

HOPE MODEL

Heritage | Our present | Promise | Essence

מודל HOPE
מודל חינוכי - יישומי לבניית חוסן

תוכן

3	מודל HOPE - זיכרון שמצמיח עם
5	מבוא - טראומה כקרע ושיקום כאיחוי
5	הטראומה כחבלה וכשבר ברצף הקיום
6	השיקום כאיחוי
6	מודל HOPE לאיחוי בטראומות בהיקף לאומי
7	Heritage - מורשת וסיפור היסטורי
7	מבוא - הממד הנרטיבי של החוסן
7	סקירה מחקרית
10	סיכום ויישום למערכת החינוך
11	Our Present, ה-'אנחנו' של ההווה
11	מבוא - מהתבודדות טראומטית לביחד קולקטיבי
11	סקירה מחקרית
14	סיכום ויישום למערכת החינוך
15	Promise, חזון, ייעוד והבטחה לעתיד
15	מבוא - כוח המשיכה של העתיד
15	סקירה מחקרית
18	סיכום ויישום למערכת החינוך
19	Essence - ערכים ומשמעות בלב המאבק, הפיכת הסבל להישג אנושי
19	מבוא - המשמעות כחומר מאחה
19	סקירה מחקרית
21	יישום חינוכי: חינוך לערכים בתוך השבר
	אחרית דבר
	שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.

מודל HOPE - זיכרון שמצמיח עם

מבוא

החברה הישראלית חוותה בעשור האחרון, וביתר שאת מאז פרוץ מגפת הקורונה, רצף כמעט בלתי פוסק של טלטלות קיומיות: מגפה עולמית שקטעה שגרות חיים, ערערה תחושת שליטה ויצרה בדידות וניכור; משברים חברתיים ופוליטיים שהעמיקו קיטוב פנימי; ולצדם אירועי אלימות ומלחמה שהגיעו לשיא טראומטי באירועי השבעה באוקטובר ובמלחמה שבאה בעקבותיהם. רצף זה אינו מאפשר "התאוששות בין משברים", אלא מציב את הפרט ואת הקולקטיב במצב מתמשך של דריכות, אובדן ואי־ודאות.

במציאות כזו, השאלה המרכזית איננה רק כיצד זוכרים את האירועים, אלא **כיצד ממשיכים להתקיים כחברה בעלת זהות, חוסן ויכולת פעולה**. חוסן, בהקשר זה, אינו רק היכולת לשרוד אירוע קשה, אלא היכולת לשמור על רציפות תודעתית וערכית בתוך שבר מתמשך. כאשר משברים נערכים זה על גבי זה, הסכנה המרכזית איננה רק הכאב עצמו, אלא שחיקה של זהות: אובדן תחושת המשמעות, ערעור תחושת השייכות, ותחושה הולכת וגוברת של נתק בין עבר, הווה ועתיד.

הספרות הפסיכולוגית והחינוכית מצביעה על כך **שטראומה מערערת בראש ובראשונה את מבני המשמעות והזהות** שדרכם האדם והקולקטיב מבינים את עצמם. במצבים של טראומה קולקטיבית מתמשכת, הזהות אינה נפגעת רק ברמה האישית, אלא גם ברמה החברתית והלאומית: נחלש הסיפור המשותף, מתערער האתוס המכונן, ונוצרת תחושת פירוק של ה'אנחנו'. גם מערכת החינוך ניצבת בפני אתגר עמוק: לא רק כיצד לתווך אירועים קשים, אלא כיצד לאפשר לתלמידים לגדול בתוך מציאות של שבר מבלי לאבד תחושת זהות, שייכות, משמעות ותקווה.

כאן טמונה נקודת המוצא של סקירה זו. חוסן וזהות מבוססים על אירועי עבר, **אך לא מתוך שקיעה בהם**. הם נבנים באמצעות האופן שבו אירועים אלה משולבים בתוך נרטיב רחב יותר של משמעות והמשכיות. הזיכרון הקולקטיבי, כאשר הוא מעוצב כמנגנון תודעתי ולא כמאגר של עובדות או טקסים, משמש תשתית מרכזית לבניית זהות יציבה וחוסן מתמשך. המוקד הנו על הדרך שבה הזיכרון מארגן את חוויית הזמן: מחבר את העבר לסיפור רציף, מעגן את ההווה בזהות קולקטיבית חיה, ופותח אופק של עתיד אפשרי.

מאחורי המונחים התאורטיים והדיון במערכות לאומיות וחברתיות, עומד תמיד אדם אחד, ובמערכת החינוך, ילד אחד. **כל משבר קולקטיבי מתגלם לבסוף בעולמו הפנימי של תלמיד היושב בביתה**: ילד הנדרש ללמוד, ליצור קשרים, ולבנות זהות בתוך מציאות שבה רציפות החיים נקטעה שוב ושוב. עבורו, הקרע שמייצרת הטראומה אינו מושג מופשט, אלא חוויה ממשית של אובדן ביטחון, בלבול ולעיתים גם בדידות. הוא אינו שואל כיצד חברה מתמודדת עם משבר, אלא האם העולם עדיין מובן, האם יש מבוגרים שניתן לסמוך עליהם, והאם יש עתיד שניתן לדמיין.

מנקודת מבט זו, שאלת החוסן אינה שאלה של תפקוד בלבד, אלא של איחוי: **כיצד מסייעים לילד לארוג מחדש רצף בין מה שהיה, מה שהוא חווה כעת, ומה שעוד אפשרי עבורו**. תהליך זה מחייב חיבור מחודש אל העבר כעוגן של משמעות והמשכיות, עיגון בהווה דרך תחושת שייכות ו"אנחנו" מגוון, ופתיחת אופק לעתיד בדמות תקווה, ייעוד ותפקיד. כאשר ממדים אלו פועלים יחד, הם מאפשרים לשבר להיכלל בתוך סיפור רחב יותר, לא להיעלם, אך גם לא לנהל את הנפש לבדו.

התפיסה העומדת בבסיס **מודל HOPE**, מייצרת חוסן וזהות הנבנים באמצעות איחוי תודעת־ערכי הפועל לאורך ציר הזמן כולו. המודל מבקש להציע למערכת החינוך מסגרת שתאפשר לראות בכל תלמיד לא רק נשא של מציאות לאומית מורכבת, אלא סובייקט מתפתח, הזקוק לרציפות, משמעות ותקווה כדי לצמוח. במובן זה, הדיון במודל מציג עיסוק ישיר בשאלה כיצד ניתן ללוות כל ילד וילדה במסע של בניית חוסן בתוך עולם שאינו יציב, אך יכול להיות בעל פשר.

מתוך הבנה זו גובש מודל HOPE, Heritage, Our Present, Promise, Essence, שזוהות קולקטיבית במצבי משבר לאומיים. המודל מציע ארבעה ממדים משלימים: חיבור למורשת ולסיפור ההיסטורי בבסיס לרציפות נרטיבית; חיזוק ה"אנחנו" של ההווה כמרחב של שייכות, סולידריות וערבות הדדית; יצירת הבטחה לעתיד בדמות חזון, ייעוד ותקווה פעילה; וזיהוי ערכי הליבה והמשמעות המוסרית המאפשרים לאדם ולקבוצה לעמוד בתוך המאבק מבלי לאבד את צלם אנוש ואת תחושת התכלית.

Heritage – חיבור למורשת ולסיפור ההיסטורי.

Our Present – ה"אנחנו" של ההווה – תחושת השותפות והגורל המשותף.

Promise – השראה ותקווה לעתיד.

Essence – מיצוי הערכים והמשמעות.

סקירה מחקרית זו מבקשת לבסס תשתית תאורטית ואמפירית למודל HOPE, ולהראות כיצד ארבעת ממדיו פועלים יחד כמערכת אינטגרטיבית לבניית חוסן וזהות, כפעולה חינוכית יזומה בתוך מציאות של טלטלה מתמשכת. בהקשר זה, מערכת החינוך מוצגת לא רק כדירה של תגובה למשבר, אלא כמרחב שבו ניתן לעצב מראש את הכלים התודעתיים, הערכיים והנרטיביים שיאפשרו לדור הצעיר להתמודד עם אתגרי ההווה והעתיד מתוך שייכות, משמעות ותקווה.

תפיסת המודל - בין קרע לאיחוי

משמעותה של המילה טראומה ביוונית היא חבלה, בספרות הפסיכולוגית הודגשה **הטראומה כקרע**, אירוע שבו מערכת חייו של האדם חווה שבר ונתק: אמונות שהיו חלק בסיסי בתפיסת עולמו וסיפקו לו הגנה ביטחון מתנפצות, המציאות נראית שונה ומאיימת, והאדם עלול להרגיש סכנה וחוסר אונים אל מול סכנות ואיומים. **הדרך לצמוח מתוך קרע ונתק היא איחוי מחדש של האמונות והתפיסות**, באמצעות עיבוד רגשי מחד, ובניית נרטיב חדש המאחה את החוויה החדשה עם האמונות של העבר. **כאשר הטראומה היא קולקטיבית נדרש איחוי בקנה מידה רחב יותר**, עם נרטיב הפונה אל המורשת, אל תחושת השייכות הקולקטיבית, אל הערכים המשותפים ואל החזון העתידי. נרטיב כזה הוא מקור לחוסן אל מול התמודדות עתידית, ויכול להוות מקור לצמיחה ברמה האישית והציבורית.

טראומה כקרע ושיקום כאיחוי

הטראומה כחבלה וכשבר ברצף הקיום

מקור המילה **טראומה** (τραύμα) ביוונית הוא "פצע" או קרע, אך בעוד שברפואה הפיזית הכוונה היא לפגיעה ברקמות הגוף, בספרות הפסיכולוגית הושאל המושג לתיאור "פצע נפשי", אירוע הגורם לקרע עמוק במארג החיים. חוקרת הטראומה ג'ודית הרמן (1992)¹ מדגישה כי ארוע טראומטי הוא בראש ובראשונה חוויה של חוסר אונים קיצוני המנתקת את הפרט מהקשרים האנושיים שלו ומערערת את תחושת השליטה שלו בחייו. על פי תיאוריית 'הנחות היסוד המנופצות'-Janoff² (1992) Bulman, האירוע הטראומטי פועל ככוח הרסני העלול לנפץ את האמונות בדבר העולם כמקום טוב, הגיוני ובעל פשר, ואת האמונה על האדם בבעל ערך וראוי להגנה. הקרע עלול להיווצר כתוצאה מהדיסוננס הבלתי נסבל בין המציאות האכזרית לבין תפיסת העולם המוגנת שהייתה לאדם קודם האירוע. אין מדובר באירוע קשה אלא **בנתק** קוגניטיבי ורגשי; האדם מוצא את עצמו ב-'עולם חדש' ומאיים שאינו מתחבר לעולם המוכר מהעבר. כאשר ניתוק כזה מתבסס בנפש בעקבות אירוע טראומטי, עלולה להתפתח הפרעת דחק פוסט טראומטית.

¹ Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*

² Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma.

השיקום כאיחוי

מאחר וטראומה היא קרע, הרי שהשיקום אינו יכול להתבצע באמצעות 'מחיקה' של האירוע, הכאב והבלבול. סיגל (Siegel, 2012)³ מגדיר בריאות נפשית כאינטגרציה, המצב שבו חלקים שונים של החוויה (רגש, זיכרון, תפיסה) מחוברים זה לזה לכדי שלם אחד. דרוש אם-כן תהליך של איחוי (mending), המצריך בנייה של נרטיב חדש המכיל בתוכו גם את השבר, אך אינו מתנתק מהעבר, הערכים, והעתיד, אלא מפתח אותם באופן הכולל גם את האירוע המטלטל. הטראומה מייצרת דיסוציאציה (נתק), והחוסן בבנה דרך החיבור מחדש של חלקי הנפש לכדי סיפור אישי מלוכד. לדברי נימאייר (Neimeyer, 2001)⁴, מחלוצי הגישה הקונסטרוקטיביסטית, הצורך הפסיכולוגי העמוק ביותר כתגובה לניתוק הטראומטי הוא הצורך ב"שחזור משמעות". השיקום מתרחש כאשר האדם מצליח 'לארוג' את האירוע הטראומטי לתוך סיפור חיו, ובכך לאחות את הקרע בין ה-'אני שלפני' ל'אני של אחרי'.

מודל HOPE לאיחוי בטראומות בהיקף לאומי

תהליך האיחוי המתואר במסמך זה מתייחס לאירועים טראומטיים בקנה-מידה לאומי, כדוגמת מלחמת התקומה ('חרבות ברזל'). כשם שעבור האינדיווידואל החווה אירוע טראומטי יש צורך בבניית נרטיב מחודש, כך עבור הקולקטיב החווה אירוע טראומטי בהיקף רחב נדרשת הבנייה מחודשת של הנרטיב הקולקטיבי. בפרקים הבאים נציג את האופן שבו ניתן לבנות נרטיב שכזה, השואב כוח מהמורשת (העבר), מהשותפות הקולקטיבית (הווה), מהחזון המשותף לעתיד (עתיד), ממערכת הערכים והמשמעות, באופן שיכולים להוות מעין 'חוטי-תפירה' פסיכולוגיים. אנו סבורים כי הבניה כזו במערכת החינוך עשויה לסייע לתלמידים להתמודד עם האירועים הטראומטיים אותם חווים ברמת הלאומית, ואף לסייע להם בפיתוח חוסן לעתיד ולצמוח מהאירועים הקשים, Tedeschi & Calhoun, (1995)⁵. חיבור הפרט לסיפור היסטורי עוצמתי (העבר), לקולקטיב תומך (ההווה), ולחזון של שליחות (העתיד), בתוך מסגרת ערכים ומשמעות, מאפשר לו להפוך את הקרע מ"חור שחור" של חוסר אונים ל"צלקת של עוצמה" המבססת חוסן וצמיחה פוסט-טראומטית.

³ Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*

⁴ Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*

⁵ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*

המודל דלהלן נועד לסייע בתהליך בניית הנרטיב החדש מתוך תהליך של איחוי וחיבור אל העבר, ההווה והעתיד: חיבור אל העבר והמורשת (Heritage), אל הקולקטיב (Our Present) והערכים (Essence) בהווה, ומתוך כך יצירת תקווה וחזון לעתיד (Promise).

Heritage - מורשת וסיפור היסטורי

מבוא - הממד הנרטיבי של החוסן

הבסיס התיאורטי להנחלת אירועים היסטוריים קשים ככלי לצמיחה נשען על המושג 'רציפות נרטיבית' (Narrative continuity), מתוך ההנחה כי זהות נבנית על בסיס השתקפויות העבר והמורשת (Cooley, 1902; Erikson, 1987).⁶ בעוד שאירוע טראומטי נתפס כקרע ברצף החיים (breach of expectations), החיבור למורשת וליספור היסטורי רחב מאפשר לאדם לבצע אינטגרציה של הכאב, האובדן, והאיום לתוך זהות יציבה יותר. הידיעה שהפרט הוא חוליה בשרשרת היסטורית ששרדה משברים יכולה לספק אמון בכוחות שלי כפרט ושלנו כקולקטיב, לתת השראה ואף כלים להתמודדות עם קשיים, ואת המסגרת הכללית של הייעוד, הערכים והמשמעות (ראו להלן).

סקירה מחקרית

1. **החוסן המשפחתי** - מחקרם של דיוק ופיבוש (Duke et al., 2008)⁷ בחן את הקשר בין היכרות עם נרטיב היסטורי-משפחתי לבין חוסן נפשי. החוקרים פיתחו את "סולם הידיעה" (Do You Know Scale) ומצאו כי ילדים ובני נוער שהכירו את 'הסיפור הגדול' של משפחתם, כולל אתגרים, כישלונות והתגברות על מכשולים, הפגינו רמות גבוהות של מסוגלות עצמית (Self-Efficacy) וחוסן נפשי. כלומר, היכרות עם המורשת של הקולקטיב, במחקר הנוכחי המשפחה, הגבירה את יכולת ההתמודדות עם אתגרי החיים.

החוקרים שמים דגש על כך שמקור החוסן נובע מעצם ההיכרות עם החוסן של הדורות הקודמים, ובנוסף גם מההיכרות עם הדרכים שבהן הדמויות בעבר התמודדו עם קשיים. למעשה, מדובר בתהליך של למידה למידה חברתית (Social Learning) חוצה דורות, אך שיש בו בנוסף למרכיב הידע והלמידה גם מרכיב של אמון בחוסן.

⁶ Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order. New York: Charles Scribner's Sons
Erikson, E. H. (1987). A way of looking at things: Selected papers from 1930 to 1980 (S. Schlein, Ed.). New York: W. W. Norton & Company.

⁷ Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis.

חשוב להדגיש שלא כל סיפור היסטורי מייצר חוסן. במחקרי ההמשך של דיוק ופיבוש (Fivush et al., 2011)⁸, נמצא כי הנרטיב היעיל ביותר לבניית חוסן אינו 'נרטיב של עלייה' (תמיד היינו גיבורים והצלחנו), אלא 'נרטיב מתנדנד' - זהו סיפור שמכיר בכישלונות, באובדן ובכאב, באותה מידה שהוא מכיר בהצלחות. כאשר מנחילים מורשת הכוללת גם את רגעי השפל, התלמיד מבין שקושי הוא חלק אינטגרלי מהחיים ולא סטייה מהנורמה. הבנה זו בונה **ציפיות ריאליות** ומקטינה את החרדה בעת משבר אישי, שכן המשבר נתפס כחלק טבעי מהגרף המתנדנד של הקיום האנושי והלאומי, ולא כסוף הדרך.

2. **רציפות קולקטיבית נתפסת** (Perceived Collective Continuity - PCC) - במחקריו של סאני (Sani, 2007; 2012)⁹ על תפיסת הקולקטיב - הקהילה או הלאום - כישות רציפה העומדת במבחן הזמן היא מנבא לבריאות נפשית. במחקרים אמפיריים נמצא כי כאשר אדם חש שייכות לסיפור היסטורי בעל המשכיות (PCC) חווה חרדה קיומית במידה פחותה. ניתן לייחס חוסן זה כמקור לביטחון מתוך הישענות על הקולקטיב, כלומר אני רואה את עצמי כקולקטיב שהחוסן שלו הוא סכום החוסן של אך גם לתפיסה עצמית קולקטיבית. אפשרות נוספת להבין זאת היא באמצעות תפיסת המורשת ההיסטורית כ-'מגן סימבולי'. כאשר הפרט מזהה את עצמו כחלק מסיפור של "אנשים עוצמתיים מהעבר", הוא רואה בתכונותיהם חלק מהזהות האישית שלו (Internalization of traits).

דרך שלישית להסביר את התעצמות החוסן מתוך תפיסת 'רציפות קולקטיבית נתפסת' מבוססת על התפיסה של האדם את עצמו כ'ישות גדולה', כזו שאינה מתחילה ומסתיימת בו אלא נמשכת על-פני דורות ומרחבים, ומתוך כך אינה נמצאת בסכנה קיומית כפי שהפרט עלול להימצא, כפי שגורסת תיאוריית ניהול האימה (Greenberg et al., 1986; Solomon et al., 1991)¹⁰ המבוססת על נקודת מבט אקזיסטנציאליסטית. על פי תיאוריה זו, המודעות למוות מעוררת באדם חרדה קיומית עמוקה, ואחד המנגנונים המרכזיים להתמודדות עם חרדה זו הוא אימוץ 'השקפת עולם תרבותית' הכוללת תחושת ערך עצמי כחלק ממנה. החיבור למורשת ולהיסטוריה מעניק לאדם תחושה של "**אלמוות סימבולי**" (Symbolic Immortality - הידיעה שאני חלק ממשהו שהיה לפניי ויהיה אחריי. המורשת היא אם-כן לא

⁸ Fivush, R., Bohanek, J. G., & Zaman, W. (2011). Personal and intergenerational narratives in relation to adolescents' well-being. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011(131), 45-57.

⁹ Sani, F. (2012). Group continuity, social identity, and social well-being.

¹⁰ Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of self-esteem: A terror management theory. *Public Self and Private Self*, 189-207

Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159.

רק ידע על העבר, אלא 'חוצץ חרדה' (Anxiety Buffer) אקטיבי בהווה. הידיעה שהסיפור הקולקטיבי נמשך מעניקה לאדם ביטחון שהקיום שלו אינו בר-חלוף וחסר משמעות, אלא נטוע בנצחיות של הרעיון והתרבות.

3. בניית עולם האמונות המעורער באמצעות מתן משמעות על בסיס הדרמה ההיסטורית -

הספרות על צמיחה פוסט-טראומטית (Tedeschi & Calhoun, 2004)¹¹ מדגישה את חשיבות ה-"שינוי בנרטיב". טדסקי וקלהון מדגישים את המעבר מרומינציה חודרנית (מחשבות טורדניות על הטראומה) לרומינציה מכוונת (Deliberate Rumination) - חשיבה רצונית המנסה להבין את המשמעות. המורשת ההיסטורית מספקת תבניות מוכנות של משמעות: כאשר אדם נחשף לנרטיב היסטורי שבו קולקטיב חווה שבר נוראי אך הצליח להשתקם, הוא מקבל לידיו 'תסריט התמודדות' (Coping Script). התסריט ההיסטורי מאפשר לאדם לאמץ פרספקטיבה לפיה סבל אינו סוף הפסוק, אלא שלב בדרך להתפתחות. בכך, ההיסטוריה מסייעת להמיר את תחושת הקורבנות (victimhood) בתחושת שרידות (survivorship) שהיא רכיב קריטי בצמיחה פוסט-טראומטית, בייחוד בממד של 'תפיסת הכוח האישי' (Personal Strength).

4. מחקרים עדכניים (למשל Pals & McAdams, 2004)¹² מצביעים על כך שחשיפה לסיפורי חיים של דמויות היסטוריות שחוו טראומה ויצרו ממנה משמעות (כגון שורדי שואה, מנהיגים בתקופות משבר), מסייעת לאדם בבנייה מחדש של 'האמונות המנופצות' (Shattered assumptions). ההזדהות עם הדרמה ההיסטורית הופכת את הקושי האישי ממקרה פרטי חסר פשר לחלק ממסע קולקטיבי לאומי בעל משמעות (Ibrahim et al., 2024)¹³.

¹¹Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.

¹²Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). The Transformation of Suffering into Meaning: Narrative Variations in the Stories of Posttraumatic Growth.

¹³Ibrahim, A. et al. (2024). Post-Traumatic Growth: Lessons from Historical Figures on Resilience

סיכום ויישום למערכת החינוך

המחקר מעיד כי הוראת היסטוריה צריכה להתייחס אל המורשת כמקור לזהות: כאשר תלמיד לומד על אירועים קשים דרך הפריזמה של 'כוחות שהורישו לי', הוא מפתח חוסן ויכולת לצמוח מתוך התמודדויות קשות. האירוע הקשה מהווה פרק ברצף של התגברות ועוצמה קולקטיבית, מה שמסייע באיחוי הקרע והופך אותו לחלק מהחוסן האישי והקולקטיבי. יחד עם זאת, המחקרים מצביעים על כך שהמורשת צריכה להיות מונחלת באופן המציג את מורכבות ההתמודדות, ואת הצורך בנרטיב הכולל את רגעי המשבר יחד עם ההתמודדויות המוצלחות.

מבוא - מהתבודדות טראומטית לביחד קולקטיבי

אחת התוצאות ההרסניות של טראומה היא תחושת הניכור והבדידות, התחושה שהקרע הוא אישי ובלתי ניתן להבנה על ידי אחרים. המחקר הפסיכולוגי המודרני מצביע על כך ששייכות חברתית (Sense of Belonging) אינה רק 'רשת ביטחון', אלא מנגנון אקטיבי של חוסן המאפשר איחוי של הקרע דרך יצירת זהות משותפת ושותפות גורל. בתחילה נציג את האלמנטים הפרקטיים של השייכות החברתית, ובהמשך את המשמעות הנרחבת של תחושת הקולקטיב כמקור לחוסן.

סקירה מחקרית

1. **תמיכה חברתית כמנבא צמיחה פוסט-טראומטית (PTG) - מטא-אנליזה נרחבת (Prati & Pietrantoni, 2009)**

שסקרה עשרות מחקרים אמפיריים, מצאה כי **תמיכה חברתית נתפסת** היא אחד המנבאים החזקים ביותר לצמיחה פוסט-טראומטית בתהליך הקרוי איחוי מבני. הצמיחה מתרחשת כאשר הקבוצה מאפשרת לפרט "נרטיב משותף". בקבוצה שבה יש ערכים של ערבות הדדית, הפרט מרגיש שביכולתו לקחת סיכון ולבנות את חייו מחדש, שכן הוא אינו פועל בחלל ריק. השייכות לקולקטיב מעניקה את ה"פיגומים" עליהם נבנית הקומה החדשה של האישיות לאחר הקרע. מחקרים בתחום חוויות הילדות החיוביות (Positive Childhood Experiences) מדגישים כי שייכות לקהילה שבה יש קשרים חברתיים איתנים היא גורם מגן קריטי (Sege & Harper Browne, 2017)¹⁴. תחושת השייכות לקבוצה גדולה ומובחנת מאפשרת 'ויסות רגשי הדדי', הקבוצה עוזרת לפרט לשאת את עומס הכאב, ובכך מונעת מהקרע להפוך לצלקת קבועה ומגבילה.

2. **הריפוי החברתי (The Social Cure) וזהות קבוצתית - גישת הריפוי החברתי (Jetten, Haslam & Haslam, 2012)**

מציעה כי זהות חברתית חזקה היא המנבא החזק ביותר לבריאות נפשית לאחר משבר. אנשים המזהים עצמם כחלק מקבוצה מובחנת (קהילה, יחידה צבאית, לאום) מדווחים על רמות נמוכות יותר של דיכאון וחרדה לאחר אירועים קשים. הזהות הקבוצתית מספקת משאבים פסיכולוגיים כמו תמיכה נתפסת, תחושת מטרה וערך עצמי, הפועלים כמגן (Buffer) מפני התפרקות.

¹⁴ Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Correlates of Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis.

¹⁵ Sege, R., & Harper Browne, C. (2017). Responding to Academic and Social-Emotional Needs: The HOPE Framework.

¹⁶ Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S. A. (2012). The Social Cure: Identity, Health and Well-being.

3. **חוסן קולקטיבי** - חוקר החוסן הקולקטיבי ג'ון דרורי (Drury 2009, 2018)¹⁷ בחן התנהגות המונים בעת אירועי קיצון. מחקריו מראים כי בעת אסון, נוצרת לעיתים קרובות 'סולידריות הדדית' (Emergent Social Identity), שבה הפרטים חשים שייכות לקולקטיב שבו כולם דואגים לכולם (All for one). כאשר תופעה זו מתרחשת, ישנה הפחתה בתחושת האיום האישי.

מחקריו של דרורי מראים כי בעת אסון, לא רק שמתרחשת עזרה הדדית, אלא מתבצעת **טרנספורמציה של העצמי**: הזהות האישית ('אני בסכנה') מפנה את מקומה לזהות חברתית משותפת ('אנחנו בסכנה'). שינוי זהותי זה מאפשר לאנשים לפעול בקור רוח, מתוך תחושת משמעות וסולידריות, ומונע פאניקה. שותפות הגורל אינה רק אסטרטגיה הישרדותית, אלא **חווייה פסיכולוגית משנת-תודעה המגדירה מחדש את גבולות היכולת של הפרט**.

הסבר תהליך זה מתקשר לתפיסה העצמית של הפרט אל מול הקולקטיב בסיטואציה, כפי שעולה מתיאוריית **מיזוג הזהות** (Identity Fusion): על פי תיאוריה זו (Swann et al., 2012)¹⁸, מודגש הייחודיות של התהליך הפסיכולוגי המתרחש כאשר הפרט מרגיש חלק מהקולקטיב. מיזוג (Fusion) מתאר מצב פסיכולוגי שבו הגבולות בין העצמי האישי לבין העצמי הקולקטיבי הופכים לחדירים. במצב זה האדם אינו מרגיש שהוא רק חבר בקבוצה אלא שהקבוצה היא חלק מהותי ממנו. אנשים בעלי 'זהות ממוזגת' מפגינים נכונות גבוהה להקריב למען הכלל, **אך גם שואבים תעצומות נפש אדירות מתוך הקבוצה**. ה'אנחנו' הופך למקור אנרגיה פנימי שאינו תלוי בנוכחות פיזית של אחרים, אלא בידיעה הפנימית שהאדם הוא שלוחה של קולקטיב נצחי וחזק.

מחקרים בפסיכולוגיה חברתית (Haslam et al., 2005)¹⁹ מצביעים על כך שהזהדות עם קבוצה משנה את **הערכת האיום** (Cognitive appraisal) של הפרט. כאשר אדם מתמודד עם קושי כאינדיבידואל ('אני לבד מול הצרה'), הוא נוטה לפרש את המצב כ'איום' (Threat) הגדול מכוחותיו. לעומת זאת, כאשר קיימת זהות קולקטיבית בולטת ('אנחנו מתמודדים יחד'), האדם נוטה לפרש את אותו מצב כאתגר שהוא מסוגל לו (Challenge). תחושת המסוגלות הקולקטיבית (Collective Self-Efficacy) מופנמת

¹⁷ Drury, J. (2018). The role of social identity processes in secondary resilience and post-traumatic growth.

¹⁸ Swann, W. B., Jetten, J., Gómez, A., Whitehouse, H., & Bastian, B. (2012). When group membership gets personal: A theory of identity fusion. Psychological Review.

¹⁹ Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. British Journal of Social Psychology

והופכת לחלק מהביטחון העצמי של הפרט. כלומר, עצם המחשבה במונחי 'אנחנו' מפחיתה את רמת הסטרס הפיזיולוגית והפסיכולוגית, עוד לפני שהתקבלה עזרה בפועל. בהקשר הלאומי, פרופ' שפרה שגיא וד"ר אורנה בראון-לוינסון²⁰ הראו במחקריהן (הכולל גם את תקופת מבצע 'עופרת יצוקה') ש'תחושת קוהרנטיות לאומית' היא מנבא קריטי לחוסן: קהילות שחשו שהמאבק שלהן הוא חלק מסיפור לאומי צודק ובעל משמעות, פיתחו פחות סימפטומים של פוסט-טראומה. הייעוד הקולקטיבי הפך למגן נפשי.

ישנם גם סימוכין מהתחום הנירולוגי לתועלת שיש לפרט בהתמודדות עם אתגרים כאשר הוא חש מקולקטיב: ברמה הניירו-ביולוגית נמצא כי כאשר אדם תופס את עצמו כחלק מ-'אנחנו', המוח צורך פחות משאבים מטבוליים כדי להתמודד עם ויסות רגשי (Load sharing). הנוכחות הסימבולית או הממשית של הקבוצה מאפשרת למוח 'להישען' לאחר, בידיעה שהוא אינו צריך לשאת את כל כובד המשא הקוגניטיבי והרגשי לבדו. החוסן, אם כן, אינו רק תוצאה של עזרה הדדית, אלא של **חיסכון באנרגיה נפשית** הנובע מעצם ההשתייכות (Coan & Sbarra, 2015)²¹.

²⁰ Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2010). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: A comparison between two distinct ethnic groups. *Community Mental Health Journal*.

Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*.²¹

סיכום ויישום למערכת החינוך

במערכת החינוך הבנויה באופן בסיסי על בסיס קולקטיבי (כיתה, שכבה, בית ספר) יש מרחב יישומי נוח לגיבוש הזהות של הפרט כחלק מהקולקטיב, וחיזוק תחושת השייכות שלו המגבירה חוסן בהתמודדות עם אתגרים רגשיים. יישום הממצאים הללו דורש דגש על:

1. **יצירת זהות קבוצתית גאה ומובחנת**: חיזוק תחושת ה"אנחנו" (הכיתתי, הבית-ספרי, הלאומי).
2. **תרגול ערכות הדדיות**: יצירת מבנים חברתיים שבהם התלמיד חווה באופן אקטיבי את המושג "אחד בשביל כולם" (למשל, למידת עמיתים, התנדבות קהילתית).
3. **הפיכת הזיכרון למעשה**: שותפות בפרויקטים של הנצחה או עשייה חברתית כדרך לאיחוי הקרע ההיסטורי/אישי דרך הקשרים בהווה.

חשוב להדגיש שחיזוק תחושת הקולקטיב טומנת בחובה סכנות ולא רק תועלת. הזדהות עמוקה עלולה לפגוע בתחושת האינדיבידואליות, ולייצר תחושת חוסן לא-ריאלית והסרה של אחריות בתור מי שחש עצמו כחלק מהקולקטיב (כפי שאירע למשל במהפכה הצרפתית, ראו טלמון, 1952)²². אין ספק שקיימת סכנה בהזדהות עמוקה שכזו. ישנה חשיבות רבה לשמירת התפיסה האינדיבידואליסטית והאחריות המוסרית האישית, ועל כן נדרש ניהול נכון שיש לו פוטנציאל להעניק לאדם כוחות להתמודדויות כבירים יחד עם צמצום הסכנה שבאיבוד מאפייניו הייחודיים.

²² Talmon, J. L. (1952). The Origins of Totalitarian Democracy

מבוא - כוח המשיכה של העתיד

המרכיב השלישי בחוסן, לאחר החיבור לעבר (Heritage) והשייכות להווה (Present), הוא ה-Promise: היכולת להשליך עוגן אל העתיד. הבסיס התיאורטי נשען על תובנתו המכוננת של ניטשה, שצוטטה והורחבה על ידי ויקטור פראנקל: "מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'". במצבי משבר, התודעה האנושית נוטה להישאב אל ההווה הכואב או אל העבר הטראומטי. המרכיב של ההבטחה הופך את העתיד ממשאב של זמן למשאב של כוח. הוא מבוסס על ההבנה הפסיכולוגית שכאשר לאדם או לקבוצה יש ייעוד, משימה או חזון שטרם הוגשמו, נוצרת 'מתיחות בריאה' בין המצוי לרצוי, המייצרת אנרגיה לפעולה, עמידות בפני סבל, מוטיבציה להישארות בחיים, ומהווה מרכיב מרכזי ביכולת לצמיחה מתוך טראומה²³.

כפי שעשינו בפרק הקודם, גם בפרק זה נפתח באופן שבו התקווה מספקת לאדם כוחות התמודדות כפרט, ונמשיך אל התקווה במובן הרחב יותר, החזון והייעוד הקולקטיבי כמקור כוח וחוסן.

סקירה מחקרית

1. **תיאוריית התקווה (Hope Theory)** - מחקר של סניידר (Snyder, 2002)²⁴ מגדיר 'תקווה' לא כרגש עמום של אופטימיות, אלא כמבנה קוגניטיבי פעיל המורכב משני רכיבים: תפיסת חוללות עצמית (Agency), האמונה שיש לי את הכוחות להשיג את המטרה, ונתיבים (Pathways), היכולת לתכנן דרכים להשגתה. מחקרים אמפיריים מראים כי אנשים בעלי אוריינטציה עתידית חזקה (Future orientation) מפגינים עמידות גבוהה יותר בפני טראומה. הידיעה שיש 'משהו שמחכה לי' (פרויקט, אדם אהוב, שאיפה מקצועית) משמשת כווסת רגשי רב-עוצמה, המקטין את עצימות הכאב הרגעי לטובת המטרה ארוכת הטווח. ביטוי עוצמתי לכך ניתן למצוא בספרו המרגש של אלי שרעבי 'חטוף' (שרעבי, 2024)²⁵ שבו הוא מתאר את מקור הכוח שלו להתמודד עם תקופת השבי בתקווה לפגוש את משפחתו לאחר השחרור. שרעבי מתאר כיצד ברגע החטיפה, בתוך הכאוס המוחלט, הוא קיבל החלטה מודעת לשנות את זהותו ולהתמקד בעתיד:

²³Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18

²⁴ Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

²⁵ ירושלים תשפ"ד. חטוף. א' שרעבי. הוצאת סלע-מאיר.

"אין יותר אלי הרגיל. מעכשיו אני אלי השורד... אני מתמקד ומתכנס
למשימה אחת: ההישרדות והחזרה שלי הביתה."

שרעבי מדגים כיצד ההבטחה לעתיד אינה רק רעיון פילוסופי, אלא כלי עבודה הישרדותי
יומיומי:

א. הגדרת משימה (Agency): הוא לא ראה בעצמו אסיר פסיבי, אלא אדם שנמצא
ב"משימה" לחזור. שינוי תודעתי זה החזיר לו את תחושת השליטה (Locus of
Control).

ב. דמיון העתיד (Prospection): היכולת לדמיין את השיבה הביתה שימשה כ"מגדלור"
בתוך החושך של המנהרות.

גם כאשר תקווה זו נכזבה למרבה הצער, נראה כי האופן שבו שרעבי מסתכל על ייעוד כמי
שתפקידו להפיץ את חוויותיו באמצעות הספר, ראיונות ועוד, הם שנותנים לו את הכוח
המופלא שהוא מגלה גם היום.

2. האדם כ-'הומו-פרוספקטוס' (Homo Prospectus), על פי הפסיכולוגיה החיובית העדכנית
(Seligman et al., 2016)²⁶, התכונה המגדירה ביותר של האדם אינה הזיכרון אלא היכולת
לבצע ניבוי (Prospection), סימולציה מנטלית של העתיד. המחקר בפסיכולוגיה חיובית
מעמיק את ההבנה כיצד העתיד פועל בהווה: המושג 'העצמי האפשרי' (Markus & Nurius,
1986)²⁷ מלמד כי היכולת לדמיין גרסה עתידית ומתפקדת של העצמי היא מנבא מרכזי
להתאוששות. בנוסף, מחקריה של דאקוורת' (2007 Duckworth)²⁸ על 'גריט' (Grit) מראים
כי תפיסה עצמית של 'ריצת מרתון' לעבר יעד עתידי רחוק מאפשרת לאדם לצלוח את
מהמורות ההווה מתוך מחויבות למטרה ארוכת הטווח, ומגבירה את החוסן בהתמודדויות
נוכחיות קשות.

מחקרי מוח מראים כי בעת משבר, היכולת לדמיין עתיד חיובי מפעילה אזורים במוח הקשורים
לתגמול ולמוטיבציה, ומדכאת את פעילות האמיגדלה (מרכז הפחד). כלומר, הצבת מטרות
אינה רק פרקטיקה ניהולית, אלא מנגנון ניר-פסיכולוגי של החלמה. כאשר אדם פועל למען

²⁶ Learned Optimism: Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Knopf.

²⁷ Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969.

²⁸ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.

מטרה, הוא מחזיר לעצמו את תחושת השליטה (Locus of Control) שנלקחה ממנו בזמן הטראומה.

3. **דימוי העתיד והייעוד הקולקטיבי** - במעבר לרמה הקולקטיבית, הסוציולוג וההיסטוריון פרד פולק (Polak, 1973)²⁹ טבע את המושג "דימוי העתיד" (The image of the future). במחקרו המונומנטלי על תרבויות, הוא הראה כי עלייתן ושגשוגן של ציוויליזציות היו תלויות בעוצמת הדימוי העתידי שלהן. כאשר קולקטיב מחזיק בנרטיב של ייעוד (Sense of Destiny), אמונה כי יש לקבוצה תפקיד היסטורי, בשורה מוסרית או חזון גאולה (דתי או חילוני), החוסן החברתי עולה פלאים.

הקושי הנוכחי אינו סתמי, אלא הוא 'חבלי לידה' של מציאות טובה יותר. מחקרים על תנועות חברתיות ולאומיות (Oyserman et al., 2006)³⁰ מצביעים על כך שזהות המבוססת על עתיד משותף ('אנחנו בונים יחד את הארץ/החברה') היא דבק חזק יותר מזהות המבוססת רק על עבר משותף. ההבטחה לעתיד הופכת את הקולקטיב מקבוצת שורדים לקבוצת מגשימים. למשל, מקאדמס (McAdams, 2006)³¹ מסביר שהיכולת 'למסגר מחדש' (Reframe) סבל כשלב בדרך לייעוד, היא מנבא לחוסן ולפעולה חברתית חיובי. החזון העתידי לא רק מנחם, אלא דוחף אנשים לעשייה ולתרומה לקהילה.

²⁹ Polak, F. (1973). The Image of the Future. Elsevier Scientific Publishing Company

³⁰ Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes: How and when possible selves impel action. Journal of Educational Psychology

³¹ McAdams, D. P. (2006). The Redemptive Self: Generativity and the stories Americans live by. *Research in Human Development*.

סיכום ויישום למערכת החינוך

מתוך הבנת הייעוד והחזון כמרכיב מרכז בחוסן הפרטי והקולקטיבי, נראה כי נכון שהוראה בבית הספר לא תעסוק בהעברת ידע או בניהול הכיתה בלבד, אלא גם בנטיעת זרעים של עתיד. חיזוק רכיב ההבטחה והייעוד דורש:

1. **חינוך לייעוד:** סיוע לתלמידים לזהות את ה"חוזקות" והתשוקות שלהם ולחבר אותן למטרות עתידיות. שאלת שאלות כמו 'איפה תרצה להיות בעוד עשור?' או 'איזו בעיה בעולם היית רוצה לפתור?'.
2. **הנכחת החזון הלאומי\חברתי:** לימוד ההיסטוריה והאזרחות לא רק כרצף אירועים, אלא כפרויקט מתמשך שיש לו יעד. התלמיד צריך להרגיש שהוא חוליה בשרשרת שמובילה לתיקון עולם או להגשמה לאומית.
3. **טיפול תקווה אקטיבית:** מעבר ממשאלות לב (Wishful thinking) לחשיבה תכליתית, הצבת יעדים, תכנון דרכי פעולה, והתמודדות עם חסמים בדרך להגשמת החזון.

מבוא - המשמעות כחומר מאחה

במצב של טראומה, הקרע אינו רק פיזי או רגשי, אלא קיומי, התחושה שהעולם איבד את צדקתו ואת פשרו. איחוי הקרע מתאפשר דרך תהליך של 'יצירת משמעות' (Meaning-making). המאבק עצמו אינו רק נטל שיש לשרוד, אלא מרחב שבו צומחים ערכים כמו גבורה, מסירות נפש ואצילות נפש. המשמעות אינה נמצאת בטראומה עצמה, אלא באופן שבו האדם בוחר להתייבב מולה. בדרך זו האדם מאחה מחדש את עולם המשמעות והערכים שלו שלעיתים קרובות מתערער אל מול האירועים הטראומטיים או הרוע שהוא פוגש, ומשיב לעצמו את הבסיס היציב של מהות החיים ומשמעותם. בסקירה המחקרית נתאר את האופן שבו האדם מאחה את הקרע הפנימי באמצעות יישום הערכים בתוך הסיטואציה הקשה, ולאחר מכן, נציג את הצמיחה המתרחשת דווקא מתוך החושך.

סקירה מחקרית

1. **צמיחה מתוך אלטרואיזם** (Altruism born of suffering) - מחקרים אמפיריים (למשל Staub & Vollhardt, 2008)³² בחנו את התופעה שבה אנשים שחוו אירועים קשים במיוחד פונים לעזור לאחרים, ומצאו כי פעולה מתוך ערכים של ערבות הדדית ומסירות נפש בלב משבר, מהווה כלי טיפולי רב עוצמה עבור הפרט עצמו. ברגע שהפרט בוחר (מתוך חופש פנימי, כפי שמתאר פראנקל, ראו להלן) לעזור לאחר, הוא מבצע מעבר חד מעמדה של נפעל וקורבן (Victim) של הנסיבות לעמדה של פועל (Agent). העשייה הערכית למען האחר מאחה במובן מסוים את הקרע הפנימי על ידי השבת תחושת הערך העצמי והשליטה (Agency) שהתערערו באירוע הטראומטי. מעבר לחיזוק תחושת השליטה, היות האדם פועל בעשייה **חיובית וערכית** מחזקת גם את העמדה המוסרית כלפי העולם שהתערערה בסיטואציה הטראומטית. מחקרים מראים כי העזרה לזולת מסייעת לניצולים להוביל 'תיקון' של עולם הערכים שלהם, דרך העמדה המוסרית פעילה שלהם. האדם אומר לעצמו: "הרוע פגע בי, אבל הוא לא הפך אותי למישהו אחר. אני עדיין סוכן של טוב". זהו איחוי של הקרע בין המציאות האכזרית לבין הזהות המוסרית של הפרט.

³² Staub, E., & Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after victimization and other trauma

2. **הלוגותרפיה והאופטימיות הטרגית** - ויקטור פראנקל (Frankl, 1946; 1959)³³ טוען כי

המוטיבציה הבסיסית ביותר של האדם היא השאיפה למשמעות. בתיאוריו על החיים במחנות הריכוז, הוא הראה כי אלו שהצליחו למצוא משמעות, בין אם בערך מוסרי, בקשר לאחר, או במשימה שטרם הושלמה, גילו חוסן נפשי יוצא דופן.

ד"ר שמעון אזולאי (2018)³⁴ בהתבססו על הגות זו, מחדד את ההבחנה הקריטית בין רדיפה אחרי אושר לבין חיפוש משמעות. לדבריו, בעת משבר, האושר, כמצב רגשי של עונג ונוחות, קורס ראשון. לעומתו, המשמעות היא יסוד יציב, הנובע לא מהתבוננות פנימה ('מה אני מרגיש?') אלא מתנועה החוצה, אל העולם. אזולאי מדגיש כי משמעות היא התעלמות מעבר לעצמי' (Self-Transcendence) - הרגע שבו האדם מפסיק לעסוק בכאב הפרטי שלו ומפנה את מבטו אל הקריאה שהמציאות מפנה אליו. הידיעה שזקוקים לי (ההיסטוריה, הקהילה, המשפחה) הופכת את האדם מקורבן פסיבי לבעל תפקיד אקטיבי.

מחקרים מודרניים המבוססים על תורתו של פראנקל (כגון Wong, 2011)³⁵ מראים כי היכולת של אדם לראות את עצמו כחלק ממשהו גדול יותר (ערך או אידיאל) בתוך הסבל, מקטינה את הסיכון לפסיכופתולוגיה ומאיצה צמיחה.

שטגר ועמיתיו (Steger et al., 2006)³⁶ פיתחו את שאלון המשמעות בחיים (MLQ) (והידדו הבחנה קריטית בין **חיפוש אחר משמעות** (Search for Meaning) **לנוכחות של משמעות** (Presence of Meaning). הממצאים האמפיריים העלו כי בעוד שתהליך החיפוש עשוי להיות מלווה לעיתים במתח ובחוסר שקט, הרי שחווית הנוכחות, המצב בו האדם חש כי לחייו יש כבר משמעות, תכלית ויעוד ברורים, היא המנבא המובהק ביותר לרווחה נפשית ולחוסן.

3. **הדיאלקטיקה של האור והחושך: חוסן מוסרי** (Moral Resilience) - מחקרים עדכניים

בתחום החוסן המוסרי (Moral Resilience) בוחנים כיצד אנשים שומרים על ערכיהם במצבי דחק קיצוניים. במצבי רוע וטראומה, עדות למעשים של 'אור' מוכיחה לפרט שהטוב לא נעלם מן העולם, ובכך מאפשרת לו לאחות את האמונה המוסרית שהתערערה. היכולת לזהות "נקודות של אור" (מעשי חסד קטנים, שמירה על צלם אנוש) בתוך מצב של רשע או סבל, היא מרכיב קריטי ביכולת האיחוי.

³³ Frankl, V. E. (1959). Man's Search for Meaning

³⁴ אזולאי, ש. (2018). קץ האושר: פילוסופיה ומשמעות החיים. הוצאת דיונון

³⁵ Wong, P. T. P. (2011). Meaning-management theory, posttraumatic growth, and spiritual integral psychology

³⁶ Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology

היידט (Haidt, 2003)³⁷ טבע את המושג 'התעלות מוסרית' (Moral Elevation) - הרגש המתעורר בנו כאשר אנו עדים למעשי חסד, גבורה או אצילות נפש יוצאי דופן. בניגוד לרגשות חיוביים רגילים, 'התעלות' מעוררת רצון פיזי להיות אדם טוב יותר ולפעול למען הכלל. מחקריו של היידט מראים כי רגש זה מלווה ברצון לחיבור חברתי, ומהווה נוגדן ישיר לתחושת הצמצום והניכור של הטראומה. זהו מצב שבו הרשע משמש כרקע המבליט את עוצמתו של הטוב, ובכך נוצרת תובנה פילוסופית-פסיכולוגית חדשה ועוצמתית יותר על החיים.

יישום חינוכי: חינוך לערכים בתוך השבר

הנחלת החיפוש אחר משמעות כערך בפני עצמו, אך גם כמקור לחוסן מצריכה התעסקות בחינוך במשמעות הרחבה שלו: הנחלת ערכים מעבר לרכישת ידע, ופיתוח המיומנות לחיפוש העמדה הפנימית. לא ניתן לחנך למשמעות ככלי לחוסן, משמעות אינה יכולה להיות כלי, על-אף שנוכחותה מסייעת בהתמודדות.

- **התמקדות בעמידה המוסרית במצבי הסבל:** לא רק בתיאור הסבל, אלא בתיאור הבחירות המוסריות שנעשו בתוכו.
- **ניתוח דמויות מופת:** לימוד מעמיק של דמויות שגילו אצילות וגבורה, והבנת מניעיהן הערכיים.
- **יצירת משמעות אישית:** הזמנת התלמיד לזהות את הערכים שמובילים אותו בהתמודדותיו שלו, ובכך להפוך את הלמידה ההיסטורית למצפן מוסרי עכשווי.

³⁷ Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality

מן המודל אל הכיתה: כך נבנה חוסן אצל כל תלמיד

סקירה מחקרית זו מבהירה כי טראומה קולקטיבית אינה מתקיימת רק ברמת הלאום או החברה, אלא חוזרת אל עולמו הפנימי של כל ילד וילדה היושבים בכיתות הלימוד. עבור התלמיד, רצף הטלטלות שחוותה החברה הישראלית, מהבידוד והניתוק של מגפת הקורונה, דרך מתחים חברתיים מתמשכים, ועד השבר העמוק של אירועי השבעה באוקטובר והמלחמה שבאה בעקבותיהם, אינו נחוה כ-'הקשר היסטורי', אלא כערעור ממשי של תחושת הביטחון, הרציפות והאמון בעולם. הילד אינו שואל את עצמו שאלות תיאורטיות על טראומה; הוא שואל, לעיתים מבלי לנסח זאת במילים, האם העולם יציב, האם יש לו מקום בתוכו, והאם יש עתיד שאפשר להאמין בו.

במצב כזה, הקרע שמייצרת הטראומה הוא בראש ובראשונה קרע בזהות: נתק בין מה שהיה מוכר ובטוח, לבין הווה מאיים ועתיד לא ברור. מודל HOPE מבקש לתת מענה לקרע זה כתהליך של שיקום ואיחוי תודעתי, המתרחש לאורך ציר הזמן כולו. החיבור לעבר באמצעות המורשת והסיפור ההיסטורי מאפשר לילד לחוש שהוא אינו לבד, שהוא חלק משרשרת ארוכה שידעה משברים והמשיכה הלאה. העיגון בהווה דרך תחושת ה'אנחנו' הכיתתי, הביטחוני והלאומי מחלץ אותו מבדידות טראומטית ומעניק לו חוויית שייכות וערבות. ההבטחה לעתיד, בדמות חזון וייעוד, משיבה לו כיוון ותקווה. לא כהבטחה נאיבית, אלא כהזמנה לראות את עצמו כבעל תפקיד ומשמעות. בתוך כל אלה, הערכים והמשמעות משמשים כחומר המאחה, המאפשר לילד לעמוד בתוך הקושי מבלי לאבד את תחושת הערך והצלם האנושי.

בהקשר החינוכי, משמעות הדברים היא עמוקה: מערכת החינוך אינה נדרשת רק 'להתמודד עם משבר', אלא לדאוג לכל תלמיד ותלמידה כמי שנושאים בתוכם את הקרע הלאומי. חינוך ברוח מודל HOPE מבקש לראות את הילד כמי שיש לסייע לו לאחות את סיפור חייו בתוך סיפור רחב יותר של שייכות, משמעות ועתיד. בכך, המודל מציע תפיסה חינוכית אנושית ומכילה, הרואה בכל תלמיד עולם שלם, ומבקשת להעניק לו כלים תודעתיים וערכיים לצמוח בתוך מציאות מורכבת, מבלי לוותר על זהותו, על אמונו בעולם ועל התקווה שממנה נבנה חוסן אמיתי.