

חוסן נפשי - קווים לדמותו ומדידתו

בימים אלו מבחן החוסן הצה"לי מוטמע לאוכלוסייה הקצונה הקרבית במבדקי קצונה, ונבחן כפיילות במספר מסגרות לוחמות שונות. המאמץ לפתח כלי למדידת חוסן נפשי מהווה ניסיון לייצר כלי שמביא לידי ביטוי הבנות עדכניות בתחום זה

רס"ן זאב איברסן, בעל תואר שני בפסיכולוגיה חברתית ארגונית מאוניברסיטת בר-אילן, מומחה בתחום המיון. דוקטורנט בפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. ביצע מספר תפקידים במיון בממד"ה ובזרוע הים. כעת רמ"ד זרועות, בענף מיון ממד"ה

*The oak fought the wind and was broken,
the willow bent when it must and survived*
R. Jordan

תקציר

חוסן נפשי הוא לבנה מרכזית בפרופיל של תפקידי צבא רבים הדורשים התמודדות עם קושי משמעותי, ומסגרות צה"ליות רבות פועלות לחיזוק חוסן המשרתים. המאמר הנוכחי עוסק בסוגיית החוסן מזווית המיונית-פסיכולוגית, כאשר הוא מתאר את הבסיס הארגוני והתיאורטי מאחורי פיתוח כלי ייעודי למדידת חוסן נפשי לטובת מערכות מיון צה"ליות. עיקר המאמר עוסק בהגדרה של גורמי חוסן, לרבות ויסות רגשי, מקורות תמיכה, נחישות, ומדדים רבים נוספים, וכן בהרכבתם לתוך מודל של ערוצי חוסן מרכזיים - **ערוץ קוגניטיבי, ערוץ התנהגותי והערוץ הרגשי**. לטענת המחבר, מדידה מדויקת של חוסן נפשי דורשת התייחסות אבחונית לשלושת הערוצים הללו.

היילים בבקום. במערך הלוחם הכלי המרכזי למדידת ההתאמה הוא ריאיון ציון דירוג כללי. עם זאת, חוסן אינו נמנה כאחד ממרכיביו



הקדמה

חוסן נפשי הינו לבנה מרכזית בפרופיל של תפקידי צבא רבים הדורשים התמודדות עם קושי משמעותי. למרות עיסוק מצד גורמים צה"ליים שונים בנושא פיתוח חוסן נפשי של חיילים ויחידות, מעט מאמצים רוכזו בפיתוח שיטות מיון שיסייעו באיתור כישורים וכוחות של הפרט שיתאימו להתמודדות עם קושי מראש. שחיקה של כלי מיון קיימים לצד דרישות הולכות וגוברות לכוח אדם ויחידות היכולים לתפקד תחת איום ולאורך זמן, הן בקצה המבצעי והן בעורף, מכריחים אותנו לבנות ולהטמיע כלי מיון חדשניים אשר יאפשרו איתור כוח אדם בעלי חוסן נפשי. במאמר זה מתואר רקע תיאורטי לפיתוח כלי ייעודי למדידת חוסן נפשי לטובת מערכות מיון צה"ליות.

לחץ/דחק

האופי המלחצי של התנאים בהם לוחמים פועלים תועד באופן נרחב בספרות הפסיכולוגיה הצבאית וכבר נחשב כאקסיומה (King, et al., 2006; Lane et al., 2012). גורמי הלחץ הייחודיים לאוכלוסייה הלוחמת כוללים חוסר שינה, רמות גבוהות של אי ודאות, שחיקה פיזית ונפשית, פגיעה בחברים ואובדן חברים, ואיום על חיי הפרט עצמו (Jex, et al., 2013). על אף שחוסן נחקר לרוב בספרות בהקשר של חשיפה לגורמי לחץ קיצוניים, לא כל גורמי הלחץ הפועלים על משרתים בארגונים צבאיים הם קיצוניים בטבעם (Hourani, 2006). דרישות גבוהות ממפקדים, תרגילים קפדניים, האתגר להשתלב חברתית בצוות, הרוטינה השוחקת, והתחרות על משאבים הינם מקורות לחץ שאינם משרתים נדרשים להתמודד מחוץ לשדה הקרב וההקשר המבצעי. אכן, ניתן להבין שגורמי הלחץ בצה"ל הינם רבים ומגוונים וכוללים לחצים פיזיים, מנטליים, קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים.

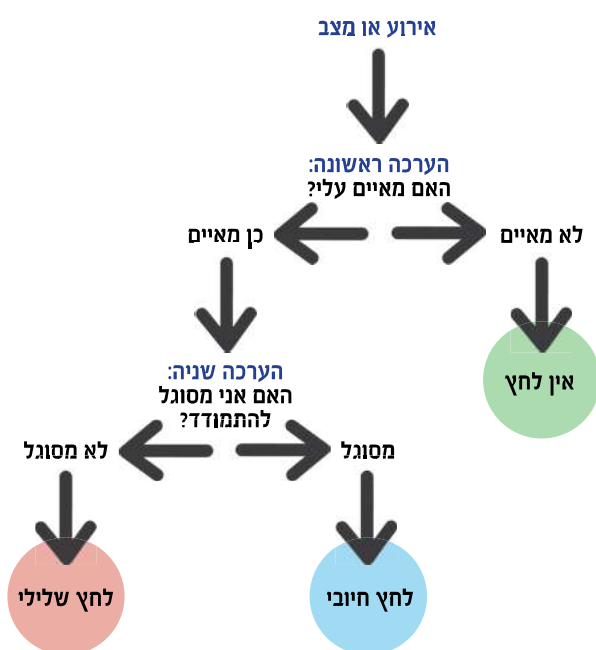
לחץ שלילי קיים כאשר יש פער בין תפיסת האיום לבין תפיסת היכולת להתמודד עימו

מקורות הלחץ המשפיעים על מפקדים זוכים גם הם לתשומת לב בספרות (Rogers et al., 1987; Westman, 1995; Skomorovsky & Sudom, 2011). במעבר מדרג החייל לדרג המפקד ניתן לסמן מספר גורמים המעוררים לחץ בקרב מפקדים צעירים: קבלת אחריות על חיילים, הצורך לעמוד בצפייות הממונים והכפופים גם יחד, עלייה במורכבות משימות והריבוי שלהן, וכן חוויית הבדידות של המפקד. ידוע גם, כי הסיכוי להיחשף לאירוע קשה גבוה יותר בדרג הפיקוד עקב הניידות של מפקדים ("לקפוץ" לאירוע) ומיקומם בהיררכיה הצבאית.

על-מנת להבין את תופעת הלחץ בצה"ל, ניתן להיעזר במודל של

לזרוס ופולקמן שמהווה אבן דרך להבנת מושג הלחץ עד היום - לחץ מתווך דרך הקוגניציה. על-פי המודל, אדם שחווה לחץ עובר תהליך של הערכה סובייקטיבית אשר קודמת לחוויית הלחץ עצמה. בסיטואציות שעלולות להיות מאיימות, הפרט שואל את עצמו אם יש איום עליו או לא (הערכה ראשונה). אם הפרט אינו מעריך את הסיטואציה כמאיימת, הוא כמובן לא יחווה לחץ. במידה והפרט יעריך את הסיטואציה כמאיימת, הוא יבצע הערכה נוספת על אודות היכולת שלו להתמודד עם האיום (הערכה שנייה). אם הפרט מעריך כי הוא בעל יכולת להתמודד עם האיום, אז הוא יחווה לחץ חיובי - עדיין קיים לחץ כי ההתמודדות עם האיום תדרוש מהפרט להפעיל משאבים, אך מכיוון שהעריך שמסוגל להתמודד עם האיום, הלחץ חיובי. מאידך, אם הפרט מעריך שאינו מסוגל להתמודד עם האירוע המאיים, הוא יחווה לחץ שלילי, מהסוג שיגרום לקושי משמעותי, משבר או שחיקה מהירה. לפי לזרוס, לחץ שלילי קיים כאשר יש פער בין תפיסת האיום לבין תפיסת היכולת להתמודד עימו.

תרשים 1: מודל הלחץ של לזרוס ופולקמן (1964)

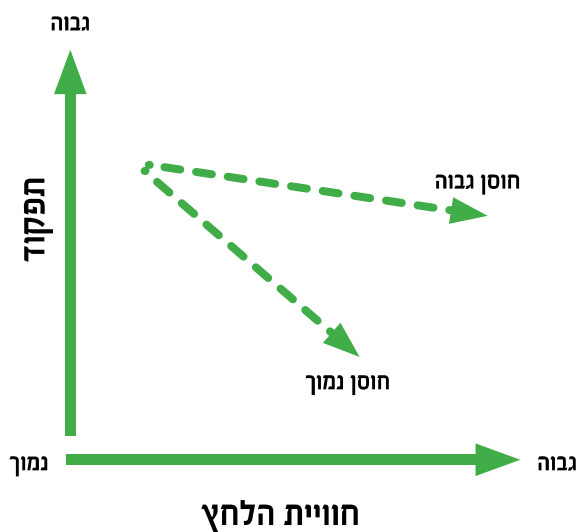


המודל של לזרוס מזמין לשיח על חוסן נפשי. אדם עם חוסן נפשי מפותח מעריך איומים בצורה שונה מאדם עם חוסן נמוך. אדם עם חוסן נמוך ייטה לבצע הערכת יתר או הגדלה של מידת האיום (catastrophization) או לחלופין עלול לבצע הערכת חסר (minimization) בניסיון לדחות את הצורך בהתמודדות עימו. לעומת זאת, האדם בעל החוסן המפותח ייטה להעריך

מחלישים את יכולות ההתמודדות של הפרט באופן כללי. את הפונקציה הבסיסית של החוסן הנפשי ניתן להבין כהליך הממתן בין הלחץ והאיום הנתפסים על-ידי הפרט מצד אחד, לבין רמת התפקוד המתקבלת מהצד השני. לדוגמה, בסיטואציה של מבחן המעורר מידה רבה של לחץ, חייל עם חוסן גבוה יוכל להתגבר על הלחץ ולתפקד בצורה טובה יותר, ולעומת זאת התפקוד של חייל עם חוסן לא מפותח ישתבש בגלל הלחץ.

תרשים 2: חוסן כמתן קשר בין תפקוד ולחץ

כאמור, חוסן רלוונטי אך ורק בהקשר של לחץ - זהו חלק



מהגדרת התופעה. על כן, כאשר מידת הלחץ נמוכה, אין הבדל בתפקוד בין בעלי חוסן ברמות שונות. עם זאת, ככל שהלחץ נהיה גבוה יותר, מתחילה דיפרנציאציה תפקודית בין רמות חוסן שונות - כשהלחץ גבוה, בעלי חוסן גבוה מצליחים לייצר רצף תפקודי, ותפקודם של בעלי חוסן נמוך מושפע באופן שלילי מלחץ ומוביל לצניחה תפקודית.

חשוב לציין גם את המעורבות של יכולות הפרט באינטראקציה הזאת. כאשר מדובר בבעלי יכולת נמוכה, למעשה התפקוד יהיה גרוע גם אם החוסן מפותח. לדוגמה, גם לוחם קר רוח שניגש למבחן בפזיזות מולקולארית לא יצליח במבחן (לרוב), אם אינו מכיר ויודע את החומר עליו נבחן. מאידך, כאשר היכולת קיימת, חוסן הוא גורם המאפשר הבאת יכולת זו לידי ביטוי בתנאי לחץ.

בעוד שהמחקרים הקלאסיים והתפיסות הקליניות הדגישו את החוסן הנפשי בהקשר של מניעת פוסט טראומה ומחלות נפש אחרות, זהו רק צד אחד של מטבע החוסן; בעזרת כלים ושיטות פסיכולוגיות ניתן למנף וגם לנבא היבטים פונקציונליים וחיוביים של התנהגות אנושית. ואכן, הופעתן של פרספקטיבות פסיכולוגיות חיוביות (Fredrickson et al., 2000) מבליטה

בצורה מדויקת יותר את מידת האיום, ולראות את המצב כפי שהוא, תכונה אדפטיבית בפני עצמה. כמו כן, אדם זה יעריך בצורה מדויקת יותר גם את המשאבים שלו, אותם אמצעיים פנימיים וחיצוניים אשר מכתיבים את היכולות שלו להתמודד, בצורה מדויקת יותר.

יש לומר, כמובן, שלאדם בעל חוסן גבוה יש משאבי התמודדות יותר מפותחים באופן אובייקטיבי בהשוואה לאדם עם חוסן נמוך. ניתן להבין מהמודל של לזרוס ופולקמן שאנשים עם חוסן נמוך חווים יותר פערים (שליליים) בין הערכות ראשוניות (מידת איום) והערכות שניות (מידת מסוגלות) בהשוואה לבעלי חוסן מפותח, הן בגלל הבדלים באופן ההערכה והן בגלל הבדלים אובייקטיביים במשאבים. לעומת זאת, בעלי חוסן נפשי גבוה חווים הלימה ואיזון בין תפיסת האיום ויכולות התמודדות.

את הפונקציה הבסיסית של החוסן הנפשי ניתן להבין כהליך הממתן בין הלחץ והאיום הנתפסים על-ידי הפרט מצד אחד, לבין רמת התפקוד המתקבלת מהצד השני

חוסן נפשי ותפקוד

"חוסן נפשי" הוא מושג עמום וחמקמק. לאור זאת, הספרות הפסיכולוגית הדנה בתופעת החוסן מסורבלת גם היא, ולא ברור אם חוקרים שונים בוחנים את אותו המושג התיאורטי. מעבר לכך, לא ברור אם חוסן מתייחס לתכונה, יכולת, תהליך או תוצאה של ההתמודדות עצמה, או דבר שמתקיים לפני אירוע, תוך כדי או אחרי, או כולם יחד. גם המושגים "לחץ" או "קושי" עצמם מורכבים להגדרה, מכיוון שיכולים להתייחס לכל ספקטרום הלחצים; מלחצים יומיומיים ועד לחץ קיצוני ואקוטי כמו תגובות קרב או טראומה. גם אירועים משמחים (נישואים, הורות וכולי) עלולים לייצר לחץ.

מבין ההגדרות הרבות והטובות של המושג "חוסן נפשי", בולטת הגדרתו של האיחוד הפסיכולוגי האמריקאי (APA), המגדיר חוסן נפשי כ"תהליך של אדפטציה חיובית לנוכח מצוקות, טראומות, טרגדיות, איומים או מקורות לחץ" (Comas-Diaz et al., 2016). הגדרתו עדיפה מכיוון שלא מגבילה את החוסן ומתארת תופעה גלובלית יותר. כמו כן, הדגש על המילה "תהליך" מבטא את ההבנה העדכנית כי חוסן נפשי הוא דבר המורכב מהרבה גורמים שונים. גורמים אלו ניתן לחלק לגורמים משמרים (*protective factors*) - גורמים אישיותיים אשר מחסנים את הפרט אל מול השפעה של קשיים; גורמים מקדמים (*promotive factors*) - גורמים התנהגותיים המערבים היבט אקטיבי יותר ומסייעים לפרט בהתמודדות עם קשיים; וגורמי פגיעות (*vulnerability factors*) - גורמים מגוונים אשר



גיבוש צנחנים. סדרת מיון פיזית נועדה לשים את המועמד בתנאי לחץ קשים ולמדוד את הישגיו והתנהגותיו על-מנת להסיק דבר על חוסנו הנפשי

צה"ל, הן בדרג הלוחם והן בדרג הפיקוד, יכול להיות מושג גם באמצעות בחירת אנשים המתאפיינים בחוסן נפשי שעשויים להיות מתאימים יותר להתמודדויות הללו. באופן מפתיע, מעט תשומת לב הוקדשה לפיתוח כלים מיוניים לתמיכה במטרה זו, למרות שצה"ל רווי במסגרות שמחפשות כלים שימדדו חוסן נפשי - קצונה, יחידות לוחמות, יחידות מיוחדות, ואפילו מערכים תומכים. הייחודיות של הפרויקט המתואר במאמר זה מתבטאת בפיתוח כלי ייעודי למדידת חוסן נפשי לטובת מערכות מיון צה"ליות. הכלי שפותח הוא שאלון אישיות וייתכן שיאפשר תובנות על אודות הגורמים השונים שאותם נכון לבנות על-מנת לפתח חוסן נפשי.

"עמידות" (hardiness) ומיון בצבאות

העבודה המבטיחה ביותר על שימוש במבחני החוסן הנפשי למטרות מיון בצבא התמקדה בעמידות הפסיכולוגית (psychological hardiness) (Bartone et al., 2008). על-פי מודל שבמקור נוסח על-ידי סוזן קובסה ב-1979, עמידות פסיכולוגית יכולה להיחשב כסגנון אישיותי הנשען על תכונות המחויבות, על מיקוד השליטה ועל האתגר ("שלושת ה-C") (Kobasa, 1979). לפי קובסה, אנשים מחויבים מעורבים ומזדהים בכל מה שהם עושים בחיים; אנשים עם מיקוד שליטה פנימי מאמינים כי המציאות היא דבר שנתון להשפעה ועיצוב; והגבוהים במדד האתגר תופסים שינויים כהזדמנויות. במחקר שבחן את רלוונטיות העמידות להצלחה של קצינים בצבא ארצות-הברית, Bartone et al. (2013) הדגימו את התועלת של עמידות פסיכולוגית בניבוי הסתגלות וביצועים בקרב צוערי ווסט פוינט מעבר למבחני המיון המסורתיים. באופן ספציפי, Bartone et al. הראו כי עמידות לא מנבאת רק ביצועי מנהיג בווסט פוינט, אלא אף מנבאת הסתגלות פיקודית בשירות (הנמדדת על-ידי דירוג עצמי ודירוג מפקדים)

את הרלוונטיות של אופטימיות של אופטימיות (Scheier, Carver & Bridges, 1994) ויסות הרגשות (Gross & John, 2003), אמונה ביכולות (Chen, Gully, Eden, 2001), שמירה על מערכות תמיכה חברתיות (Bonanno, 2007) והתנהגויות חיוביות אחרות בשיח על חוסן נפשי. תפיסה זו העשירה ושינתה את תפיסת החוסן הנפשי כתופעה רחבה ומורכבת יותר ממה שנחשבה עד להופעתה.

שיפור ביכולות ההתמודדות מול קושי ולחץ של כוחות צה"ל, הן בדרג הלוחם והן בדרג הפיקוד, יכול להיות מושג גם באמצעות בחירת אנשים המתאפיינים בחוסן נפשי שעשויים להיות מתאימים יותר להתמודדויות הללו

חוסן נפשי בצה"ל

גורמים רבים בצה"ל עוסקים בפיתוח חוסן נפשי, ובעיקר בקרב הכוחות הלוחמים. בשנים האחרונות, מערך ברה"ן מוביל מאמץ לפתח חוסן נפשי בכוחות הלוחמים הפוגשים לחץ קיצוני בשדה הקרב. פרויקטים בולטים כוללים פיתוח תוכנית "מגן" להכשרת לוחמים ומפקדים במתן עזרה נפשית ראשונה למקרים של תגובות קרב, וכן הפרויקט המתפתח לבניית סרגל מאמצים מנטליים לאימון כוחות לוחמים (סבטליצקי, 2016). מחלקת כושר קרבי מסייעת אף היא למאמץ של פיתוח חוסן נפשי על-ידי עיצוב סרגל מאמצים המיועד לבנות את מסוגלות הלוחם, בהתמודדות עם אתגרים פיזיים ומנטליים. העבודה השוטפת של ממד"ה סביב הכנות מנטליות היא אקט נוסף המיועד "לחסן" כוחות לפני יציאה למבצעים שונים. שיפור ביכולות ההתמודדות מול קושי ולחץ של כוחות

מעבר ל-SAT (ציון פסיכומטרי) וציון משוקלל על פני הכלים המסורתיים. כהוכחה לרלוונטיות התיאורטית והתרבותית של מודל העמידות הפסיכולוגית לחוויית הקצונה הצה"לית, ווסטמן (1990) מצאה כי עמידות ממתנת את הקשר בין לחץ מדווח וביצועים בבית הספר לקצינים. כלומר ביצועים של צוערים בעלי עמידות נמוכה הושפעו לרעה על-ידי חוויית לחץ גבוהה, ואילו צוערים בעלי עמידות גבוהה הצליחו לשמור על רמת תפקוד גבוהה כאשר היו נתונים באותה רמת לחץ. על אף האמור לעיל, כיום נתפס מושג ה"חוסן" כהליך רב-ממדי, שהעמידות היא ככל הנראה רק חלק ממנו. נקודת מבט זו קודמה במידה רבה על-ידי הפסיכולוג ג'ורג בוננו, חוקר אובדן ושכול מוביל מאוניברסיטת קולומביה. בוננו הסביר איך שנים רבות הניחו החוקרים והמטפלים כי יש דרך "נכונה"

במודל המוצע המהווה בסיס למבחן חוסן נפשי למיועדים למערך הלוחם ולקצונה, אנו ממנפים את התובנה המרכזית של רב-ממדיות החוסן לבחירה של מועמדים בעלי חוסן מפותח יותר

להגיב ולהתנהל לאחר אובדן על-מנת לצאת מהחוויה באופן בריא. במאמרו המהפכני, בוננו (2004) סקר מחקרים שהצביעו על כך שבפועל ישנה קשת רחבה של התנהגויות ותגובות לאובדן, שבסופו של דבר יכולות להוביל לבריאות והתמודדות תקינות. לאור זאת, בכדי למדוד חוסן נפשי יש צורך במדידה של משתנים רלוונטיים רבים.

במודל המוצע המהווה בסיס למבחן חוסן נפשי למיועדים למערך הלוחם ולקצונה, אנו ממנפים את התובנה המרכזית של רב-ממדיות החוסן לבחירה של מועמדים בעלי חוסן מפותח יותר. המאמצים המחקריים ממוקדים באוכלוסיות הלוחמות ובקצונה, מתוך הבנה כי עליהם מופעלים לחצים גדולים ושוחקים.

חוסן ומערכות המיון הצה"ליות

במערך הלוחם, ידוע כי הכלי המרכזי למדידת ההתאמה הוא ריאיון ציון דירוג כללי - הצד"כ. עם זאת, חוסן אינו נמנה כאחד ממרכיביו. סדרות מיון פיזיות ביחידות לוחמות בוחנות למעשה חוסן נפשי. סדרת מיון פיזית ("גיבוש") נועדה לשים את המועמד בתנאי לחץ קשים ולמדוד את הישגיו והתנהגותיו על-מנת להסיק דבר על חוסנו הנפשי. למרות שפרופיל הלוחם ביחידות המיוחדות כולל מדדים רבים מעבר לחוסן הנפשי - דוגמת עבודת צוות, חשיבה ואלתור, ועוד - לרוב היחידות מבקשות לראות את היכולות הללו בהקשר של לחץ גבוה. כלומר עבודת צוות במצב סטרילי אינה מעניינת בפני עצמה מכיוון שבהקשר של מסלול הכשרה אינטנסיבי ובטח בהקשר

המבצעי, המועמד יידרש להפגין את היכולות הללו בהקשר של לחץ גבוה. לכן, ניתן לראות שהמעריכים, שהם מומחי תוכן, צופים במועמדים דרך פריזמה של חוסן נפשי.

אם המטרה של סדרת מיון פיזית היא לבחון חוסן נפשי, לשם מה צריך כלי נוסף ליחידות אלו? ניתן להציע מספר סיבות:

א) רוב המשקל של ציון סוף גיבוש מתבסס על הערכות חיצוניות וסובייקטיביות. לעומת זאת, כלי פסיכולוגי-אובייקטיבי, מהימן, סטנדרטי ומתוקף יכול לעבות את ההסתכלות של אותן יחידות על המועמדים במסגרת ועדות הקבלה בסוף הסדרה.

ב) למרות שביחידות המיוחדות (דוגמת שייטת 13, וסיירת מטכ"ל) נערך ריאיון פסיכולוג בנוסף לגיבוש, בגיבושי הגדס"רים, לדוגמה, אין מספיק כוח אדם פסיכולוגי בכדי לנהל ראינות עומק עם המועמדים. כלי פסיכולוגי מעין זה שתואר יוכל להיות תחליף מסוים לריאיון פסיכולוג באותם גיבושים שחסר בהם ריאיון פסיכולוג, או כלי עזר לגיבושים שיש בהם ריאיון פסיכולוג.

ג) אם כלי זה יניב תוקף ניבוי מול הצלחה בגיבושים, ייתכן שניתן יהיה להפעיל אותו ככלי סינון לפני ההגעה לגיבוש, כמו שקיים רף ליחידות מיוחדות על סמך מדדי מיון ראשוניים.

במערכת המיון לקצונה בצה"ל, ההחלטה לשלוח חייל לקורס קצינים מבוססת על המלצות מפקדים וציון משוקלל המורכב מנתוני מיון ראשוניים (קב"א), ציוני הערכות עמיתים מהטירונות ומההכשרות הפיקודיות, ציון פסיכולוג במבד"ק ובמקרים מסוימים ציוני קורס פיקוד. על-אף שחוסן בהחלט קשור לחלק מהרכיבים השונים שצוינו, אין כיום הערכה ישירה של החוסן הנפשי בבחירת קציני צה"ל. כלומר אין כלי כמו גיבוש למועמדים לקצונה אשר מיועד לבסס את ההערכה של חוסן נפשי. מבין שלבי מערכת המיון לקצונה, השלב אשר מתקרב ביותר להערכה זו הינו כמובן שלב המבד"ק.

במבד"ק, הייעוד של ההערכה הפסיכולוגית למועמדים לקצונה מתבסס על שני היבטים: 1) איתור פסיכופתולוגיה / מסוכנות 2) בחינת התאמה אישיותית לקצונה. הצורך לסנן מועמדים פתולוגיים או מסוכנים הינו מובן לכל, אבל מלבד הסינון לאיתור מסוכנות, התרומה הייחודית של מבד"ק במערכת המיון לקצונה באה לידי ביטוי בהערכת הבשלות האישיותית של המועמד לקראת היציאה לקצונה. חלק ממאמץ אבחוני זה מתייחס להתמודדות עם לחצים וקשיים. תפקיד ענף פיתוח מערכות מיון בממד"ה הוא לפתח כלים שיסייעו לפסיכולוגים במבד"ק לעשות את מלאכתם. לאור הפער בכלי ייעודי לבחינת חוסן במבד"ק, פותח לאחרונה כלי אשר יוכל לעזור למערך לעשות את מלאכתו.

פיתוח מבחן חוסן צה"לי

כאמור, חוסן הוא מושג רב-ממדי, וככזה, על-מנת לבסס הערכה מקיפה, יש למדוד את כל הגורמים לחוסן - גורמים משמרים, מחסנים וגם אלו שפוגעים. עם זאת, אל מול שפע המושגים

בטוחה הינם אדפטיביים יותר, גמישים יותר, וכן מתמודדים בצורה חיובית יותר עם קשיים (Tanaka, Hasui et al, 2008; Declercq & Willemssen, 2006).

אופטימיות

"אני מצפה שייקרו לי יותר דברים טובים בחיי מאשר דברים רעים"

אנשים אופטימיים מצפים לתוצאות חיוביות וכתוצאה מכך אינם מפסיקים להשקיע מאמצים על-מנת להביא לתוצאות אלו. תפיסה אופטימית נשענת על גמישות מחשבתית כיוון שהאופטימיסט מחפש דרכי התמודדות חיוביות ומקדמות, דבר שאינו קל במצבים קשים ומלחיצים. דיספוזיציה בסיסית זו משפיעה גם על רגשות הפרט, ומאפשרת לפרט יצירת מאגר רגשות חיוביים שממנו יוכל לשאוב בזמנים קשים (Fredrickson, 2000). האופטימיות הוכחה כגורם שמשפר את החוסן בקרב ספורטאים מדיסציפלינות שונות (Nicholls et al., 2007), וכגורם הבולם את ההשפעות השליליות של לחץ בשדות קרב (Thomas et al, 2011).

אמונה ביכולת

"באופן כללי, אני חושב שאני יכול להשיג את מה שחשוב לי"
אמונה ביכולת, הנקראת גם חוללות עצמית או מסוגלות עצמית, הינה תכונה שצה"ל מפתח בלוחמיו ובמפקדיו במשך דורות. טירונים רבים תהו אחרי מסע של 10 ק"מ איך הם יצליחו לבצע מסע 60 ק"מ או 80 ק"מ, וגילו, לאחר אימונים והתמדה, שהם מסוגלים. הבנה זו חיונית לפיתוח כוחות שיתמודדו עם אתגרים קשים העלולים להיראות כבלתיאפשריים. פיתוח אמונה ביכולתו של הפרט נכלל בתוכנית לקיום חוסן של צבא ארצות-הברית (Reivich, Seligman & McBride, 2011) וכן מהווה מדד שהוכח כמעודד התאוששות, לאחר חשיפה ללחץ קיצוני בקרב אנשי צבא לאחר הפריסה בזירת מלחמה (Benight & Bandura, 2004).

נחישות (grit)

"השגתי מטרה שלקחה שנה (או יותר) של עבודה"

נחישות היא מדד אישיותי חדש יחסית בספרות המקצועית, שמתייחס לתשוקה והתמדה של הפרט לעמוד במטרות ארוכות טווח. מסלולי הלחימה המובחרים וכן מסלול הקצונה, ארוכים וקשים. על כן, נחישות מהווה מדד רלוונטי שמצביע על יכולת לשאת ולסיים מסלולים אלו. "סולם הנחישות" פותח בשיתוף פעולה עם חוקרים מן האקדמיה הצבאית West Point ואכן הוכח כרלוונטי לחיזוי הצלחה באקדמיה זו (Duckworth & Quinn, 2009). שאלון נחישות מועבר גם במערכת המיון של אריות הים של חיל-הים בארצות-הברית.

ציפייה ללחצים צבאיים

"להמשיך במסע אלונקה במשך שעות רבות"

מבחן "ציפייה ללחצים" (דובר, 1989) הוא כלי אשר פותח

הרלוונטיים להגדרת החוסן, ועל-מנת לעצב כלי שאינו מוגזם מבחינת מספר הפריטים, גובשו קריטריונים שעל-פיהם נבחרו גורמי החוסן המובילים למבחן הצה"ל: (א) רלוונטיות לצה"ל (ב) רלוונטיות למערך הקצונה והמערך הלוחם (ג) מידת התרומה למערכות מיון קיימות (ד) הוכחה של תוקף ניבוי בהקשר הצבאי על-פי הספרות. לאחר בחירת המושגים המובילים, רוכז מאמץ באיתור כלים עדכניים, תרגומם והתאמתם לאוכלוסייה הצה"לית, וכן בפיתוח כלים ייעודיים לגורמי חוסן אשר להם לא איתרנו כלים קיימים. בפרק הבא יתוארו חלק מגורמי החוסן הנמדדים במבחן, עם דוגמאות לפריטים לצורך המחשה.

גורמים משמרים - Protective factors התקשרות

"אני לא דואג שאנטש על-ידי מישהו שקרוב לי"

הקשר בין סגנון ההתקשרות לתגובות לחץ הוכח למעשה במחקרים המוקדמים ביותר בתחום עם "מבחן הזר" של אינסורת' (Mikulincer & Florian, 1995). אינסורת' סידרה חדר משחקים במעבדה לאם ולילד, והכניסה איש זר לחדר כגורם המייצר לחץ מתון. היא צפתה בהתנהגות הילד כתגובה ללחץ והצליחה לאפיין דפוסי התנהגות שונים. מחקרי המשך הוכיחו כי דפוס התנהגותו של ילד צעיר הינו משמעותי ביותר ולמעשה מכתוב את האופן בו מתמקם, מתנהל ומתייחס הפרט לקשרים רגשיים עם אנשים אחרים במהלך חייו. בעלי סגנון

דפוס ההתקשרות של הפרט קשור לחוסנו הנפשי מכיוון שהוא משפיע על יכולות הפרט לקיים רשתות חברתיות תקינות ותומכות, וכן משפיע על הסיכוי שיפנה לבקשת תמיכה בעת הצורך

התקשרות בטוחה מרגישים בטוחים בחיבור רגשי עם אחרים ואינם חרדתיים בנוגע אליהם, ולעומתם בעלי סגנון התקשרות חרדתי, מרגישים חוסר בטחון בקשרים הללו וחוששים מדחייה. דפוס ההתקשרות של הפרט קשור לחוסנו הנפשי מכיוון שהוא משפיע על יכולות הפרט לקיים רשתות חברתיות תקינות ותומכות, וכן משפיע על הסיכוי שיפנה לבקשת תמיכה בעת הצורך. במקרים של חשיפה ללחץ קיצוני, רופאים חוקרים בצבא ארצות-הברית הראו כי בעלי דפוס התקשרות בטוחה מפגינים פחות סימפטומים פוסט-טראומטיים בהשוואה לבעלי דפוס התקשרות חרדתי (Escolas et al., 2012). אחד ההסברים לתופעה זו הינה יכולתו של המתקשר הבטוח לקיים רשת תומכת ולמונף אותה במידת הצורך, לעומת בעל הדפוס החרדתי הנמנע מתמיכה. בנוסף, נמצא שבעלי התקשרות



חייל במהלך אימון כושר קרבי. מסייעת אף היא למאמץ של פיתוח חוסן נפשי על-ידי עיצוב סרגל מאמצים המיועד לבנות את מסוגלות הלוחם

גורמים מקדמים (Promotive factors)

מעגלי תמיכה

"יש לי ידידים שיישאו חברים באמת אפילו אם אסתבך בצרות"

תפיסת הפרט על אודות הזמינות של תמיכה חברתית, פיקודית או משפחתית קשורה ישירות לחוסן נפשי (Bonanno, 2007), והיא משמשת משאב שיכול לפצות על פערים במשאבים האישיים (Cohen & Hoberman, 1983). מפקדים מוכשרים שבונים צוותים יודעים כי לכידות הצוות נבחנת ונמדדת גם ביכולת של חברי הצוות לסייע אחד לשני כשקשה במיוחד. במדידה של חוסן נפשי נרצה לאתר מועמדים שיועדים לקיים ולהפעיל את מעגלי התמיכה הזמינים להם.

ויסות רגשי

"כאשר אני עומדת בפני מצב מלחין, אני גורמת לעצמי לחשוב עליו בדרך שעוזרת לי להישאר רגועה"

הרלוונטיות של ויסות רגשי קשורה כנראה לאופי הרגשי הגלום באירועים מלחיצים (Troy & Mause, 2011). טקטיקות של ויסות רגשי ניתנות לחלוקה לשתי שיטות מרכזיות: דחייה רגשית (emotional suppression) ומסגור מחדש של הרגש (Gross & John, 2003) (cognitive reappraisal). בדחייה רגשית, גם בעת שהפרט חווה רגש עוצמתי, הוא דואג לא לחשוף או להביע אותו בסביבה. למרות שדחייה רגשית מאפשרת לפרט לשלוט על הביטוי של הרגש, החוויה של הרגש אינה נשלטת ועדיין בוערת מבפנים. לאור זאת, הטקטיקה המועדפת היא מסגור מחדש של הרגש, המאפשרת לפרט להתאים את הרגשות שלו לסיטואציה, לייצר הלימה בין עולמו הפנימי ובין מה שהוא מבטא כלפי חוץ. מסגור מחדש של הרגש מאפשר אדפטציה, גמישות והסתגלות בתנאי לחץ כאשר יש צורך במעברים חדים בין מצבים שונים. לאור הלחץ היומיומי והמהותי הגלום בסביבה הצבאית, ויסות רגשי יכול לשמש גורם מגן מפני לחץ (Troy & Mause, 2011). כמו כן, מחקרים שונים הראו כי אנשים המווסתים את רגשותיהם מראים יכולות

ונבחן מחקרית בצה"ל, אולם לא נמצא בשימוש יישומי בפועל. במבחן זה, נשאל הפרט ישירות עד כמה קשה ומלחין הוא תופס רשימה שלמה של סיטואציות צבאיות. הנחת המבחן היא שככל שהאדם מצפה יותר ללחצים וקושי, כך יחווה אותם בפועל. כמו כן, אם הנבחן מפרש את המשימות הבנאליות כמלחיצות וקשות, כנראה שמדובר באדם פגיע ושבירי. לעומת זאת, ניתן לשער כי אדם שמצפה לפחות קושי או מדייק יותר בהערכותיו, בעל חוסן מפותח יותר.

מיקוד שליטה

"המעשים שלי משפיעים על מה שיקרה לי בחיים"

מיקוד שליטה מתייחס לאופן בו הפרט תופס את מציאותו כנתון להשפעה אישית לעומת חיצונית. בעל מיקוד שליטה פנימית מאמין כי הוא קובע את הגורל של עצמו ומכתיב את מציאותו, ובעל מיקוד שליטה חיצונית מאמין כי מציאותו נכתבת על-ידי גורמים חיצוניים. בביטוי הקיצוני ביותר של לחץ - אירוע טראומתי - ידוע כי אחד המאפיינים הרגשיים של האירוע הוא תחושת חוסר האונים של הקורבן או של הנחשפים. אכן, במידה מסוימת, חוסר אונים, חוסר יכולת לתפקד, להגיב, או לבצע פעולה כלשהי, עלול לאפיין חוויות של לחץ גם שאינן טראומטיות. לאור זה, נמצא כי מיקוד שליטה פנימי עוזר לפרט בהתמודדות עם מצבי לחץ כי הוא מאמין שיכול לעשות משהו כדי לשנות את המצב וכן יש גם סיכוי שימצא משהו לעשות בפועל - כלומר, הסיכוי שיחווה חוסר אונים נמוך יותר כי הוא מאמין שיכול תמיד להגיב.

הערכה עצמית

"אני אדם שקול"

הערכה עצמית גבוהה הוכחה כמנבאת חוסן ובריאות נפשית באוכלוסיות שונות (Mann et al., 2004). לכן, חשוב למדוד כיצד האדם מעריך את עצמו באשר ליכולות שונות שרלוונטיות ללוחם או לקצין. אדם שמעריך את עצמו ירגיש יותר ביטחון במצב בו ידרש להתמודד עם קושי וכן תהיה לו כנראה רמות גבוהות יותר של מרכיבי חוסן נוספים, דוגמת התקשרות בטוחה, מיקוד שליטה פנימית, קשרים חברתיים טובים ועוד.

התמודדות גבוהות יותר וצמיחה בעקבות חשיפה ללחץ קיצוני (Moskowitz, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004; Troy et al, 2010).

סגנון התמודדות

"כשאני חווה מצב קשה... אני מנסה לחשוב על תוכנית כיצד לפעול"

ניתן להגדיר התמודדות כמאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים המשמשים את הפרט לניהול דרישות חיצוניות ופנימיות המוטלות על משאבי הפרט (Lazarus, 1993). ואכן, יכולות התמודדות הוכחו כגורם אשר ממתן את ההשפעות של לחצי החיים על בריאות נפשית ותפקוד (Lazarus, 1999). התמודדות אקטיבית או ממוקדת-משימה נחשבת לאדפטיבית ביותר בספרות, וקשורה לתוצאות חיוביות, השלמת משימות וצמיחה פוסט-טראומטית (Shields, 2001; Schmidt et al, 2011).

ניסיון התמודדות

"אומנויות לחימה"

כל מי שמתעניין בניבוי התנהגות אנושית יודע כי העבר הינו המנבא הטוב ביותר של העתיד - "מה שהיה הוא שיהיה". לאור זאת, פרופ' גיורא קינן, כשהיה עוד פסיכולוג צעיר בממד"ה, הציע כי מעורבות העבר בפעילויות המחייבות את האדם להתמודד עם איומים מצביעה על יכולתו לשלוט בלחץ ולהתנהל מול איומים גם בעתיד. עדויות אמפיריות צנועות על תוקפן של פעילויות אלו בחיזוי ביצועים צבאיים הוצגו בדיווחים פנימיים של צה"ל (דובר, 1989).

כושר גופני / בריאות גופנית

"בדרך כלל אני מרגיש חזק מבחינה פיזית"

מסלולי השירות של הלוחם והקצין מאופיינים בדרישות פיזיות גבוהות, כך שבדרך כלל יהיה מרכיב פיזי בעשייה. לוחם או קצין שנמצא בכושר, עסוק פחות בהתמודדות הפיזית, מה שמפנה אותו לתת מענה להתמודדויות נוספות כמו, לדוגמה קבלת החלטות. נמצא כי כושר גופני טוב משפר תפקוד וביצועים (Taylor et al, 2008; Galper et al., 2006). בולם השפעות שליליות של לחץ (Brown, 1991; Throne et al., 2000) ומקדם מצבי רוח חיוביים ורגשות חיוביים (Ross & Hayes, 1988).

בעוד שהשפעות החוסן על הבריאות הגופנית הוכחו בספרות (Harrop et al, 2006), השפעתה של הבריאות הגופנית על קידום החוסן לא נחקרה לעומק. עם זאת, לכאורה, כאשר האדם חולה או פצוע, הוא נוטה להיות שקוע ועסוק במתן מענה לסימפטומים או להחלמה מפציעתו או מחלתו ובכך אינו פנוי להתמודדויות נוספות. בדרך הזאת, בעיות בריאות פיזיות או בריאות שנוטה להיות ירודה, עלולות לפגוע בחוסן של הפרט - אפילו שהתמודדות עם מחלה יכול להוות ביטוי של החוסן עצמו.

גורמי פגיעות - Vulnerability factors

כאמור, בנוסף לגורמים רבים המצביעים על חוסן נפשי, ישנם מדדים הפוגעים בחוסן. מדדים אלו הם ביטוי לא אדפטיבי של המדדים שהוזכרו לעיל. לדוגמה סגנון התמודדות נמנעת (לעומת אקטיבית), סגנון שמאפיין אנשים שמעדיפים למצוא דרכים שלא לעסוק בבעיות שלהם, נמצא כפוגע בחוסן. כמו כן, התקשרות חרדתית (לעומת בטוחה), כפי שהוזכר לעיל, או טקטיקה של דחייה רגשית (לעומת מסגור מחדש של רגשות) ופסימיות (לעומת אופטימיות), כולם מבטאים או מצביעים על סיכוי לחוסן נמוך. גורמי הפגיעות, כמדדי חוסן "נמוכים", נמדדים אף הם במבחן החוסן שפותח.

מאזניים פנימיים

ניתן לדמיין את מצבו הנפשי של האדם כמעין מאזניים שבהם הוא נדרש לייצר יתרון משקלי לגורמי החוסן אל מול גורמי הפגיעות וכן גורמי הלחץ שאיתם נדרש להתמודד. כאשר יש יתרון לגורמי החוסן שמופעלים על-ידי הפרט, מצבו תקין. לעומת זאת, כאשר נמצא יתרון לגורמי הלחץ, סביר כי ייקלע ללחץ אקוטי, שחיקה, משבר וכדומה. כאמור, מטרתנו לאתר מועמדים עם גורמים מפותחים שיוכלו לסייע להם להתמודד עם הלחצים השונים של השירות.

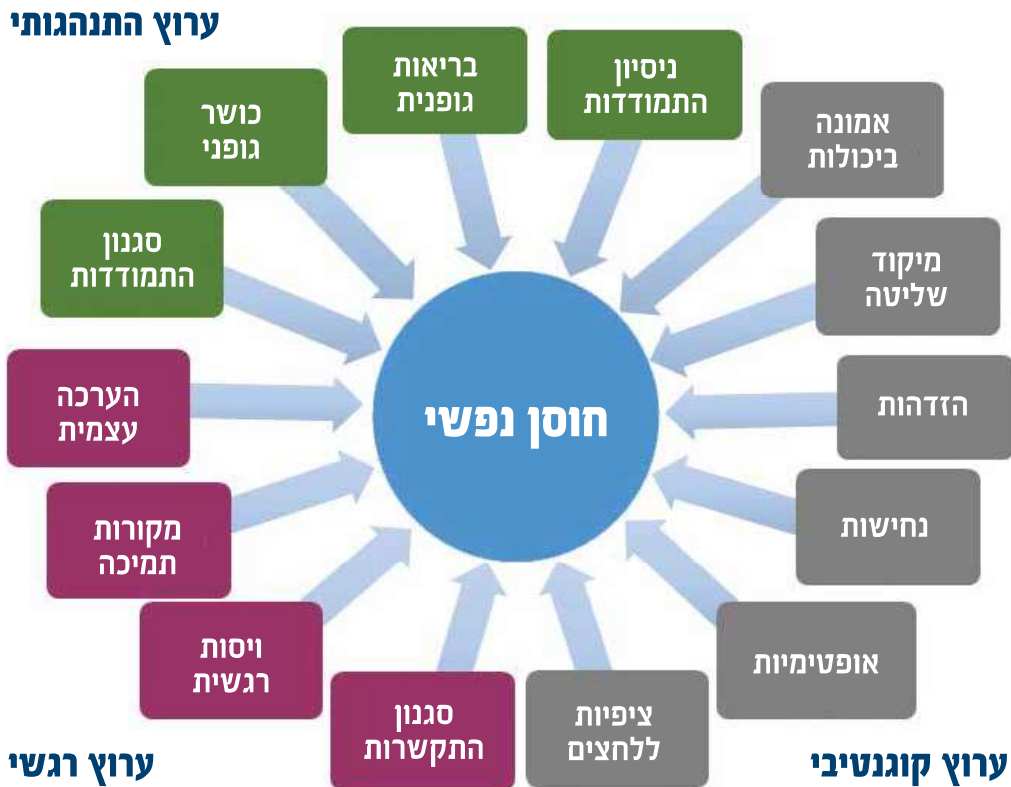
משל החוסן: פרופ' טובל-משיח (2016) מאוניברסיטת בר-אילן



בדוגמה זו ניתן לצפות בעולמו הפנימי של חייל שמתמודד עם מפקד ואיש צוות אותם תופס כבעייתיים וכן גורם פגיעות של כושר גופני רדוד. הוא מצליח להתגבר על אלו דרך הפעלה של גורמי חוסן שונים, כמו אמונה ביכולותיו, התמודדות פעילה וכולי.

מודל מבחן חוסן נפשי צה"לי

להלן תרשים אשר מסמן חלק מגורמי החוסן השונים אשר הוצגו לעיל, ושולבו יחד בפיתוח מבחן החוסן הצה"לי. את הגורמים ניתן לחלק לערוצים שונים, מה שמשקף את הרב-



במערכי מטה, תומכ"ל וקרבי, וכן בתוך כל מערך, הבדלים בין יחידות, וכן הלאה. מתח מרכזי בתכנון פרויקט זה נוגע למידת הגנריות לעומת הספציפיות של המבחנים שיתפתחו. שאלה תיאורטית-ישומית אחרונה נוגעת למשמעות של ערכים קיצוניים בגורמי חוסן מסוימים. לדוגמה, ייתכן שציון קיצוני בגורם תמיכה גובל בתלותיות, ערך קיצוני בהתמודדות פעילה או נחישות גובל באובססיה. מובן כי תלות ואובססיה אינן תכונות אדפטיביות בהקשר של חוסן, ולכן מחקר ופיתוח של המבחן יתייחס להיתכנות מציאת ממצאים שאינם בהכרח ליניאריים.

סיכום

בימים אלו מבחן החוסן הצה"ל מוטמע לאוכלוסייה הקצונה הקרבית במבדקי קצונה, ונבחן כפילוט במספר מסגרות לוחמות שונות.

לנוכח המצב הביטחוני שבו צה"ל מוצא את עצמו, נראה כי הצורך במיון והכשרה של לוחמים ומפקדים בעלי חוסן נפשי ימשיך להיות רלוונטי בשנים הבאות. כמו שצה"ל עושה מאמצים על-מנת להתעדכן במערכות לחימה ושיטות טכנולוגיות מתקדמות, עלינו גם לייצר כלי מיון עדכניים אשר עולים בקנה אחד עם מסקנות של חוקרים מובילים בעולם הפסיכולוגיה. המאמץ לפתח כלי למדידת חוסן נפשי מהווה ניסיון לייצר כלי שמביא לידי ביטוי הבנות עדכניות בתחום זה. כמו כן, העברה ותיקוף של מבחן חוסן יכול גם להוליד תובנות על אודות גורמי חוסן ספציפיים הקשורים להצלחה בשירות ונכון להתמקד בהם לפיתוח חוסן נפשי בקרב כוחותינו.

ממדיות של החוסן הנפשי. ניתן לדון באופן החלוקה לערוצים השונים, אולם לצורך ההפשטה יחולקו הגורמים הלהלן לשלושה - הערוץ הקוגניטיבי, הערוץ התנהגותי והערוץ הרגשי. על-מנת למדוד את החוסן הנפשי, יש צורך להתייחסות אבחונית הנוגעת לכל ערוץ - כאשר בודקים את כלל הערוצים יחד, ניתן לתת אמירה משקפת על מידת החוסן הנפשי של המשרת. ייחודיותו של מודל מבחן החוסן הצבאי הינו ברב הממדיות ובשילוב בין ערוצי החוסן השונים כבסיס למתן "מפת חוסן" אינטגרטיבית של הפרט. מפה זו יכולה לשמש הן למדידת החוסן ולהחלטה על התאמה לתפקידים והן כבסיס למיקוד ופיתוח אישי של חוסן הפרט. אנו מאמינים כי לכלי זה פוטנציאל רב לסייע לצה"ל בשני היבטים אלו.

שאלה תיאורטית מרכזית במדידה של חוסן מתייחסת לגלובליות של חוסן לעומת הקיום של ערוצים נפרדים. כלומר, האם "חוסן נפשי" ניתנת לסיכום ולהערכה כ"סכום גורמי החוסן פחות גורמי הפגיעות", או האם "מספיק" שהאדם יחזיק בערוץ אחד או אפילו גורם אחד בלבד - ולהתמודד באופן חיובי עם לחצים ואתגרי השירות? שאלה תיאורטית זאת היא גם שאלה פרקטית בחשיבה על יצירת ציון למבחן חוסן (והאם ניתן בכלל לייצר ציון סופי אחד?), והיא תיבחן במסגרת העבודה המחקרית המתלווה לפיתוח המבחן.

שאלה תיאורטית-ישומית נוספת נוגעת לסוג החוסן הנדרש בתפקידים שונים, מערכים שונים או יחידות שונות. למרות שעל פניו נראה כי הבסיס לחוסן נפשי משותף לכלל המשרתים, ייתכן ויש צורך בגורמי חוסן ייחודיים במקומות שירות מסוימים. כלומר, ייתכן וישנם הבדלים בין סוג החוסן הנדרש

- Endler N. S. & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Escolas, S. M., Arata-Maiers, R., Hildebrandt, E. J., Maiers, A.J., Mason, S. T. & Baker, M. T. (2012). The impact of attachment style on posttraumatic stress disorder symptoms in post-deployed military members. Report by US Army Medical Department, Academy of Health.
- Fredrickson, B.L., R.A. Mancuso, C. Branigan and M.M. Tugade (2000). The undoing effect of positive emotions, motivation and emotion 24, 237-258.
- Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E., Dunn, A. L., & Kampert, J. B. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1), 173.
- Gray, M. J., Litz, B. L., Hsu, J. L. & Lombardo, T. W. (2004). Psychometric properties of the life events checklist. *Assessment*, 11, 330-341.
- Green, K. T., Hayward, L. C., Williams, A. M., Dennis, P. A., Bryan, B. C., Taber, K. H., ... & Miller-Mumford, M. (2014). Examining the Factor Structure of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Post-9/11 US Military Veteran Sample. *Assessment*, 21(4), 443-451.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Harrop, E. Addis, S. Elliot, E. & Williams, G. (2006). Resilience, coping and salutogenic approaches to maintaining and generating health: A review. Cardiff University.
- Hoge, C. W., Grossman, S., Auchterlonie, J., Rivere, C. & Wilk, J. (2014). PTSD treatment for soldiers after combat deployment: Low utilization of mental health care and reasons for dropout. *Psychiatric Services*, 65, 997-1004.
- Hourani, L. L., Williams, T. V., & Kress, A. M. (2006). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: findings from the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey. *Military medicine*, 171(9), 849-856.
- Jex, S. M., Kain, J. & Park, Y. (2013). Situational factors and resilience: Facilitating adaptation to military stressors. *Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice* (Ed. Sinclair & Britt), 67-84, Washington DC, US: American Psychological Association.
- King, L., King, D., Vogt, D., Knight, J. & Samper, R. (2006). Deployment risk and resilience inventory: A collection of measures for studying deployment-related experience of military personnel and veterans. *Journal of Military Psychology*, 18, 89-120.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and
- Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 101, 943-944.
- Bartone, P. T., Dinnes, K. R., Matthews, M. D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 21, 200-210.
- Bartone, P. T., Ronald, R. R., Picano, J. & Williams, T. J. (2008) Psychology Hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 16, 78-81.
- Benight. C. & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of post-traumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behavior Research and therapy*, 42(10), 1129-1148.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671.
- Brown, J. D. (1991). Staying fit and staying well: Physical fitness as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 555.
- 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.
- Chen, G., Gully, S. & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62-83.
- Cohen, S. & Hoberman, J. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Comas-Diaz, L., Luther, S., Maddi, S., Katherine, H., Saakvitne, K. & Tedeschi, R. (2016). American Psychological Association Help Center Brochure: The Road to Resilience. APA helpcenter - road-resilience.
- Connor, K. M. & Davidson, R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Declercq F. & Willemsen J. (2006). Distress and post-traumatic stress disorders in high risk professionals: adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 13:256-263.
- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-5). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.

- Ross, C. & Hayes, D. (1988). Exercise and psychological well-being in the community. *American Journal of Epidemiology*, 127(4), 762-771.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism and trait anxiety, self-mastery and self-esteem: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Shields, N. (2001). Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Behavioral Research*, 6, 2, 65-81.
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E., & Hain, R. E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 25(3), 330-336.
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Role of hardiness in the psychological well-being of Canadian forces officer candidates. *Military medicine*, 176(1), 7-12.
- Taylor, M. K., Markham, A. E., Reis, J. P., Padilla, G. A., Potterat, E. G., Drummond, S. P., & Mujica-Parodi, L. R. (2008). Physical fitness influences stress reactions to extreme military training. *Military medicine*, 173(8), 738-742.
- Thomas, J., Britt, T., Odle-Dusseau, J. & Bliese, P. (2011). Dispositional optimism buffers combat veterans from the negative effects of warzone stress on mental health symptoms and work impairment. *Journal of clinical psychology*, 67 (9), 866-880.
- Thompson, M. & McClellan, L. (2008). Measuring resiliency in military personnel: Preliminary psychometric and validity findings. *American Psychological Association Convention Presentation*
- Troy, I. & Mauss, I. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 30-44.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Westman, M. (1995). Crossover of stress, strain and resource from one spouse to another. *Journal of Organizational Behavior*. 16, 169-181.
- health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lane, M. E., Hourani, L. L., & Williams, J. (2012). Prevalence of perceived stress and mental health indicators among reserve-component and active-duty military personnel. *American Journal of Public Health*, 102, 1213-1220.
- Lapierre, C. B., Schwegler, A. F. & LaBauve, B. J. (2007). Posttraumatic stress and depression symptoms in soldiers returning from combat operation in Iraq and Afghanistan. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 933-943.
- Lazarus, Richard (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine* 55: 234-247.
- Mann, M., Hosman, C., Schallma, J. & De Vries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- McLarnon, M. J. & Rothstein, M. G. (2015). Development and Initial Validation of the Workplace Resilience Inventory. *Journal of Personnel Psychology*, 12, 63-73.
- Meredith, L., Sherbourne, C. D. & Gaillot S. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. RAND Center for Military Health Policy Research. Report prepared for Secretary of Defense.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Psychological Bulletin*, 21, 406-414.
- Moskowitz, J. (2001). Emotion and coping. In T.J. Mayne G.A. Bonnano (eds), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 311-336). New York: Guilford Press.
- Nicholls, A., Perry, J. & Clameiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36 (5), 433-445.
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J., Vella-Brodrick, D. & Sawyer, S. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and post-deployment social support. *Journal of affective disorders*, 120(1), 188-192.
- Reivich, K., Seligman, M. & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25.
- Rogers, R., Elson, L. & Abraham, S. (1987). Perceptions of organizational stress among U.S. Military officers in Germany: An exploratory study. *Group Organization Management*, 12, 189-207.

דובר, ש. רוטו, י. מלול, ד. רוטו, ג. וגל, ע' (1989). ספר הקב"א: הבניה והתיקוף של מערכת המיון הראשונית (פרויקט המיון האכ"א 1979-1984). סבטליצקי, ולאד (2016). החוליה החסרה: הכושר הנפשי - מרכיב חיוני בבניית החייל, הלוחם והמפקד. מערכות.