימה לא הסתברותית והמדגם נעשה ע"י דגימת נוחות. המחקר אושר על ידי וועדת האתיקה באוניברסיטת תל-אביב, ולאחר קבלת האישור התחלתי את תהליך איסוף הנתונים. הנתונים נאספו ע"י שאלונים אשר הופצו דרך האינטרנט, באמצעות תוכנת Tmurot TPS, ע"י לינק שמכיל טופס הסכמה מדעת (ראה נספח 1) ואת שאלון המחקר. גיוס המשתתפים נעשה בשתי דרכים עיקריות: (1) פניתי לעמותת ה.ל.ל., לארגון "ובחרת" ולארגון "יוצאים לשינוי" המסייעים לאוכלוסיית היוצאים לשאלה. הפנייה נעשתה לאנשי המקצוע העומדים בראש ארגונים אלו בבקשה לפרסם את הלינק ברשתות החברתיות ו/או במיילים עבור יוצאים לשאלה החברים במסגרות אלו. נספח 3 מדגים מייל אשר

הופץ לאנשי המקצוע העומדים בראש הארגונים; (2) פרסמתי באופן עצמאי את הלינק בפורומים באינטרנט וברשתות חברתיות הייעודיות לאוכלוסיית היוצאים לשאלה ופתוחים עבור הציבור הרחב. מטרת המחקר הוסברה למשתתפים כך "מטרת מחקר זה הינה לבדוק את גורמי הלחץ בהם נתקלים אנשים במהלך תהליך היציאה לשאלה ואת דרכי ההתמודדות שלהם עם גורמי לחץ אלה". כמו כן, הוסבר למשתתפים כי תשמר החשאיות, הפרטיות והאנונימיות שלהם. המשתתפים התבקשו לקרוא את טופס הסכמה מדעת ולאשר ע"י חתימה אלקטרונית את השתתפותם במחקר.

4. ממצאים

4.1 גורמי הלחץ איתם מתמודדים היוצאים לשאלה

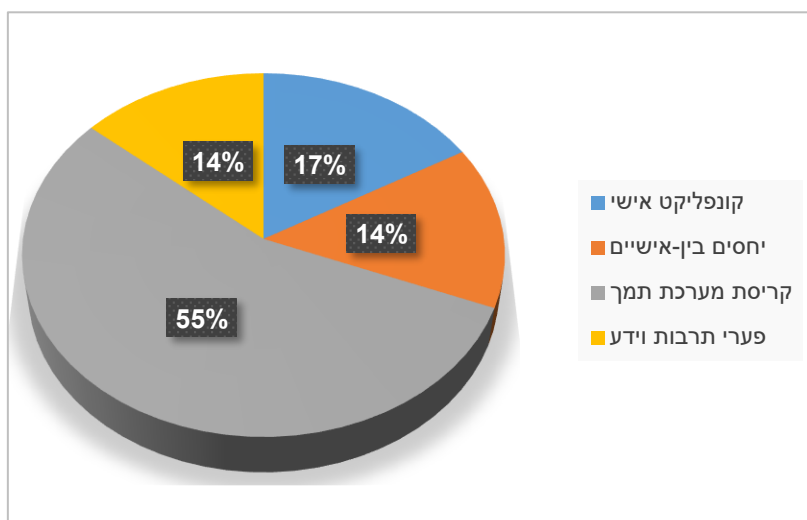
שאלון המחקר כלל שאלה פתוחה בה המשתתפים התבקשו לרשום בקצרה את שלושת הדברים שהכי הלחיצוהכעיסוהעציבוההדאיגו אותם בתהליך היציאה לשאלה. מתוך 97 משתתפים, 96 ענו על שאלה זו ויצרו ביחד 277 תשובות טקסט איכותניות. לניתוח תשובות אלו, החוקרת קראה אותן בעיון ועל פי קריאה זו היא יכלה לזהות 4 תמות מרכזיות שחזרו על עצמן ונגעו לנושאים הבאים: (1) קונפליקט אישי; (2) קונפליקט ביחסים בין-אישיים; (3) קריסת מסגרת תמך סוציאלית; (4) פערי תרבות וידע (ראה לוח מס' 2). יש לציין כי לעיתים נמצאה מידה של חפיפה בין הקטגוריות השונות, נושא לגביו נרחיב במסגרת הדיון בהמשך. על מנת להעריך את מידת המהימנות של הסיווג, לאחר קביעת הקטגוריות הר"מ, החוקרת בקשה מבודק אקדמאי נוסף, עם הכשרה בתחומי הסטטיסטיקה ומדעי ההתנהגות, לסווג את תשובות הנבדקים על פי הקטגוריות שנקבעו מראש. הסיווג החוזר בוצע באופן בלתי תלוי לסיווג הראשון, ולאחר שניתן לבדוק השני הסבר בסיסי לגבי הקטגוריות עצמן, ללא הנחיות אופרטיביות לסיווג. בסיווג המשני הייתה התאמה של 88% ביחס לסיווג הראשוני, כאשר הפערים מבטאים להערכתי את החפיפה בין הקטגוריות. הנושא שניכר כי השפיע באופן הניכר ביותר על תהליך היציאה לשאלה הינו קריסת מסגרת התמך, נושא שעלה ב-55% מן התשובות של המשתתפים. יתר הקטגוריות קיבלו משקל דומה בקרב המשתתפים והופיעו ב-14-17% מן התשובות (ראה לוח מס' 3).

מנקודת הסתכלות איכותנית, המילה שחזרה הכי הרבה פעמים בתשובות המשתתפים הייתה "משפחה" שהופיעה ב-50 מכלל התשובות. מילים נוספות שחזרו על עצמן בהקשר זה היו - "הורים" שהופיעה ב-16 תשובות, "ילד" ב-7 תשובות, ו"אח"/"אחות" ב-5 תשובות נוספות. כלומר כ-28% מכלל התשובות עסקו אך ורק בהיבט של המשמעות המשפחתית לגבי תהליך היציאה לשאלה ומהווה להבנתנו את הגורם המשפיע ביותר מבחינת הקשיים עימם מתמודד היוצא, במהלך תהליך זה. על מנת להדגיש את חשיבות קריסת מערכת התמך, נציין כי מקבץ המילים השני הכי נפוץ היה "בדידות", "לבד" ו-"ניתוק" שחזרו על עצמן ב-29 מתוך התשובות (10%).

לוח 2: גורמי לחץ בתהליך היציאה לשאלה והיגדים לדוגמא

דוגמאות	גורמי לחץ בתהליך היציאה לשאלה
<ul style="list-style-type: none"> ▪ תחושת חוסר משמעות ▪ חוסר וודאות ▪ כעס, נקמנות ▪ הסיכוי לזה שבאמת יש אלוהים ואני אלך ל'גיהנום' ▪ הקשר עם אלוהים 	(1) קונפליקט אישי
<ul style="list-style-type: none"> ▪ מה יהיה איתי עם "שידוך"? ▪ קשיי השתלבות במגזר הכללי ▪ קשיים חברתיים, איך אני משיג חברים? ▪ חוסר ניסיון בתקשורת בין המינים 	(2) קונפליקט ביחסים בין-אישיים
<ul style="list-style-type: none"> ▪ בידוד חברתי ▪ חוסר תחושת שייכות ▪ נידוי חברתי- "להיות מוקצה" ▪ פגיעה בשידוכים של אחיותיי ▪ המחשבה שילדי יגדלו אצל אחיותיי ▪ האשמות מצד המשפחה שלי ▪ הצער של אמא שלי ▪ להתמודד עם המבטים של המשפחה ▪ פחד מהתפרקות התא המשפחתי ▪ הישרדות: גג על הראש, אוכל ▪ קשיים כלכליים 	(3) קריסת מסגרת תמך סוציאלית
<ul style="list-style-type: none"> ▪ קושי להשתלב בהשכלה גבוהה ▪ פחד משתק מהחברה הלא מוכרת ▪ איך להתנהל? ▪ בורותי בקשר לתרבות החילונית ▪ התלבטות לגבי שירות צבאי 	(4) פערי תרבות וידע

לוח 3: פילוח גורמי הלחץ בתהליך היציאה לשאלה



4.2 סטטיסטיקה תיאורית

לוח מס' 4 מציג סטטיסטיקה תיאורית אודות דרכי ההתמודדות בהן השתמשו משתתפי המחקר. הן מופיעות בדירוג יורד החל מזו שנעשה בה השימוש הנפוץ ביותר וכלה בזו אשר נעשה בה השימוש המועט ביותר. ניתן לראות כי דרכי ההתמודדות שבהן המשתתפים עשו את השימוש הנרחב ביותר הן התמודדות אקטיבית, הסחת דעת ומסגור חיובי. לעומת זאת, דרכי ההתמודדות הכי פחות נפוצות היו השימוש בחומרים ממכרים, הכחשה ודת. לוח 4 מציג גם סטטיסטיקה תיאורית אודות משתני הרווחה הנפשית הסובייקטיבית שנעשה בהם שימוש במחקר. ניתן לראות לפי לוח זה כי ממוצע שביעות הרצון מהחיים בקרב המשתתפים הינו בינוני (קרוב יותר לאמצע הטווח) ובדומה לכך גם ממוצע המשתנה אושר.

לוח 4: סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר המרכזיים

משתנה	ממוצע	סטיית תקן	טווח
התמודדות אקטיבית	3.12	0.79	1-4
הסחת דעת	2.79	0.86	1-4
מסגור חיובי	2.78	0.92	1-4
שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית	2.73	0.938	1-4
שימוש בתמיכה רגשית	2.55	0.95	1-4
הומור	2.39	1.01	1-4
האשמה עצמית	2.15	0.99	1-4
ניתוק התנהגותי	1.74	0.79	1-4
חומרים ממכרים	1.65	0.89	1-4
הכחשה	1.59	0.81	1-4
דת	1.35	0.65	1-4
שביעות רצון מהחיים	21.24	7.75	5-34
אושר	18.86	6.49	4-28

4.3 ניתוח מתאמים

לבחינת הקשרים בין משתני המחקר הבלתי תלויים (דרכי התמודדות) והתלויים (שביעות רצון מהחיים ואושר) בוצעו מבחני פירסון. ממצאי הבדיקה מפורטים בלוח מס' 5. עיון בלוח מס' 5 מראה כי נמצא קשר חיובי נמוך ($r = .284, p < 0.01$) בין התמודדות אקטיבית לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בהתמודדות אקטיבית עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים עולה. בנוסף, נמצא קשר חיובי בינוני ($r = .306, p < 0.01$) בין תמיכה רגשית לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בתמיכה רגשית עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים עולה. הלוח מראה גם כי נמצא קשר חיובי נמוך ($r =$

בין שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בתמיכה אינסטרומנטלית עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים עולה. בנוסף, הלוח מראה כי נמצא קשר חיובי בינוני ($r = .362, p < 0.01$) בין מסגור חיובי לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש במסגור חיובי עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים עולה. בנוסף על כך, נמצא קשר שלילי נמוך ($r = -.284, p < 0.01$) בין ניתוק התנהגותי לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בניתוק התנהגותי עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת. כמו כן, נמצא קשר שלילי נמוך ($r = -.240, p < 0.05$) בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שרמת השימוש בהאשמה עצמית עולה כך רמת שביעות הרצון מהחיים יורדת.

לוח 5 מראה גם כי נמצא קשר חיובי בינוני ($r = .415, p < 0.01$) בין התמודדות אקטיבית לבין אושר, כך שככל שרמת השימוש בהתמודדות אקטיבית עולה כך רמת האושר עולה. בנוסף, נמצא קשר חיובי נמוך ($r = .235, p < 0.05$) בין תמיכה רגשית לבין אושר, כך שככל שרמת השימוש בתמיכה רגשית עולה כך רמת האושר עולה. הלוח מראה גם כי נמצא קשר חיובי בינוני ($r = .346, p < 0.01$) בין שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית לבין אושר, כך שככל שרמת השימוש בתמיכה אינסטרומנטלית עולה כך רמת האושר עולה. בנוסף ניתן לראות כי נמצא קשר חיובי גבוה ($r = .535, p < 0.01$) בין מסגור חיובי לבין אושר, כך שככל שרמת השימוש במסגור חיובי עולה כך רמת האושר עולה. בנוסף על כך, נמצא קשר שלילי בינוני ($r = -.412, p < 0.01$) בין ניתוק התנהגותי לבין אושר, כך שככל שרמת השימוש בניתוק התנהגותי עולה כך רמת האושר יורדת.

לוח 5: מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר המרכזיים (דרכי התמודדות, שביעות רצון מהחיים,

אושר) (N=97)

הומר	דת	האשמה עצמית	מסגור חיובי	תמיכה אינסטרומנטלית	ניתוק התנהגותי	תמיכה רגשית	שימוש בחומרים ממכרים	הכחשה	התמודדות אקטיבית	הסחת דעת	אושר	שביעות רצון בחיים	
												1	שביעות רצון בחיים
											1	.585**	אושר
										1	-.058	-.068	הסחת דעת
									1	-.002	.415**	.284**	התמודדות אקטיבית
								1	-.255*	.098	-.192	-.092	הכחשה
							1	.091	-.194	.086	-.183	-.083	שימוש בחומרים ממכרים
						1	-.014	-.097	.275**	.009	.235*	.306**	תמיכה רגשית
					1	-.063	.051	.257*	-.366**	.223*	-.412**	-.284**	ניתוק התנהגותי

				1	-.017	.731**	-.102	-.001	.298**	.116	.346**	.260*	תמיכה אינסטרומנט לית
			1	.283**	-.334**	.207*	-.131	-.105	.456**	-.030	.535**	.362**	מסגור חיובי
		1	.030	.022	.222*	.028	.097	.237*	.000	.175	-.098	-.240*	האשמה עצמית
	1	.107	-.179	.136	.264**	.158	.105	.134	-.036	-.014	-.128	.016	דת
1	-.197	.091	.253*	.113	-.129	.013	.065	-.163	.067	.083	.178	-.079	הומור

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

4.4 ניתוח רגרסיה

כניתוח מקדים לניתוחי רגרסיה, וכדי לבדוק באילו משתנים צריך לשלוט בניתוחים אלה, נבדקו הקשרים בין משתני המחקר התלויים, קרי שביעות רצון מהחיים ואושר, לבין המשתנים הדמוגרפיים. קשרים אלה נבדקו באמצעות מבחני פירסון וניתוח שונות חד כיווני (One-Way ANOVA). מבחן פירסון הראה שישנו קשר חיובי נמוך מובהק ($r = .242$, $p < 0.05$) בין גיל לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שהגיל עולה, עולה שביעות הרצון מהחיים. כמו כן, נמצא קשר חיובי בינוני מובהק ($r = .367$, $p < 0.01$) בין הזמן מאז היציאה לשאלה לבין שביעות רצון מהחיים, כך שככל שהזמן מאז היציאה לשאלה עולה, עולה שביעות הרצון מהחיים.

מבחן ניתוח שונות חד כיווני העלה כי קיים הבדל מובהק בין משתתפים בעלי השתייכות דתית שונה במשתנה אושר [$F(1,93) = 4.5$, $p < 0.05$]. בנוסף, נמצא הבדל מובהק בין משתתפים בעלי סטטוס משפחתי שונה במשתנה אושר [$F(3,90) = 3.2$, $p < 0.05$]. כמו כן, נמצא הבדל מובהק בין משתתפים בעלי סטטוס משפחתי שונה במשתנה שביעות רצון מהחיים [$F(3,86) = 4.1$, $p < 0.01$].

על מנת להכניס משתנים אלו למבחני רגרסיה היררכית, בוצע קידוד דמה (Dummy Coding) עבור המשתנים הדמוגרפיים הקטגוריאליים: השתייכות דתית וסטטוס משפחתי עפ"י ערכים של 0 ו-1. מכיוון שבמשתנים הקטגוריאליים היו יותר משתי רמות, הם קודדו ללא הרמה האחרונה מאחר והיא כבר נכללה בבדיקה. כך לדוגמא: משתנה דמה לציון סטטוס משפחתי במדגם הכולל 5 רמות קודד באופן הבא: לנשוי הערך 1 ולרווק או גרוש/פרוד או אלמן הערך 0, לרווק הערך 1 ולנשוי או גרוש/פרוד או אלמן הערך 0, לגרוש/פרוד הערך 1 ולנשוי או רווק או אלמן הערך 0 ולא אלמן הערך 1 ולנשוי או רווק או גרוש/פרוד הערך 0.

לאחר בדיקת הקשר בין המשתנים הדמוגרפיים ומשתני המחקר התלויים, קרי אושר ושביעות רצון מהחיים, ויצירת משתני דמה, ביצעתי סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית על מנת לבחון האם דרכי ההתמודדות מנבאים שביעות רצון מהחיים ואושר מעל ומעבר למשתנים הדמוגרפיים.

4.4.1 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין התמודדות אקטיבית.

על מנת לבדוק האם התמודדות אקטיבית מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי התמודדות אקטיבית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $\Delta R^2 = 5.8\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין התמודדות אקטיבית לבין שביעות רצון מהחיים נותר מובהק ($\beta = .25, p < 0.05$).

4.4.2 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין תמיכה רגשית.

על מנת לבדוק האם תמיכה רגשית מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי תמיכה רגשית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $\Delta R^2 = 3.3\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין תמיכה רגשית לבין שביעות רצון מהחיים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

4.4.3 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין הניתוק התנהגותי.

על מנת לבדוק האם ניתוק התנהגותי מנבא שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי ניתוק התנהגותי. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $\Delta R^2 = 3.3\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין ניתוק התנהגותי לבין שביעות רצון מהחיים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

4.4.4 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין תמיכה אינסטרומנטלית.

על מנת לבדוק האם תמיכה אינסטרומנטלית מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי תמיכה אינסטרומנטלית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $\Delta R^2 = 3.4\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות המוסברת המתווספת לא היה

מובהק. כלומר, הקשר בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

4.4.5 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין מסגור חיובי.

על מנת לבדוק האם מסגור חיובי מנבא שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי מסגור חיובי. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 8.2\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין מסגור חיובי לבין שביעות רצון מהחיים נותר מובהק (β) $(p < 0.01, \beta = .29)$.

4.4.6 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין שביעות רצון מהחיים לבין האשמה עצמית.

על מנת לבדוק האם האשמה עצמית מנבאת שביעות רצון מהחיים מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים גיל, זמן מאז היציאה לשאלה וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם שביעות רצון מהחיים, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי האשמה עצמית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 3.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין אשמה לבין שביעות רצון מהחיים נותר מובהק ($\beta = -.202, p < 0.05$).

4.4.7 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין התמודדות אקטיבית.

על מנת לבדוק האם התמודדות אקטיבית מנבאת אושר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים השתייכות דתית וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם אושר, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי התמודדות אקטיבית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 14.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין התמודדות אקטיבית לבין אושר נותר מובהק ($\beta = .392, p < 0.01$).

4.4.8 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין תמיכה רגשית.

על מנת לבדוק האם תמיכה רגשית מנבאת אושר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים השתייכות דתית וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם אושר, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי תמיכה רגשית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 2.8\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים אחוז השונות

המוסברת המתווספת לא היה מובהק. כלומר, הקשר בין תמיכה רגשית לבין אושר לא נשמר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים.

4.4.9 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין ניתוק התנהגותי.

על מנת לבדוק האם ניתוק התנהגותי מנבא אושר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים השתייכות דתית וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם אושר, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי ניתוק התנהגותי. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 13.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין ניתוק התנהגותי לבין אושר נותר מובהק ($\beta = -.374, p < 0.01$).

4.4.10 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין תמיכה אינסטרומנטלית.

על מנת לבדוק האם תמיכה אינסטרומנטלית מנבאת אושר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים השתייכות דתית וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם אושר, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי תמיכה אינסטרומנטלית. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 7.7\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין אושר נותר מובהק ($\beta = .287, p < 0.01$).

4.4.11 רגרסיה היררכית לבדיקת הקשר בין אושר לבין מסגור חיובי.

על מנת לבדוק האם מסגור חיובי מנבא אושר מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים בוצעה רגרסיה היררכית בשני שלבים. במודל הראשון הוכנסו המשתנים השתייכות דתית וסטטוס משפחתי אשר נמצאו בקשר מובהק עם אושר, ובמודל השני הוכנס המשתנה הבלתי תלוי מסגור חיובי. אחוז השינוי בשונות המוסברת היה $AR^2 = 24.8\%$. ממצאי הבדיקה העלו כי גם כאשר נשלטו המשתנים הדמוגרפיים, הקשר בין מסגור חיובי לבין אושר נותר מובהק ($\beta = .507, p < 0.01$).

4.5 בדיקת השערות המחקר

4.5.1 ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי

והאשמה עצמית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שכלל השימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר יורדת.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר שלילי בין ניתוק התנהגותי לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי יש קשר שלילי בינוני מובהק בין ניתוק

התנהגותי לבין אושר ($r = -.412, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = -.374, p < 0.01$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים והאשמה עצמית לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). ההשערות לא אוששו, לא נמצא קשר בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים והאשמה עצמית לבין אושר.

4.5.2 ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש בתמיכה

רגשית ואינסטרומנטלית לבין אושר בקרב יוצאים לשאלה, כך שכלל השימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך רמת האושר עולה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי בינוני מובהק בין התמודדות אקטיבית לבין אושר ($r = .415, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = .392, p < 0.01$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין מסגור חיובי לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי יש קשר חיובי גבוה מובהק בין מסגור חיובי לבין אושר ($r = .535, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = .507, p < 0.01$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין שימוש בתמיכה רגשית לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי נמוך מובהק בין תמיכה רגשית לבין אושר ($r = .235, p < 0.05$). קשר זה לא נשמר לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ומכאן שההשערה אוששה חלקית.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי בינוני מובהק בין שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית לבין אושר ($r = .346, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = .287, p < 0.01$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין שימוש בהומור לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). ההשערה לא אוששה.

4.5.3 ימצא קשר שלילי בין הסחת דעת, הכחשה, שימוש בחומרים ממכרים, ניתוק התנהגותי

והאשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שכלל השימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים יורדת.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר שלילי בין ניתוק התנהגותי לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר שלילי נמוך מובהק בין ניתוק התנהגותי לבין שביעות רצון מהחיים ($r = -.284, p < 0.01$). קשר זה לא נשמר לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ומכאן שההשערה אוששה חלקית.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר שלילי בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר שלילי נמוך מובהק בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים ($r = -.240, p < 0.05$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = -.202, p < 0.05$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצאו קשרים שליליים בין הסחת דעת, הכחשה ושימוש בחומרים ממכרים לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). ההשערות לא אוששו.

4.5.4 ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי, שימוש בהומור, שימוש בתמיכה רגשית ואינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים בקרב יוצאים לשאלה, כך שכלל השימוש בדרכי התמודדות אלו עולה כך שביעות הרצון מהחיים עולה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין התמודדות אקטיבית לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי נמוך מובהק בין התמודדות אקטיבית לבין שביעות רצון מהחיים ($r = .284, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = .25, p < 0.05$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין מסגור חיובי לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי בינוני מובהק בין מסגור חיובי לבין שביעות רצון מהחיים ($r = .362, p < 0.01$). קשר זה נשמר גם לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ($\beta = .29, p < 0.01$). מכאן שההשערה אוששה.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין שימוש בתמיכה רגשית לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי בינוני מובהק בין תמיכה רגשית לבין שביעות רצון מהחיים ($r = .306, p < 0.01$). קשר זה לא נשמר לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ומכאן שההשערה אוששה חלקית.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5) וניתוח רגרסיה היררכית. מבחן פירסון הראה כי נמצא קשר חיובי נמוך מובהק בין שימוש בתמיכה אינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים ($r = .260, p < 0.05$). קשר זה לא נשמר לאחר ביצוע רגרסיה היררכית ומכאן שההשערה אוששה חלקית.

לבדיקת ההשערה אשר גרסה כי ימצא קשר חיובי בין שימוש בהומור לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). ההשערה לא אוששה.

4.5.5 בדיקת הקשר בין דת כדרך התמודדות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית.

לבדיקה האם קיים קשר בין השימוש בדת לבין שביעות רצון מהחיים בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). מבחן פירסון הראה כי לא נמצא קשר מובהק. בדומה, לבדיקה האם קיים הקשר בין השימוש בדת לבין אושר בוצע מבחן פירסון (ראה לוח 5). מבחן פירסון הראה כי לא נמצא קשר מובהק.

5. דיון

יציאה לשאלה מציבה מספר רב של אתגרים וקשיים אינטלקטואליים, אמוציונליים חברתיים ולוגיסטיים בפני אלה אשר חווים אותה (דורון, 2013 א', ב' ; Berger, 2015 ; Davidman & Greil, 2007 ; Shafir, 1991). מציאות זו מקשה על היוצאים לשאלה לממש את שאיפותיהם לשיפור מעמדם ולמוביליות כלכלית, ומובילה לתחושות של מצוקה, חרדה, אכזבה, תסכול, בדידות, עצב וכעס (שני, 2008 ; Berger, 2015). חיפוש יסודי בספרות הניב מעט מאוד מחקרים שעסקו בתופעת "היציאה לשאלה", כשרוב המחקרים שכן נעשו בתחום היו איכותניים והתמקדו בתיאור החוויה והקשיים הרבים המלווים את היוצאים בתהליך יציאתם. הגיוני לחשוב כי קשיים ואתגרים אלו דורשים מהיוצאים לשאלה לפתח אסטרטגיות אפקטיביות להתמודדות. למרות זאת, למיטב ידיעתי, אין בנמצא מחקרים כמותניים הבודקים את דרכי ההתמודדות בקרב יוצאים לשאלה ואת מידת האפקטיביות של דרכי ההתמודדות אלו. מטרתו של מחקר זה הייתה למלא חלל חשוב זה בספרות המקצועית. באופן ספציפי, המחקר הנוכחי בדק: (1) מה הם גורמי הלחץ המרכזיים בהם נתקלים יוצאים לשאלה; (2) מה הן דרכי ההתמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה כדי להתמודד עם לחצים אלו; (3) והאם דרכי ההתמודדות אלו קשורות לרווחתם הנפשית הסובייקטיבית של המשתמשים בהן. המחקר הנוכחי נערך בקרב מדגם של 97 יוצאים לשאלה, אנשים אשר עזבו את הקהילה החרדית. שיטת הדגימה במחקר הינה דגימה לא הסתברותית והמדגם גויס ע"י דגימת נוחות. משתתפי המחקר התבקשו למלא שאלונים אשר הופצו דרך האינטרנט, בהם הם התבקשו להתייחס לרקעם הדמוגרפי, לגורמי הלחץ איתם הם מתמודדים כתוצאה מהיציאה לשאלה, לדרכי ההתמודדות עם גורמי לחץ אלה ולרווחתם הנפשית סובייקטיבית. להלן אציג את ממצאי המחקר המרכזיים, אתיחס להשלכותיהם לתיאוריה ולפרקטיקה, אציין את מגבלות המחקר ואציע מספר הצעות למחקרים עתידיים.

5.1 ממצאי מחקר עיקריים

5.1.1 הקשיים המרכזיים שאיתם יוצאים לשאלה מתמודדים.

בהתייחסות איכותנית לקשיים המרכזיים עמם היוצאים לשאלה התמודדו, אפשר לקטלג קשיים אלה ל-4 קטגוריות מרכזיות: (1) קונפליקט אישי; (2) קונפליקט ביחסים בין-אישיים; (3) קריסת מסגרת תמך סוציאלית; (4) פערי תרבות וידע. נושאים אלו באים בהלימה עם ממצאי המחקר של ברגר (Berger, 2015) בו נמצא כי מגוון האתגרים והקשיים בהם נתקלים היוצאים לשאלה חולשים על כל תחומי החיים. בניסיון לשפוך אור על ממצאים אלה, ניתן לזהות כי היקף הקשיים הנוגעים בפרט היוצא לשאלה הולך ומתרחב באופן הדרגתי מן הפרט אל הכלל. כלומר, בסיס הקונפליקט מתרחב הדרגתית מנושאים בעלי אופי אינדיבידואלי מובהק, דרך אינטראקציה בין-אישית, אינטראקציה פנים חברתית וכלה בפערי תרבות בין חברתיים הנוגעים לחשיפה לעולם ערכים, תוכן וקודים התנהגותיים הזרים ליוצא. בתהליך הסיווג של תשובות המשתתפים ניתן היה לראות כי קיימת מידה רבה של חפיפה בין הקטגוריות השונות. כמו כן, ניתן היה לראות כי קיימת אינטראקציה רבה בין הקטגוריות שהגדרנו וזאת מכיוון שקיימת השפעה הדדית ניכרת בין גורמי הלחץ ברמה האינדיבידואלית לבין גורמי לחץ המתבטאים ברמה החברתית, נושא התורם לטשטוש הגבולות בתהליך סיווג תשובות המשתתפים. ניתן להסביר ממצא זה ע"י המודל האקולוגי של ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 1977). על פי מודל זה, האקולוגיה של ההתפתחות האנושית מתייחסת אל ההסתגלות ההדרגתית וההדדית, לאורך החיים, בין הפרט האנושי הגדל לבין הסביבות המידיות המשתנות בהן הוא חי, כאשר התהליך הזה מושפע מהיחסים בתוך ובין ההקשרים המיידים, כמו גם מההקשרים החברתיים הרחבים, הפורמליים והבלתי פורמליים, בהם מתקיימים הקשרים. לדוגמא – תחושת "בדידות" יכולה להיות קשורה בכל אחד מן הנושאים שכן מדובר ב-(1) רגש אישי שהפרט חווה, (2) בעיה באינטראקציה בין-אישית, (3) תוצאה של ניתוק ממסגרות סוציאליות קודמות ו-(4) ביטוי לפער תרבותי בו הפרט מוצא עצמו מחוץ לקונצנוס ולמשתתף לכלל. דיווחיו של היוצא לשאלה על תחושות של "בדידות", "פחד", "כעס", "תסכול" או ביטוי אחר שיכולות להתפרש כקונפליקט אישי מצומצם שהפרט חווה, אפשר להבין בזיקה להשפעותיהם של כלל המדרגים החברתיים שתוארו לעיל. גישה זו, המוצאת ביטוי בגישת ה"אדם בסביבתו" (Hare, 2004), רואה את האדם וסביבותיו השונות כשלם אחד או כמערכת אינטגרטיבית שבה האדם וסביבותיו משפיעים ומושפעים אלה מאלה בו זמנית, מהווה לראיתנו בסיס להבנת גורמי הלחץ ומורכבות הקשיים של אוכלוסיית היוצאים לשאלה.

בנוסף, המוטיב שחזר על עצמו יותר מכל בתשובות המשתתפים היה נושא קריסת מערכת התמך הסוציאלית. חשוב להדגיש בהיבט זה, כי מדובר בהגדרה רחבה הכוללת אספקטים סוציאליים וכלכליים רבים ובכללם משפחה, חברים, מסגרות חינוך, היבטים כלכליים הכוללים אובדן מערכת תמך כלכלית

ומסגרות תעסוקה. נושא זה הינו בהלימה עם הספרות המקצועית בקרב יוצאים לשאלה (ברזילאי, 2004 ; דורון, 2013 א', 2013 ב' ; Shafir, 1991 ; Davidman & Greil, 2007). ספרות זו מצביעה על כך כי בתהליך היציאה לשאלה מהעולם החרדי, פעמים רבות רמת הניתוק ממסגרות חברתיות קודמות הינה מוחלטת ואף מלווה בנידוי, התעלמות וזלזול מצד החברה בה היוצאים גדלו והיו תלויים לאורך חייהם. יתרה מכך, השלכות הניתוק רלוונטיות במספר רמות, לרבות השלכות עקיפות הפוגעות במשפחותיהם, ובהתאם לכך, רבים מבין משתתפי המחקר הנוכחי הביעו חשש מפגיעה בכבוד המשפחה, פגיעה ביכולתם של אחיהם ואחיותיהן להשיג שידוך טוב וחשש ממה שאחרים "יחשבו".

העולם החרדי הינו עולם טוטאלי ומבודד, המקיף את כל תחומי החיים של הפרט. התרבות החרדית, עולם התוכן הדתי והמנהגים הנוקשים באורח חיים זה ייחודיים בכך שהם מבודדים את הפרט ומנתקים אותו מכל מסגרת חיצונית בה בעת שהם מנהלים את סדר היום האישי, המשפחתי והחברתי, על כלל מרכיביו (דורון, 2013 א' ; שני, 2008 ; Berger, 2015). בעת תהליך היציאה לשאלה, הפרט נותר "עירום" ועל כן לא פלא שהנושא, קריסת מערכת התמך הסוציאלית, מהווה את חלק הארי בקשיים עימם מתמודדים היוצאים לשאלה. בהתאם, במחקר שביצעה ברגר (Berger, 2015) בקרב יוצאים לשאלה, הנושאים של העדר תמיכה, חוסר קבלה, דחייה וסביבה עוינת, נתפשו על ידי המשתתפים, בעת ביצוע ההערכה הראשונית של גורם הלחץ, כמאתגרים ומזיקים. ניתן לשער כי הקריסה המוחלטת של כל מערכות התמך הקודמות הינה המאפיין העיקרי והייחודי ביותר של תהליך היציאה לשאלה מהעולם החרדי ומבדילה אותו מתהליכים מקבילים של התרחקות מהדת בפלגים אחרים ביהדות.

5.1.2 התמודדות עם גורמי הלחץ בעת היציאה לשאלה.

כאשר אנשים נתקלים בגורם לחץ, הנחשב למאתגר או מאיים, הם משתמשים באסטרטגיות התמודדות על מנת לעזור לעצמם לשמר את מה שחשוב להם ו/או להפחית את חוסר האיזון שנוצר כתוצאה מקיומו של מצב הלחץ (Lazarus & Folkman, 1984). הגיוני לחשוב כי גם יוצאים לשאלה משתמשים באסטרטגיות התמודדות עם גורמי הלחץ הקשורים לתהליך היציאה לשאלה. במחקר זה נמצא כי משתתפי המחקר השתמשו במגוון של דרכי התמודדות. ניתן לראות כי דרכי ההתמודדות שבהן המשתתפים עשו את השימוש הנרחב ביותר הן התמודדות אקטיבית, הסחת דעת, מסגור חיובי ושימוש בתמיכה אינסטרומנטלית. לעומת זאת, דרכי ההתמודדות הכי פחות נפוצות היו השימוש בהאשמה עצמית, חומרים ממכרים והכחשה. דרך ההתמודדות הכי פחות נפוצה בקרב משתתפי המחקר הייתה השימוש בדת. ניתן לראות עפ"י הספרות המקצועית (; Billings & Moos, 1981 ; Aldwin, 2000 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Masek, Terry, & Gribble, 1996) כי דרכי ההתמודדות הכי נפוצות בקרב משתתפי המחקר, קרי התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי ושימוש בתמיכה אינסטרומנטלית, נחשבות

לדרכי התמודדות אדפטיביות ואילו דרכי התמודדות שנמצאו הכי פחות נפוצות, קרי האשמה עצמית, חומרים ממכרים והכחשה, נחשבות לדרכי התמודדות לא אדפטיביות.

ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקרי עבר שנערכו בקרב אוכלוסיות שונות. לדוגמא, קרבר ואחרים (Carver et al., 1993) ערכו מחקר בקרב נשים החולות בסרטן השד בשלב מוקדם של המחלה. משתתפות המחקר דיווחו על שימוש נפוץ יותר בדרכי התמודדות אדפטיביות, כגון, קבלה ומסגור חיובי, לעומת שימוש מועט יותר בדרכי התמודדות הנחשבות ללא אדפטיביות כגון, הכחשה וניתוק התנהגותי. מחקר נוסף, שנעשה בקרב אחיות בבתי חולים במדינות שונות מצא כי משתתפות המחקר השתמשו יותר בדרכי התמודדות אדפטיביות, כגון, חיפוש אחר תמיכה חברתית, מסגור חיובי, שליטה עצמית ופתרון בעיות מתוחכם (Lambert et al., 2004). מחקר נוסף שנעשה בקרב נשים החולות בסרטן השד מהרפובליקה העממית בסין, מצא כי משתתפות המחקר דיווחו על שימוש נפוץ יותר בדרכי התמודדות אדפטיביות, כגון תכנון, מסגור חיובי והסחת דעת, לעומת שימוש מועט יותר בדרכי התמודדות הנחשבות ללא אדפטיביות, כגון, שימוש בחומרים ממכרים (Li & Lambert, 2007).

על כן, נראה שבאופן כללי, משתתפי המחקר, בדומה לאוכלוסיות אחרות, מדווחים על שימוש רב יותר באסטרטגיות שנחשבות מועילות יחסית לאלה שנחשבות פחות מועילות. איך ניתן להסביר ממצא זה? אפשרות אחת היא שהדיווח מייצג נאמנה מה שיוצאים לשאלה מרגישים, חושבים או עושים בפועל. הסבר אחר יכול להיות שממצאי המחקר משקפים הטיה של רצייה חברתית. רצייה חברתית כוללת שני גורמים, הראשון "ניהול רושם", כאשר המשיב נוטה לבצע הטיה מכוונת בכדי להיתפש באור חיובי והשני "הונאה עצמית", שמתבטא במתן תשובות מוטות כתוצאות מנטייה לא מודעת של המשיב לדווח על עצמו דברים חיוביים (Paulhus, 1984). יוצאים לשאלה משקיעים מאמצים רבים במהלך תהליך היציאה ונתקלים באתגרים וקשיים, אבל עם זאת ברגר (Berger, 2015) במחקר שערכה בקרב יוצאים לשאלה, ציינה כי משתתפי המחקר דברו בחיוב על התהליך ולא הביעו שום חרטה על מעשה היציאה לשאלה. כיוצא בזה, יתכן כי יוצאים לשאלה מעדיפים לראות את עצמם באור חיובי ולדווח על דרכי התמודדות הנחשבות ליותר אדפטיביות. אפשרות נוספת להסביר ממצא זה היא עי"י דיסוננס קוגניטיבי. יוצאים לשאלה נמצאים במתח בין שתי קוגניציות שקיים ביניהם דיסוננס. הקוגניציה הראשונה קשורה לבחירה לצאת לשאלה ולהשתלב בחברה ה"נאורה" באופן מיטבי, והקוגניציה השנייה קשורה להשלכות השליליות הכרוכות בתהליך היציאה לשאלה. כך שיתכן שהדיווח על שימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות הינו ביטוי לניסיון יישוב המתח הנ"ל (Festinger & Carlsmith, 1959).

יוצאי דופן בסיווגים המתייחסים ליעילותם של דרכי ההתמודדות הן דרכי ההתמודדות הסחת דעת, אשר נמצאה בשימוש נרחב במחקר זה והשימוש בדת, אשר נמצאה בשימוש הכי נמוך במחקר זה. ניתן למצוא בספרות המקצועית ממצאים סותרים באשר ליעילותה של דרך ההתמודדות הסחת דעת. עם

זאת, ישנם מחקרים אשר התייחסו להסחת דעת כדרך התמודדות אפקטיבית ובעלת תועלת במצבי לחץ (Nicolotti, El-Sheikh, & Whitson, 2003 ; O'Brien, Margolin, & John, 1995 ; Olness & Kohen, 1996). בהתאם לכך, יתכן כי דרך התמודדות זו מאפשרת ליוצאים לשאלה להסיח את דעתם מידי פעם מהקשיים והלחצים אותם הם חווים.

באשר לדרך ההתמודדות שימוש בדת, ניתן להסביר ממצא זה ע"י הבחירה של משתתפי המחקר לצאת באופן מודע מהחברה החרדית וכחלק מכך לעזוב את הדת. כלומר, לעזוב מערכת מכוונת הכוללת בתוכה אמונות, פרקטיקות, מטרות, ערכים מבוססים ומשאבים להתמודדות (Pargament, 1997). ממצא זה הינו מעניין. ניתן לשער כי למרות שהשימוש בדת היה עד לפני היציאה לשאלה מקור מרכזי בחייהם וכלי זמין עבורם, הוא הפסיק מלהתקיים בעת בחירתם לצאת לשאלה. עולה השאלה, מה קורה לאנשים שבבת אחת הופך הדבר הכי מרכזי בחייהם לשולי ביותר ובאיזה אופן יוצאים לשאלה מחליפים דבר זה. כמו כן ובהמשך לכתוב, יתכן שהניתוק מדרך התמודדות כה מוכרת, בסיסית ומרכזית בחברה החרדית הינה הסבר נוסף לקשיים והלחצים אותם חווים יוצאים לשאלה.

5.1.3 הקשר בין דרכי התמודדות לרווחה נפשית סובייקטיבית.

5.1.3.1 קשר חיובי בין דרכי התמודדות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית.

במחקר זה נמצא שככל שהשימוש בדרכי ההתמודדות התמודדות אקטיבית ומסגור חיובי עולה, כך רמת האושר ושביעות הרצון מהחיים עולה. ממצאים אלו נמצאים בהלימה עם תוצאות מחקרי העבר, בקרב אוכלוסיות אחרות. למשל, במחקר שנערך בקרב אנשים הסובלים מסרטן העור נמצא קשר חיובי בין מסגור חיובי לשביעות רצון מהחיים (Bonnaud-Antignac, Bourdon, Dréno, & Quéreux, 2017). מחקר נוסף שנערך בקרב נשים הסובלות מסרטן השד נמצא קשר חיובי בין רווחה נפשית סובייקטיבית לבין דרכי התמודדות ממוקדות גישה, כגון מסגור חיובי (Dukes & Holahan, 2003). במחקר שנערך בקרב צוותים ביחידות לטיפול נמרץ נמצא קשר חיובי בין דרכי התמודדות ממוקדות בעיה, כגון התמודדות אקטיבית, לבין צמיחה פוסט טראומטית (Rodríguez-Rey et al., 2017). בדומה, פולקמן (Folkman, 1997) ציין כי מסגור חיובי והתמודדות ממוקדת בעיה נמצאו קשורות למצבים פסיכולוגיים חיוביים בקרב מטפלים באנשים הסובלים ממחלת האיידס.

מה פשר הקשר בין דרך התמודדות של מסגור חיובי ובין רווחה נפשית סובייקטיבית? מסגור חיובי מייצג ניסיונות של הפרט למצוא אלמנטים חיוביים במצב מלחיץ ולראות בסיטואציה הזדמנות לצמיחה. לרוב התמודדות זו מתמקדת בשינוי רמת המצוקה הנפשית ולא בהתמודדות עם גורם הלחץ באופן ישיר (Carver et al., 1989 ; Li & Lambert, 2007). במחקר שנערך בקרב חולי סרטן ממוצא לטיני החיים בארה"ב (Carrion, Nedjat-Haiem, Macip-Billbe, & Black, 2017) נמצא כי אנשים שבחרו להתמודד עם המחלה ע"י מסגור חיובי הבינו את ערך החיים והייעוד שלהם במחלתם, דבר אשר העניק

להם תמיכה בניהול גורם הלחץ. בנוסף, למרות החששות שהחולים הביעו לגבי אבחון מחלתם, הם החליטו להתייצב מולה באופן חיובי. התמודדות זו הייתה חשובה על מנת לאפשר להם חיבור הדדי הדרוש לגורמי תמך, כגון, משפחה וספקי שירות רפואי. כיוצא בזאת, יתכן כי יוצאים לשאלה המתמודדים עם גורמי הלחץ ע"י מסגור חיובי, מצליחים להעריך מחדש את מצבם ולזהות גורמים חיוביים כגון, כישורים אישיים, הזדמנויות חדשות לצמיחה ומערכות תמיכה. יתכן כי הערכה מחודשת זו עשויה להעלות את הרווחה הנפשית הסובייקטיבית על שני היבטיה, קרי הקוגניטיבי והרגשי.

התמודדות אקטיבית הינו תהליך בו הפרט לוקח צעדים אקטיביים בניסיון להזיז או לעקוף את גורם הלחץ או להפחית את השפעותיו. התמודדות אקטיבית כוללת ייזום פעולות ישירות, העלאת המאמץ וניסיון להוציא לפועל דרכי התמודדות באופן הדרגתי (Carver et al., 1989). במחקר שנערך בקרב גברים מהקהילה הלהט"בית אשר אובחנו כחולים באיידס (Namir, Wolcott, Fawzy, & Alumbaugh, 1987) נבדק הקשר בין דרכי התמודדות לבין מצבים פסיכולוגיים ורפואיים. ממצאי המחקר הצביעו על קשר בין התמודדות אקטיבית לבין אפקט חיובי והערכה עצמית חיובית יותר. כיוצא בזאת, יתכן כי יוצאים לשאלה המשתמשים בהתמודדות אקטיבית, כלומר ניצבים באופן אקטיבי אל מול גורם הלחץ, מרגישים תחושת מסוגלות והערכה עצמית גבוהה יותר, דבר שיכול להסביר את העלייה בשיעור הרצון מהחיים וברמת האושר.

בנוסף, במחקר זה נמצא שככל שהשימוש בדרך התמודדות של תמיכה אינסטרומנטלית עולה כך רמת האושר עולה. תמיכה אינסטרומנטלית נכנסת תחת הקטגוריה של חיפוש אחר תמיכה חברתית. חיפוש תמיכה חברתית מסיבות אינסטרומנטליות מתייחס לדוגמה לחיפוש אחר עצה, עזרה או ידע. חיפוש מסוג זה תואם התמודדות ממוקדת בעיה (Carver et al., 1989 ; Schaeffer, Coyne, & Lazarus, 1981). ממצא זה נמצא בהלימה עם תוצאות מחקרי העבר, בקרב אוכלוסיות אחרות, אשר סיווגו דרך התמודדות זו כאדפטיבית. למשל, במחקר שנערך בקרב אנשים הסובלים ממחלות לב וכלי דם (Seeman & Syme, 1987) נמצא קשר חיובי בין תמיכה אינסטרומנטלית לבין שביעות רצון מהחיים. החוקרים ציינו כי הזמינות של השימוש בתמיכה אינסטרומנטלית מאפשרת לאנשים להרגיש יותר נתמכים וככל שאנשים יותר נתמכים רווחתם הנפשית גדלה. במחקר נוסף (Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1981), נמצא קשר בין תמיכה אינסטרומנטלית, כגון תמיכה ע"י מתן ידע, לבין מורל חיובי. לטענת החוקרים, אחת הפונקציות של תמיכה חברתית הינה סיפוק חוויה נעימה, שהיא בעצמה יכולה למנוע או לווסת מורל שלילי ודיכאון. שוורצר ולפין (Schwarzer & Leppin, 1991) מצאו כי תמיכה אינסטרומנטלית ניבאה בצורה הטובה ביותר בריאות פיזית ואף נמצאה כהתמודדות ממנה משתתפי המחקר היו הכי שבעי רצון. בספרות המקצועית טוענים כי לעיתים בתמיכה אינסטרומנטלית יש אלמנטים רגשיים, כלומר תמיכה אינסטרומנטלית יכולה לשמש גם לתמיכה רגשית כאשר היא נתפשת כאכפתיות (Schaefer, Coyne, &)

(Lazarus, 1981 ; Semmer, et al., 2008). באופן יותר ספציפי האלמנט הרגשי מסמל את היות האדם בקשר, בו הוא מוצא מענה על צרכיו לשייכות, קבלה ודאגה (Baumeister & Leary, 1995 ; Reis & Collins, 2000 ; Steinberg & Gottlieb, 1994).

כנראה שיוצאים לשאלה המשתמשים בדרך התמודדות של תמיכה אינסטרומנטלית נתרמים הן מידע, ייעוץ וסיוע לגבי ההתמודדות עם גורמי הלחץ והן מתמיכה רגשית המסייעת בתחושת שייכות, קבלה ודאגה, צרכים שהם מאוד חשובים ומהותיים עבורם ויכולים להעלות את רווחתם הנפשית הסובייקטיבית.

5.1.3.2 קשר שלילי בין דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי לבין אושר.

במחקר זה נמצא ששימוש גבוה יותר בדרך התמודדות של ניתוק התנהגותי קשור בירידה ברמת האושר. ניתוק התנהגותי הינו הפחתת מאמצים המיועדים להתמודדות עם גורם הלחץ, עד כדי הרמת ידיים מלנסות להשיג יעדים המאוימים ע"י גורם הלחץ. בד"כ מצב מעין זה מתרחש כאשר הפרט מצפה לתוצאות התמודדות דלות (Carver et al., 1989). תוצאות מחקרי העבר, בקרב אוכלוסיות שונות, מצאו כי דרך התמודדות של ניתוק התנהגותי אינה אדפטיבית ואף משפיעה באופן שלילי על הבריאות הפיזית והנפשית של הפרט (Horwitz, Hill, & King, 2011 ; Lehavot, 2012 ; Shapiro, McCue, Heyman, Dey, & Haller, 2010), ועל רווחתו הנפשית הסובייקטיבית (Brunault, 2016 ; Sanjuan et al., 2013). לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) מציינים כי הפרט המשתמש בניתוק התנהגותי יפחית את שימושו בדרכי התמודדות יותר אדפטיביות, מה שיכול להסביר את הקשר השלילי בין רווחה נפשית לבין ניתוק התנהגותי. סיבה נוספת לכך שניתוק התנהגותי פוגע בבריאות נפשית היא שהימנעות מהתמודדות עשויה להביא לתחושת חוסר מסוגלות אשר עשויה לפגוע בדימוי העצמי ולהביא לתחושת ייאוש (Griffith, Steptoe, & Cropley, 1999). כמו כן, תחושת ייאוש או חוסר תקווה נוטה לשמש גורם מרתיע לתפקוד פסיכולוגי בריא ומעבר לכך, רמות גבוהות של ייאוש נמצאו כמשתנים מנבאים של תחלואה פסיכיאטרית (Akechi, Okuyama, Imoto, Yamawaki, & Uchitomi, 2001). בהתאם לכך, יתכן שיוצאים לשאלה המשתמשים בדרך התמודדות של ניתוק התנהגותי נמנעים ממצאת פתרון או משימוש בדרך התמודדות יותר אדפטיבית כאשר נתקלים בגורמי לחץ בתהליך היציאה לשאלה, מציאות אשר עלולה להביא לרגשות שליליים, כגון, תחושת ייאוש וכך לירידה ברמת האושר.

5.1.3.3 קשר שלילי בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים.

במחקר זה נמצא ששימוש גבוה יותר בדרך התמודדות של האשמה עצמית קשור בירידה בשביעות רצון מהחיים. קרבר (Carver, 1997) מגדיר האשמה עצמית כביקורת עצמית לגבי האחריות של הפרט למצב מסוים. גלינדר וקומפאס (Glinder & Compas, 1999) מוסיפים כי האשמה עצמית היא יותר מאמונה לגבי סיבתיות ואחריות למצבים מלחיצים, אלא אמונה כי הפרט עצמו אחראי ישירות ובכוונת

זדון או חוסר אחריות להשלכות השליליות של מצבו. הערכות אלו הינן בעלות מתאם חיובי חזק עם רמות מצוקה פסיכולוגית. בדומה, לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) מציינים כי דרכי התמודדות ממוקדות רגש, כגון האשמה עצמית, כוללים לרוב תהליכים קוגניטיביים המובילים להעלאת המצוקה הרגשית. מכאן, ממצא המחקר הנוכחי אינו מפתיע ואף נמצא בהלימה עם תוצאות מחקרי העבר, בקרב אוכלוסיות אחרות, אשר סיווגו דרך התמודדות האשמה עצמית כלא אדפטיבית. למשל, במחקר שנעשה בקרב נשים הסובלות מסרטן השד (Li & Lambert, 2007), נמצא קשר שלילי מובהק בין האשמה עצמית לבין שביעות רצון מהחיים. ניתן למצוא ממצאים דומים במחקר שנעשה בקרב אנשים החולים במחלת האיידס (Sanjuan et al., 2013), בו נמצא קשר שלילי בין דרכי התמודדות המבוססות על הימנעות כגון, האשמה עצמית, לבין רווחה נפשית. כמו כן, נמצא במחקרים קודמים (Bennet et al., 2005 ; Komorowski & Chen, 2006) כי השימוש בדרך התמודדות האשמה עצמית קשורה למצוקה רגשית (Glinder & Compas, 1999), ומצוקה רגשית נמצאה בקשר עם שביעות רצון נמוכה מהחיים (Carver et al., 1993 ; Lazarus, 1999).

בהתאם לנאמר לעיל, ניתן להבין את הקשר בין האשמה עצמית לשביעות רצון נמוכה מהחיים בקרב יוצאים לשאלה. תחושת אשמה עצמית מהדהדת ביוצאים לשאלה לעיתים תקופה ארוכה לאחר עזיבת העולם החרדי, תחושה זו לרוב קורית כאשר יוצאים לשאלה מרגישים שהם "נכשלו" לחשוב כפי שציפו מהם וגם ע"י מניפולציה רגשית של משפחתו של היוצא לשאלה ע"י האשמות בפגיעה משמעותית בבני המשפחה (Berger, 2015). בהתאם לכך, יוצאים לשאלה לעיתים יוצאים בביקורת עצמית נוכח ההשלכות השליליות של הדרך בה הם בחרו, כך שככל שהם נוטים לחוש אחריות אישית ולהאשים את עצמם ביחס ליציאה לשאלה ולהשלכותיה הנרחבות, כך שביעות הרצון מהחיים תהיה יותר נמוכה.

6. השלכות תוצאות המחקר לתיאוריה ולפרקטיקה

לממצאי המחקר השלכות חשובות לתיאוריה ולפרקטיקה. המחקר הנוכחי הינו המחקר הכמותני הראשון שבחן את הקשר בין דרכי התמודדות לרווחה נפשית סובייקטיבית בקרב יוצאים לשאלה מהמגזר החרדי בלבד. מחקר זה חשף ידע ונדבכים נוספים לגבי גורמי הלחץ בהם נתקלים יוצאים לשאלה, דרכי התמודדות בהן משתמשים יוצאים לשאלה והקשר בין דרכי ההתמודדות לבין רווחתם הנפשית הסובייקטיבית של יוצאים לשאלה. בנוסף על כך, מחקר נוכחי בחן את תופעת היציאה לשאלה מהפריזמה של הפסיכולוגיה החיובית ובדק רווחה נפשית סובייקטיבית, להבדיל ממחקרים רבים בתחום אשר מתמקדים באספקטים פתולוגיים של התפקוד האנושי.

ממצאי המחקר הנוכחי הצביעו על גורמי הלחץ המרכזיים הכרוכים בתהליך היציאה לשאלה. ידע זה הינו מהותי ומהווה בסיס להבנת תופעת היציאה לשאלה ולמורכבות קשייהם של היוצאים לשאלה. במחקר נמצאו 4 קטגוריות מרכזיות של קשיים ואתגרים כמפורט: (1) קונפליקט אישי; (2) קונפליקט

ביחסים בין-אישיים; (3) קריסת מסגרת תמך סוציאלית; (4) פערי תרבות וידע. קטגוריות אלה מקיפות מערכות רבות בחייו של האדם, ומקיימות אינטראקציה רבה והשפעה הדדית בין הפרט לחברה. בהתאם לממצאי המחקר, מבחינה פרקטית, על אנשי הטיפול המסייעים ליוצאים לשאלה לאמץ את גישת "האדם בסביבתו" ולהתבונן באופן אינטגרטיבי וכוללני על בעיותיהם ומצוקותיהם של היוצאים לשאלה. כיוצא בזה, על אנשי המקצוע לספק התערבויות ברמות שונות, אשר בקצהו האחד יש להפעיל אסטרטגיות ברמת המיקרו כגון, טיפול נפשי, ובקצהו השני ברמת המיקרו, כגון, פיתוח חברתי. בין שני קצוות אלה נמצאים הטיפול המשפחתי, העבודה הקבוצתית, ההעצמה, ניהול הטיפול, התיווך, ההפעלה החברתית, הסגור ועיצוב המדיניות (Hare, 2004). וייס-גל (2007) טוענת כי גישה זו עשויה להביא לרווחה אישית וחברתית גבוהה יותר בהשוואה לגישה חד צדדית המתמקדת בעיקר בשינוי הפרט או סביבתו המידית (וייס-גל, 2007). ניתן לשער כי ככל שנפעל לסייע ליוצאים לשאלה בתחומי החיים השונים, כך יש סיכוי טוב יותר שהם יצליחו להתמודד עם גורמי הלחץ באופן אדפטיבי יותר ולהשתלב בחברה החילונית באופן פרודוקטיבי ויעיל. בנוסף על כך, ממצאי המחקר מצביעים על הקטגוריה השלישית: קריסת מסגרת תמך סוציאלית, כסוגיה עיקרית המאפיינת את הקשיים איתם מתמודדים יוצאים לשאלה. כיוצא בזה, ישנה חשיבות לסייע ליוצאים לשאלה להשיג מחדש רשתות ביטחון. באופן ספציפי, תופעת היציאה לשאלה צריכה להעלות על סדר היום הציבורי, על המדינה לפעול לקידום תקציבים אשר יוכלו לסייע לאוכלוסייה זו לספק מסגרות תמך חלופיות, כגון, פתרונות עבור חסרי דיור, תכניות לשילוב בתעסוקה, תכניות לשילוב קבוצתי – חברתי, תכניות להעלאת תחושת השייכות ועוד. יתרה מכך, מתוך ממצאי המחקר המילה "משפחה" עלתה פעמים רבות ע"י משתתפי המחקר, ולכן יש לבדוק את ההיתכנות של פיתוח תכניות ייחודיות ומותאמות לגישור וקרבה מחודשת בין היוצא לשאלה לבין משפחתו או כאלטרנטיבה לבנות תכניות של "אימוץ" יוצאים לשאלה ע"י משפחות בחברה החילונית.

ממצאים נוספים אשר עלו במחקר זה מחזקים ממצאים ממחקרי עבר, ומצביעים על קיומם של קשרים חיוביים בין דרכי התמודדות אשר נחשבות לאדפטיביות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית בקרב יוצאים לשאלה. בנוסף על כך, ממצאי המחקר מצביעים על התאמה בין דרכי ההתמודדות שנמצאו בשימוש הכי נפוץ בקרב משתתפי המחקר לבין דרכי ההתמודדות שנמצאו במחקר זה כאדפטיביות ובקשר חיובי עם רווחה נפשית סובייקטיבית. התאמה זו הינה חשובה ובעלת השלכות חיוביות עבור האוכלוסייה הנבדקת. בהתאם לזאת, דרכי ההתמודדות: התמודדות אקטיבית, מסגור חיובי ותמיכה אינסטרומנטלית יכולות לסייע בצורה מיטיבה ולהעלות את הרווחה הנפשית הסובייקטיבית בקרב יוצאים לשאלה.

נוסף על כך, ממצאי מחקר זה מחזקים ממצאים ממחקרי עבר, ומצביעים על קשרים שליליים בין דרכי התמודדות אשר נחשבות ללא אדפטיביות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית בקרב יוצאים לשאלה. כמו כן, דרכי התמודדות שנמצאו במחקר כפחות אדפטיביות, גם נמצאו כפחות בשימוש מאשר דרכי

התמודדות יותר אדפטיביות. ממצא זה חשוב ובעל השלכות חיוביות עבור האוכלוסייה הנבדקת. בהתאם לזאת, דרכי ההתמודדות: האשמה עצמית וניתוק התנהגותי, נמצאו כלא אדפטיביות ועלולות להוריד את הרווחה הנפשית הסובייקטיבית בקרב יוצאים לשאלה.

מבחינה פרקטית, חשוב שאנשי טיפול אשר נותנים שירות לאוכלוסיית היוצאים לשאלה יזהו את השימוש בסוגים השונים של דרכי ההתמודדות, ויפעלו על מנת לצמצם את השימוש בדרכי התמודדות לא אדפטיביות ולעודד את השימוש בדרכי התמודדות אדפטיביות. חוקרים שונים בתחום כבר המליצו על התערבויות טיפוליות שונות, לדוגמא, להבות (Lehavot, 2012) המליצה לאנשי טיפול להקדיש תשומת לב מיוחדת לשימוש בניתוק התנהגותי והאשמה עצמית ולהחליפן בדרכי התמודדות אדפטיביות הן ע"י גישת העצמה והן ע"י גישה התנהגותית קוגניטיבית בה מקבל העזרה לומד לזהות מחשבות הקשורות לאשמה ולניתוק התנהגותי ולהחליפן בדרכי התמודדות אדפטיביות. סטיוארט ועמיתיו (Stewart et al., 1997) טוענים כי בניית תכניות חינוכיות המלמדות ומתרגלות דרכי התמודדות אפקטיביות, כגון, התמודדות אקטיבית ומסגור חיובי, יגבירו את השימוש בהן. במחקר נוסף (Semmer et al., 2008) שבחן תמיכה אינסטרומנטלית הודגשה החשיבות של האופן בו אנשי הטיפול מגישים תמיכה זו בנוסף לתרומתה הישירה כדרך התמודדות אדפטיבית. כלומר, תמיכה אינסטרומנטלית הניתנת מתוך אמפתיה, דאגה וקבלה, יכולה להיתפש ע"י מקבל התמיכה כחיובית ובהתאם לכך לעורר רגשות חיוביים. בלום ועמיתיו (Bloom et al., 2001) הוסיפו כי עצם הידיעה של מקבל התמיכה האינסטרומנטלית באפשרות ובזמינות של השימוש בה חשובה לא פחות ולעיתים אף יותר מאשר עצם השימוש עצמו בתמיכה זו.

7. מגבלות המחקר והצעות למחקר עתידי

מחקר זה הניב מספר ממצאים חשובים. עם זאת, קיימות מספר מגבלות אשר יש לתת עליהן את הדעת כחלק מתהליך הפקת המסקנות.

מגבלתו המרכזית של המחקר מתייחסת לסוג הדגימה. המחקר התבסס על מדגם יחסית קטן, ועל דגימה לא הסתברותית באמצעות מדגם נוחות. בהתאם לכך יתכן כי משתתפי המחקר אינם מייצגים את אוכלוסיית היוצאים לשאלה, ולכן היכולת להכליל את ממצאי המחקר לאוכלוסייה זו הינה מוגבלת. אציין כי אוכלוסיית המחקר, הכוללת יוצאים לשאלה מהמגזר החרדי בלבד, הינה אוכלוסייה מצומצמת, שהגישה אליה אינה פשוטה. בהתאם לכך, ברצוני להדגיש כי אחד האתגרים המרכזיים בביצוע המחקר היה לגשת לאוכלוסייה זו. אחוזי ההיענות לשאלון המחקר, בהקשר זה, לא היו מיטביים והיקשו על תהליך דגימת אוכלוסיית המחקר. חשוב לציין כי שניים מתוך שלושת הארגונים המסייעים ליוצאים לשאלה, אליהם פניתי, פרסמו את שאלוני המחקר ופנו באופן רשמי אל אוכלוסיית היעד בבקשה להגברת ההיענות, וזאת על מנת לתת מענה לקושי המתואר. נכון להיום, למרות ניסיונות להעריך מספרית את כמות האנשים שבחרו לצאת לשאלה בשנה, עדיין אין הערכה מדויקת של מספרים אלו. מעבר לכך, לא כל

יוצא לשאלה פונה לעזרתם של הארגונים הקיימים או פונה לקבוצות וירטואליות המיועדות ספציפית לאוכלוסייה זו. ארגונים וקבוצות אלו היוו את הבסיס לדגימת משתתפי המחקר ובהתאם לכך הנושא מתווסף להטיית הבחירה של משתתפי המחקר ומוסיף למגבלה להכללת הממצאים ביחס לאוכלוסייה הכללית. לאור זאת, מומלץ במחקרים עתידיים להשתמש במדגמים גדולים ומייצגים ככל הניתן אשר יכללו מגוון רחב של משתתפים ויערכו ע"י דגימה אקראית.

מגבלה נוספת של מחקר זה קשורה לאופן איסוף הנתונים. משתתפי המחקר התבקשו למלא שאלוני דיווח עצמי. שאלונים מסוג זה עלולים להיות מוטים עקב רצייה חברתית או שימוש במנגנוני הגנה. למחקרים עתידיים ניתן להוסיף או לפתח גם כלי מדידה שאינם מתבססים על דיווח עצמי, אשר יאפשרו מדידה מהימנה יותר של המשתתפים.

מגבלה נוספת של המחקר קשורה למערך המחקר. המחקר הנוכחי הינו מחקר רוחב, אשר בדק את כל משתני המחקר באותה נקודת זמן. בהתאם לכך, למרות שנמצאו קשרים מובהקים בין דרכי התמודדות מסוימות לבין רווחה נפשית סובייקטיבית, לא ניתן להסיק על קשר סיבתי בין המשתתפים. כך למשל, ייתכן שתחושת שביעות רצון מהחיים או רמת אושר השפיעה על השימוש בדרכי התמודדות או להיפך. מחקרי אורך, אשר ישלטו בסדר הכרונולוגי של הופעת המשתתפים, יכולים לשפוך אור על כיוון הקשר הסיבתי בין המשתתפים. בנוסף על כך, מכיוון שתהליך היציאה לשאלה הינו תהליך ארוך, אשר השפעותיו והשלכותיו יכולות ללוות אדם לאורך שנים, ניתן יהיה לבדוק את דרכי ההתמודדות עם תהליך זה והקשר שלהם עם רווחה נפשית סובייקטיבית לאורך זמן.

בנוסף, המחקר הנוכחי לא יכול להצביע על קשר ישיר בין רווחה נפשית סובייקטיבית לבין דרכי התמודדות מכיוון שלא נבדקו משתתפים מתווכים וממתנים. ועל כן, על מחקרים עתידיים לבדוק משתתפים העשויים לתווך ולמתן קשר זה, כגון משתתפים אישיותיים ו/או תרבותיים, וכך להעמיק את הבנתנו לקשרים שנמצאו במחקר נוכחי זה.

לבסוף, השימוש שנעשה במחקר זה בשאלה איכותנית בודדת הוסיף ידע לגבי גורמי הלחץ הכרוכים בתהליך היציאה לשאלה ואף נתן הצצה למנעד הרחב והוריאבילי הקיים בין אנשים ומאפיינים ייחודיים אישיים. יתכן כי שימוש בכלים איכותניים יכול להעמיק ולהעניק נקודות מבט נוספות להבנת מורכבות התהליכים הכרוכים בכך, זאת בדגש על הפערים מבחינה תיאורטית ומחקרית באשר לתהליך ולשלבים של היציאה לשאלה, לתפישה של אנשים את גורמי הלחץ, להתמודדותם עם גורמי הלחץ ולתפישתם לגבי רווחתם הנפשית.

8. רשימת מקורות

- אבו ריא, ה. (2015). התמודדות דתית עם משברי חיים: סקירת ספרות מקצועית. *חברה ורווחה, לה*, (3). אילון, ע. ולהד, מ. (1990). *חיים על הגבול- חיסון והתמודדות במצבי לחץ של אלימות וסיכונים ביטחוניים*. חיפה, ישראל: נורד.
- אלאור, ת. (1991). "תינוקות שנשברו": תפיסת החילוניות בקהילה החרדית. *מגמות, לד*, (1), 104-121.
- ברזילאי, ש. (2001). *דרך החול: "יציאה לשאלה" מהחברה החרדית והשתקפותה הדיאכרונית בסיפורי חיים*. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- ברזילאי, ש. (2004). *דרך החול: תופעת "היציאה לשאלה" מהחברה החרדית מאז קום המדינה ועד שלהי שנות התשעים. סוציולוגיה ישראלית*, ו (1), 91-117.
- דורון, ש. (2010). "חזרה בתשובה" ו"יציאה בשאלה": טקסי מעבר וטקסי הגדרה אישיים. *סוגיות חברתיות בישראל*, 9, 53-90.
- דורון, ש. (2013 א'). עזיבת העולם החרדי כמפגש בין מודלים חברתיים-דתיים. *סוציולוגיה ישראלית*, י"ד (2), 373 – 390.
- דורון, ש. (2013 ב'). *המהלכים בין העולמות*. תל אביב, ישראל: הקיבוץ המאוחד.
- וייס-גל, ע. (2007). גישת האדם בסביבתו וביטוייה באידיאולוגיה המקצועית ובפרקטיקה של עובדים סוציאליים בישראל. *חברה ורווחה, כ"ז* (4).
- צימרמן, ש. (2010). *רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית*. קריית ביאליק, ישראל: "אח" בע"מ.
- קלי, ע. (2014). מאפייני סיכון, דת ומגדר בקרב מתבגרים חרדים – מודל אקולוגי. בתוך: ע. גרופר וש. רומי (עורכים). *ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל. כרך א': תמונת מצב של התחום ותוכני ליבה*, 190-212, ישראל: מכון מופ"ת.
- רונן רוזנבאום, ת. (2010). חשיבותן של מיומנויות שליטה עצמית ותמיכה חברתית להעלאת הרווחה הנפשית בקרב ילדים. *עט השדה*, 4, 12-18.
- שני, א. (2008). היוצאים לשאלה: בין שמים לארץ. *כוורת*, 16, 26 – 29.
- שנפלד, מ. (2015). היוצאים בשאלה: מנפילה בין הכיסאות להזדמנות אמיתית. *גדיש: ביטאון לחינוך מבוגרים*, 15, 38-46.
- Akechi, T., Okuyama, T., Imoto, S., Yamawaki, S., & Uchitomi, Y. (2001). Biomedical and psychosocial determinants of psychiatric morbidity among postoperative ambulatory breast cancer patients. *Breast Cancer Research and Treatment*, 65(3), 195-202.
- Aldwin, C.M. (2000). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. London, England: Guilford Press.

- Aldwin, C. M., & Brustrom, J. (2013). Theories of coping with chronic stress: Illustrations from the health psychology and aging literatures. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp.76-103). New York, NY: Plenum Press.
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Abohaimed, S., Al-Orf, F., Al-Zoubi, M., Al-Sabah, R., & Shah, N. (2017). Brief Report: Social Support and Coping Strategies of Mothers of Children Suffering from ASD in Kuwait. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(10), 3311-3319. doi: 10.1007/s10803-017-3225-y
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bender, T. A. (1997). Assessment of subjective well-being during childhood and adolescence. In D. G. Phye (Ed.), *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment* (pp. 199–225). San Diego, CA: Academic Press .
- Bennett, B., Goldstein, D., Lloyd, A., Davenport, T., & Hickie, I. (2004). Fatigue and psychological distress—exploring the relationship in women treated for breast cancer. *European Journal of Cancer*, 40(11), 1689-1695. doi: 10.1016/j.ejca.2004.03.021
- Berger, R. (2015). Challenges and coping strategies in leavening an ultra-orthodox community. *Qualitative Social Work*, 14(5), 670-686. doi: 10.1177/1473325014565147
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. doi: 10.1007/BF00844267
- Bloom, J. R., Stewart, S. L., Johnston, M., Banks, P., & Fobair, P. (2001). Sources of support and the physical and mental well-being of young women with breast cancer. *Social science & medicine*, 53(11), 1513-1524. doi: 10.1016/S0277-9536(00)00440-8
- Bonnaud-Antignac, A., Bourdon, M., Dréno, B., & Quéreux, G. (2017). Coping strategies at the time of diagnosis and quality of life 2 years later: A study in primary Cutaneous Melanoma patients. *Cancer Nursing*, 40(1), E45-E53. doi: 10.1097/NCC.0000000000000337

- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, *32*(7), 513-531. doi: 10.1037/0003-066X.32.7.513.
- Brunault, P., Champagne, A. L., Huguet, G., Suzanne, I., Senon, J. L., Body, G., Rusch, E., Magnin, G., Voyer, M., Reveillere, C., & Camus, V. (2016). Major depressive disorder, personality disorders, and coping strategies are independent risk factors for lower quality of life in non-metastatic breast cancer patients. *Psycho-Oncology*, *25*(5), 513-520. doi: 10.1002/pon.3947
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Carrion, I. V., Nedjat-Haiem, F., Macip-Billbe, M., & Black, R. (2017). "I told myself to stay positive" perceptions of coping among Latinos with a cancer diagnosis living in the United States. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, *34*(3), 233-240. doi: 10.1177/1049909115625955
- 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. doi: 10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, Jr., F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *5*, 375-390. doi: org/10.1037/0022-3514.65.2.375
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York, NY: Springer.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.). *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 3-52). New York, NY: Guilford.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Coan, R.W. (1977). *Hero, artist, sage or saint*. New York, NY: Columbia University Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E.

- (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87-127. doi: org/10.1037/0033-2909.127.1.87
- Davidman, L., & Greil, A.L. (2007). Characters in Search of a Script: The Exit Narratives of Formerly Ultra-Orthodox Jews. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *46* (2): 201-216. doi: 10.1111/j.1468-5906.2007.00351.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*(2), 103-157. doi: 10.1007/BF01207052
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, *7*, 181-185. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. doi: 0.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(5), 1253. doi: org/10.1037/0022-3514.48.5.1253
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review Psychology*, *54*, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1-31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. doi: org/10.1037/0033-2909.125.2.276
- Dukes, H. K., & Holahan, C. K. (2003). The relation of social support and coping to

- positive adaptation to breast cancer. *Psychology and Health*, *18*(1), 15-29. doi: 10.1080/0887044031000080656
- Fenelon, A., & Danielsen, S. (2016). Leaving my religion: Understanding the relationship between religious disaffiliation, health, and well-being. *Social Science Research*, *57*, 49-62. doi: 10.1016/j.ssresearch.2016.01.007
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *58*(2), 203-210.
- Fitzell, A., & Pakenham, K. I. (2010). Application of a stress and coping model to positive and negative adjustment outcomes in colorectal cancer caregiving. *Psycho-Oncology*, *19*(11), 1171-1178. doi: 10.1002/pon.1666
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, *45*, 1207-1221. doi: 10.1016/S0277-9536(97)00040-3
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150-170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 571-579. doi: org/10.1037/0022-3514.50.3.571
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745-774. doi: 10.1146/annurev .psych.55.090902.141456
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. doi: org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, *13*(2), 172-175. doi: 10.1111/1467-9280.00431
- Freud, A. (1966). *The ego and mechanisms of defense*. New York, NY: International.
- Freud, S. (1957). Instincts and their vicissitudes. In J. Strachey (Ed.), *Standard edition of the*

- complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 111-142). London: Hogarth.
- Glinder, J. G., & Compas, B. E. (1999). Self-blame attributions in women with newly diagnosed breast cancer: A prospective study of psychological adjustment. *Health Psychology, 18*, 475-481. doi: 10.1037/0278-6133.18.5.475
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology, 69*(4), 517-531. doi: 10.1348/000709999157879
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending*. New York, NY: Academic Press.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B., Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research, 27*(2), 181-196. doi: 10.1080/036107301750074051
- Hare, I. (2004). Defining social work for the 21st century: The International Federation of Social Workers' revised definition of social work. *International Social Work, 47*(3), 407-424. doi: 10.1177/0020872804043973
- Holder, D.M., Coleman, B., & Wallace, J.M. (2010). Spirituality, religiousness and happiness in children aged 8-12. *Journal of Happiness Studies, 11*, 131-150. doi: 10.1007/s10902-008-9126-1
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of Adolescence, 35*, 1077-1085. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.10.004
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 54*(5), 647-651. doi: 10.1016/j.paid.2012.11.011
- Keyes, C.L.M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research, 77*, 1-10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3
- Komorowski, L., & Chen, B. (2006). Female urinary incontinence in China: experiences and perspectives. *Health care for women international, 27*(2), 169-181. doi: 10.1080/07399330500457887

- Lambert, V. A., Lambert, C. E., Itano, J., Inouye, J., Kim, S., Kuniviktikul, W., Sitthimongkol, Y., Pongthavornkamol, K., Gasemgitvattana, S., & Ito, M. (2004). Cross-cultural comparison of workplace stressors, ways of coping and demographic characteristics as predictors of physical and mental health among hospital nurses in Japan, Thailand, South Korea and the USA (Hawaii). *International Journal of Nursing Studies, 41*(6), 671-684. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.003
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1980). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, P. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology* (pp. 177-214). New York, NY: Spectrum.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lehavot, K. (2012). Coping strategies and health in a national sample of sexual minority women. *American Journal of Orthopsychiatry, 82*(4), 494-504. doi: 10.1111/j.1939-0025.2012.01178.x
- Li, J., & Lambert, V. A. (2007). Coping strategies and predictors of general well-being in women with breast cancer in the People's Republic of China. *Nursing & Health Sciences, 9*(3), 199-204. doi: 10.1111/j.1442-2018.2007.00325.x/full
- Linnabery, E., Stuhlmacher, A. F., & Towler, A. (2014). From whence cometh their strength: Social support, coping, and well-being of Black women professionals. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 20*(4), 541. doi: org/10.1037/a0037873
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., & Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: a meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 977-988. doi: 10.1002/jts
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 48*(2), 137-155. doi: 10.1023/A: 1006824100041

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Masel, C. N., Terry, D. J., & Gribble, M. (1996). The effects of coping on adjustment: Re-examining the goodness of fit model of coping effectiveness. *Anxiety, Stress, and Coping*, *9*, 279-300. doi: 10.1080/10615809608249407
- Mayordomo-Rodriguez, T., Melendez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galan, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, *122*(2), 479-489. doi: 10.1007/s11205-014-0689-4
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 919-928. doi: 10.1037/0022-3514.46.4.919
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, *54*, 385-405. doi: 10.1111/1467-6494.ep8970678
- Moos, R. H. (1976). *Human Adaptation: coping with life crises*. Lexington, MA: Heath.
- Moos, R. H. (1977). *Coping with physical illness*. New York, NY: Plenum.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, *6* (1), 10-19.
- Namir, S., Wolcott, D. L., Fawzy, F. I., & Alumbaugh, M. J. (1987). Coping with AIDS: Psychological and health implications. *Journal of Applied Social Psychology*, *17*(3), 309-328. doi: 10.1111/j.1559-1816.1987.tb00316.x
- Nicolotti, L., El-Sheikh, M., & Whitson, S. M. (2003). Children's coping with marital conflict and their adjustment and physical health: Vulnerability and protective functions. *Journal of Family Psychology*, *17*(3), 315. doi: 10.1037/0893-3200.17.3.315
- O'Brien, M., Margolin, G., & John, R. (1995). Relation among marital conflict, child coping, and child adjustment. *Journal of Clinical Child Psychology*, *24*, 346-361.
- Oishi, S., & Sullivan, H.W. (2005). The mediating role of parental expectations in culture and well-being. *Journal of Personality*, *73*(5), 1267-1294.
- Olness, K., & Kohen, D. (1996). *Hypnosis and hypnotherapy with children*. New York, NY: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*.

- New York, NY: Guilford Press.
- Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598. doi: 10.1037/0022-3514.46.3.598
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Peter, K., Boldt, E. D., Whitaker, I., & Roberts, L. W. (1982). The dynamics of religious defection among Hutterites. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 327-337. doi: 10.2307/1385522
- Reis, H. T., & Collins, N. (2000). Measuring relationship properties and interactions relevant to social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 136–192). New York: Oxford University Press.
- Reschly, A.L., Huebner, E.S., Appleton, J.J., & Antaramian. S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents engagement at school and with Learning. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419-431. doi: 10.1002/pits.20306
- Rodríguez-Rey, R., Palacios, A., Alonso-Tapia, J., Pérez, E., Álvarez, E., Coca, A., Mencía, S., Marcos, A.M., Juan Mayordomo-Colunga, J., Fernández, F., Gómez, F., Cruz, J., Barón, L., Calderón, R.M., & Belda, S. (2017). Posttraumatic growth in pediatric intensive care personnel: Dependence on resilience and coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 407. doi: 10.1037/tra0000211
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. doi: 10.1037/0003-066X.41.7.813
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343–361. doi: 10.1007/BF01173478
- Sanjuan, P., Molero, F., Fuster, M. J., & Nouvilas, E. (2013). Coping with HIV related stigma

- and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 709-722. doi: 10.1007/s10902-012-9350-6
- Schaeffer, C., Coyne, J., & Lazarus, R. S. (1981). The health related functions of social support. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 381–406.
- Scheitle, C. P., & Adamczyk, A. (2010). High-cost religion, religious switching, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3), 325-342. doi: 10.1177/0022146510378236
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99–127.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 5(1), 5-14. doi: 10.1007/978-94-017-9088-9_18
- Semmer, N. K., Elfering, A., Jacobshagen, N., Perrot, T., Beehr, T. A., & Boos, N. (2008). The emotional meaning of instrumental social support. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 235-251. doi: 10.1037/1072-5245.15.3.235
- Shafir, W. (1991). Conversion experiences: Newcomers to and defectors from orthodox Judaism-Hozrim Betshuva and Hozrim Bshe'ela. In Z. Sobel & B. Beit-Hallahmi (Eds.), *Tradition, innovation, conflict; Jewishness and Judaism in contemporary Israel* (pp. 173-202). Albany, NY: State University of New York Press.
- Shafir, W., & Rockway, R. (1987). Leaving the ultra-orthodox fold: Haredi Jews who defected. *Jewish Journal of Sociology*, 29(2), 97-114.
- Shapiro, J. P., McCue, K., Heyman, E. N., Dey, T., & Haller, H. S. (2010). Coping-related variables associated with individual differences in adjustment to cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 28, 1–22. doi: 10.1080/07347330903438883
- Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257-272. doi: 10.1002/job.1868
- Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 3-19). Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. M. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and "Oh, the Places

- You'll Go". In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with Stress: Effective People and Processes* (pp. 3–29). Oxford: Oxford University Press.
- Steinberg, M., & Gottlieb, B. H. (1994). The appraisal of spousal support by women facing conflicts between work and family. In B. R. Burlinson, T. L., Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 152–172). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stewart, S. M., Betson, C., Lam, T. H., Marshall, I. B., Lee, P. W. H., & Wong, C. M. (1997). Predicting stress in first year medical students: a longitudinal study. *Medical Education*, *31*(3), 163-168. doi: 10.1111/j.1365-2923.1997.tb02560.x
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping*, *24*(5), 477-497. doi: 10.1080/10615806.2011.562977
- Stones, M. J., & Kozma, A. (1986). "happy are they who are happy..." a test between two causal models of relationships between happiness and its correlates. *Experimental Aging Research*, *12*(1), 23-29.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity, consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 1378–1391. doi: 10.1037/0022-3514.83.6.1378
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston: Little, Brown.
- Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

9. נספחים

נספח 1: טופס הסכמה מדעת

שלום רב,

אנו מודים על נכונותך לשקול השתתפות במחקר זה.

מטרת מחקר זה, המתבצע במסגרת עבודת תזה בבית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל באוניברסיטת תל-אביב, הינה לבדוק את גורמי הלחץ בהם נתקלים אנשים במהלך תהליך היציאה לשאלה ואת דרכי ההתמודדות שלהם עם גורמי לחץ אלה. מחקרים על אוכלוסיית היוצאים לשאלה הינם נדירים ועל כן הבנתנו להשפעות הפסיכולוגיות של תהליך היציאה לשאלה היא מוגבלת. בהתאם לכך המידע שייאסף באמצעות שאלון זה עשוי לתרום לחקר תהליך היציאה לשאלה, לשפוך אור על התופעה ולהעלות אותה אל המודעות הציבורית.

לשאלות שתקרא/י אין תשובות נכונות או לא נכונות ולכן; את/ה מתבקש/ת לענות עליהן באופן שיתאר בצורה הטובה ביותר את התנסותך האישית.

חשוב לציין כי המידע הנאסף בשאלון יישמר בסודיות וישמש אך ורק למטרות מחקר זה.

עצם מילוי השאלון עשוי לתרום להבנה עצמית של מצבים רגשיים. יתכן והבנה זו תביא לידי הקלה מסוימת, אך ייתכן ומילוי השאלון יעלה תחושות בלתי נעימות. במידה ותתעורר אי נוחות כלשהי בעקבות השאלונים, ניתן להפסיק את מילוי השאלון ולפנות אל צוות המחקר: לירון אור בד- תלמידת תואר שני בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב ומבצעת המחקר (טלפון 052-4500625, orbach.liron@gmail.com), או לד"ר השאם אבו ריא, מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב ומנחה מחקר זה (aburaiya@gmail.com).

במידה ותהייה מעוניינת לקבל את סיכום ממצאי המחקר, וכאות תודה על הסכמתך להשתתף במחקר, תוכל להשאיר כתובת מייל או כתובת דואר ואנו נשלח לך את הממצאים כשאלה יהיו זמינים. פרטי חזרה עם סיכום ממצאי המחקר: _____.

זמן מילוי השאלון הוא כ- 10 דק'.

מודה לך על הסכמתך להשתתף במחקר.

לירון אורבך

תלמידת תואר שני, ביי"ס לעבודה סוציאלית ת"א

• אודה לך על אישור הסכמה השתתפות במחקר:

הנני מאשר/ת בסימון מטה כי אני מסכים/ה להשתתף במחקר. קיבלתי הסבר על המחקר, מטרתו והשיטה לביצועו וידוע לי כי ההשתתפות במחקר היא בהתנדבות ומרצוני החופשי. ידוע לי כי בפרסום תוצאות המחקר מובטחת סודיותי ושמי לא יופיע בהקשר למחקר זה. אני מצהירה בזאת כי נתתי את הסכמתי מרצוני החופשי להשתתף במחקר וכי הבנתי את כל האמור לעיל.

על המשתתף בתוכנת השאלון לסמן במקום בו כתוב: "מאשר".

שאלון המחקר

השאלון כתוב בלשון זכר אולם הוא מתייחס למשתתפות ולמשתתפים כאחד

חלק 1

לשאלות הבאות, אנא מלא את החסר או בחר את התשובה המתאימה בשבילך.

1. גיל: _____

2. מגדר:

א. זכר

ב. נקבה

ג. אחר, נא פרט: _____

3. מה מתאר באופן המתאים ביותר את מצבך המשפחתי:

א. נשוי

ב. רווק

ג. גרוש / פרוד

ד. אלמן

ז. אחר, נא פרט: _____

4. מה מתאר באופן המתאים ביותר את עמדתך לגבי דת:

א. חרדי

ב. דתי

ג. מסורתית

ד. חילונית

5. השכלתי הינה השכלה:

א. יסודית

ב. תיכונית

ג. על-תיכונית

ד. אחרת, נא פרט: _____

6. אזור מגוריד: _____

7. לפני כמה זמן יצאת לשאלה:

א. במהלך השנה האחרונה

ב. לפני כ- שנתיים

ג. לפני כ- שלוש שנים

ד. לפני כ- למעלה מ- 4 שנים

חלק 2

אנא רשום בקצרה את שלושת הדברים שהכי הלחיצוהוהעציבוהוהדאיגו אותך בתהליך היציאה לשאלה.

1. _____
2. _____
3. _____

חלק 3

בחלק זה אנו מעוניינים בדרכים שבהן השתמשת כדי להתמודד עם הדברים שהזכרת בחלק 2. אנשים שונים מתמודדים עם מצבי לחץ באופנים שונים. השאלות הבאות מבקשות שתתאר את הדרכים בהן אתה התמודדת עם אירועי הלחץ שהזכרת בחלק 2. כל פריט מהפריטים המתוארים מטה מכיל היגד המתאר דרך התמודדות מסוימת. אנו מעוניינים לדעת אם אתה השתמשת בדרך התמודדות זו ואם כן, באיזו מידה. אין אנו מבקשים לדעת אם הדרך שבחרת להתמודד סייעה או הייתה יעילה בפתרון הבעיה אלא רק אם היא אכן שמשה אותך כדרך להתמודד עם הדברים שצינת. לכל היגד מספר תשובות אפשריות בהתאם לתדירות השימוש בדרך ההתמודדות המתוארת, אנא נסה לדרג כל פריט בפני עצמו, בנפרד מהפריטים האחרים. אנא נסה לענות באופן המתאים והמדויק מבחינתך, ככל המתאפשר.

אפשרויות הדירוג הן להלן:

- 1- לא עשיתי זאת בכלל
- 2- עשיתי זאת לעיתים רחוקות
- 3- עשיתי זאת לעיתים קרובות
- 4- עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד

היגד	לא עשיתי זאת כלל	עשיתי זאת לעיתים רחוקות	עשיתי זאת לעיתים קרובות	עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד
1 העסקתי את עצמי בעבודה או פעילויות אחרות כדי לא לחשוב על הקשיים בתהליך היציאה לשאלה	1	2	3	4
2 התמקדתי בדרכים לעשות שינוי במצב שבו נמצאתי	1	2	3	4
3 אמרתי לעצמי ש"זה לא באמת קורה"	1	2	3	4
4 השתמשתי באלכוהול ו/או סמים אחרים כדי להרגיש טוב יותר	1	2	3	4
5 קבלתי תמיכה חברתית מאחרים	1	2	3	4

היגד	לא עשיתי זאת כלל	עשיתי זאת רחוקות	עשיתי זאת לעיתים קרובות	עשיתי זאת לעיתים קרובות מאד
6	1	2	3	4
התייאשתי מלנסות להתמודד עם זה				
7	1	2	3	4
עשיתי דברים כדי לעשות את המצב טוב יותר				
8	1	2	3	4
סירבתי להאמין שזה קורה				
9	1	2	3	4
אמרתי לעצמי דברים שעזרו לי להרגיש טוב יותר				
10	1	2	3	4
קבלתי עזרה ועצות מאנשים אחרים				
11	1	2	3	4
השתמשתי באלכוהול ו/או סמים אחרים לעזור לי להתמודד				
12	1	2	3	4
ניסיתי לראות דברים בצורה אחרת, חיובית יותר				
13	1	2	3	4
בקרתי את עצמי על הדרך בה התמודדתי עם לחץ תהליך היציאה לשאלה				
14	1	2	3	4
ניסיתי לבנות תכנית לגבי מה לעשות				
15	1	2	3	4
קבלתי תמיכה והבנה ממישהו				
16	1	2	3	4
אבדתי תקווה לגבי האפשרות להתמודד				
17	1	2	3	4
חיפשתי את הצדדים החיוביים במצב				
18	1	2	3	4
השתמשתי בהומור ובבדיחות לגבי המצב				
19	1	2	3	4
עשיתי דברים שיסיחו את דעתי כמו ללכת לסרטים, לראות טלוויזיה, לקרוא, לחלום בהקיץ, לישון או לעשות קניות				
20	1	2	3	4
קבלתי את המציאות כפי שהיא				
21	1	2	3	4
ביטאתי את הרגשות השליליים שלי לגבי מה שקורה				
22	1	2	3	4
ניסיתי למצוא נחמה בדת או באמונה שלי				
23	1	2	3	4
ניסיתי לקבל עזרה או עצות מאנשים אחרים לגבי מה לעשות				
24	1	2	3	4
ניסיתי ללמוד לחיות עם זה				
25	1	2	3	4
התלבטתי רבות בנוגע לאלו צעדים עלי לנקוט בקשר ללחץ הקשור ליציאה לשאלה				
26	1	2	3	4
האשמת את עצמי במה שקורה				
27	1	2	3	4
התפללתי או עשיתי מדיטציה				
28	1	2	3	4
התבדחתי על המצב				

חלק 4

אנא דרג את רמת הסכמתך עם ההיגדים הבאים מ 1 (לא מסכים בכלל) ועד 7 (מסכים מאוד):

מסכים מאד	מסכים	מסכים ברמה בינונית	לא מסכים ולא לא מסכים	לא מסכים ברמה בינונית	לא מסכים	לא מסכים בכלל	היגד	
7	6	5	4	3	2	1	חיי אידאליים ברוב התחומים	1
7	6	5	4	3	2	1	התנאים של חיי מצוינים	2
7	6	5	4	3	2	1	אני מרוצה מחיי	3
7	6	5	4	3	2	1	עד עכשיו השגתי את הדברים החשובים לי בחיים	4
7	6	5	4	3	2	1	אם יכולתי לחיות את חיי מחדש לא הייתי משנה כמעט כלום	5

חלק 5

אנא דרג את רמת הסכמתך עם ההיגדים הבאים מ 1 ועד 7:

1. באופן כללי, אני מחשיב את עצמי:

אדם מאד מאושר

אדם לא

מאושר

7 6 5 4 3 2 1

2. ביחס לרוב חברי, אני מחשיב את עצמי:

יותר מאושר

פחות מאושר

7 6 5 4 3 2 1

3. יש אנשים אשר לרוב שמחים מאד. הם נהנים מהחיים ללא קשר למה שקורה, ומוציאים את המיטב מכל

חוויה ומצב. עד כמה תיאור זה מאפיין אותך?

מאד

בכלל לא

7 6 5 4 3 2 1

4. יש אנשים לא מאושרים במיוחד. למרות שאינם בדיכאון נראה כי לעולם אינם מאושרים לגמרי כמו שמגיע

להם להיות. עד כמה תיאור זה מאפיין אותך?

מאד

בכלל לא

7 6 5 4 3 2 1

נספח 3: דוגמא למייל אשר ישלח לעומדים בראש עמותות/ ארגונים המסייעים ליוצאים לשאלה.

לכבוד: מנכ"ל עמותת ה.ל.ל / מנכ"ל ארגון ובחרת / מנכ"ל יוצאים לשינוי

שלום רב,

שמי לירון אורבך ואני סטודנטית לתואר שני בעבודה סוציאלית קלינית באוניברסיטת ת"א ובמסגרת זו עושה את עבודת התזה בהנחייתו של ד"ר השאם אבו ריא.

בעבודת התזה בחרתי להתמקד באוכלוסיית היוצאים לשאלה וברצוני לבקש את עזרתך בנושא. מתוך הספרות שקראתי ותוך היכרות אישית עם הנושא מצאתי כי תהליך היציאה לשאלה הינו מורכב ויכול להשפיע על חייו האישיים, הרגשיים והחברתיים של הפרט. תופעת היציאה לשאלה הולכת וגוברת ברחבי הארץ ולמרות שתהליך היציאה לשאלה נחשב לתהליך הנעשה מרצון, יש המזהים אותו כתהליך מלחיץ, מבלבל, מתסכל ומכעיס. בהתאם לכך, מטרת המחקר הינה לבדוק את גורמי הלחץ בהם נתקלים אנשים במהלך תהליך היציאה לשאלה ואת דרכי ההתמודדות שלהם עם גורמי לחץ אלה.

ברצוני לציין שמחקרים על אוכלוסיית היוצאים לשאלה נדירים ועל כן הבנתנו להשפעות הפסיכולוגיות של תהליך היציאה לשאלה היא מוגבלת. על כן, למחקר שאני מבצעת יש חשיבות רבה והוא יכול לשפוך אור על תופעת היציאה לשאלה ולהעלותה אל המודעות הציבורית. בהתאם לכך, **אודה מאוד לעזרתך** בהפצת הלינק של שאלון המחקר באמצעות האינטרנט ליוצאים לשאלה החברים בעמותה.

חשוב לציין כי שמירה על אנונימיות של משתתפי המחקר מובטחת!

בתודה מראש ובברכה,

לירון אורבך

טלפון : 052-4500625

מייל : Orbach.liron@gmail.com

Abstract

Building on the positive psychology orientation (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) and coping theory (Lazarus & Folkman, 1984), this investigation aimed to examine the process of leaving an ultra-orthodox community. Specifically, the study sought answers to the following questions: (1) what are the main stressors individuals encounter during the process of leaving an ultra-orthodox community; (2) which coping mechanisms they utilize in order to deal with those stressors, and; (3) are these coping mechanisms linked to subjective well-being among these individuals.

The study's population consisted of "leavers", individuals who left an ultra-orthodox community. We used a non-probability sampling method and recruited a convenience sample. The study's data was obtained by self-reported questionnaire which was spread online. We recruited participants by contacting non-profit organizations which support "leavers", asking them to spread the questionnaire's link directly to their members. The questionnaire was then published accordingly both by the non-profit organizations and independently by the researchers on targeted social media groups, and internet forums. The study's questionnaire included several questions regarding demographic background, stressors encountered during the "leaving" process, coping mechanisms, satisfaction with life, and subjective happiness. Ninety-seven participants took part in the study. Participants varied in terms of the duration since they left the ultra-orthodox community: 56.7% left more than 4 years ago, 15.5% around 3 years ago, 13.4% around 2 years ago, and 14.4% during the last year. In terms of gender, 48.5% of participants were male, 46.4% female and 2.1% indicated "other" (a-gender, transgender). Participants' age ranged from 18-45 ($M = 27.5$, $SD = 5.81$).

The study found that the main stressors involved in the "leaving" process touched upon most areas of life. These stressors can be classified into 4 main categories: (1) personal conflict; (2) interpersonal conflict; (3) loss of social-economic support system; (4) gaps in knowledge and education. The study found also that the most widely used coping mechanisms by participants were active coping, self-distraction and positive reframing. On the contrary, the coping methods which were the least used included substance use, denial and religion. The main findings of the study were that positive correlations existed between several coping mechanisms, which are considered adaptive in the literature, and subjective well-being.

Specifically, active coping and positive reframing were positively correlated with both satisfaction with life and subjective happiness, whereas a positive correlation was found between the use of instrumental support and subjective happiness. Regarding coping mechanisms that are considered as non-adaptive in the literature, the study found a negative correlation between self-blame and satisfaction with life, as well as between behavioral disengagement and subjective happiness.

Although not free of limitations, the study's findings have important implications for both theory and practice. These implications, as well as possible directions for future research, are discussed in detail in the manuscript.

TEL AVIV UNIVERSITY

BOB SHAPELL SCHOOL OF SOCIAL WORK

**The links between coping mechanisms and subjective well-being
among those who leave the ultra-orthodox community in Israel**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirements for the Degree of

Master of Social Work

at

Tel- Aviv University

By

Liron Orbach

This Study was Supervised by

Dr. Hisham Abu- Raiya, Ph.D.

January, 2018