

חוסן נפשי – סקירת ספרות:

מבוא:

חוסן נפשי מתייחס לתהליך דינמי שמכיל הסתגלות חיובית לאחר מצוקה או אסון משמעותיים, שיכולים להיות מתמשכים או חד פעמיים. בתוך המושג של חוסן נפשי חייבים להתקיים שני תנאים קריטיים (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000):

- א. חשיפה לאיום משמעותי או מצוקה גדולה שאותה חווה הפרט;
- ב. וההישג של הסתגלות חיובית מצד הפרט למרות הפגיעה הקשה בתהליך ההתפתחותי שלו בעקבות האירוע הטראומטי.

בעשורים האחרונים, לאחר שיח ממושך מאז סוף מלחמת העולם השנייה על טראומה, יש מעבר מפרדיגמה של טראומה לפרדיגמה של חוסן נפשי גם בהקשר של התמודדות הפרט עם אירועים קשים ואסונות וגם בהקשר של התמודדות של קולקטיבים שונים. שינוי זה החל מכמה מקורות במקביל. אחד מהם התרחש בשנות השבעים בעקבות מחקרים על סכיזופרנים ובעיקר על ילדים לאימהות סכיזופרניות. מחקרים אלה התוודאו לעובדה החוזרת שישנם ילדים לאימהות סכיזופרניות שהצליחו לפתח חוסן נפשי ולהתפתח לפרטים בריאים ומתפקדים, למרות מצבם הסיכוני, כילדים לאימהות סכיזופרניות עם בעיות נפשיות קשות שפגעו בקשר אם-ילד בריא ועקבי. הדגש באותה עת היה על חיפוש גורמים מגנים (protective factors), שהבדילו בין הילדים, אשר ביטאו חוסן נפשי לכאלה שלא הפגינו אותו (Luthar et al, 2000).

הפרדיגמה החדשה של חוסן נפשי שמחליפה במובנים רבים את הפרדיגמה של טראומה, שמה את הדגש על בניית חוסן והעצמה של פרטים או קולקטיביים, על ידי וויסות של מצבי דחק ופיתוח יכולות התמודדות איתם (פרידמן-פלג, 2014). ההתמקדות בחוסן נפשי טומנת בחובה מעבר פרדיגמטי משפה של סיכון, של מחלה ושל פסיכופתולוגיה לשיח של הסתגלות, של חוסן ושל משאבים. אם השפה של הטראומה הדגישה את העבר ואת האירוע הטראומטי, אז השיח של חוסן נפשי מדגיש את ההווה ואת העתיד במקום את העבר (פרידמן-פלג, 2014).

בנוסף, בשנים האחרונות מתגבשת גם ההבנה שחוסן נפשי אינו משהו אבסולוטי, גלובלי, אלא יחסי ותלוי תנאים, תקופה ותרבות. בשנים האחרונות ברור לחוקרים בתחום, כי הסתגלות חיובית של הפרט שחוה את האירוע הקשה, למרות חשיפה לאיום כוללת גם התקדמות התפתחותית של הנפגע. כך, שחוסר הפגיעות והחוזק לעתים קרובות עולים ובאים לידי ביטוי דווקא כשיש שינוי בנסיבות החיים (Luthar et al, 2000).

חלק זה של העבודה יסקור את הספרות המחקרית על מספר נושאים רלוונטים לנושא העבודה ויהיה מחולק לשני חלקים מרכזיים. החלק הראשון יעסוק בחוסן נפשי ובסקירת של ההגדרות השונות של "חוסן נפשי" כפי שהתפתחו משנות השמונים ועד ימינו. בהמשך אציג מודלים של חוסן נפשיים וגורמים המשפיעים לטובה ולרעה על התפתחות חוסן נפשי כמו גם את התיאוריות המרכזיות הדנות בכיצד ניתן לפתח חוסן נפשי. כמו כן אדון בחוסן נפשי בהקשר המשפחתי ובביקורת על המונח "חוסן נפשי" והשימושים בו.

החלק השני של הסקירה יתרכז בשאלת האובדן במשפחה בדגש על אבלות של ילדים, אשר איבדו הורה, אח/ות, או סב/תא. בחלק זה אדון בהבנה של הילדים את המוות ואת ההתמודדות עימו בשלבים השונים של ההתפתחות שלהם. כמו כן אדון בתיאוריות המנסות להסביר כיצד ניתן לפתח חוסן נפשי בקרב ילדים שאיבדו קרוב משפחה. אסיים בהנחיות טיפוליות ובהנחיות להתערבויות של מטפלים בילדים אבלים על מנת לתמוך בתהליך האבלות ולאפשר להם לבנות חוסן נפשי לאחר האסון אותו חוו.

חלק זה של העבודה מבוסס על ספרות מחקרית בינלאומית בשני הנושאים שהתפרסמה בשנים האחרונות לצד עבודות קאנוניות בתחום החוסן הנפשי ואבלות בקרב ילדים על קרובי משפחתם.

מהו חוסן נפשי?

חוסן נפשי מוגדר כיכולת להסתגל בצורה טובה ללחץ, קשיים, טראומות או אירועים בלתי צפויים והוא מאפשר לפרט להישאר יציב ובריא נפשית גם במצבים קשים או להתאושש ממצבים קשים (Olsson, Bond, , 2003). בונאנו מגדיר חוסן נפשי כ"יכולת של מבוגרים שאחרת נמצאים תחת תנאים רגילים, אשר נחשפים לאירועים עם פוטנציאל הרסני, כגון מוות של קרוב או אלימות במצב מאיים חיים, להישאר יציבים באופן יחסי ולהמשיך לתפקד מבחינה נפשית ופיזית... כמו גם היכולת לחוויות מחיים ורגשות חיוביים" (Bonanno, 2004).

עם זאת, כפי שטוען הפסיכולוג לייטסי (Lightsey, 2006), ההגדרה של חוסן היא עדיין מאוד כללית, מגוונת ובעייתית. חלק מהחוקרים מבינים חוסן נפשי כתכונה נפשית, בעוד שאחרים, כמו טדצ'י ואחרים (Tedeschi & Klimer, 2005) רואים בה תהליך מתמשך, אשר משקף הסתגלות חיובית לתנאים קשים. גם גרמזי מגדיר את החוסן הנפשי כ"תהליך של, יכולת ל, או תוצאה של הסתגלות מוצלחת למרות הנסיבות המאתגרות או המאיימות" (Gramezy, 1991).

חוקרים אחרים כמו ברוקס (Brooks, 2005) בחרו להגדיר את החוסן הנפשי גם כתכונה וגם כתהליך מתמשך. הכוונה היא ליכולת של הילד להתמודד בצורה אפקטיבית עם דחק ולחץ, להתמודד עם אתגרים יומיומיים, להתגבר על אכזבות, טעויות, טראומה וקשיים ולפתח מטרות ברורות וריאליסטיות, לפתור בעיות, לשאת ולתת עם אחרים, ולנהוג בעצמך ובאחרים בצורה מכובדת.

חוסן נפשי אצל מבוגרים מתבטא ביכולת שלהם להתמודד עם השפעות של דחק, ביכולת ללמוד, באופטימיות ובחשיבה בונה. לעומת זאת, חוסן נפשי בקרב ילדים כמו בקרב מתבגרים מתבטא בצורה מעט שונה. חוקרים מצאו כי הם מפגינים תכונות אופי מסוימות, כגון החיפוש אחרי מצבי משחק חדשים, "לשחק קשוח", לא לפחד ולסמוך על עצמך. על פי מחקרים אלה, ילדים עם חוסן נפשי מפגינים עצמאות גדולה ומסוגלים ליצור תחושה של נורמליות גם במצבים כאוטיים. ילדים בעלי חוסן נפשי מצליחים גם לפתח מפלט מפני סביבות מלחיצות על ידי תחומי עניין יצירתיים, תחביבים, פעילויות או מסגרת בית הספר. חוסן נפשי בקרב ילדים קשור ליכולות הבינאישיות שלהם כגון תגובות חיוביות