

"בהצלחה, אתם לבד": משאבי ההתמודדות של קהילות הנגב המערבי עם מתקפת ה־7 באוקטובר

ניצן אילון, ארנה בראון־לבינסון*

ב"שבת השחורה" נתפסו אצלי בגינה ארבעה מחבלים, מתחת לחלון הממ"ד במושב נתיב העשרה. מאותו הרגע החל המסע שלי בניסיון להבין כיצד תושבי הקהילות שעברו אין־סוף סבבי לחימה יצליחו להרים ראש ממצב הדחק הקיצוני, המתמשך והנורא.

ב־7 באוקטובר 2023 חוותה מדינת ישראל, ובעיקר יישובי הנגב המערבי, מתקפה אכזרית חסרת תקדים מצד ארגון הטרור חמאס. יותר מ־1,200 ישראלים נרצחו, 5,600 נפצעו ו־250 ישראלים נחטפו לרצועת עזה. מתקפה זו החלה את מלחמת חרבות ברזל. הקהילות של יישובי הנגב המערבי נמצאו במחקרים קודמים כבעלות חוסן קהילתי רב (Kimhi et al., 2020a; Leykin et al., 2016; Shapira, 2022; Shapira et al., 2020). לפני המתקפה התושבים ראו בצה"ל מערכת שניתן לסמוך עליה (Lahav et al., 2019). הם האמינו ביכולתם להתמודד יחד עם הקהילה שלהם במצבי חירום (הרמן ועמיתיה, 2016, 2018). מאז המתקפה הנוראית נאלצים התושבים להתמודד עם אובדן בני משפחה וחברים, אובדן ביתם, פינוי ותחושה קשה כי הופקרו לבדם מול האימה.

מחקר זה בוחן משאבים, התנהגויות, תפיסות ואסטרטגיות לאורך השנים, שיאפשרו לתושבי הקהילות לתפקד ולשמור על רווחתם ועל איכות חייהם. המחקר חותר להסביר את תרומתם של סגנון ההתקשרות, תחושת הקוהרנטיות, רמת האמון בצבא, תפיסת החוסן הקהילתי ואסטרטגיות התמודדות עם חשיפה לזוועות של חדירת מחבלים, לרווחה הנפשית ולאיכות החיים של חברי הקהילות שנפגעו ב־7 אוקטובר. כל זאת באופן מתמשך, כדי לבחון השתנות במערך הקשרים לאורך הזמן.

סקירת ספרות

תאוריית המסגרת של המחקר הנוכחי היא **התאוריה האינטראקטיבית של לחץ והתמודדות** של ריצ'רד לזרוס וסוזן פולקמן (Lazarus & Folkman, 1984), תוך שילוב

* ניצן אילון היא דוקטורנטית במחלקה לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן־גוריון, פסיכולוגית ארגונית, מנחה בפרויקט "עוגן" לקידום חוסן בקרב ילדים.
פרופ' ארנה בראון־לבינסון היא חוקרת מצבי לחץ, קונפליקט ואסון. היא חוקרת את האופן שבו יחידים, משפחות וקהילות מתמודדים עם מצבי לחץ כרוניים ואקוטיים, בדגש על גורמי החוסן.

תאוריית ההתקשרות של ג'ון בולבי (Bowlby, 1969, 1973), שמתייחסת למערכת ההגנה הראשונה למצבי מצוקה המתפתחת בינקות, **והתאוריה הסלוטוגנית** של אהרון אנטונובסקי (Antonovsky, 1979).

התאוריה האינטראקטיבית של לחץ והתמודדות על פי לזרוס ופולקמן
לפי המודל לחץ מוגדר כמערכת יחסים בין הפרט לסביבתו, שעשויה להיתפס על ידי הפרט כרלוונטית או בעלת השפעה על איכות החיים שלו, משום שהיא מעל ומעבר למשאבי ההתמודדות שלו, וכן שינוי בסביבה החיצונית או הפנימית, שנתפס כאיום על הרווחה האישית, הפסיכולוגית והפיזיולוגית. התמודדות מתייחסת למאמצים ההתנהגותיים או הקוגניטיביים שמושקעים על מנת להתמודד עם הלחץ. התהליך מתחיל **בהערכה קוגניטיבית ראשונית**, שבה הפרט מעריך אם האירוע מעורר הלחץ. הערכה זו תומשג כרמת החשיפה הסובייקטיבית ("האם משהו ממשפחתך/חבריי נרצח נחטף או נפצע?" "האם חווית באופן ישיר את חדירת המחבלים"). סוזן פולקמן וג'ודית מוסקוביץ' (Folkman & Moskowitz, 2004) טענו כי תפיסת הגירוי או השינוי כאיום אינה משקפת רק את הדרישות והמשאבים הזמינים בסביבה אלא גם את אישיותו של הפרט ואת סגנון ההתקשרות שלו (Mikulincer & Shaver, 2017). לכן נבחן תחילה אם סגנון ההתקשרות קשור לתפיסת החשיפה הסובייקטיבית, כלומר לתפיסת האיום הראשונית, וכיצד.

בהערכה השנייה הפרט מעריך מהם **משאבי ההתמודדות** שיש ברשותו. משאבים אישיים כוללים מאפייני אישיות וקוגניציה יציבים יחסית, ומשאבים סביבתיים, שהם היבטים רלוונטיים של הסביבה הפיזית והחברתית (Terry, 1991). **משאב אישי**, שמאפשר לפרט להתמודד בהצלחה לא רק עם גורמי לחץ רגילים שמופיעים במהלך החיים אלא גם עם סוגים שונים של אירועי לחץ אקוטיים וכרוניים, דוגמת מלחמה (Braun-Lewensohn, 2014 & Sagy), או עקירה מהבית (Braun-Lewensohn et al., 2013), הוא **תחושת הקוהרנטיות** (Antonovsky, 1987).

משאב סביבה הוא תמיכה מהרשת החברתית דוגמת **חוסן קהילתי**, המתקשר להערכה חיובית ולהתמודדות מובנית (Holahan et al., 1997). חוסן קהילתי נמצא בקשר חיובי עם הפחתת תגובות לחץ (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014). נמצא כי גם **אמון במוסדות** (בישראל – בעיקר בצבא), הוא משאב חשוב להתמודדות עם איומים ביטחוניים (הרמן ועמיתיה, 2016, 2016; Tiargan & Eran-Jona, 2016) ולהפחתת מצוקה (Zysberg et al., 2013).

הממד האחרון במודל הוא **אסטרטגיות ההתמודדות**. אלה הן אוסף של התנהגויות המווסתות במידות יעילות שונות תגובות ללחץ פסיכולוגי ולמצבים ורגשות שונים (Carver et al., 1989; Folkman, 1997). במחקר הנוכחי נבחנו אסטרטגיות אקטיביות (איסוף מידע, תכנון), אסטרטגיות נמנעות (הרחקה עצמית, הימנעות או בריחה) ואסטרטגיות רגשיות דוגמת חיפוש אישור חברתי ובקשת תמיכה רגשית מהאחר (Brambila-Tapia et al., 2023), וכיצד הן באו לידי ביטוי אצל תושבי הקהילות בנגב המערבי בעקבות מצב הלחץ האקוטי המתמשך מאז מתקפת ה־7 באוקטובר.

הערכה ראשונית – סגנון ההתקשרות

סגנון ההתקשרות קשור לתפיסת מצוקה באמצעות הקשר לתפיסת הסיכון. החוויות המוקדמות שלנו בילדות, שנוצרו מהקשר עם המטפל העיקרי וזמינותו לסימני המצוקה, הן ה"משקפיים" שדרכם נראה את העולם כבוגרים. מערכת יחסים ראשונית זו הטביעה בנו תובנות וצידה אותנו בכלים להתמודדות עם לחץ שאיתו ניפגש במהלך חיינו הבוגרים. האינטראקציות בין המטפל לתינוק מופנמות בתוך "מודלי עבודה פנימיים", שהם מעין הוראות הפעלה כיצד לנהוג בסיטואציה חברתית (Bowlby, 1969). הן הופכות להיות סגנון ההתקשרות בבגרות (Ainsworth et al., 1978; Hazan & Shaver, 1987). כאשר המטפל זמין ומגיב מתפתח אצל התינוק סגנון התקשרות בטוח, והפרט מפתח דימוי טוב של העצמי ומודל פנימי של אחרים שניתן לסמוך עליהם. אם המטפל לא יגיב לסימני התינוק ולא יתנהג באופן צפוי, יתפתחו סגנונות התקשרות שאינם בטוחים: סגנון נמנע – התינוק יפתח תחושה של חוסר ערך וירגיש כי לא ניתן לסמוך על האחר שיהיה שם בעת הצורך, ולכן הוא ישאף לשמר את חוסר התלות שלו ואת הריחוק הרגשי מהאחר. סגנון נוסף הוא החרד־אמביוולנטי, המשקף את דאגתו של הפרט בנוגע לתגובתם של אחרים בזמן שיזדקק לכך. זוהי תחושת חוסר ביטחון בנוגע לתגובת האחר לרצוננו. אנשים עם סגנון התקשרות בטוח תופסים מצבי לחץ כפחות מאיימים, לעומת אנשים עם סגנון התקשרות לא בטוח (Mikulincer & Florian, 1995).

הערכה ראשונית – תפיסת איום או חשיפה סובייקטיבית

ב־7 באוקטובר היו תושבי קהילות הנגב המערבי חשופים אובייקטיבית למצבי אלימות פיזיים ונפשיים, מה שמגביר את הסיכוי להופעתן של תגובות פסיכולוגיות שליליות כגון חרדה,

דיכאון וסומטיזציה (Cénat et al., 2021; Levi-Belz et al., 2024; Nuttman-Schwartz et al., 2015; Palgi et al., 2015).

עם זאת נראה כי חשיפה אובייקטיבית לאירועי טרור ומלחמה אינה הגורם החשוב ביותר להסברת השונות בתגובות הלחץ המופיעות בעקבות חשיפה מתמשכת לאלימות פוליטית (Braun-Lewensohn et al., 2009; Lavi et al., 2013; Sagy & Braun-Lewensohn, 2009). מרכיב מכריע שהופך מקרה מסוים למקרה מעורר לחץ הוא הפרשנות האישית של האדם באשר למידת האיום הטמון במקרה (Braun-Lewensohn et al., 2009; Lavi et al., 2013). הפרשנות האישית למקרה מעורר לחץ מושפעת גם מסגנון האישיות של הפרט, למשל סגנון ההתקשרות (Mikulincer & Shaver, 2017).

הערכה שניונית – משאבי התמודדות אישיים: התאוריה הסלוטוגנית

הגישה הסלוטוגנית של אהרון אנטונובסקי (Antonovsky, 1979, 1987) מניחה כי לחץ הוא חלק טבעי ובלתי נפרד מהחיים, וכי מרבית האנשים מתמודדים עם מצבי לחץ באופן סתגלני, תוך שמירה על בריאות פיזית ונפשית. השפעת גורמי הלחץ על הפרט תלויה בדרך שבה האדם תופס את העולם ולא בגורמי הלחץ כשלעצמם, כאשר לאנשים יש משאבי חוסן כלליים שמייצגים את המוטיבציה ואת המשאבים הפנימיים והחיצוניים שאדם יכול להשתמש בהם על מנת להתמודד עם מקור הלחץ ולעזור להמשיג את העולם כמאורגן ומובן. היכולת להשתמש במשאבים אלו הומשגה כתחושת קוהרנטיות. אנשים בעלי תפיסת קוהרנטיות חזקה יתפסו את העולם כמובן, ניתן להתמודדות וכזה שכדאי להשקיע מאמץ בהתמודדות בו. מחקרים רבים מצאו כי אנשים בעלי תחושת קוהרנטיות גבוהה פגיעים פחות במצבי לחץ אקוטיים. נמצא קשר חיובי בין תחושת קוהרנטיות גבוהה להתמודדות טובה יותר עם מצוקות בעקבות מלחמה (Kimhi et al., 2012). תחושה זו סיפקה הגנה בעת ההתמודדות של מתיישבים שפונו מביתם עם ההתנתקות מרצועת עזה בשנת 2005 (Braun-Lewensohn, 2015), ומיתנה את ההשפעה של חשיפה למתקפת טילים בישראל על תגובות לחץ (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014). לאחרונה נמצא כי תחושת הקוהרנטיות היא המנבא החשוב ביותר להיעדרות או להימצאות תחושות דיכאון וחרדה בעקבות מתקפות טרור בישראל (Kimhi et al., 2020).

הערכה שניונית – משאבי התמודדות סביבתיים: חוסן קהילתי

דמיטרי לייקין ועמיתיו (Leykin et al., 2013) הגדירו חוסן קהילתי כיכולת של הקהילה לעמוד בפני משברים והפרעות. שאל קמחי ועמיתיו (Kimhi et al., 2017) קבעו כי חוסן קהילתי מבטא את האינטראקציה בין הפרטים לקהילתם, ונוגע ליכולתם לקבל עזרה מהקהילה וליכולתה של הקהילה לעזור להם ולתת מענה לצורכיהם. זהו מושג שעושים בו שימוש בהקשר של חירום, והוא מתאר את יכולתה של הקהילה להתמודד עם המשבר ולהתאושש ממנו במהירות (Shapira et al., 2017).

מחקרים שונים מצאו קשר חיובי בין חוסן קהילתי לבין התאוששות מאסון (Aldrich, 2015; Aldrich & Meyer, 2017). מחקרים נוספים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011) הראו כי חוסן קהילתי יכול להיות גורם הגנה כאשר מתמודדים עם אירועים של אלימות והרס, ואף מצאו קשר בין חוסן קהילתי לתגובות לחץ מופחתות אצל תושבי קהילות כפריות בעקבות מלחמה (Braun-Lewensohn & Sagy, 2014). קשר שלילי נמצא בין מצוקה פסיכולוגית (חרדה, דיכאון) לחוסן קהילתי (Kimhi et al., 2020; Kimhi et al., 2024) וקשר חיובי בין חוסן קהילתי לאיכות חיים (Kimhi et al., 2018).

הערכה שניונית – משאבי התמודדות סביבתיים: אמון בצבא

חוקרים מצאו כי אמון במוסדות (בישראל – בעיקר בצבא), ולא רק בפרט ובקהילה, חשוב לשם התמודדות עם איומים ביטחוניים (הרמן ועמיתיה, 2016, 2018; Tiargan & Eran-Jona, 2016). במחקר שנערך בקרב תושבי קריית שמונה ובדק אם האמון בצבא הוא גורם הגנה מפני תסמיני מצוקה לאחר מלחמה, אכן נמצא קשר שלילי בין אמון בצבא ומצוקה, כך שכאשר רמת האמון בצבא הייתה גבוהה, הנבדקים דיווחו על רמת מצוקה נמוכה, ולהיפך (Zysberg, et al., 2013).

אסטרטגיות התמודדות

אסטרטגיות התמודדות הן אוסף של התנהגויות המווסתות תגובות ללחץ פסיכולוגי (Carver et al., 1989; Folkman, 1997). בהתמודדות ממוקדת בעיה הפרט מרגיש שיש לו יכולת פעולה מובנית כדי להפחית את השפעות הגורם מעורר הלחץ, והוא יעשה שימוש באסטרטגיות מגוונות לפתרון בעיות, כמו איסוף מידע ותכנון (Carver et al., 1989). כאשר אנשים מרגישים שגורם הלחץ הוא דבר מתמשך ולא ניתן לשנותו, הם ינסו להפחית את המצוקה הרגשית הקשורה למצב באמצעות התמודדות ממוקדת רגש (Lazarus & Folkman, 1984). מדובר

בהתמודדות סתגלנית כמו קבלה, התמודדות פעילה, תכנון, ניסוח חיובי מחדש, תמיכה רגשית ותמיכה אינסטרומנטלית, או באסטרטגיות לא־סתגלניות כמו התנתקות, הכחשה, האשמה עצמית, הסחת דעת ואוורור רגשות (Carver et al., 1989).

מצוקה פסיכולוגית

מחקרים קודמים שבחנו את ההשפעות של אסונות מעשה ידי אדם, דוגמת מתקפות טרור ונפילה בשבי במלחמה, תיעדו טווח רחב של תסמינים פסיכולוגיים, כולל דיכאון וחרדה (Lowell et al., 2018; Matt & Vázquez, 2008; Rigutto et al., 2021).

איכות חיים

איכות חיים מוגדרת כתפיסת הפרט את מיקומו בחיים בהקשר של התרבות ומערכות הערכים שבהן הוא חי, וביחס למטרותיו, ציפיותיו, הסטנדרטים שלו ודאגותיו (Fayers & Machin, 2013). ברוב המחקרים שבדקו את רמת איכות החיים וההשפעות על מצב בריאות הנפש בקרב שורדי מלחמות וקונפליקטים אלימים נמצאו ירידה במדדי איכות החיים והשפעות שליליות על בריאות הנפש לאורך הזמן (Colombo et al., 2022; Simancas-Fernández et al., 2022).

מהלך המחקר

זהו מחקר רוחב חוזר שנערך בעקבות קודמו. שאלונים אנונימיים (דמוגרפיה, התקשרות, קוהרנטיות, חוסן קהילתי, אמון בצבא, אסטרטגיות התמודדות, מצוקה, איכות חיים) הופצו בחודש ינואר 2024 בקבוצות מסרונים סגורות של יישובי הנגב המערבי באמצעות פייסבוק, בדפים ייעודיים לקהילות, ובשיטת "כדור שלג". המדגם כלל כ־640 איש מקרב קהילות הנגב המערבי. גיל המשיבים נע בין 18 ל־91 ($M=50.62$; $SD=16.20$) (רובן נשים ($n=459$)). המדגם השני נערך במהלך נובמבר 2024 (בגרסה הנוכחית מוצגות רק תוצאות המדגם הראשון, שנערך לאחר כ־100 ימים ממתקפת ה־7 אוקטובר 2023).

ממצאים ראשוניים ודין

א. נמצאו הבדלים בין נשים לגברים: נשים מדווחות יותר מגברים על רמת חשיפה גבוהה לנזקים של הפרעות, הן עושות שימוש באסטרטגיות התמודדות רגשיות יותר מגברים, מדווחות על מצוקה רגשית בעוצמה גבוהה יותר מאשר גברים ועל איכות חיים נמוכה יותר.

- כלומר, למרות שגברים רבים יותר מנשים יצאו להילחם, והסיכוי כי נחשפו אובייקטיבית לאיום גבוה יותר, ייתכן שהפעולות האקטיביות שלהם – למשל השתתפות בפעילות של כיתות הכוננות – סייעה להם במובן מסוים והגנה עליהם מפני המצוקה הרגשית.
- ב. נמצאו הבדלים בין קבוצות הגיל: קבוצות המבוגרים (+61) דיווחו על רמת אמון גבוהה בצבא, חוסן קהילתי גבוה יותר ורמת מצוקה רגשית נמוכה יותר משאר קבוצות הגיל. ייתכן שהעובדה כי המבוגרים שנשאלו 100 ימים אחרי השבת השחורה התגוררו יחד במלונות וחוו פעילויות קהילתיות ותמיכה אפשרה להם להרגיש "בבית" ביחד – דבר שתרם כנראה למצוקה מופחתת, לתחושת חוסן קהילתי גבוה יותר ולהבעת אמון בצבא. בהמשך המחקר ייבדק מה יקרה לקבוצה זו אם וכאשר יחזרו לבתיהם: האם נמצא מצוקה פחותה או שמא חזרה למציאות שבה לא כולם חזרו לבתיהם, וחשיפה למצוקה רבה יותר.
- ג. קשר בין המשתנים: נמצא קשר חיובי בין מאפייני האישיות לתחושת המצוקה. אנשים עם סגנון התקשרות חרד, כלומר אנשים שחוו בילדותם מערכת יחסים עם המטפל שאינה עקבית, וכך הפנימו כי לא בטוח שאחרים יהיו שם בשבילם בזמן שידדקו לכך, מביעים מצוקה רבה (חרדה, דיכאון וסומטיזציה) בעקבות המצב הקשה. זאת לעומת אלה שהפנימו מילדות כי למרות המצוקה תמיד יהיה שם מישהו בשבילם שיסייע בידם, וכי הם עצמם מסוגלים להתמודד. מדובר באנשים עם סגנון התקשרות בטוח, המציגים עתה פחות מצוקה, למרות המצב הקשה.

סיכום

באמצעות מעקב וניתוח לאורך זמן של האוכלוסייה שנפגעה בצורה הקשה ביותר בשבת השחורה, מחקר זה בוחן מהי תרומתו של כל רכיב, יחד או לחוד, בהקשר של אישיות וסביבה, להתמודדות עם מקרה קיצוני ומתמשך של מצוקה, שבוודאי ישאיר עקבות לדור הבא. המחקר מציג כיצד סגנון ההתקשרות, עוצמת החשיפה, תחושת הקוהרנטיות, האמון בצבא, החוסן הקהילתי וסגנון ההתמודדות תורמים להתמודדות עם מצוקה ולאיכות חיים. המחקר מרחיב את הידע על האוכלוסייה הייחודית של תושבי קהילות הנגב המערבי ועל דרכי ההתמודדות שלהם, כפרטים וכחלק מקהילה, עם מצב קיצוני ומתמשך.

המחקר ירחיב בהמשך את הידע בדבר הקשרים והתרומה של משאבי התמודדות אישיותיים ומדדי התמודדות בסביבת מצב מצוקה והוא אמור לתרום להמשגה תאורטית על קהילות ועל דרכי ההתמודדות שלהן בעת משבר. המחקר המלא, כמחקר רחב רב-שלבי, יאפשר התבוננות על התהליך שאותו עוברים תושבי הקהילות בהתמודדותם עם מצב לחץ קיצוני. המחקר המלא יבחן גם אם וכיצד תשתנה התרומה של משאבי ההתמודדות לאורך הזמן והימשכות המלחמה. הכוונה היא שהמחקר יסייע לקהילות לצמוח מהמשבר באמצעות תרומתו היישומית בנוגע לאופן שבו ראוי לשקם את הקהילות. הוא מכון לסייע לזהות אוכלוסיות רגישות ולייצר תוכניות עבודה מותאמות. המחקר ינסה להאיר בזרקור על המנגנונים השונים שאותם כדאי להדגיש ולהשקיע בהם מאמץ, בין שמדובר במשאבים האישיים ובין במשאבים הקהילתיים, ולקבוע באיזה משאב נכון יותר להתמקד בהתאם לממד הזמן.

מקורות

- הרמן, ת', הילר, א', כהן, ח', בובליל, ד' ועומר, פ' (2016). **מדד הדמוקרטיה הישראלית**. המכון הישראלי לדמוקרטיה. <https://tinyurl.com/3c9s2dvv>
- הרמן, ת', ענבי, א', הילר, א' ועומר, פ' (2018). **מדד הדמוקרטיה הישראלית**. המכון הישראלי לדמוקרטיה. <https://tinyurl.com/y9a55r4x>
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum. <https://psycnet.apa.org/record/1980-50809-000>
- Aldrich, D.P. (2017). The importance of social capital in building community resilience. In W. Yan, & W. Galloway (Eds.). *Rethinking resilience, adaptation and transformation in a time of change* (pp. 357-364). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-50171-0_23
- Aldrich, D.P., & Meyer, M.A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254-269. <https://doi.org/10.1177/0002764214550299>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol 1: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. Basic Books.
- Brambila-Tapia, A.J.L., Martínez-Arriaga, R.J., González-Cantero, J.O., González-Becerra, V.H., Reyes-Domínguez, Y.A., Ramírez-García, M.L., & Macías-Espinoza, F. (2023). Brief COPE short version (Mini-COPE): A proposal of item and factorial reduction in Mexican population. *Healthcare*, 11(8), 1070. DOI: [10.3390/healthcare11081070](https://doi.org/10.3390/healthcare11081070)
- Braun-Lewensohn, O. (2015). Coping and social support in children exposed to mass trauma. *Current Psychiatry Reports*, 17(6), 46. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0576-y>

- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents. *Community Mental Health Journal*, 47, 300–310. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9314-4>
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L.P., Verté, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Adolescents' mental health outcomes according to different types of exposure to ongoing terror attacks. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 850–862. DOI: [10.1007/s10964-008-9305-8](https://doi.org/10.1007/s10964-008-9305-8)
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2014). Community resilience and sense of coherence as protective factors in explaining stress reactions: Comparing cities and rural communities. *Community Mental Health Journal*, 50(2), 229–234. <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9623-5>
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., Sabato, H. S., & Galili, R.S (2013). Sense of coherence and sense of community as coping resources of religious adolescents before and after the disengagement from the Gaza Strip. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(2), 110–116.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cénat, J.M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C.K., Noorishad, P.G., Mukunzi, J.N., McIntee, S.E., Dalexis R.D., Goulet M.A., & Labelle, P.R. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113599. DOI: [10.1016/j.psychres.2020.113599](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599)
- Colombo, E., Rotondi, V., Rotondi, & Stanca, L. (2022). The day after the bomb: Well-being effects of terrorist attacks in Europe. *Social Indicators Research*, 160, 115–132. <https://doi.org/10.1007/S11205-021-02800-W>
- Fayers, P.M., & Machin, D. (2013). *Quality of life: The assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes*. John Wiley & Sons.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. DOI: [10.1016/s0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S., & Moscovitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., & Brennan, P.L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 918–928. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.918>

- Kimhi, S., Eshel, Y., Leykin, D., & Lahad, M. (2017). Individual, community, and national resilience in peace time and in the face of terror: A longitudinal study. *Journal of Loss and Trauma*, 22(8), 698–713. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1391943>
- Kimhi, S., Hantman, S., Goroshit, M., Eshel, Y., & Zysberg, L. (2012). Elderly people coping with the aftermath of war: Resilience versus vulnerability. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(5), 391–401. DOI: [10.1097/JGP.0b013e31821106b3](https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e31821106b3)
- Kimhi, S., Kaim, A., Bankauskaite, D., Baran, M., Baran, T., Eshel, Y., Dumbadze, S., Gabashvili, M., Kaniasty, K., Koubova, A., Koubova, A., Marciano, H., Matkeviciene, R., Teperik, D., & Adini, B. (2024). A full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022: Resilience and coping within and beyond Ukraine. *Applied Psychol Health and Well-Being*, 16(3), 1005–1023. <https://doi.org/10.1111/aphw.12466>
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2020). Recovery from the COVID-19 pandemic: Distress and resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 101843. DOI: [10.1016/j.ijdrr.2020.101843](https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101843)
- Kimhi, S., Parmak, M., Boon, H., Sapountzaki, K., S., Groh, A., & Ryan, S. (2018). Community and national resilience and quality of life: A preliminary cross-cultural study. *American International Journal of Social Science*, 7(1), 1–11. <https://tinyurl.com/4ajrmhbr>
- Lahav, E., Shahrabani, S., & Benzion, U. (2019). Emotions, risk perceptions and precautionary actions of citizens during a military operation using a new defense technology: The Israeli case of the iron dome. *Defence and Peace Economics*, 30(6), 666–686. <https://doi.org/10.1080/10242694.2018.1455132>
- Lavi, T., Green, O., & Dekel, R. (2013). The contribution of personal and exposure characteristics to the adjustment of adolescents following war. *Journal of Adolescence*, 36(1), 21–30. DOI: [10.1016/j.adolescence.2012.09.003](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.09.003)
- Lazarus R., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Levi-Belz, Y., Goweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023 attack in Israel: A nationwide prospective study. *EClinicalMedicine*, 68, 102418. DOI: [10.1016/j.eclinm.2023.102418](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102418)
- Leykin, D., Lahad, M., Cohen, O., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2013). Conjoint Community Resiliency Assessment Measure-28/10 Items (CCRAM28 and CCRAM10): A self-report tool for assessing community resilience. *American Journal of Community Psychology*, 52(3-4), 313–323. DOI: [10.1007/s10464-013-9596-0](https://doi.org/10.1007/s10464-013-9596-0)
- Leykin, D., Lahad, M., Cohen, R., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2016). The dynamics of community resilience between routine and emergency situations. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2016.01.008>
- Lowell, A., Suarez-Jimenez, B., Helpman, L., Zhu, X., Durosky, A., Hilburn, A., Schneier, F. Gross, R. & Neria Y. (2018). 9/11-related PTSD among highly exposed populations: A systematic review 15 years after the attack. *Psychological Medicine*, 48(4), 537–553. DOI: [10.1017/S0033291717002033](https://doi.org/10.1017/S0033291717002033)

- Matt, G. E., & Vázquez, C. (2008). Anxiety, depressed mood, self-esteem, and traumatic stress symptoms among distant witnesses of the 9/11 terrorist attacks: Transitory responses and psychological resilience. *Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 503–515. DOI: [10.1017/S1138741600004509](https://doi.org/10.1017/S1138741600004509)
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and social psychology bulletin*, 21(4), 406–414. <https://doi.org/10.1177/0146167295214011>
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2017). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Nuttman-Shwartz, O., Dekel, R., & Regev, I. (2015). Continuous exposure to life threats among different age groups in different types of communities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(3), 269–276. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038772>
- Palgi, Y., Gelkopf, M., & Berger, R. (2015). The inoculating role of previous exposure to potentially traumatic life events on coping with prolonged exposure to rocket attacks: A life span perspective. *Psychiatry Research*, 227(2-3), 296–301. DOI: [10.1016/j.psychres.2015.03.020](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.03.020)
- Rigutto, C., Sapara, A.O., & Agyapong, V.I. (2021). Anxiety, depression and posttraumatic stress disorder after terrorist attacks: A general review of the literature. *Behavioral Sciences*, 11(10), 140. doi: [10.3390/bs11100140](https://doi.org/10.3390/bs11100140)
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009). Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress? *Global Health Promotion*, 16(4), 5-15. DOI: [10.1177/1757975909348125](https://doi.org/10.1177/1757975909348125)
- Shapira, S. (2022). Trajectories of community resilience over a multi-crisis period: A repeated cross-sectional study among small rural communities in Southern Israel. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 76, 103006. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2022.103006>
- Shapira, S., Cohen, O., & Aharonson-Daniel, L. (2020). The contribution of personal and place-related attributes to the resilience of conflict-affected communities. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101520. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101520>
- Shapira, S., Cohen, O., Bar-Dayana, Y., & Aharonson-Daniel, L. (2017). Enhancing community resilience in the context of an earthquake among residents of a peripheral city in Israel. *Prehospital and Disaster Medicine*, 32(S1), S180–S181. DOI: [10.1017/S1049023X17004794](https://doi.org/10.1017/S1049023X17004794)
- Simancas-Fernández, M.R., Celedón-Rivero, J. C., Salas-Picón, W.M., Salgado-Ruiz, D.E., Echeverry-Londoño, M.C., Vásquez-Campos, J.H., Guarch-Rubio, M., & Manzanero, A.L. (2022). Trauma, reparation, and quality of life in victims of armed conflict after peace agreements. *Anuario de Psicología Jurídica*, 32(1), 79–86. <https://doi.org/10.5093/apj2021a21>
- Terry, D.J. (1991). Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Difference*, 12(10), 1031–1047. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90033-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90033-8)
- Tiargan, R., & Eran-Jona, M. (2016). The Israeli public's perceptions towards the IDF: Stability and change. *Armed Forces and Society*, 42(2), 324–343. <https://doi.org/10.1177/0095327X15592214>

"בהצלחה, אתם לבד": משאבי ההתמודדות של קהילות הנגב המערבי עם מתקפת ה־7 באוקטובר

Zysberg, L., Kimhi, S., & Eshel, Y. (2013). Someone to watch over me: Exposure to war events and trust in the armed forces in Israel as factors in war-related stress. *Medicine, Conflict and Survival*, 29(2), 140–154. <https://doi.org/10.1080/13623699.2013.785109>