

תהליכי הערכה והתמודדות עם לחץ בקרב עולי חבר העמים בישראל

ליאת יכניץ*

תקציר

הספרות המחקרית מצביעה על כך שעלייה היא אירוע בעל פוטנציאל ליצירת דחק רגשי בקרב עולים, ואף רואה בתחושות מצוקה תגובה נורמטיבית למעבר הבין-תרבותי. המחקר הנוכחי מנסה לעמוד על תהליכי הערכה קוגניטיבית ומאמצי התמודדות של עולים ממדינות חבר העמים בישראל, ועל תפקידם של משאבים אישיים בתהליכים אלה.

במחקר השתתפו 301 עולים מחבר העמים מהם 33% גברים ו-67% נשים, בגילאי 25 - 45, השווהים בארץ עד שלוש שנים. המשתתפים מילאו שאלונים המודדים משאבים אישיים (סובלנות לעמימות וגמישות קוגניטיבית), הערכה קוגניטיבית של גורמי לחץ המלווים את תהליך ההסתגלות, אסטרטגיות התמודדות (התמודדות הממוקדת במטלה, התמודדות הממוקדת ברגש וכן הימנעות), רמת שביעות רצון, דיכאון וחרדה, ונכונות להישאר בארץ.

בניתוח משוואות מבניות (Structural Equation Modeling) נמצא כי למשתני הסובלנות לעמימות והגמישות הקוגניטיבית יש תרומה חיובית משמעותית להערכת שליטה, להתמודדות הממוקדת במטלה, לרמת שביעות הרצון של המשתתפים ולנכונותם להישאר בארץ, ותרומה שלילית להערכות איום ונזק, להתמודדות הממוקדת ברגש ולרמת המצוקה. הערכת שליטה והתמודדות הממוקדת במטלה נמצאו קשורות באופן חיובי לרמת שביעות רצונם ולנכונותם של המשתתפים להישאר בארץ, והערכות איום ונזק והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות נמצאו קשורות באופן חיובי לרמת המצוקה ובאופן שלילי לנכונות להישאר בארץ.

המודל שנבדק נמצא מובהק, בעל מדדי התאמה טובים, ומסביר 49% מהשונות בנכונותם של משתתפי המחקר להישאר בארץ. כל הנתבים שנמצאו תואמים את השערות המחקר, לפיהן משאבים אישיים משפיעים על הערכות קוגניטיביות, המשפיעות על אסטרטגיות התמודדות, המשפיעות על רמות המצוקה ושביעות הרצון של המשתתפים, המסבירות את נכונותם להישאר בארץ.

לממצאי המחקר חשיבות רבה הן ברמת המדיניות של קליטת העלייה והן ברמת הטיפול הפרטני שניתן לעולים על-ידי המוסדות ואנשי המקצוע.

מילות מפתח: הגירה, הסתגלות, לחץ, התמודדות, חבר העמים

*ד"ר ליאת יכניץ, המכללה האקדמית בית-ברל, המסלול לקידום נוער

מבוא

החל משנת 1989 ישראל קלטה יותר ממיליון עולים ממדינות חבר העמים. בספרות מקובלת הטענה כי המוטיבציה העומדת בבסיס עלייה זו, מקורה לרוב בגורמים כלכליים (Ritsner, 2001; Tartakovsky & Schwartz, 2001; Ponizovsky, Nechamkin & Modai, 2001) וברצון להגר לארצות המערב (לשם וליסק, 1996/97). עם זאת, חלק מהעולים בחרו לעלות ארצה מתוך סיבות אידאולוגיות (Ritsner et al., 2001). קשרים משפחתיים ואישיים היוו אף הם גורם משיכה משמעותי עבור אותם יהודים בהחלטתם לעלות לישראל.

חוקרים רבים מסכימים כי התרבות הרוסית מאופיינת על-ידי אוריינטציה קולקטיביסטית ועל-ידי הערכה גבוהה של זהותו החברתית של הפרט לעומת זהותו האישית (Butovskaya & Demyanovitsch, 2002; Kets de Vries, 2001). מאפיינים נוספים של התרבות הרוסית המופיעים בספרות הם הצורך בהשתייכות לקבוצה, נטייה לשמרנות וחשש משינוי (Kets de Vries, 2001), תחושת חוסר אונים, תלות ומוקד שליטה חיצוני המאפיינים את תקופת השלטון הסובייטי (Kerig, 1993; Alyoshina & Volovich, 1993). כמו כן, הרוסים קיבלו ציון גבוה יחסית בממד ההימנעות מחוסר ודאות (Naumov & Puffer, 2000), אם כי החוקרים טוענים כי מעברה של רוסיה לכלכלת שוק העלה את רמת אי-הוודאות במדינה והביא לירידה הדרגתית בהימנעות מחוסר ודאות.

ערכים המאפיינים את יהודי רוסיה והממחישים את ההבדל בין התרבות היהודית לתרבות הרוסית הם הישגיות אינטלקטואלית, הצלחה כלכלית, קשרי משפחה, אחריות משותפת ותלות הדדית בין בני המשפחה (Feigin, 1996; Rapoport & Lomsky-Feder, 2002). ככלל, קיימת הסכמה בקרב החוקרים לגבי אופייה של אוכלוסיית היהודים בברית המועצות לשעבר: בדרך כלל מדובר באוכלוסייה עירונית, שיש בה שיעור גבוה של בעלי מקצועות חופשיים ואקדמיים, מכירה בצורה סבירה את התרבות המערבית, ובעלת זיקה חלשה יחסית ליהדות (לשם וליסק, 1996-97; Ritsner, et al., 2001). בערים הגדולות במדינות חבר העמים, היהודים התפזרו בין שכניהם הלא יהודים. לא היו להם ארגונים קהילתיים וחיי דת ציבוריים שיכלו לאחד אותם. לרוב, היהודים זיהו אחד את השני כיהודים, והיו מזוהים כך גם על-ידי האחרים, אך הם לא 'הרכיבו' קהילה (Markowitz, 1993). עם זאת, נראה כי החל מאמצע שנות התשעים חלה התעוררות בחיים הלאומיים של יהודי רוסיה וזו באה לידי ביטוי בהתגבשות הקהילה היהודית ובפיתוח חיים לאומיים תרבותיים (ריבקנה, 1996/97).

כאמור, הזדהותם של חלק ניכר מהעולים עם מדינת ישראל היא נמוכה, בעוד שהזדהות עם המדינה והחברה היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההסתגלות (Epstein & Levin, 1996). יש חוקרים המצביעים על חוסר התאמה בין הגדרת הזהות היהודית בחבר העמים ובארץ (גיטלמן, 1993). בברית המועצות לשעבר הזהות הלאומית נקבעה על בסיס אתני, ורוב העולים מגדירים יהדות כלאומיות. בארץ, הקריטריונים להגדרת זהות יהודית הם שונים, וכוללים שפה, אזרחות, מנהגים ודת. הפער הזה בא לידי ביטוי בכך ששלושה רבעים מן העולים מגדירים עצמם כיהודים, לעומת 2% בלבד המגדירים עצמם כישראלים (גיטלמן, 1993). ייתכן, כי אחד הביטויים של קושי ברכישת זהות ישראלית הוא העובדה כי רוב העולים משולבים ברשתות חברתיות הכוללות את קרוביהם וידידיהם יוצאי ברית המועצות (לשם וליסק, 1996/97).

מחקרים רבים בחנו את הקשיים איתם מתמודדים העולים מחבר העמים בהסתגלותם לישראל. הטענה הינה כי תקופת ההסתגלות הראשונית מלווה בדרך כלל ברמות דחק גבוהות

(Ritsner et al., 2001). ניתן לציין כי קיימת הסכמה לגבי היותה של העלייה אירוע חיים משמעותי הטומן בחובו צורך להתמודד עם קשיים רבים, ולגבי הקשר בין מצוקה מצטברת בקרב העולים לבין בריאות לקויה ורמה נמוכה של הסתגלות (Remennick, 2002). המצוקה בעלייה קשורה בדרך כלל לאובדנים משמעותיים וללחצים שהם חלק מההסתגלות לחברה החדשה. כיום מקובל לראות במצוקה פסיכולוגית תגובה זמנית נורמטיבית למצבי לחץ דוגמת הגירה (Mirsky, Baron-Draiman & Kedem, 2002).

למרות ריבוי המחקרים העוסקים בקליטתם של עולים ממדינות חבר העמים, מעטים בלבד בחנו את תהליך ההסתגלות מנקודת מבט של מודלים קוגניטיביים של התמודדות עם לחץ, דוגמת מודל הלחץ וההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984a). בהתאם למודל זה, גורמי לחץ אובייקטיביים איתם מתמודדים העולים, ישפיעו על רווחתם הנפשית באמצעות מנגנונים מתווכים של הערכה קוגניטיבית ואסטרטגיות התמודדות, המושפעים ממשאביו האישיים של הפרט המתמודד.

1. מודל הלחץ וההתמודדות כמסגרת לחקר העלייה

שני המרכיבים המרכזיים של המודל הם תהליכי ההערכה וההתמודדות. ההערכה הראשונית מתייחסת לתפיסת האירוע כאיום, אתגר או נזק (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus, 1999). ההערכה השניונית מתייחסת למידת השליטה שהאדם חש ביחס למצבו (Carver & Scheier, 1994). קיימת תלות הדדית בין שני סוגי ההערכה, כך שרמת הדחק שהאדם חש במפגשו עם אירוע לחץ תלויה בהערכה של מידת הנזק של המצב לעומת יכולתו של האדם למנוע או להתמודד עם נזק זה (Lazarus, 1999; Moos & Schaefer, 1993). המרכיב השני של המודל הוא ההתמודדות, וזו מוגדרת כמאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים משתנים שמטרתם לטפל בדרישות המצב ולאזן את היחסים בין הפרט לבין הסביבה (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984a). מקובל לזהות שתי פונקציות מרכזיות של התמודדות: התמודדות הממוקדת בפתרון בעיה שמטרתה לפתור או לשנות את המצב הבעייתי, והתמודדות הממוקדת ברגש שמטרתה לווסת את התגובה הרגשית לבעיה מבלי לשנות את המציאות. ישנם חוקרים המציינים פונקציה נוספת של התמודדות והיא ההימנעות (Endler & Parker, 1990).

קיים קשר הדוק בין בחירה בדרך התמודדות זו או אחרת לבין ההערכה הקוגניטיבית. התמודדות הממוקדת בפתרון בעיה קשורה בדרך כלל להערכת אתגר ושליטה, לעומת התמודדות הממוקדת ברגש הקשורה להערכת איום ונזק בלתי נשלט (Lazarus, 1999). מחקרים בתחום מצביעים על קשר בין התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות לבין רמות גבוהות של מצוקה נפשית ודיכאון (Endler & Parker, 1993; Pakenham & Rinaldis, 2001).

לאסטרטגיות של התמודדות יש תפקיד מרכזי בתהליך ההסתגלות של עולים ומהגרים. מנגנוני התמודדות הזמינים לעולה עלולים להפוך לבלתי מתאימים לתנאי הסביבה החדשה, ואם אינו מצליח להתאים אותם לדרישות המצב או לפתח מנגנונים חלופיים, הוא עלול להיפגע מהשפעות שליליות של דחק מתמשך על מצבו הגופני והנפשי (Schmitz, 2001; Shuval, 1993). גישה חיובית ואופטימית, ובמקביל התמודדות פעילה ומכוונת למטרה, נתפסות כגורמים חיוניים ביכולתו של העולה לעמוד בהצלחה באתגרי ההסתגלות (Gardner, 2002; Rotenberg, Tobin, 1996; Krause & Lubovkov, 1996).

2. הערכה, התמודדות ומשאבים אישיים

תהליכי ההערכה וההתמודדות מושפעים בין היתר ממשאביו האישיים של הפרט. תכונות אישיות כגון דימוי עצמי, מוקד שליטה, אופטימיות, תחושת שליטה וכד' מהווים חלק מההקשר הפסיכולוגי של הערכת הלחץ וההתמודדות איתו (Moos & Schaefer, 1993). משאבים אישיים שייבחנו במחקר זה הם סובלנות לעמימות וגמישות קוגניטיבית, שכמעט ולא נחקרו בתחום של התמודדות עם מצבי לחץ, אך זכו להתייחסות נרחבת בחקר ההסתגלות הבין-תרבותית.

סובלנות לעמימות (סל"ע) מוגדרת כטווח של תגובות לגירוי לא מוכר, מורכב, לא ברור או נתון לפירושים סותרים, הנעות בין דחייה (חוסר סובלנות) למשיכה (סובלנות) (McLain, 1993). לרוב, אדם בעל רמה נמוכה של סל"ע נתפס כחווה רמות לחץ גבוהות, מגיב מוקדם מדי, ונמנע מגירויים עמומים ומסיכונים, לעומת אדם בעל רמה גבוהה של סל"ע התופס את המצב העמום כרצוי ומאתגר, ואינו מכחיש את מורכבותו (Furnham & Ribchester, 1995). אנשים בעלי רמת סל"ע נמוכה פחות פתוחים לשינוי ולנטילת סיכונים (McLain, 1993) ומדווחים על מצוקה גבוהה במצבי לחץ הקשורים לעבודתם (Siegall & Cummings, 1995). כמו כן נמצא כי רמה נמוכה של סל"ע מהווה גורם סיכון לדיכאון (Andersen & Schwartz, 1992) ודאגה (Dugas, 1997). כאשר אדם בעל רמת סל"ע נמוכה ניצב בפני החלטה חשובה, הוא יחוש רמה גבוהה של גירוי רגשי, יתקשה להפעיל מיומנויות לפתרון בעיה ויזדקק לכמות גדולה יותר של מידע לפני כל התקדמות. בנוסף, חוסר בסל"ע יוביל לשימוש במיומנויות התמודדות לא יעילות המצמצמות באופן זמני את אי-הודאות אך לא פותרות את עצם הבעיה.

מושג חוסר הסובלנות לעמימות קשור היסטורית ותאורטית למושג חוסר גמישות (rigidity). אם סל"ע משמעותה נטיית הפרט לתפוס גירוי מסוים בדרך מסוימת, משמעותו של חוסר גמישות הוא הנטייה לדפוס תגובה מסוימים קבועים ללא קשר לגירוי המעורר אותם. חוסר גמישות קוגניטיבית מוגדר כהעדפה של ידע מוחלט על פני ידע הסתברותי ונטייה לחפש מבנה מעבר למצבים וליזמן (Stevens, 1993-94). גמישות קוגניטיבית, לעומת זאת, מוגדרת כמודעות של האדם לכך שבכל מצב נתון קיימות אפשרויות ואלטרנטיבות פעולה ונכונות להיות גמיש ולהסתגל למצב (Martin & Anderson, 1998). גמישות קוגניטיבית נמצאה קשורה לאסרטיביות, ליכולת להיות קשוב לאחרים, ולביטחון שחש הנבדק במהלך תקשורת עם אנשים זרים (Martin & Anderson, 1998). בנוסף, היא נתפסת כתורמת להתמודדות יעילה ולהערכה של אירועים חדשים ומורכבים כהזדמנויות לגדילה לעומת איום אישי (Stevens, 1992).

שתי התכונות נחקרו רבות בהקשר של מעבר בין-תרבותי לצורכי עבודה ולימודים. כך, סל"ע נתפסת כמאפיין מרכזי של אנשים המצליחים במעבר מסוג זה וחווים רמה נמוכה של קונפליקט אישי. הטענה היא כי יכולתו של אדם בעל רמת סל"ע גבוהה להעריך נקודות מבט שונות, לעמוד בפני חוסר ודאות ולהתמודד עם חוסר עקביות, הינה מיומנות חיונית במעבר בין-תרבותי (Leong & Ward, 2000).

גמישות קוגניטיבית נחשבת לאחת התכונות המאפיינות את המועמד המתאים לעבודה במדינה זרה. בהקשר זה היא נתפסת כהיעדר דעות קדומות, כבוד לדעות ולרעיונות של אחרים ולהתנהגויות לא צפויות, מודעות ליחסיות תרבותית של דעות אישיות, ויכולת להעמיד בספק ואף לדחות דעות מוקדמות (Torbiorn, 1982). הגמישות חשובה מאוד בניהול פער בין ציפיות העובד לבין המציאות במדינה החדשה ובהתאמת אסטרטגיות ההתנהגות שלו להיבטים של

תרבות זרה (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). גמישות קוגניטיבית נמצאה קשורה לתחושת חוללות עצמית ולבריאותם הנפשית של הנבדקים. סובלנות לעמימות וגמישות קוגניטיבית נמצאו קשורות ללמידה מוצלחת של שפה זרה, כאשר סטודנטים בעלי רמות גבוהות של משאבים אלה נטו להתמיד יותר בלמידה ולקחת סיכונים בהקשר של שימוש בשפה (Ehrman & Oxford, 1995). אם כן, ניתן לראות כי שני המשאבים יכולים לקדם הסתגלות במהלך מעבר בין-תרבותי, הן באמצעות תפיסה של דרכי התנהגות והתמודדות חלופיות, והן באמצעות הפעלת אסטרטגיות התמודדות מגוונות המותאמות לדרישות המצב הספציפי.

3. נכונותם של העולים להישאר בארץ

כאמור, קיימת הסכמה בקרב החוקרים לגבי זיקתם החלשה יחסית של יהודי חבר העמים ליהדות והמניעים הכלכליים העומדים מאחורי ההחלטה לעלות לישראל. הדבר חשוב במיוחד לאור הטענה כי זהות יהודית והזדהות עם המדינה הם גורמים מרכזיים בהחלטתם של העולים להגר לארצות אחרות או לחזור למולדתם (קריבוש, 2003).

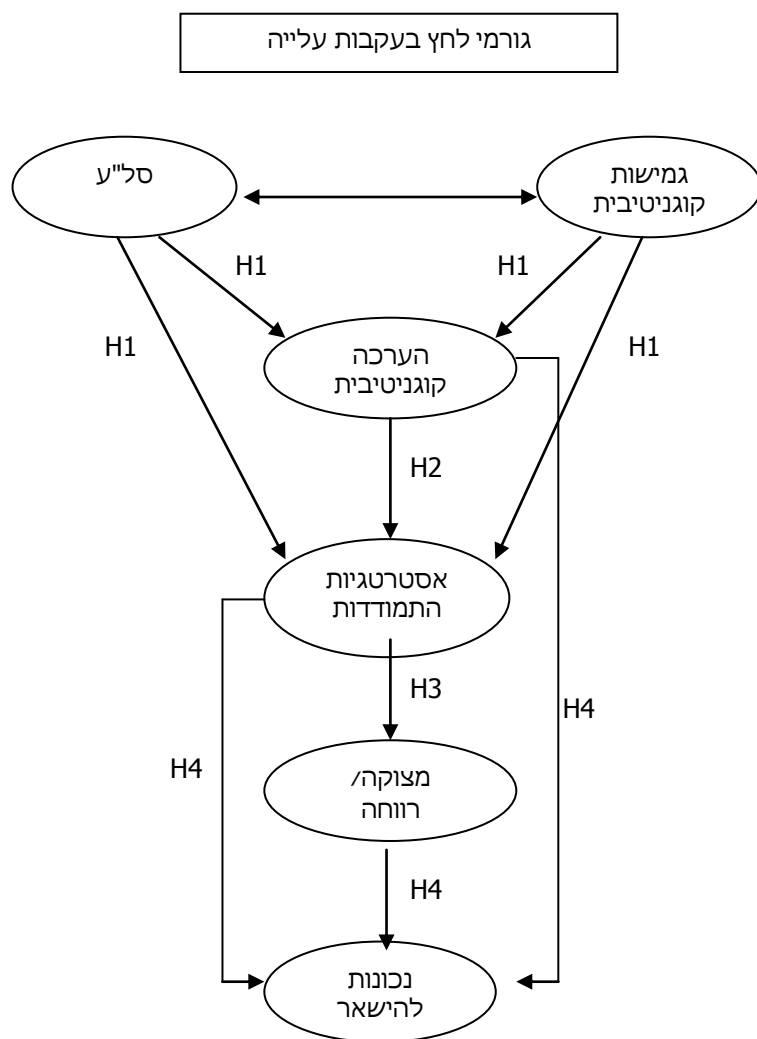
התייחסותם של העולים לישראל כאל מקום מגורים קבוע הינה סוגיה חברתית חשובה לאור ההשקעה הדרושה לצורך קליטתם ולאור היותה של קליטת העלייה אחד מאבני היסוד של האידאולוגיה הציונית. ניתן לומר שהחברה הישראלית מצפה ליחס של מחויבות מצד העולים לארצם החדשה. מחויבות למדינה חדשה, שכמעט ולא נחקרה בספרות המקצועית, הינה משתנה הראוי להתייחסות במחקרים העוסקים בהסתגלותם של עולים.

מושג המחויבות נחקר רבות בפסיכולוגיה הארגונית, כאשר מחויבות לארגון נמצאה כמנבא מובהק של תחלופת העובדים. מחויבות ארגונית הינה עמדה המייצגת את הקשר המתקיים בין העובד לבין הארגון, את עוצמת ההזדהות שלו עם הארגון והמעורבות בו, ואת שאיפתו לשמור על חברותו בארגון (Cook & Wall, 1980; Porter, Steers, Mowday & Boulian, 1974). מחויבות ארגונית קשורה לשביעות רצון מעבודה, תחושת רווחה ומענה על צרכים אישיים, אך הינה בעלת כושר ניבוי הגבוה מזה של משתנים אלה ביחס לתחלופת העובדים (Porter et al., 1974). בדומה, ניתן לצפות כי ימצא קשר בין תחושת המחויבות של העולים כלפי ישראל לבין משתנים כגון רווחה ומצוקה נפשית, וכי ביכולתה לספק מידע ייחודי על עמדותיו של העולה ועל כוונותיו להישאר בישראל.

4. מטרת המחקר ומודל המחקר

במחקר הנוכחי נבדקו הקשרים בין משאבים אישיים, הערכות קוגניטיביות ותהליכי התמודדות לבין רמות המצוקה והרווחה בקרב העולים ממדינות חבר העמים בישראל ונכונותם להישאר בארץ (איור 1). המחקר מתבסס על מודל הלחץ וההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984a). עד כה המודל לא נבדק לצורך ניבוי מדדי ההסתגלות של עולים ומהגרים. קיימים ממצאים בדבר יעילותן של אסטרטגיות התמודדות הממוקדות בבעיה במעבר הבין-תרבותי (Gardner, 2002; Rotenberg et al., 1996). גם משתנים בלתי תלויים אחרים, כגון סל"ע וגמישות קוגניטיבית, נבדקו ונמצאו כבעלי תפקיד חיוני בהקשר של תפקוד בין-תרבותי (Leong & Ward, 2000; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). המחקר הנוכחי אושר על-ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת חיפה.

איור 1: מודל המחקר - משאבים אישיים, הערכה קוגניטיבית ואסטרטגיות התמודדות כגורמי רווחה/מצוקה ונכונות להישאר בארץ (H1-H4 – השערות המחקר)



4.1 המדגם

במחקר השתתפו 301 עולים מחבר העמים, אשר בתקופת ביצוע המחקר שהו בארץ שלוש שנים לכל היותר. המשתתפים אותרו באולפנים ברחבי הארץ. 34% (103) מהמשתתפים נדגמו באולפן בתל-אביב, 14% (42) בחיפה, 9.6% (29) בירושלים והשאר בפתח-תקוה, אשדוד, עמק הירדן, חולון, נתניה, בת-ים וקריית-אתא. 67.1% מהמשתתפים הן נשים, 68.8% נשואים והורים לילד אחד או יותר (71.1%). טווח הגילאים של המשתתפים נע בין 25 ל-45 שנים, כאשר הגיל הממוצע הינו 33.57 (ס"ת 6.87). כמחצית מהמשתתפים מגדירים עצמם כיהודים (49.5%). רוב המשתתפים הם בעלי השכלה אקדמית (55.8%). 42.2% מהמשתתפים עלו לארץ מרוסיה, 28.6% מאוקראינה, והשאר ממדינות אחרות בחבר העמים. 59.8% מהמשתתפים אינם עובדים כלל ו-36.2% מועסקים בעבודה שלא תואמת את הכשרתם המקצועית.

4.2 כלי המחקר

לפני ביצוע המחקר, נערכו שני מחקרים מקדימים (pre-test) לפיתוח ובדיקה של כלי המחקר. במחקר המקדים הראשון השתתפו 19 עולים. מטרתו היו בחירת שלושה גורמי לחץ הקשורים לעלייה שייבדקו במחקר, ובדיקת מהימנות של שאלון הנכונות להישאר בארץ שנבנה לצורך המחקר. במחקר המקדים השני השתתפו 35 עולים שקיבלו את שאלון המחקר המלא. על סמך ממצאיו, נעשו שינויים אחדים בשאלון המחקר, המפורטים בהמשך. בנוסף, במחקר המקדים השני נכללה רשימה של עשרה מניעים להחלטה לעלות, המבוססת על שאלונים של משרד הקליטה ושלושה ראיונות עומק שנערכו לפני ביצוע המחקר. כל השאלונים במחקר הועברו בשפה הרוסית. חלקם תורגמו מאנגלית על-ידי שני מתרגמים העוסקים במחקר במדעי החברה השולטים ברמה גבוהה בשפה האנגלית והרוסית, חלקם תורגמו לרוסית בעבר לצורך מחקרים אחרים, בעוד הנותרים נבנו בשפה הרוסית לצורך המחקר.

שאלון דמוגרפי: השאלון כולל משתנים אישיים כגון גיל, מין, מצב משפחתי, השכלה, ותק בארץ, סטטוס תעסוקתי, מצב כלכלי, מצב בריאותי ומשתנים דמוגרפיים נוספים. בשאלון הדמוגרפי נכללו גם המניעים לעלייה, כגון מניעים כלכליים, ציונות, לחץ משפחתי וכד', סה"כ עשרה מניעים. לגבי כל מניע, המשתתפים התבקשו לציין האם עבורם הוא היווה מניע לעלייה לישראל. במהלך ניתוח הנתונים נערך ניתוח גורמים למניעים לעלייה ובו נמצאו ארבעה גורמים בעלי ערך עצמי גבוה מ-1, המסבירים 50.31% מהשונות: מניע כלכלי (יתרון כלכלי, קידום קריירה ורכישת השכלה); מניע אידאולוגי (מניעים פוליטיים, ציונות ואנטישמיות); מניע משפחתי (עלייה למען המשפחה, ועלייה בעקבות לחץ של בני משפחה וחברים); עתיד הילדים. לפריט העשירי – מניעים אחרים, לא נמצאה טעינות לאף גורם והוא לא נכלל בניתוח.

סובלנות לעמימות (סל"ע) נבדקה באמצעות שאלון MSTAT-I של מקליין. השאלון בנוי מ-22 היגדים הבודקים את יחסו של הנשאל כלפי מצבים עמומים. לכל היגד שבע אפשרויות תשובה (1 - לא מסכים מאוד; 7 - מסכים מאוד). הכלי נבדק ונמצא תקף (McLain, 1993). במחקר הנוכחי מהימנות אלפא של השאלון הינה 0.86.

גמישות קוגניטיבית נבדקה באמצעות שתי סקלות של פתיחות (פתיחות התנהגותית ורעיונית) מתוך חמש סקלות של פתיחות משאלון ה- NEO-PI-R של קוסטה ומקריי (Costa & McCrae, 1992). פתיחות התנהגותית הינה הנכונות להתנסות בפעילויות שונות, ללכת למקומות חדשים, או לטעום מזון לא שגרתי, ומשמעותה העדפה של חידוש וגיוון על פני שגרה. פתיחות רעיונית

מתייחסת לסקרנות אינטלקטואלית, 'ראש פתוח' ונכונות לשקול רעיונות חדשים. הכלי נבדק ותוקף. לצורכי המחקר נעשה שימוש בגרסה הרוסית של הסקלה (Martin, Costa, Oryol, 2002). במחקר הנוכחי מהימנות אלפא של ממד הפתיחות ההתנהגותית הינה 0.67. ושל הפתיחות הרעיונית - 0.74.

גורמי לחץ בעלייה, הערכות קוגניטיביות ואסטרטגיות התמודדות: בחירת גורמי הלחץ שייבדקו במחקר נעשתה במחקר המקדים הראשון. לשם כך המשתתפים קיבלו רשימה בת 20 פריטים, כל אחד מתייחס לקושי ספציפי בתהליך ההסתגלות, והם התבקשו לדרגם לפי רמת חשיבותם בסולם של 1 עד 5. הרשימה מתבססת על הכלים הבאים: שאלון של המשרד לקליטת העלייה (דמיאן ורוזנבאום-תמרי, 1997); Perceived Immigration Related Stressors Scale (Ritsner, Modai & Ponizovsky, 2000); ו-The Demands of Immigration Scale (Aroian, Norris, 1998). מתוך 20 גורמי לחץ שהוצגו למשתתפים, נבחרו שלושה שדורגו על-ידם כמשמעותיים ביותר, והם: קשיים הקשורים לעבודה ומציאת תעסוקה, קשיים הקשורים ללימוד עברית, וקשיים הקשורים למציאת דיור.

המשתתפים התבקשו להתייחס לתהליכי הערכה והתמודדות לגבי כל גורם לחץ בנפרד. שאלון ההערכה הקוגניטיבית מתבסס על כלי של ביורק וקלוויקי (Bjork & Klewicki, 1997) שהותאם למחקר הנוכחי ומתייחס להערכות המצב הבאות: נזק, איום, אתגר ושליטה. המשתתף התבקש לדרג את הערכותיו לגבי כל אחד משלושת גורמי הלחץ הנבדקים במחקר מ-1 עד 5. בניתוח הממצאים נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים בינוניים עד חזקים בין ההערכות של שלושת הגורמים, מה שהוביל ליצירת מדדי הערכה כוללניים המתבססים על ממוצע ההערכות של שלושת גורמי הלחץ, בעלי טווח ערכים מ-1 עד 5, כאשר ציון גבוה מצוין רמה גבוהה של הערכה מסוג מסוים.

אסטרטגיות התמודדות עם כל גורם לחץ נבדקו באמצעות שאלון התמודדות CISS (Endler & Parker, 1990). השאלון מורכב משלושה ממדים: התמודדות הממוקדת במטלה, התמודדות הממוקדת ברגש, והימנעות הכוללת שתי תתי-סקלות: הסחת דעת והסחת דעת חברתית. כל השאלון מורכב מ-48 היגדים המשקפים את דרכי ההתמודדות של הפרט עם מצבי לחץ. התשובות לשאלון נעות על סולם של 1 עד 5 ומשקפות את המידה בה המשתתף משתמש בכל שיטת התמודדות (מ'בכלל לא' ועד 'במידה רבה מאוד') (Endler & Parker, 1990). לצורכי המחקר הנוכחי, הוחלט ליצור גרסה מקוצרת של השאלון ובה 20 פריטים. לשם כך, נבחרו 12 פריטים מממדי ההתמודדות הממוקדת במטלה וברגש (שישה מכל אחד) על-פי מספר קריטריונים: רמת טעינות גבוהה על הממד אליו הפריט משתייך, ורמת טעינות נמוכה על ממדים אחרים. ממד ההימנעות הורכב תחילה משישה פריטים מתתי-הסקלות של הסחת דעת והסחת דעת חברתית, אך במחקר המקדים השני שהופעל לפני המחקר התקבלה מהימנות נמוכה של ממד ההימנעות שנוצר. לאור זאת, הוחלט לבנות את ממד ההימנעות מפריטים המרכיבים תת-סקלה של הסחת-דעת בלבד (שמונה פריטים). מהימנות אלפא של הממדים במחקר הנוכחי נעה בין 0.83 ל-0.87. להתמודדות הממוקדת במטלה; בין 0.82 ל-0.83. להתמודדות הממוקדת ברגש; ובין 0.80 ל-0.81. להימנעות. גם כאן נמצאו קשרים חיוביים מובהקים חזקים בין אסטרטגיות התמודדות עם גורמי הלחץ השונים, וכתוצאה מכך נבנו מדדי התמודדות כוללניים מעבר לשלושת גורמי הלחץ, המבוססים על ציון ממוצע של שלושת הגורמים.

רווחה אישית: רווחה אישית נבדקה באמצעות שאלון ה-Satisfaction With Life Scale של דיינר וחבריו (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). השאלון מורכב מחמישה פריטים הבודקים את שביעות רצונו של המשתתף מחייו, כאשר עליו לדרג את מידת נכונותם עבורו על סולם של 7-1 (1- לא מסכים מאוד; 7- מסכים מאוד). במחקר הנוכחי מהימנות אלפא של השאלון הינה 0.77.

מצוקה אישית: המצוקה נבדקה באמצעות ממדי הדיכאון והחרדה מתוך שאלון ה-BSI של דרוגטיס (Derogatis, 1993). כל ממד כולל שישה פריטים/סימפטומים, ועל המשתתף לציין באיזו מידה הוא מוטרד מכל אחד מהם (0 - לא מוטרד בכלל; 4 - מוטרד מאוד). הכלי נמצא בשימוש במחקרים חברתיים, פסיכיאטריים ואפידמיולוגיים בקרב מהגרים, והוא תורגם לשפות שונות, בכללן רוסית (Mirsky et al., 2002). במחקר הנוכחי ממד הדיכאון כלל חמישה פריטים (לאחר החלטה להוריד פריט העוסק במחשבות אובדניות). מהימנות אלפא הינה 0.86. לממד הדיכאון; 0.88. לממד החרדה; ו-0.91. לשני הממדים יחד.

נכונות להישאר בארץ: השאלון נבנה לצורכי מחקר זה, על בסיס שאלונים הבודקים מחויבות ארגונית (Cook & Wall, 1980; Porter et al., 1974). לצורך בניית השאלון נבחרו שמונה פריטים מכלים אלה והותאמו לבדיקת הנכונות להישאר בארץ, כגון: "אני גאה לספר לאנשים אחרים שאני חלק מהחברה הישראלית". מעבר לפריטים אלה, שאלון הנכונות כולל שני פריטים נוספים: (1) אם הייתה לי ברירה, הייתי נשאר לחיות בארץ (קריבוש, 2003); ו-(2) אני רוצה לחיות בישראל. במחקר המקדים הראשון הורד אחד הפריטים, כך שהשאלון הסופי כולל תשעה פריטים, שהתשובות עליהם נעות על סולם בין 1 ל-5 (1 - מאוד לא מסכים; 5 - מסכים מאוד). מהימנות אלפא של השאלון כפי שנמצאה במחקר הינה 0.91.

4.3 ממצאים

4.3.1 מתאמים בין משתני המחקר

בטבלה 1 מוצגים מתאמים בין משתני המחקר. ניתן לראות כי קיים מתאם חיובי בין המשאבים האישיים - סל"ע וגמישות קוגניטיבית ($r=.23-.35$, $p<.001$). המשאבים קשורים באופן חיובי לרמת הרווחה ולנכונות להישאר בארץ, ובאופן שלילי לרמות הדיכאון והחרדה. רמת הסל"ע קשורה באופן חיובי להערכת שליטה ולהתמודדות הממוקדת במטלה, ובאופן שלילי להערכת איום ונזק ולהתמודדות הממוקדת ברגש. מדדי הגמישות הקוגניטיבית מראים דפוסי קשר דומים, אם כי עקביים פחות.

הערכות שליטה ואתגר קשורות באופן חיובי להתמודדות הממוקדת במטלה, והערכות איום ונזק קשורות להתמודדות הממוקדת ברגש. בהתאם להשערות המחקר, הערכות איום ונזק, התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות, קשורות באופן חיובי וחזק לרמות הדיכאון והחרדה ובאופן שלילי לרווחה אישית ולנכונות להישאר בארץ. הערכות אתגר ושליטה והתמודדות הממוקדת במטלה קשורות באופן חיובי לרווחה אישית ונכונות להישאר בארץ. משתני הדיכאון, החרדה, הרווחה והנכונות להישאר בארץ קשורים ביניהם בהתאם להשערות. לאור מתאמים חיוביים חזקים בין הערכות האיום והנזק ($r=.67$) ומדדי החרדה והדיכאון ($r=.71$), נבנו שני מדדים חדשים: מדד מאוחד להערכת איום/נזק ומדד מצוקה המבוסס על מדדי החרדה והדיכאון יחד.

טבלה 1: מתאמי פירסון בין משאבים אישיים, הערכות קוגניטיביות, אסטרטגיות התמודדות, מצוקה, שביעות רצון ונכונות להישאר בארץ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. סל"ע	-													
2. פ. התנהגותית	.35**	-												
3. פ. רעיונית	.35**	.23**	-											
4. הערכת שליטה	17.**	07.	.05	-										
5. הערכת נזק	-.26**	-.12*	-.14*	-.27**	-									
6. הערכת איום	-.33**	-.16**	-.06	-.29**	.67**	-								
7. הערכת אתגר	-.03	.03	.00	.23**	14.*	.09	-							
8. הת. מ. במטלה	14.*	.08	.26**	22.**	.47**	.50**	.00	-						
9. הת. מ. ברגש	-.38**	-.18**	-.09	-.18**	.47**	.50**	14.*	.01	-					
10. הימנעות	-.05	-.10	.01	-.05	.07	.06	.02	-.21**	.34**	-				
11. חרדה	-.27**	-.19**	-.11	-.08	.41**	.32**	19.**	-.03	.53**	.24**	-			
12. דיכאון	-.35**	-.22**	-.17**	-.13*	.39**	.34**	.08	-.11	.56**	.27**	.71**	-		
13. שב. רצון	.42**	.16**	.20**	.20**	-.35**	-.28**	.06	.29**	-.25**	.03	-.26**	-.31**	-	
14. נכונות	.33**	.26**	.17**	.18**	-.22**	-.26**	.17**	.42**	-.25**	-.11*	-.33**	-.42**	.46**	-
ממוצע	3.65	3.13	3.29	2.90	3.14	3.36	3.29	3.96	2.72	2.09	1.88	2.10	3.58	3.73
סטיית תקן	72.	57.	64.	66.	85.	92.	91.	64.	85.	66.	81.	94.	1.10	.81
α	86.	67.	74.	54.	61.	69.	73.	86.	89.	91.	88.	86.	77.	.91

סל"ע – סובלנות לעמימות

פ. התנהגותית – פתיחות התנהגותית

פ. רעיונית – פתיחות רעיונית

הת. מ. במטלה – התמודדות הממוקדת במטלה

הת. מ. ברגש – התמודדות הממוקדת ברגש

נכונות – נכונות להישאר בארץ

* - $p < .05$ ** - $p < .01$

4.3.2 בדיקת המודל באמצעות ניתוח משוואות מבניות (Structural Equation Modeling)

לבדיקה של התאמת מודל המחקר לנתונים שנאספו, נערך ניתוח משוואות מבניות באמצעות תוכנת AMOS 5.0 (Arbuckle, 2003). במסגרת הניתוחים נבדקו שלושה מודלים אפשריים. מודל 1: מודל מדידתי לבדיקת טעינויות של המשתנים הנצפים (אינדיקטורים) על המשתנים הלטנטיים (פקטורים). המודל בנוי מ-12 פקטורים, כאשר פקטורים של סובלנות לעמימות, הערכות קוגניטיביות, אסטרטגיות התמודדות ונכונות להישאר בארץ, בנויים משלושה אינדיקטורים כל אחד, ופקטורים של פתיחות רעיונית והתנהגותית, שביעות רצון ומצוקה, בנויים משני אינדיקטורים כל אחד. רמת הטעינות של כל האינדיקטורים גבוהה מ-0.50, ועבור אסטרטגיות התמודדות, מצוקה, רווחה ונכונות להישאר בארץ רמת הטעינות גבוהה מ-0.78. כפי שניתן לראות בטבלה 2, מודל המדידה נמצא מובהק ($\chi^2(398)=726.77, p<.001$), אך בעל מדדי התאמה טובים (IFI, TLI, CFI ; $RMSEA=.052$). המצביעים על התאמה טובה של המודל לנתונים.

טבלה 2: ניתוח משוואות מבניות – מדדי התאמה

מודל	χ^2	df	RMSEA	CFI	TLI	IFI
מודל 1	726.77**	398	.052	.929	.906	.931
מודל 2	828.62*	419	.057	.911	.889	.914
מודל 3	564.60*	327	.049	.929	.912	.930

* - $p < .001$

Root Mean Square Error of Approximation = RMSEA

Comparative Fit Index = CFI

Tucker Lewis Index = TLI

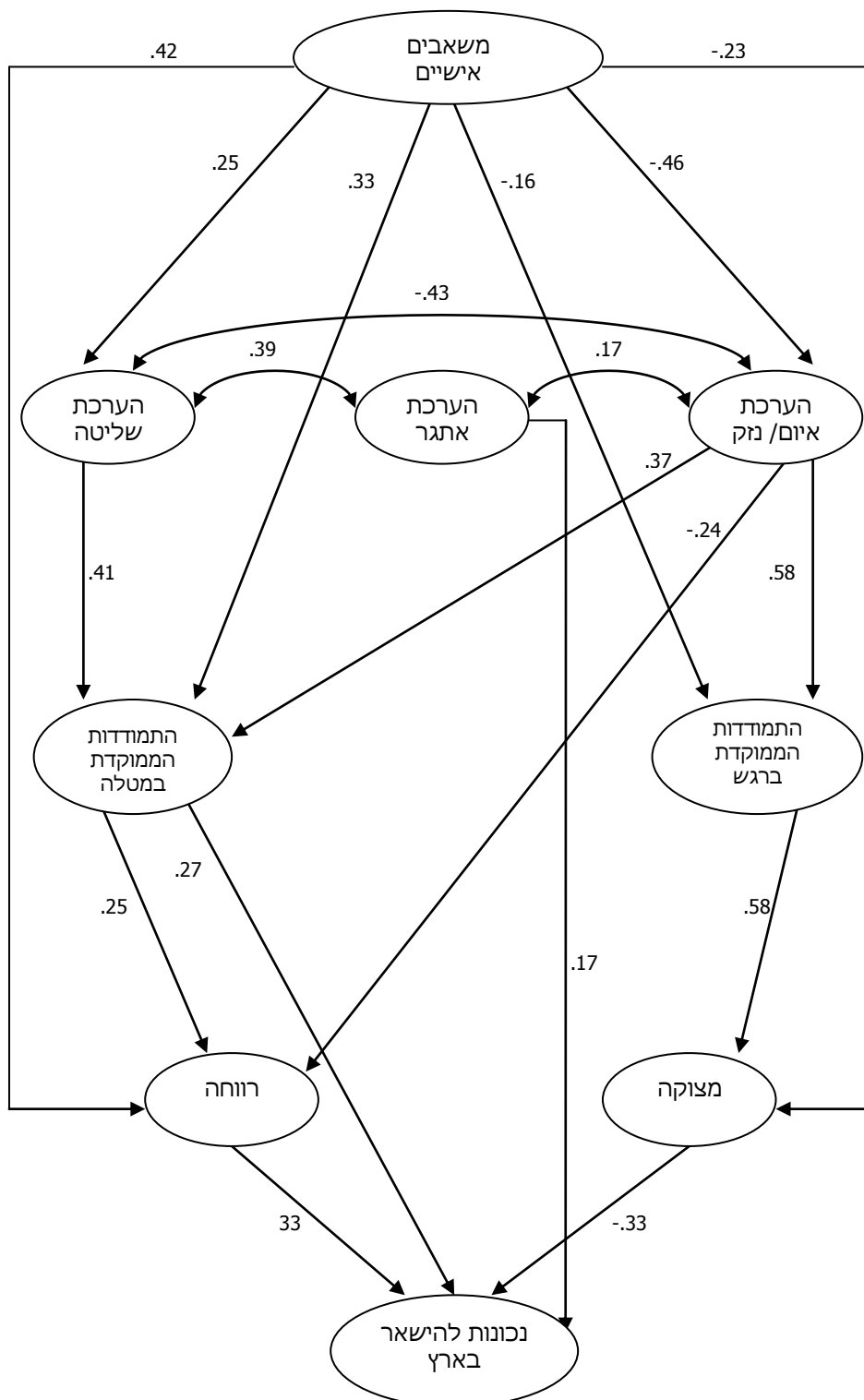
Incremental Fit Index = IFI

בנוסף נבדקו שני מודלים מבניים לבדיקת דפוסי השפעה בין המשתנים הלטנטיים: מודל 2, המודל המקורי כפי שהוצג בפרק ההשערות (איור 1), ומודל 3 שהוא גרסה משופרת של מודל 2. בכל המודלים נכללו קורלציות בין השוניות הלא מוסברות (error terms) של משתני ההערכה וההתמודדות לבין עצמן, לביטוי קשרים בין הערכות שונות ואסטרטגיות התמודדות שונות.

המודל שנבחר משלושת המודלים שנבדקו הינו מודל 3 (איור 2). המודל נמצא מובהק סטטיסטית ($\chi^2(327)=564.60, p<.001$), ובעל מדדי התאמה טובים (IFI, TLI, CFI ; $RMSEA=.049$). לצורך בדיקת מודל זה נבנה פקטור מדרגה שנייה של משאבים אישיים המורכב מסל"ע, פתיחות התנהגותית ופתיחות רעיונית, ופקטור מדרגה שנייה של התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות. כמו כן הורדו נתיבים לא מובהקים שהופיעו במודל המקורי (משאבים אישיים – הערכת אתגר; הערכת אתגר – הנכונות להישאר בארץ; הערכת איום/נזק – התמודדות הממוקדת במטלה; הערכת האיום/נזק – שביעות רצון; התמודדות הממוקדת במטלה – הנכונות להישאר בארץ). המודל כולל רק נתיבים מובהקים סטטיסטית. הוספת משתנים דמוגרפיים למודל לא הביאה לשינוי מהותי במודל עצמו או במדדי ההתאמה.

איור 2: ניתוח משוואות מבניות – מודל 3

כל הציונים מובהקים ברמה של $p < .05$.



בהתאם להשערה 1 (H1), משאבים אישיים קשורים באופן ישיר וחיוני להערכת שליטה והתמודדות הממוקדת במטלה ובאופן ישיר ושלילי להערכת איום/נזק והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות. בניגוד למשוער, לא נמצא קשר בין משאבים אישיים לבין הערכת אתגר.

גם השערה 2 (H2) אוששה באופן חלקי, כאשר הערכת שליטה נמצאה קשורה להתמודדות הממוקדת במטלה, והערכת איום/נזק – להתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות. הערכת אתגר, לעומת זאת, לא נמצאה קשורה באופן ישיר להתמודדות, והערכת איום/נזק נמצאה קשורה באופן חיוני להתמודדות הממוקדת במטלה.

בהתאם למצופה לפי השערה 3 (H3), התמודדות הממוקדת ברגש נמצאה קשורה באופן חיוני לרמת הרווחה, אך לא לרמת המצוקה. בדומה לכך, התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות נמצאה קשורה באופן חיוני לרמת המצוקה, אך לא לרמת הרווחה.

בהתאם להשערה 4 (H4), ציפינו כי הערכות קוגניטיביות, אסטרטגיות התמודדות, רווחה ומצוקה ינבאו את רמת הנכונות של המשתתפים להישאר בארץ. השערה זו אוששה באופן חלקי, כאשר הנכונות להישאר בארץ נמצאה קשורה באופן חיוני להערכת אתגר, התמודדות הממוקדת במטלה ורווחה, ובאופן שלילי למצוקה. עם זאת, הערכות שליטה ואיום/נזק והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות לא נמצאו קשורות לנכונות להישאר בארץ.

כפי שניתן לראות באיור 2, משאבים אישיים נמצאו קשורים באופן ישיר לרמות הרווחה והמצוקה המדווחות, דבר המרמז על השפעתם הישירה על משתנים אלה. זאת אומרת, חלק מההשפעות של המשאבים האישיים הינן השפעות ישירות ללא תיווך של משתני ההערכה וההתמודדות.

5. דיון

המחקר התמקד בתהליכי הערכה והתמודדות בקרב עולים מחבר העמים בישראל, תוך ניסיון לעמוד על תפקידם של משאבים אישיים של סל"ע וגמישות קוגניטיבית בהסתגלותם של המשתתפים. מודל הלחץ וההתמודדות של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984a) שימש כמסגרת תאורטית למחקר.

השערה 1 (H1) של המחקר אוששה באופן חלקי, כאשר נמצא קשר ישיר וחיוני בין משאבים אישיים לבין הערכת שליטה והתמודדות הממוקדת במטלה, וקשר ישיר ושלילי בין המשאבים לבין הערכת איום/נזק והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות. משאבי סל"ע וגמישות קוגניטיבית נמצאו קשורים באופן ישיר גם לרמות המצוקה והרווחה של המשתתפים, דבר המרמז על השפעתם הישירה של משתנים אלה ללא תיווך של משתני ההערכה וההתמודדות. ממצאים אלה תואמים ממצאים של מחקרים קודמים בדבר רמה נמוכה של נכונות לשינוי בקרב אנשים בעלי סובלנות נמוכה לעמימות ומידה מועטה של גמישות (Costa & McCrae, 1992; McLain, 1993), בעיקר כאשר מדובר בהסתגלות לשינוי תרבותי (Leong & Ward, 2000), ונטייתם לחוות רמות דחק גבוהות יותר במצבי לחץ (Siegall & Cummings, 1995).

הקשר בין סל"ע לבין ההערכות הקוגניטיביות מוסבר על-ידי נטייתם של אנשים בעלי רמת סל"ע נמוכה להעריך יתר על המידה את הסיכוי להתרחשותם של אירועים שליליים ולבסס ציפיות שליליות לעתיד על סמך אירועים לוחצים בהווה (Andersen & Schwartz, 1992; Dugas et al., 1997). הקשר השלילי שנמצא בין רמת סל"ע לבין התמודדות הממוקדת ברגש,

תומך בתפיסה לפיה אנשים בעלי רמה נמוכה של סל"ע נוטים להשתמש באסטרטגיות התמודדות לא יעילות, המצמצמות זמנית את רמת אי-הוודאות אך לא מביאות לפתרון הבעיה (Dugas et al., 1997).

באשר לגמישות הקוגניטיבית, תכונות כגון פתיחות ומוכנות לשקול רעיונות חדשים ובלתי שגרתיים (Costa & McCrae, 1992) יכולות לקדם התמודדות הממוקדת במטלה באמצעות העלאת פתרונות מקוריים ויעילים. בנוסף, גמישות קוגניטיבית, הנתפסת כמודעות לקיום של חלופות, מוכנות לגמישות ולהסתגלות ואמונה בחוללות עצמית (Costa & McCrae, 1992), יכולה לעודד התמודדות פעילה ולצמצם את הערכות האיום והנזק ואת רמת המצוקה. בהתאם להנחות אלה, משאבים אישיים נמצאו קשורים באופן חיובי לרמת הרווחה של המשתתפים ובאופן שלילי לרמת המצוקה שלהם. עם זאת, ובניגוד להשערה 1, משאבים אישיים לא נמצאו קשורים להערכת אתגר.

השערה 2 (H2), לפיה הערכות שליטה ואתגר יובילו להתמודדות הממוקדת במטלה והערכות איום ונזק יובילו להתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות, אוששה באופן חלקי גם היא. הערכת שליטה נמצאה קשורה באופן חיובי להתמודדות הממוקדת במטלה, בהתאם להנחת מודל הלחץ וההתמודדות (Lazarus, 1999). הממצא מדגיש את חשיבותה של תחושת השליטה ותרומתה לפעילות החיפוש המכוונת למטרה, הידועה כתורמת להסתגלותם של עולים ממדינות חבר העמים (Rotenberg et al., 1996). הטענה, לפיה תחושת השליטה הבסיסית של עולים אלה בישראל תלויה במציאת תעסוקה הולמת (Ben-David, 1995), מקבלת משמעות חדשה לאור ממצאים אלה.

הקשר החיובי בין הערכת האיום/נזק לבין התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות והקשר השלילי בינה לבין רמת הרווחה של המשתתפים, עקבי עם ממצאי מחקרים קודמים (Carver & Scheier, 1994; Pakenham & Rinaldis, 2001). הקשר החיובי בין הערכת איום/נזק לבין התמודדות הממוקדת במטלה הינו בלתי צפוי, אך גם הוא נתמך על-ידי מחקרים אחרים (Carver & Scheier, 1994). תחושת האיום קשורה למגוון רחב של דפוסי התמודדות, כאשר התמודדות הממוקדת ברגש הינה תגובה יעילה למצב מאיים (Carver & Scheier, 1994). אירועים בעלי רמת איום גבוהה יכולים לעורר התמודדות הממוקדת ברגש לוויסות הרגשות השליליים, והתמודדות הממוקדת במטלה לפתרון הבעיה או הסרת האיום. כך, הערכת גורמי לחץ הקשורים לעלייה כאיום, יכולה לעורר פעילות חיפוש המכוונת למטרה כמו גם הפסקה של פעילות החיפוש (Rotenberg et al., 1996).

בניגוד להשערות, הערכת האתגר לא נמצאה קשורה להתמודדות הממוקדת במטלה, למרות שנמצא מתאם חיובי ביניהן. הסבר חלקי לממצאים אלה הוא מתאם חיובי בין הערכות אתגר ושליטה, המצמצם את השפעת האתגר כאשר שתיהן מוכנסות למודל. הסבר חלופי טמון במשמעות התרבותית של המושג 'אתגר'. בשפה הרוסית לא קיים תרגום מדויק למילה זו, ועל כן יש להתחשב במשמעות התרבותית של המושג כאשר חוקרים אותו בקרב משתתפים דוברי רוסית.

בהתאם להשערה 3 (H3), התמודדות הממוקדת במטלה נמצאה קשורה באופן חיובי לרווחה, והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות נמצאה קשורה באופן חיובי למצוקה. הממצאים עקביים עם ממצאי מחקרים קודמים בדבר הקשר בין התמודדות הממוקדת ברגש לבין מצוקה

נפשית ודיכאון (Endler & Parker, 1993; Pakenham & Rinaldis, 2001). גם היעדר הקשר בין התמודדות הממוקדת במטלה לבין המצוקה ובין התמודדות הממוקדת ברגש לבין הרווחה נמצא עקבי עם ממצאי מחקרים קודמים (Pakenham & Rinaldis, 2001).

לסיום, כפי ששוער בהשערה 4 (H4), הנכונות להישאר בארץ נמצאה קשורה באופן חיובי להערכת אתגר, התמודדות הממוקדת במטלה ורמת הרווחה, ובאופן שלילי לרמת המצוקה. לא נמצא קשר ישיר בין נכונות להישאר בארץ לבין הערכות שליטה ואיום/נזק והתמודדות הממוקדת ברגש והימנעות, דבר המרמז על כך שהשפעותיהם של משתנים אלה מתווכים באמצעות משתני המצוקה והרווחה.

בדיקת המודל בשלמותו מצביעה על דפוס לפיו הערכות קוגניטיביות, המושפעות ממשאביהם האישיים של המשתתפים, מובילות לשימוש באסטרטגיות התמודדות ספציפיות התורמות לתחושות הרווחה והמצוקה וכך מנבאות את מידת הנכונות של המשתתפים להישאר בישראל. ממצאים אלה חשובים במיוחד לאור תפיסת העלייה העכשווית כמונעת על-ידי גורמים כלכליים יותר מאשר על-ידי גורמים אידאולוגיים (Ritsner, et al., 2001; Tartakovsky & Schwartz, 2001). בהיעדר מחויבות אידאולוגית, ישנה חשיבות רבה לגילוי גורמים אחרים שביכולתם להשפיע על נכונותם של העולים להישאר בארץ לטווח הרחוק.

יש לציין שרוב המחקרים בתחום הלחץ מתמקדים בתוצאותיו השליליות, כגון מצבים רגשיים שליליים או פסיכופתולוגיה. בשנים האחרונות מסתמנת מגמה של בדיקת ההשפעות החיוביות של התמודדות עם מצבי לחץ (Folkman & Moskowitz, 2000). התמודדות נתפסת כגורם התורם לרגשות חיוביים ובריאות פיזית ונפשית, כמו גם לתחושת רווחה ותפקוד תקין לטווח הארוך (Lazarus, 1999; Moos & Schaefer, 1993).

המחקר הנוכחי עקבי עם מגמה זו ובוחן הן את הגורמים והתוצאות השליליים (כגון הערכת איום/נזק ומצוקה) והן את החיוביים (הערכת שליטה ותחושת רווחה) של לחץ העלייה. הממצאים מצביעים על שני מסלולים מובחנים של התמודדות ותוצאותיה: מסלול הערכת השליטה - התמודדות הממוקדת במטלה - רווחה, לעומת מסלול הערכת האיום/נזק - התמודדות הממוקדת ברגש והימנעות - מצוקה. ממצא זה עקבי עם ממצאי המטא-אנליזה שנערכה על-ידי פנלי ועמיתיו (Penley, Tomaka & Wiebe, 2002) בדבר הקשר החזק בין התמודדות הממוקדת ברגש לבין ביטוי מצוקה והיעדר קשר עקבי בין התמודדות הממוקדת במטלה לבין ביטויים אלה. לעומת זאת, התמודדות הממוקדת במטלה נמצאה קשורה באופן חזק ועקבי עם ביטויים של רגש חיובי במצבי דחק מגוונים (Lowe, Norman & Bennett, 2000). ממצאי המחקר הנוכחי תומכים בידע המצטבר אודות תרומתה החיובית של התמודדות הממוקדת במטלה להיבטים החיוביים של ההסתגלות, במקרה זה - הסתגלות למעבר הבין-תרבותי.

6. מסקנות

לממצאי המחקר יש חשיבות רבה הן ברמת המדיניות של קליטת העלייה והן ברמת הטיפול הפרטני שניתן לעולים על-ידי מוסדות ואנשי מקצוע. ברמת המדיניות, הממצאים מצביעים על מרכזיותן של ההערכות הקוגניטיביות של העולים את גורמי הלחץ איתם הם מתמודדים, בייחוד הערכות השליטה והאיום. בהקשר זה, אסטרטגיות כגון שיתוף פעיל של לקוחות ושמירה על ערוצי תקשורת פתוחים בפעילותם של גופים ציבוריים העובדים עם העולים, יסייעו לחזק את

תחושת השליטה שלהם, למתן את חוסר הוודאות והעמימות המלוות את שלבי הקליטה הראשונים ובכך להוריד את עוצמת האיום שחווים העולים.

ברמה הפרטנית, ממצאי המחקר מצביעים על חשיבותן של תכונות הסל"ע והגמישות הקוגניטיבית, הערכות המצב, ואסטרטגיות התמודדות בקידום שביעות הרצון ובלימת הדחק הפסיכולוגי בקרב העולים. תכנון התערבויות שייתמקדו בחיזוק ובפיתוח התכונות והתהליכים האדפטיביים, ועבודה על שינוי תהליכים הפוגעים בהתמודדות יעילה, יסייע להעצים את העולים ולקדם הסתגלות חיובית ורמה גבוהה יותר של סיפוק ורווחה אישית.

ממצאי המחקר בדבר גורמי אישיות הרלוונטיים להסתגלות במעבר הבין-תרבותי, סל"ע וגמישות קוגניטיבית, יסייעו באיתור עולים ברמת סיכון גבוהה לפיתוח סימפטומים של מצוקה, ובמתן טיפול מונע לעולים אלה. לסיום, ממצאי המחקר יוכלו לסייע בהכשרה ובפיתוח של כוח אדם מקצועי ומיומן, בעל ידע בתהליכים קוגניטיביים והתנהגותיים המאפיינים את הסתגלותם של עולים ממדינות חבר העמים, שיוכל ליישם ידע זה בשדה המקצועי.

ממצאי המחקר מעלים שאלות שרצוי לחקור אותן בעתיד. ראשית, המחקר עסק בעולים מחבר העמים בלבד, המהווים את הקבוצה הגדולה ביותר מכלל העולים בישראל. מעניין יהיה להשוות בין קבוצות עולים שיש להן רקע תרבותי שונה, וכן בין לבין אוכלוסיות ותיקות המתמודדות עם קשיי אבטלה ודיור. שנית, גורמי הלחץ שהעלו המשתתפים במחקר המקדים ושנבדקו במחקר, הינם בעלי דמיון מסוים, במיוחד קשיי תעסוקה ודיור. בדיקה של קשיים אחרים הקשורים להשתלבות חברתית ותרבותית יכולה להעמיק את ההבנה אודות תפקידם ותורמתם של גורמי ההערכה וההתמודדות עם קשיים מסוג זה.

לסיום, בספרות קיימת מודעות למרכזיותן של מערכות תמיכה משפחתיות וחברתיות בקרב העולים מחבר העמים. חקר השימוש במשאבי התמודדות אלה ותורמתם להסתגלות העולים, יכול להשלים את הידע שלנו אודות מאגר אסטרטגיות התמודדות הזמינות לאנשים במעבר הבין-תרבותי.

רשימה ביבליוגרפית

- גיטלמן, צ' (1993). זהות יהודית-סובייטית בתקופת מעבר. *יהודי ברה"מ במעבר*, 16(1), 148-154.
- דמיאן נ', ורוזנבאום-תמרי י' (1997). *חמש שנים ראשונות בארץ, עולי ברה"מ לשעבר ספטמבר 1991 מול עולי יולי 1990. דוח מספר 11*. המשרד לקליטת העלייה, האגף לתיכנון ולמחקר.
- לשם, א', וליסק, מ' (1996-97). התגבשות הקהילה ה"רוסית" בישראל. *יהודי ברה"מ במעבר*, 19(4), 47-65.
- ריבקינה, ר' (1996-97). המגמות החדשות בחיי היהודים ברוסיה הבתר-סובייטית. *יהודי ברה"מ במעבר*, 19(4), 221-230.
- קריבוש, ל' (2003). *הסתגלות המערכת הזוגית בין עולי ברה"מ לשעבר אל המעבר הבין-תרבותי, כאשר אחד מבני הזוג לא יהודי*. עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך", אוניברסיטת חיפה.
- Andersen, S.M. & Schwartz, A.H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10, 271-298.
- Arbuckle, J.L. (2003). *Amos 5.0 update to the Amos user's guide*. Chicago: Smallwaters.
- Aroian, K.J., Norris, A.E., Tran, T.V. & Schappler-Morris, N. (1998). Development and psychometric evaluation of the Demands of Immigration Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 6, 175-194.
- Ben-David, A. (1995). Family functioning and migration: Considerations for practice. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 22, 121-137.

- Bjorck, J.P. & Klewicki, L.L. (1997). The effects of stressor type on projected coping. *Journal of Traumatic Stress, 10*, 481-495.
- Butovskaya, M.L. & Demianovitsch, A.N. (2002). Social competence and behavior evaluation (SCBE-30) and socialization values (SVQ): Russian children ages 3 to 6 years. *Early Education and Development, 13*(2), 153-170.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 184-195.
- Cook, J. & Wall, T. (1980). New work attitude measures of trust, organizational commitment and personal need non-fulfilment. *Journal of Occupational Psychology, 53*, 39-52.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Professional Manual. Florida: PAR.
- Derogatis, L.R. (1993). *The Brief Symptom Inventory. Administration, scoring, and procedures manual (4th ed.)*. MN: NCS Pearson.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Dugas, M.J. Freeston, M.H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 593-606.
- Ehrman, M.E. & Oxford, I.L. (1995). Cognition plus: Correlates of language learning success. *The Modern Language Journal, 79*, 68-89.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1993). The multidimensional assessment of coping: Concepts, issues, and measurement. In G.L. Van Heck, P. Bonaiuto, I.J. Deary & W. Nowack (Eds.), *Personality Psychology in Europe. Vol. 4* (pp. 309-319). Tilburg University Press.
- Epstein, A. & Levin, R. (1996). The impact of Jewish identity on the psychological adjustment of Soviet Jewish immigrants to Israel. *Israel Journal of Psychiatry, 33*(1), 21-31.
- Feigin, I. (1996). Soviet Jewish families. In M. McGoldrick, J. Giordano & J.K. Pearce, *Ethnicity and family therapy (2nd ed.)*, (pp. 631-637). NY: The Guilford Press.
- 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*, 150-170.
- Folkman, S. & Moskowitz, T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*, 647-654.
- Furnham, A. & Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept. Its measurement and applications. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 14*, 179-199.
- Gardner, J.A. (2002). Uprooting in midlife: Developmental challenges and successful adaptation for middle-aged Soviet Jewish immigrants. *Dissertation Abstracts International Section – A: Humanities and Social Sciences, 63*(4-A), 1557.
- Kerig, P.K., Alyoshina, Y.Y., & Volovich, A.S. (1993). Gender-role socialization in contemporary Russia. Implications for cross-cultural research. *Psychology of Women Quarterly, 17*, 389-408.
- Kets de Vries, M.F.R. (2001). The anarchist within: Clinical reflections on Russian character and leadership style. *Human Relations, 54*(5), 585-627.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984a). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Leong, C.H. & Ward, C. (2000). Identity conflict in sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 763-776.
- Lowe, R., Norman, P. & Bennett, P. (2000). Coping, emotion and perceived health following myocardial infarction: Concurrent and predictive associations. *British Journal of Health Psychology*, 5, 337-350.
- Markowitz, F. (1993). *A community in spite of itself: Soviet Jewish émigrés in New York*. Washington: Smithsonian Institution Press.
- Martin, M.M. & Anderson, C.M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, T.A., Costa, P.T., Oryol, V.E., Rukavishnikov, A.A. & Senin, I.G. (2002). Applications of the Russian NEO-PI-R. In A.J. Marsella (Series Ed.) & Mc Crae, R.R. & Allik, J. (Eds.), *The Five-Factor Model of Personality across cultures* (261-277). NY: Kluwer Publishers.
- McLain, D.L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 183-189.
- Mirsky, J., Baron-Draiman, Y. & Kedem, P., (2002). Social support and psychological distress among young immigrants from the former Soviet Union in Israel. *International Social Work*, 45, 83-97.
- Moos, R.H. & Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.) (pp. 234-257). New York: The Free Press.
- Naumov, A.I. & Puffer, S.M. (2000). Measuring Russian culture using Hofstede's dimensions. *Applied Psychology: An International Review*, 49(4), 709-718.
- Pakenham, K.I. & Rinaldis, M. (2001). The role of illness, resources, appraisal, and coping strategies in adjustment to HIV/AIDS: The direct and buffering effects. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, 259-279.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Coping and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Penley, J.A. Tomaka, J. & Wiebe, J.S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603.
- Porter, L.W., Steers, R.M., Mowday, R.T. & Boulian, P.V. (1974). Organizational commitment, job satisfaction, and turnover among psychiatric technicians. *Journal of Applied Psychology*, 59, 603-609.
- Rapoport, T. & Lomsky-Feder, E. (2002). 'Intelligentsia' as an ethnic habitus: The inculcation and restructuring of intelligentsia among Russian Jews. *British Journal of Sociology of Education*, 23(2), 233-248.
- Remennick, L.I. (2002). Immigrants from Chernobyl-affected areas in Israel: The link between health and social adjustment. *Social Science and Medicine*, 54, 309-317.
- Ritsner, M., Modai, I. & Ponizovsky, A. (2000). The stress-support patterns and psychological distress of immigrants. *Stress Medicine*, 16, 139-147.
- Ritsner, M., Ponizovsky, A., Nechamkin, Y. & Modai, I. (2001). Gender differences in psychosocial risk factors for psychological distress among immigrants. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 151-160.
- Rotenberg, V., Tobin, M., Krause, D. & Lubovkov, I. (1996). Psychosocial problems faced during absorption of Russian-speaking new immigrants into Israel: A systematic approach. *Israel Journal of Psychiatry*, 33(1), 40-49.
- Schmitz, P.G. (2001). Psychological aspects of immigration. In L.L. Adler & U.P. Gielen (Eds.), *Cross-cultural topics in psychology* (pp. 229-243). Westport: Praeger.

- Shuval, J.T. (1993). Migration and stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects (2nd ed.)* (pp. 641-657). New York: The Free Press.
- Siegal, M. & Cummings, L.L. (1995). Stress and organizational role conflict. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 121, 67-95.
- Stevens, M.J. (1992). Predictors of existential openness. *Journal of Research in Personality*, 26, 32-43.
- Stevens, M.J. (1993-94). Predictors of responses to acute pain. *Imagination, Cognition and Personality*, 13, 311-321.
- Tartakovsky, E. & Schwartz, S.H. (2001). Motivation for emigration, values, well-being, and identification among young Russian Jews. *International Journal of Psychology*, 36(2), 88-99.
- Torbiorn, I. (1982). *Living abroad. Personal adjustment and personnel policy in the overseas setting*. New York: John Wiley & Sons.
- Van Oudenhoven, J.P. & Van der Zee, K.I. (2002). Predicting multicultural effectiveness of international students: The Multicultural Personality Questionnaire. *International Journal of Intercultural Relations*, 26, 679-694.