

מודל החוסן הסוציו-אקולוגי - גישה חדשה לבחינת חוסן קהילתי ניתוח מקרה המלחמה המתמשכת באוקראינה

אנוה רצון

ד"ר כרמית רפפורט

הקדמה

מאמר זה מציע מודל חדש לבחינת חוסן - מודל החוסן הסוציו-אקולוגי - המתבסס על שילוב של ארבעה מימדי חוסן מוכרים: שייכות, משמעות, תחושת שליטה ונרטיב מיטיב במודל הסוציו-אקולוגי של ברונפנברגר. במאמר ננתח את הגדרות המושג חוסן וחוסן קהילתי ונסקור את ארבעת מימדי החוסן, ולאחר מכן יוצג שילובם במודל הסוציו-אקולוגי על מנת להראות כיצד התייחסות רב מערכתית ברמת הפרט, הקהילה והרמה הלאומית מאפשרים בחינה הוליסטית של החוסן. בהמשך נדגים את התנהגות האוכלוסיה באוקראינה לאור המלחמה המתמשכת שם על פי המודל ובדיון ננתח כיצד ניתן ליישם את המודל גם בישראל.

חוסן והתמודדות קהילות עם חירום בכלל ומצבי חירום מתמשכים

מושג החוסן הקהילתי מבטא יכולות התמודדות, ומתייחס אל כושר העמידות של קהילות בפני אירועים חורגי-שגרה שונים שיכולים להיות קצרי טווח או ארוכי טווח (מתמשכים), מפתיעים או צפויים ומוכרים או חדשים. ברמת הקהילה, החוסן הקהילתי הוא למעשה היכולת של קהילות (וחבריהן) לצפות, להתכונן, להתמודד ולהתאושש מהשפעותיהם של זעזועים ולחצים מבלי להפגע לאורך זמן. מושג החוסן מגלם את העיקרון של הפיכת אוכלוסיות ומערכות ליכולות להתמודד טוב יותר עם משברים ומצבי חירום, ולא רק להתמקד בהפחתת סיכונים וניהולם¹. בעיקרו של דבר, התמודדות הקהילה עם מצבים שונים בשגרה מביאה לפיתוח יכולות עמידות ומענים מגוונים, כך שקהילה עמידה היא זו בעלת היכולת לפתח פתרונות להתגברות על הקשיים הנגרמים מאירועי חורגי-שגרה ולחזור לאיזון פנימי מחדש².

החוסן הקהילתי הוא מורכב, וככזה, אין תמימות דעים באשר להגדרתו ולדרכי הערכתו^{3 4 5 6 7 8}. הקושי במדידת החוסן נובע מריבוי האינדיקטורים האובייקטיביים והסובייקטיביים אשר יש להם תפקיד בהתמודדות הקהילה עם אירועים חיצוניים או חורגי שגרה, ואי היכולת לנבא את אופי האירוע והשפעתו בזמן נתון. בנוסף, Mayer, 2019⁸, זיהה בסקירת ספרות אודות חוסן קהילתי שלוש מגמות עיקריות: האחת היא העיסוק העקבי

במדידת החוסן אשר מסייע לחדד את המושג והמנגנונים הקשורים אליו תוך שימוש בנתונים ראשוניים ומשניים כאחד. המגמה השניה היא ההבנה כי הון חברתי ממשיך להיות מנגנון מרכזי שבאמצעותו חוסן קהילתי מפחית את השפעת מצב החירום ומשפר את יכולת ההתאוששות, והשלשית היא כי תוכניות ברחבי העולם מקדמות את הפרקטיקה של שיפור החוסן באמצעות התערבויות קהילתיות להגברת יכולות ההסתגלות.

עבודות שונות זיהו מרכיבים שונים של החוסן הקהילתי המתייחסים למאפיינים שונים של קהילות. אשל וקמחי (2016)⁹ קושרים את החוסן הקהילתי לחמישה גורמים: חוסן אינדיבידואלי, חוסן לאומי, רווחה, גודל קהילה ותחושת קוהרנטיות. Walker et al. (2004) מציינים כי בהקשר של קהילות, חוסן כרוך בשתי יכולות של הקהילה: 1. 'התאמה', או היכולת לתכנן ולהתמודדות עם שינוי, ו-2. 'יכולת טרנספורמציה', היכולת לעבור שינוי מהותי כאשר הקיים והידוע כבר לא מתאימים בנסיבות שהשתנו¹⁰. בנוסף, ישנן תפיסות שמוסיפות להגדרת החוסן הקהילתי גם את היכולת של קהילות להיות מעורבות בשימוש במשאבים הקהילתיים על מנת לשגשג. המשאבים יכולים לכלול משאבים טבעיים, אנושיים, תרבותיים, חברתיים, כלכליים, פוליטיים ואחרים, והקהילה יכולה להשתמש במשאבים הקיימים, אך גם לגייס אותם לצורך הספציפי שנוצר. מכאן עולה כי בשנים האחרונות מושג החוסן הקהילתי מתמקד ביכולת הקהילה ליצור שינוי וצמיחה בבסיס לעיצוב יכולת העמידות, ואף לבנות בסיס למערכת אקולוגית חדשה באופן יזום ובר קיימא¹¹.

מחקרים רבים תיעדו את ההשפעה השלילית הנרחבת של מלחמות על אוכלוסיות וקהילות. בין ההשפעות הנפוצות ביותר הנלוות למלחמות או סכסוכים מתמשכים ניתן למצוא סימפטומים של מצוקה, כגון: חרדה, דיכאון, פחדים, מורל נמוך, אובדן תקווה וירידה ברווחה האישית והקהילתית¹². עם זאת מחקרים מועטים עסקו בנושא חוסן קהילתי בזמן מלחמה. מרבית המחקרים מתמקדים בעיקר ברעידות אדמה, אירועי אקלים כמו הוריקנים, ציקלונים, בצורת או סכנות אנתרופוגניות, כגון טעויות אנוש¹³. גם Goodwin et al. (2023), במאמרם על חוסן לאומי באוקראינה בעקבות המלחמה בין רוסיה ואוקראינה מציינים כי לא נעשו מחקרים רבים בנושא של מלחמה וחוסן לאומי שכולל אספקטים קהילתיים, מקומיים וחברתיים¹⁴.

מבחינה יישומית סקירות ומחקרים רבים מציעים כי מרכיב חשוב הינו פיתוח שותפויות ושיתוף פעולה בקרב גורמים שונים בקהילה, החל מחברי הקהילה ועד מנגנונים, ארגונים והתארגנויות הקיימים בקהילה. גישות נוספות מוסיפות את החשיבות בתכנון מענה שכולל אוכלוסיות מגוונות ובעלות צרכים מיוחדים לתכנית ההתמודדות¹⁵ ¹⁶. בנוסף, מסגרת "סנדאי" של האומות המאוחדות (UN Sendai Framework), קוראת לכל המדינות לחזק את היכולות והחוסן שלהן על ידי תיעודן של ארבעה מימדים: הבנת הסיכון על כל מימדיו, חיזוק היכולת הממשלתית למתן מענה עם התממשות סיכונים אלו, השקעה במנגנונים שיסייעו בכיבוש ההתאוששות, ולבסוף, שיפור ופיתוח המוכנות, המענה השיקום והחזרה לשיגרה ובכך לסייע במזעור הסיכונים¹⁷.

מעבודות בתחום החוסן, הממשיגות את המושג "חוסן" ו"חוסן קהילתי" בפרט, עולה כי אין הסכמה רחבה על ההגדרה לחוסן ועל הממדים המרכיבים אותו. החוסן נותר מושג רחב היקף ובעל היבטים אובייקטיביים, סובייקטיביים, אישיים, קהילתיים, ארגוניים, לאומיים וחברתיים ויש מודלים אשר מציעים לשלב בין הרמות השונות. עם זאת, נמצאו מספר מדדים אשר עוברים כחוט השני, גם בהמשגה התיאורטית וגם ברמת המדידה. המדדים הללו מציינים תמונה ברורה של גורמים בעלי חשיבות ואף השפעה הדדית, בתרחישים שונים, ברמות בחינה שונות ובתוצאות החיוביות שהם מקדמים. ארבעת המדדים הללו הם: תחושת שייכות, תחושת משמעות, תחושת שליטה ונרטיב מיטיב. המדדים הללו נמצאו במחקרים רבים, וכן בפרוייקטים יישומיים בקהילות שונות – למשל בפרוייקטים לקידום ההתאוששות וההתאוששות ממצבי חירום – כמרכזיים ובעלי השפעה חיובית על החוסן.

מטרת המאמר הנוכחי היא להציע מודל המאגד את המדדים הללו ולבחון את השפעתם ההדדית והמיטיבה תוך ניתוחם על בסיס מודל המערכות האקולוגיות (Ecological Systems Model, Bronfenbrenner, 1977)¹⁸. המודל מקשר בין פעולות ומסגרות בהם פועלים האדם והקהילה לבין הסביבה, ומציע מסגרת תיאורטית להבנת ההשפעה הדדית בין גורמים שונים בסביבה על הפרט והקהילה. מודל המערכות האקולוגיות מתייחס לשינוי (טרנספורמציה) בבסיס לביטוי ההדדיות בין האדם והקהילה לאירועים המתרחשים בסביבה. כאשר מתרחש אירוע חורג-שגרה בסביבה המקיפה את האדם והקהילה נדרשת תגובה מותאמת, שמהווה שינוי מהמצב הקיים לדרישות המצב הנוכחי. בכך, אנו טוענות, מתבטא החוסן. ככל שהפרט והקהילה מצליחים לייצר שינוי, כלומר תגובה מותאמת למצב החדש, כך למעשה בא לידי ביטוי החוסן. ארבעת המדדים - תחושת שייכות, תחושת משמעות, תחושת שליטה ונרטיב מיטיב – ינותחו במאמר זה על בסיס מודל המערכות האקולוגיות, ויודגמו במתרחש בקרב אזרחים וקהילות באוקראינה לאור המלחמה המתמשכת שם מול רוסיה.

מימדי חוסן קהילתי

מבין כלל מדדי החוסן שבהם עסקו מחקרים קודמים, זוהו ארבעה מימדים בולטים אשר יש להם השפעה הדדית זה על זה, והם נמצאו כמקדמי חוסן ותגובות נפשיות וחברתיות רצויות. ארבעת המימדים הם: שייכות, משמעות, תחושת שליטה ונרטיב מיטיב. מדדים אלה אמנם נפרדים זה מזה, אך השפעתם ההדדית – משמעותית ולכן במאמר זה נחבר ביניהם על בסיס המודל החברתי-אקולוגי (Bronfenbrenner, 1977)¹⁸ לשם ניתוח מקרה הבוחן של אוקראינה במלחמה מול רוסיה. כפי שהוצג לעיל, ישנם מדדים רבים לחוסן, ובמאמר זה נבחרו המדדים הבולטים והרלוונטיים למודל.

א. תחושת שייכות

תחושת שייכות מחייבת יחסים בין אישיים יציבים הכוללים אינטראקציות תכופות. השגה ושמירה על תחושת שייכות נמצאו חיוניות לבריאות הפיזית והנפשית של האדם, במיוחד בהתמודדות עם אסונות¹⁹.

במחקר אורך שכלל שיטות מחקר מעורבות על קהילות שחוו שטפונות בדרום מערב ומזרח אנגליה²⁰, נעשו ראיונות עומק במשך 18 חודשים וסקרי חתך של האוכלוסיות המושפעות ונמצא כי השתייכות פעילה והון חברתי קשורים באופן מובהק לרווחה הנפשית (well being) של הנבדקים. התוצאות מראות כי תחושת השייכות היתה משמעותית באופן עקבי בדיווח של הנבדקים על הרווחה האישית החל מהרגעים הראשונים לאחר קרות האירוע, בעוד שהון חברתי נמצא בקשר מובהק לרווחה האישית בתקופת השיקום בלבד. הזהות החברתית של הנבדקים נמצאה כמקשרת בין הדינמיקה הקהילתית לרווחה האישית. עוד נמצא כי תהליכי הזהות החברתית נבנים על ידי שינוי בתפיסות של חברות בקהילה ושימוש בזהויות קולקטיביות כדי למסגר את החוויה האישית. מכאן שתחושת השייכות לקבוצת הניצולים, אשר עברו חוויה טראומטית דומה, היתה גורם משמעותי ביכולת ההתאוששות של הניצולים. מלבד זאת, הממצאים מצביעים על כך שתהליכי גיבוש החוסן הקהילתי קשורים לתפיסת הרווחה של הפרט, והם מבוססים על ההסתמכות על אחרים ומכאן לתחושת שייכות. בנוסף, Ntonis et al (2020) מציינים במאמרם כי זהות חברתית וחברות בקבוצה יכולים אף הם להסביר את התהליכים הבינאישיים של התגייסות קבוצתית באסונות בהקשר של חוסן קהילתי²¹. מאמר נוסף קושר אף הוא בין תחושת השייכות לזהות החברתית ומדגיש את חשיבותה לתהליכי השיקום והרווחה²².

ב. תחושת משמעות

תחושת משמעות מתייחסת ליכולת של הפרט להבין מצבים שונים בחייו בצורה בה הערכים שלו והמטרות שלו יכולים לבוא לידי ביטוי בהתנהגותו²³. מושג החוסן קשור, בין היתר, למסגרות רחבות של משמעות וקיום ברמת האינדיווידואל וברמת הקהילה²⁴. מחקרים עדכניים שונים העוסקים בנושא המשמעות לאחר מצבי חירום ואסון, מציגים כי ניצולים עוסקים רבות בהבנת הארוע וכי יצירת משמעות מסייעת להם בתהליך השיקום מהארוע²⁵. בנוסף, יותר ויותר מחקרים מראים כי אנשים שתופסים את החיים כמשמעותיים לאחר סכנה נוטים לחוות רמות מוגברות של צמיחה פוסט טראומטית^{23, 26}. לתחושת המשמעות יש קשר גם לחוסן הקהילתי- Kirmayer & Ban (2013) מצאו כי חוסן קהילתי היה קשור לתחושת המשמעות המשותפת, למוסדות ולהתנהגות של הקהילה²⁷.

ג. תחושת שליטה

תחושת שליטה היא משאב התמודדות חשוב המתאר את האמונה שהאירועים והתנאים בחייו של האדם ניתנים לשליטה על ידי מעשיו שלו במקום להיות תוצאה של מזל, סיכוי או הון²⁸. בספרות מוכרות שתי גישות העוסקות בתחושת השליטה: (1) קידום תחושת השליטה על ידי חיבור בין בעלי עניין שונים בקהילה, ו-(2) תחושת שליטה שנוצרת באמצעות שימוש בכלים שמסייעים להגברת המשאבים הפסיכולוגיים. הגישה הראשונה באה לידי ביטוי, למשל, במאמר שפורסם על עבודה עם הפליטים מלבנון בישראל²⁹, מוזכר מודל החוסן הקהילתי שפותח על ידי שריג³⁰ ב-2001, וכולל: תחושת שייכות, שליטה במצב, יכולת התמודדות חיובית עם אתגרים ותחושת פרופורציה לשינוי, אופטימיות, לימוד מיומנויות וטכניקות רלוונטיות, ערכים חזקים ואמונות, ותמיכה קהילתית בצורות שונות. לטענתה תחושת השליטה של הקהילה נובעת מהיכולת להתמודד עם משברים. תחושה זו תתפתח רק כאשר שירותי הקהילה הפורמאליים מחוברים לקהילה ולהתארגנות הקהילתית (הפורמאלית והבלתי-פורמאלית). גם Chandra et al (2010) מחזקים את חשיבות תחושות השליטה ומסוגלות קהילתית בהתערבויות פסיכולוגיות במהלך ואחרי אסון. הסיבה לכך היא שבעקבות אסון, השקפות העולם עלולות להתנפץ ואנשים נאבקים עם תחושת "חוסר ההגינות" של התרחשות האסון או אירוע החירום. לטענתם, חלק חשוב מהחוסן הוא "להחזיר את תחושת הקוהרנטיות, להפוך את חווית הטראומה למובנת יותר, משמעותית וניתנת לניהול". לאור זאת, הם ממליצים על התערבויות שנועדו לאפשר לאנשים להרגיש שליטה ותחושת שליטה שמחזקות משאבים פסיכולוגיים בעיקר³¹.

הגישה השנייה מודגמת במאמרם של Alonge et al (2019) אשר מצאו במחקרם על תפקיד החוסן הקהילתי בהתמודדות עם וירוס האבולה בליבריה, כי משתתפי המחקר דיווחו שהם הרגישו שיש להם כוח להפחית את הסיכון של האבולה בעזרת תחושת שליטה כקהילה, עד כדי הפחתת התפשטות והשפעת המחלה בקהילה שלהם. לעומת זאת בהשוואה בין תקופת המלחמה בליבריה, אז המשתתפים דיווחו על תחושת חוסר אונים הן כלפי ההשפעות הישירות (למשל התקפות אכזריות) והן העקיפות (למשל הפסד כלכלי) של המלחמה. כלומר, תחושת השליטה במקרה זה הורידה את תחושת חוסר האונים בהתמודדות אפקטיבית עם הוירוס וזאת בזכות תכניות הסברה שהונגשו לקהילה ולימדו כיצד ניתן לשלוט בהתפשטות הוירוס³².

ד. נרטיב מיטיב

נרטיב מארגן ארועים ופעולות אנושיות למכלול אחד וכך הוא מבנה להם משמעות. ההתמקדות בנרטיבים מאפשרת לנו לעקוב אחר איך סיפורים מופקים חברתית ומתפקדים כדי לתווך פעולה ולהוות זהות ושייכות. בנוסף, תפקידם של הנרטיבים הוא לאפשר פעולה חברתית ומכאן החשיבות שלו, מכיוון שהנרטיב מייחס

דרגות שונות של משמעות לאירועים, וכך הוא עוזר לזהות סיבות הדורשות מעורבות קולקטיבית ומעודד השתתפות בסיכון גבוה^{33 34 35}. נרטיבים של העצמי מאפשרים לאדם לבנות זהות עצמית אפשרית בהקשר של משבר מסוים ולייצר "קהילות מדומיינות" שלוקחות חלק בפעולה קולקטיבית. אחד המאפיינים המהותיים של נרטיבים אלו הוא ההבחנה בין "אנחנו" ל"הם" המציבה גבולות בין מה שנחשבת למערכת פנימית הדורשת הגנה לבין מערכת חיצונית המהווה מקור איום^{36 37}.

Basseler (2020), קשר בין נרטיבים וחוסן. בסקירתו הראה כיצד נרטיבים גלוקליים של חוסן הם בעלי ערך רב כבעלי השפעה אפקטיבית על צמיחה קוגניטיבית, תרבותית ופוליטית. כלומר, באמצעות נרטיב מקומי פרטים וקהילות מגיבים ללחץ, אי שוויון, מצבי חירום וסיכונים עתידיים. הוא ממליץ כי ניתוח המרכיבים הנרטיביים של חשיבת חוסן - או חוסן כנרטיב - הוא קריטי להבנת יכולת התאוששות ממצבי משבר³⁸.

בהתאמה, Imperiale & Vanclay, (2021), מציעים כי תרבות של חוסן כוללת: ידע מקומי, כלים, אמונות, ערכים, נרטיבים, תחושת קהילתיות, תחושת מקום ותחושה של סיכון. בנוסף הם מוסיפים כי כדי לנטרל את מיתוסי האסון ולהימנע מלמידה לא-פרודוקטיבית בקהילה ואף להגיע לחוסן מצמיח, קיים צורך לבנות עם הקהילה נרטיבים מיטיביים ותרבות גלוקלית של רווחה וחוסן. הם מציעים שאת הנרטיב יש להוביל עם הקהילות המקומיות בשיתוף גורמים חיצוניים, על ידי בניית חזון משותף לגבי רווחת הקהילה. הנרטיב והחזון המשותפים יובילו לחיזוק היכולות הקוגניטיביות החיוביות של החוסן בכל הרמות הן של הממשל והן של המרקם החברתי-האקולוגי, ובכך תגבר האמפתיה החברתית, האחריות כלפי הפחתת פגיעויות וסיכונים ושיפור רווחת הקהילה והחוסן¹⁷. תפקיד הנרטיבים המיטיביים הוא לחזק את תפיסת האנשים המקומיים לגבי הצרכים, רצונות והצרכים המשותפים, לחזק את היכולות הקשורות להפחתת פגיעויות וסיכונים מקומיים בקהילה. במחקר איכותני נוסף שבדק צמיחה פוסט טראומטית בקרב קהילה של פליטות מבורמה, נמצא כי נשים שחוו צמיחה בנו נרטיב של התפתחות וגדילה לצד החוויות הטראומטית שעברו. הנרטיבים שהיו מיטיביים עסקו ביעדים קצרי טווח והישגים עתידיים ועזרו בהתמודדות קוגניטיבית, באמצעות מיקוד הנרטיב בחלקים החיוביים של החיים. הנרטיב המיטיב סייע להן לשנות את טבע המחשבות השלילי בעקבות האירועים שחוו ולהתמקד במוקדי השליטה הפנימיים. נרטיבים מיטיבים נוספים שנמצאו עסקו בנושאים רחניים-קהילתיים, נרטיבים של משפחתיות ועוד³⁹.

מודל המערכות האקולוגיות

על פי מודל המערכות האקולוגיות (Ecological System Theory), אשר הוצג במקור על ידי ברונפברנר¹⁸, אנשים מוקפים במערכות שונות המקיימות אינטראקציה ומשפיעות האחת על השניה. המודל מעמיד את הפרט במרכז והוא מוקף תחילה במיקרו-מערכת של הסביבה הקרובה שלו כגון: משפחה, חברים, שכנים, מקום העבודה, בית הספר. המערכת הבאה הינה מערכת-ביניים (meso-level) הכוללת את יחסי הגומלין בין השחקנים השונים במערכת המיקרו – הראשונה והיא אינה פועלת בנפרד או באופן עצמאי. במערכת הבאה (exo-system), פועלות מסגרות כגון השלטון המקומי, התקשורת והמשפחה המורחבת והמערכת הקהילתית והרשתות החברתיות הרחוקות יותר, המשפיעות על הפרט, גם אם בעקיפין. הרמה הרביעית והאחרונה היא מערכת המאקרו (Macro-system) הכוללת ערכים חברתיים, תרבותיים ודתיים, פוליטיים וכלכליים. לפי המודל, כל המערכות הללו בעלות יחסי גומלין ויש להן השפעה רבה הן אחת על השנייה והן על הפרט.

מאז ההצעה הראשונית של המודל, כמודל לאבחון התפתחות ילדים, המודל עבר מספר שינויים והוא משמש כיום לבסיס לתכניות רבות בתחום בריאות הנפש והתערבויות פסיכו-סוציאליות, ביניהן גם פיתוח חוסן אישי וקהילתי על ידי ההבנה כי הפרט והקהילה הם חלק מהקשר חברתי-אקולוגי רחב יותר⁴⁰.

ייחודו של המודל הוא בהבנת הרכיבים השונים בחייו של פרט, השפעתם הישירה והעקיפה על הפרט באמצעות קשרי גומלין בין המערכות לבין עצמן ובינן לבין הפרט. נקודת המפתח כי לאינטראקציות ולהשפעות השונות בין המערכות השונות לבין הפרט יש חשיבות ביצירת דרכי פעולה שונות ובכך מגולם העקרון האקולוגי המבוסס על תלות הדדית ויחסי גומלין בין הפרט וסביבתו.

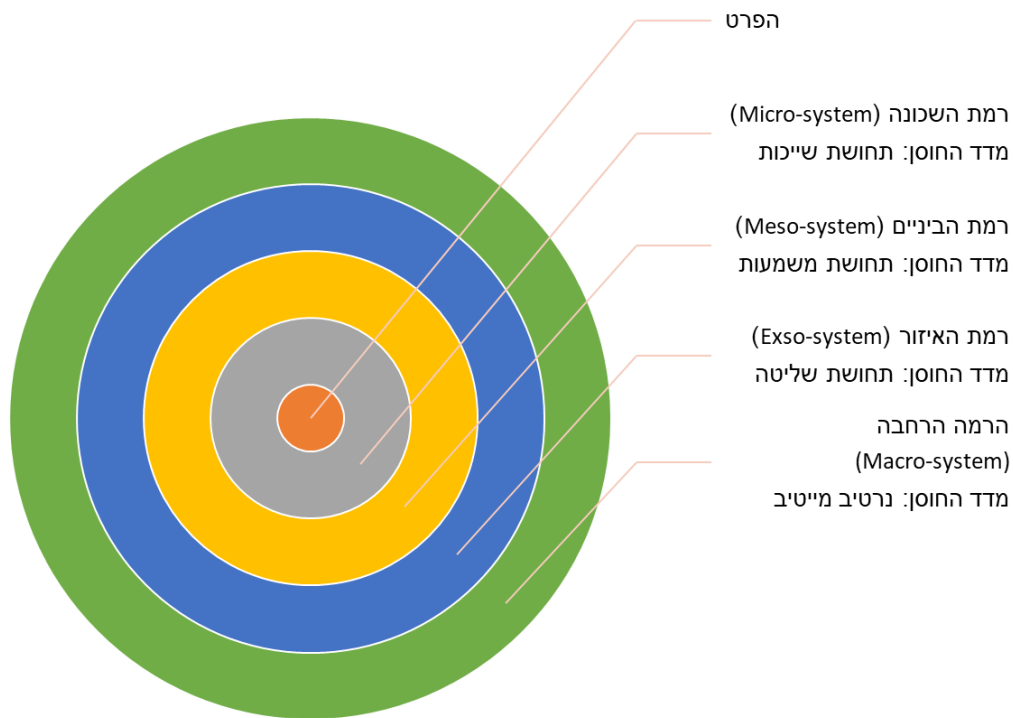
Boon et al (2012) מתארים מדדי חוסן בכל אחת מהמערכות על בסיס הקשר בין הפרט לסביבה: ברמת המיקרו – מתן התרעות, פינוי אוכלוסיה, טיפול במשפחות, התמודדות עם תחושות בלבול ואבדן כלכלי. ברמת הביניים – סיוע הדדי בין שכנים, העברת מידע מפה לאוזן, תחושת קהילתיות, השפעת עסקים מקומיים ותחבורה ציבורית מקומית. ברמה הבאה, החיצונית לקהילה, פועלים מרכזי סיוע, חברות ביטוח, וניהול חירום ברמה הלאומית (הפדרלית בארה"ב), ברמה הרחבה ביותר, המאקרו, יפעלו לשינוי חקיקה לשם תהליכי שיקום וטיפול בנפגעים והתפתחות תרבות של "קהילת אסון" בקרב הנפגעים⁴².

עם זאת, יישום זה מודד חוסן, עם קרות האירוע ובתהליך השיקום בהתייחס למדדים הפיסיים והכוחות הפועלים בקהילה. בעבודה זו נציע יישום אחר למודל של ברונפברנר (1977)¹⁸ העוסק בחיזוק החוסן הקהילתי כבסיס לפיתוח יכולת עמידות בפני מצבי חירום באמצעות יצירת שינויים והחלתם במצבי חירום. למודל קראנו מודל החוסן הסוציו-אקולוגי.

מודל משולב למדידת חוסן קהילתי – המודל האקולוגי

ארבעת מימדי החוסן שתוארו לעיל משתלבים במודל המערכות האקולוגיות, ומאפשרים בחינה, תיאורטית ויישומית, של חוסן קהילתי באמצעותו. המודל מהווה מסגרת להבנת המערכות המשפיעות על התנהגות הפרט והקהילה במצבי חירום ואסון, ושילוב מימדי החוסן מאפשר הבנה של הגורמים המעצבים את ההתנהגות הזו בכל מערכת. אנו טוענות, כי מימדי חוסן שונים מתקיימים בכל אחת מהמערכות החברתיות-אקולוגיות. כל מערכת חברתית, מרמת המשפחה, דרך המערכת המקומית, המערכת הקהילתית, הרמה התרבותית ועד רמת המדינה, מעמידה בפני הפרט מימד חוסן המתפתח במסגרתה, כאשר כפי שמתואר במודל החברתי-אקולוגי, כל רמה מזינה את הרמות האחרות, משפיעה עליהן ומושפעת מהן. בצורה כזו, אנו טוענות, החוסן הוא תהליך אינטראקטיבי שבו כוחות חברתיים ברמות שונות משפיעות על הפרט, וכחלק מתהליך ההתמודדות עם מצב חירום, אסון או שינוי מהותי מהשגרה, מאפשרת לפרט ולקהילה לפתח מנגנוני עמידות שיאפשרו התאוששות מהירה ושיקום לרמה טובה מאשר לפני האירוע. ככל שהמעגלים או המערכות החברתיות השונות, ביחד ולחוד, מנוסים בפתרון בעיות, בשינוי לאורך הזמן, בהסתגלות ובשילוב כוחות, כך מציאת דרכי התמודדות אדפטיביים והפעלתם יהיו מהירים ומותאמים יותר, ומכאן שהחוסן הקהילתי יהיה רב יותר. כאן, למעשה, עולה השוני של המודל שאנו מציעות מהמודל המסורתי של ברונפנברנר: השילוב של מימדי החוסן השונים שמסייעים למערכות השונות יחדיו להגביר את החוסן, לצמוח ולהתמודד עם משבר או חירום שובר שיגרה.

מדדי החוסן שפורטו עד כה, מהווים לדעתנו את הגורמים העיקריים המקדמים התמודדות אישית, קהילתית, חברתית ואף לאומית במצבי חירום באמצעות יצירת פתרונות מסתגלים למצב המשתנה. יכולת העמידות משתקפת הלכה למעשה ביכולת הקהילה לזהות כי היא ניצבת בפני מצב חדש, ולהשתמש ביכולותיה או לייצר יכולות חדשות כדי להתמודד בצורה טובה. אנו טוענות, כי היכולת הזו לייצר שינוי או להחיל פעולות מסתגלות ברמת הקהילה והחברה תלויה, כפי שמציע המודל האקולוגי, במערכות השונות אשר מקיימות ביניהם תלות והשפעה הדדיות באופן תדיר. לפיכך, כל מדד חוסן מאפיין מערכת אחרת במודל של ברונפנברנר (1977)¹⁸ וביחד כולם מאפשרים הבנה של קידום החוסן הקהילתי באמצעות יצירת התאמות ושינויים.



איור 1: מדדי החוסן הקהילתיים המקדמים שינוי והסתגלות על פי מימדי המודל האקולוגי של ברונפברנר (1977)¹⁸

תחושת השייכות היא הקרובה ביותר לפרט מכיוון שהיא מבוססת על יחסים בין אישיים, אינטראקציות ונמצאה קשורה לבריאות הנפשית והרווחה של הפרט. בנוסף היא קשורה לזהות החברתית של קבוצות וזהות קולקטיבית.

תחושת המשמעות היא ברמת הביניים מכיוון שהיא מחברת בין משמעות הפרט והקהילה למוסדותיה הפורמאליים והבלתי פורמאליים. היא מסייעת לקהילות ולפרטים להשתקם מהאירועים שחוו ואף לצמוח.

תחושת שליטה היא משאב חשוב ביכולת ההתמודדות של הפרטים והיא נוסעת מחיבור בעלי עניין שונים והיכולת של הפרטים והקהילות להשתמש בהם. תחושת השליטה מסייעת לתחושת המשמעות ולתפיסה בנוגע לניהול וההתמודדות עם הארוע ברמות השונות במערכת וכן מפחיתה תחושת חוסר האונים.

נרטיב מייטיב נמצא ברמה הרחבה מכיוון שהוא מסייע בארגון החוויה של הארוע ובכך הם מסייעים לבניית הזהות (שייכות) ולקחת חלק במענה (משמעות ותחושת שליטה). כמון כן, כשניבנה נרטיב מייטיב, הוא משפיע אפקטיבית על צמיחה קוגניטיבית, תרבותית ופוליטית. הנרטיב הוא מייטיב כאשר הוא נבנה עם הקהילות עצמן והוא יכול אף לסייע לקהילות ופרטים לצמוח.

באופן מעשי, כאשר אנו מעוניינים לבנות רמת אמון גבוהה בקרב המעגלים האקולוגים, רצוי לעבוד על ארבעת המימדים, כך נדע שהשפעתנו על אזרחים מרמת הפרט, המשפחה, הקהילה והתפיסה הלאומית. כפרטים ירגישו שייכות הם ירגישו רצון לקחת חלק ולהיות משמעותיים ועל ידי עשייה תגבר תחושת השליטה שלהם וכך יוצר נרטיב של עבודה משותפת עם ההנהגה מתוך מקום של אמון.

ניתוח מקרה האוכלוסיה באוקראינה במלחמה עם רוסיה (מאז מרץ 2022)

במרץ 2022 רוסיה תקפה את אוקראינה ויצרה אתגר חדש למדינה. התוכניות הרוסיות למלחמה בזק עם ניצחון נכשלה. אוקראינה הגיבה, בעזרת סיוע בינלאומי, הן ברמה הצבאית והן ברמת התנהגות האוכלוסיה. שלא כמו ב-2014, עת פלשה רוסיה לחצי האי קרים, מערכת הביטחון האוקראינית הייתה הפעם מוכנה ברמה טובה יותר וכן, התוקפנות הרוסית עוררה התגייסות רחבה של החברה האוקראינית. האוקראינים חיזקו את אמונם ומבטחם בנשיא וולודימיר זלנסקי, ואף סייעו ברמה האזרחית, בין אם בשמירה על מוראל לאומי גבוה אשר גיבה את הנשיא במהלכו והן אם בפעולות תודעה מול הרוסים⁴³. החוסן שהפגינה החברה האזרחית האוקראינית מול האיום החיצוני נחשב כגורם מפתח ליתרון האסטרטגי של אוקראינה⁴⁴. חוסן זה בא לידי ביטוי בהתארגנויות מהירות להצלת חיים של האזרחים, החל מהמלטות המונית מאיזורי הפגיעות אל מדינות שכנות, דרך סיוע אזרחי מאולתר (בקיב הבירה אזרחים עברו להתגורר בתחנות הרכבת התחתית וזכו לסיוע הן מטעם שכנים והן מטעם ארגוני סיוע מקומיים) ועד חיזוק התודעה הלאומית באמצעות שימוש בסמלים, באתרי אינטרנט ייעודיים אשר סיפרו סיפורי גבורה של חיילים אוקראינים מהחזית, תיאור הקרבות והאובדן לצבא רוסיה, ותיאור דרכים להתמודדות אזרחית מול התוקפנות הרוסית למשל מדריכים להכנת בקבוקי תבערה)⁴⁵.

מדדי החוסן שהוצגו לעיל, ואשר ינותחו בהקשר אוכלוסיה האוקראינית המתמודדות עם מצב חירום מתמשך, משקפים את יכולת העמידות של הציבור בעיקר בשינויים אותם הוא עובר עם התמשכות המלחמה. השינויים הללו באים לידי ביטוי ביצירת שגרה והסתגלות לשגרה בתוך מצב חירום מתמשך וביכולת לתת מענה לאוכלוסיות מתקשות. אנו טוענות כי, יכולת ההסתגלות למצב החדש מהווה את חוסן הציבור האוקראיני והיא מתבסס על ארבעת מדדי החוסן:

1. תחושת שייכות ברמת הפרט והקהילה
2. תחושת משמעות ברמת הביניים - במערכת היחסים הנוצרת בין חברי הקהילה לבין עצמם ובין המערכות הכלליות יותר כגון השלטון המקומי והתקשורת הכללית והמקומית.
3. תחושת שליטה ברמת האיזור - כלומר בקרב מערכות השלטון, התקשורת והרשתות החברתיות, כמו גם המשפחה המורחבת והקהילה האיזורית.

4. נרטיב מיטיב - ברמה החברתית, הלאומית והתרבותית.

תחושת שייכות

נתונים שנאספו בשנה שלפני הפלישה הרוסית הצביעו על תחושה חזקה של זהות ושייכות במדינה, ובמהלך מחקר אחר שנעשה במהלך המלחמה נמצא כי ישנה עליה באותם המימדים ובגאווה, תמיכה והאופטימיות בהשוואה לשישה חודשים שלפני הפלישה⁴⁶ גם במחקרים נוספים שנערכו באוקראינה נמצא כי ישנה עלייה במימדי החוסן הלאומי, אלו אף מצאו קשר חיובי בין החוסן הלאומי לבין לכידות חברתית ושייכות לאומית. לעומת זה נמצא קשר שלילי בין אובדן הבית לחוסן הלאומי ונמצאה אף משמעות לגיל, צעירים דיווחו על תחושת חוסן גבוהה יותר^{12 14 47}.

בעקבות המלחמה, השפה הרוסית שהיתה מדוברת באופן שכיח באוקראינה נזנחה⁴⁸. בנוסף, באיזורים באוקראינה בהן השפה הדומיננטית הינה רוסית (בדרום ומזרח אוקראינה) נמצא כי רמת החוסן היתה נמוכה יותר מאשר באיזורים אחרים בהם השפה השלטת היתה אוקראינית⁴⁶.

תחושת משמעות

תחושת המשמעות בלטה מאד בקרב האוכלוסיה אשר שיחקה תפקיד חשוב ב"הגנה על הבית" ואף בהתקפות מפני התוקפן הרוסי. המנהיגות האוקראינית גייסה את האזרחים כשותפים למאמץ המלחמתי והאזרחים מוצאים בכך משמעות ומשתפים פעולה. כך לדוגמא, עם תחילת הלחימה, ההנהגה האוקראינית גייסה והדריכה את האזרחים למאבק – אלים ולא אלים – ברוסיה. הוקם "אתר התנגדות הלאומית" שמעודכן ברמה שעתית כולל נוכחות ברשתות החברתיות⁴⁹. באתר מדווח על פעולות הרוסים, וכן קריאה לאזרחים להחרים אירועים ציבוריים, לארגן שביתות במקומות העבודה ונעשה שימוש רב באומנות, בהומור וסאטירה. בנוסף, פעולות אלימות כללו עידוד בשימוש בבקבוקי תבערה, פתיחה בירי וחבלה בכלי האויב על ידי מהילת מיכלי דלק בכימיקלים שונים. כמו כן, מופיעים מדריכים מעשיים בנושאים שונים כגון: כיצד להצפין מידע, בניית מטען נייד לטלפון, הכנת פצצת עשן ביתית, והתנהגות בשבי. משרד ההגנה אוסף תרומות כספים עבור הצבא⁵⁰ ומשרד הפנים הקים "משמר התקפי" ומגייס עובדים משורותיו להצטרף לכוחות הלוחמים⁵¹.

תחושת שליטה

תחושת השליטה תתקיים כאשר ישנו קשר הדוק בין הארגונים הפורמאליים והבלתי פורמאליים ובין פרטים וקהילות. תחושת השליטה תתאפשר כאשר חברי הקהילה יחוו כי המוסדות הרשמיים מאפשרים להם למצות את יכולותיהם או צרכיהם בעצמם, ומעמידות לרשותם אמצעים שונים על מנת לבחור כיצד להתמודד באופן המתאים להם. כאן הגישה האקולוגית מיושמת ביתר שאת לאור העובדה כי רק הבנה דו-צדדית ומותאמת בין המוסדות לבין הצרכים העולים "מן השטח" תאפשר למוסדות ולרשויות יצירת מנגנוני סיוע שונים, ולאזרחים - הזדמנות להשתמש בהם, להשפיע עליהם ואף לייצר חדשים בהתאם לצרכים השונים הנוצרים תוך כדי מצב החירום המתמשך.

באוקראינה, תחושת השליטה קשורה במידה רבה לרציפות התפקודית של רשויות המדינה והתשתיות השונות. באופן כללי, הרציפות התפקודית נשמרה – בקרב אלו שלא עזבו - באיזורים שלא נפגעו מירי הצבא הרוסי או לא נכבשו על ידיו. משרדי הממשלה השונים ממשיכים לספק את שירותיהם האזרחיים כולל תשלומי מיסים והנפקת רשיונות ואישורים. ברמה המקומית שירותי התחבורה הציבורית ממשיכים כרגיל ומוצעים גם מוקדי חלוקת מזון וסיוע בשיקום. מערכת החינוך פועלת ומבוססת על למידה רגילה בעיקר בבתי ספר בהם יש מקלטים, ולמידה מרחוק (בעיקר בערים גדולות)⁵².

עם זאת, תחושת השליטה מתערערת לנוכח מצבי הבידוד חברתי שנכפה על האזרחים המתגוררים באיזורים המותקפים או כאלה אשר מסרבים לעזוב את ביתם מפחד ההתקפות. דוחות ארגון הבריאות העולמי (WHO) מצביעים על סיכון משמעותי של כרבע מאזרחי אוקראינה לפיתוח הפרעה נפשית, הן בקרב חיילים והן בקרב אזרחים. השלכות המלחמה באות לידי בתופעות של טראומה, בידוד חברתי, התמודדות יומיומית בחיים ללא חשמל וחימום כמו גם קשיים שהתעוררו בעקבות הפינוי, פיצול משפחות וחוויות אובדן ופציעות⁵³.

נרטיב מיטיב

לאחר כשנה וחצי לתוך הלחימה, ולנוכח העובדה כי המלחמה עדיין נמשכת, סקרים באוקראינה (Kyiv International Institute of Sociology) מראים כי המוראל הקולקטיבי גבוה, הציבור האוקראיני תומך במידה רבה מאד בהנהגה, מביע אמון במהלכיה בתוך ומחוץ למדינה, וכי ברמה הציבורית-החברתית ניכרת עדיין יכולת התמודדות. כך לדוגמא, נמצא כי האוקראינים בעלי תקווה – 69% ענו כי הם "מוכנים לסבול בעיות בהווה ובעתיד עד שאוקראינה תנצח במלחמה". 24% ענו "מוכן לסבול בעיות בהווה ובעתיד, אבל רק לזמן מוגבל". לשאלה "האם בשנה הקרובה יהיה שיפור בחיים שלנו או לא?" ענו 68% (בשנת 2022) כי המצב ישתפר פחות או יותר (הקטיגוריה הגבוהה) לעומת 20% שענו כך ב-2021. בנוסף, לשאלה "מה אתה חושב על עתידה של אוקראינה?" ענו 76% כי המצב ישתפר (לעומת 13% שענו כן בשנת 2021). 13% ענו "המצב

לא יחמיר, אבל לא סביר שהוא ישתפר". לשאלה "מהם לדעתך תנאי החיים של אזרחי אוקראינה" ענו 60% "בדרך כלל משביע רצון" (הקטיגוריה השניה מתוך 3). 30% ענו "באופן כללי, גרוע"⁵⁴.

כחלק מהנרטיב המיטיב, על פי המודל האקולוגי של ברונפנברנר (1977)¹⁸ השינוי מגיע גם לרמה התרבותית, ובאוקראינה ניכר כי אוקראינים רבים זנחו את השפה הרוסית ובחרו לגבר רק בשפה אוקראינית. בנוסף, מראשית המלחמה הופיעו גילויי התנגדות עממית מאורגנת וספונטנית שכללו שימוש בסמלים – בעיקר בדגל המדינה, בסולידאריות והתגייסות כללית ל"קרב על הבית" כולל של נשים ושל קשישות "נכונות לקרב", בציון האבידות הרוסיות וכן בבניית נרטיב פטריוטי הכולל הומור והכרה בנפגעים ובהרוגים. הנשיא זלנסקי מרבה לבקר חיילים פצועים בבתי החולים ובכל יום מועברים לציבור האוקראיני על ידי הנשיא בפייסבוק מסרים מחזקים כגון הבטחה לשחרור כל איזור אוקראיני כבוש, נקמה וענישת הפושעים (הרוסים), תיאור המהלכים המדיניים לתמיכת מדינות העולם השונות והכרת תודה לחיילים ולכוחות הלוחמים⁵⁵.

דיון

ממדי החוסן שהוצגו ונתחו בסקירה זו משפיעים זה על זה וישנה חשיבות רבה לכך שיפותחו יחדיו, תיאורטית ומעשית. תחושת השייכות, המתבססת על קיום קשרים בין אישיים יציבים הכוללים אינטראקציות תכופות, מעניקה תחושת משמעות לפרט. תחושה זו מאפשרת הבנת מצבים שונים בחייו, באופן כזה בו הערכים והמטרות שלו יבואו לידי ביטוי בהתנהגותו. בהמשך לכך, כשפרטים בקהילות יכולים להתנהג בצורה שמשקפת את הערכים שלהם, ומשלבת בין הערכים לצרכים שלהם בראייה מערכתית, תחושת השליטה של הקהילה עולה, וכן גם היכולת שלה ושל הפרטים בה להשתמש במשאבים שלהם הם זקוקים. כשסינרגיה כזו מתרחשת, המערכת, הקהילה והפרטים יכולים לבנות לעצמם נרטיב מיטיב. הנרטיב המיטיב, מארגן את הארועים והפעולות שנקטו להתמודדות עם האירוע שהתרחש, מגביר בחזרה את תחושת השייכות ובניית הזהות הקולקטיבית, את תחושת המשמעות, ומעודד את מעורבות האזרחים גם בפעולות הדורשות סיכון או חיים תחת איום מתמשך.

תרומתו של מודל החוסן הסוציו-אקולוגי לתחום חקר ומדידת החוסן היא משמעותית. כפי שהראינו בסקירה זו, מרבית המאמרים והמחקרים שנעשים בתחום מתמקדים כל אחד מהם ברמת אחת. בשנים האחרונות ההבנה שהמערכות קשורות אחת לשניה ומשפיעות אחת על השניה הולכת ומתרחבת. לכן, היכולת בהתערבויות להשפיע על כלל המערכות יחד הופכת לקריטית לפיתוח החוסן של תושבים ומדינות.

כאמור, מלחמות מתמשכות ככלל וארועי אוקראינה בפרט טרם זכו להתעניינות מחקרית מספקת. עם זאת, נראה כי אוקראינה משקיעה מאמצים רבים בחיזוק החוסן של תושביה, כלומר יוזמת ונוקטת בפעולות אשר

מקדמות את מדדי החוסן שהוצגו כאן. נראה כי ההנהגה מצליחה לגייס את האזרחים ו"ללכד אותם סביב הדגל", כך שתחושת השייכות - הלאומית - גוברת. ניתן לראות את תחושת השייכות והלכידות הלאומית גם בקרב כאלו שאינם באזורי סיכון או אינם מתגייסים, ובכך מתחזקת גם תחושת המשמעות שלהם בהתמודדות מול רוסיה. הדבר בא לידי ביטוי בהקמת אתר "התנגדות לאומית" ומשרדי הממשלה השונים מעודדים מתושבים לקחת חלק גם בדרכים אחרות, כגון גיוס כספים.

כמו כן, המוסדות השונים מאפשרים רציפות תפקודית גם במהלך הלחימה ובכך מאפשרים לאזרחים תחושת שליטה על המצב, השירותים אותם נותנים משרדי הממשלה והרשויות, מותאמים לצרכים המתעוררים בעקבות מצב החירום, ובכך התושבים יכולים לדאוג לעצמם באופן עצמאי, ובמידת האפשר באותו אופן כפי שהיה טרם פרוץ המלחמה. הרציפות מקדמת נרטיב של התמודדות ומשמעות, שבא לידי ביטוי במדידות רמת אמון גבוהה בהנהגה ומורל גבוה ואכן, רוב האזרחים מאמינים כי המצב יהיה יותר טוב בעתיד הקרוב. כמו כן, נראה כי הנרטיב הלאומי והזהות הלאומית ממשיכות להבנות על ידי פרסומים שמחזקים את הסמלים הלאומיים, חשיבות האחדות, השייכות, משמעות, תחושת השליטה והתקווה המשותפת.

לאור זאת, יש לבחון את "מודל החוסן האקולוגי הישראלי", ולפתח מענים בראי המודל הסוציו-אקולוגי שהוצג כאן. לפקע"ר, כגוף מוביל בתכלול המענה לאזרחים בחירום בעבודתו מול הרשויות המקומיות, יש יכולות לבחון, לאור הכרותו עם פעולות המוכנות במרחב האזרחי, מהן היכולות המענה בכל רשות ולכוון אותן לחיזוק החוסן על פי המדדים שהוצגו.

כך לדוגמא, בעזרת יחידות הקישור לרשות (יקל"רים) ניתן יחד עם הרשות המקומית, לצאת בקמפיינים ופרוייקטים מקומיים לחיזוק השייכות לקהילה ולרשות המקומית עצמה, ושיפור ההכרות ומערכות היחסים בין אזרחים, קהילות וארגונים הן ברמה המקומית והן ברמה האזורית. לדוגמא, בתקופת מגיפת הקורונה, ראינו כיצד תושבים רבים בעידוד הרשויות המקומיות ופיקוד העורף, התנדבו וסייעו לשכניהם שלא יכלו לצאת מביתם בארגון מזון ותרופות, שיחות טלפוניות וביקורי בית. כאשר אותם תושבים לקחו אחריות, תחושת המשמעות שלהם עלתה, ערכי העזרה לזולת באו לידי ביטוי והמחוייבות שלהם להתנהגות מקדמת התמודדות עלתה. לעיתים ישנן התארגנויות אזרחיות ספונטניות או שמתארגנות אד-הוק ללא סיוע או הכוונה של המערכות הרשמיות השונות. כאן המערכת (רשות מקומית, ארגוני ממשל, פיקוד העורף) יכולה לעודד התנהגויות אלו ואף להתאים שירותים לצרכי האזרחים מתוך התארגנויות אלו. המערכת, בעזרת פלטפורמות שונות (הן טכנולוגיות והן אחרות) יכולה לייצר נרטיב אשר יארגן את הפעילות הקולקטיבית שיכולה לסייע בזמן מבצע, מלחמה או כל אירוע חירום אחר. רבים מהצעדים יכולים וצריכים להתבצע כבר בשגרה, כגון: הקמת פרויקטים שיעודדו שכנות טובה, הכרות בין תושבים או בעקבות למידה מהעבר לבנות שירותים שייצרו רציפות תפקודית כהכנה לחירום, לימוד ותרגול התנהגות אחראית לתרחישי חירום שונים, ופיתוח תחושת גאווה לסמלים ולערכים של הרשות או ברמה הלאומית.

בסופו של דבר החוסן מבוסס על התמודדות עם מצב חורג-שגרה, ולכן יש לקדמו באמצעות ראייה אקולוגית וסינרגטית של שיתוף פעולה בין מערכות רשמיות ובין קהילות ופרטים. ככל שניטיב לבחון קהילות בשגרה ולהבין את צרכיהם ויכולותיהן, מוקדי החוסן שלהן בהקשר זה יהיו ברורים יותר וישמשו כמשאבי התמודדות. בחירום, ניתן יהיה למנף משאבים אלו במהירות ובגמישות לטובת הכלל.

רשימת מקורות

-
- ¹ Clark-Ginsberg, A., McCaul, B., Bremaud, I., Cáceres, G., Mpanje, D., Patel, S., & Patel, R. (2020). Practitioner approaches to measuring community resilience: The analysis of the resilience of communities to disasters toolkit. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50
- ² Antronico, L., De Pascale, F., Coscarelli, R., & Gullà, G. (2020). Landslide risk perception, social vulnerability and community resilience: The case study of Maierato (Calabria, southern Italy). *International journal of disaster risk reduction*, 46.101529
- ³ Rus, K., Kilar, V., & Koren, D. (2018). Resilience assessment of complex urban systems to natural disasters: A new literature review. *International journal of disaster risk reduction*, 31.311-330
- ⁴ Abenayake, C. C., Mikami, Y., Matsuda, Y., & Jayasinghe, A. (2018). Ecosystem services-based composite indicator for assessing community resilience to floods. *Environmental development*, 27.34-46
- ⁵ Sammers, J. K., Harwell, L. C., Smith, L. M., & Buck, K. D. (2018). Measuring community resilience to natural hazards: the natural hazard resilience screening index (NaHRSI)—development and application to the United States. *GeoHealth*, 2.372-394 ,(12)
- ⁶ Jones, L., Samman, E., & Vinck, P. (2018). Subjective measures of household resilience to climate variability and change. *Ecology and Society*, 23
- ⁷ Kwok, A. H., Paton, D., Becker, J., Hudson-Doyle, E. E., & Johnston, D. (2018). A bottom-up approach to developing a neighbourhood-based resilience measurement framework. *Disaster Prevention and Management: an international journal*, 27.255-270 ,(2)
- ⁸ Mayer, B. (2019). A review of the literature on community resilience and disaster recovery. *Current environmental health reports*, 6.167-173 ,
- ⁹ Eshel, Y., & Kimhi, S. (2016). Community resilience of civilians at war: A new perspective. *Community mental health journal*, 52.109-117 ,
- ¹⁰ Walker B, Holling C, Carpenter S, Kinzig A (2004) Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems. *Ecol Soc* 9(2): 5. <https://doi.org/10.5751/es-00650-090205>
- ¹¹ Revell, P., & Henderson, C. (2019). Operationalising a framework for understanding community resilience in Europe. *Regional Environmental Change*, 19.967-979 ,(4)
- ¹² Kimhi, S., Baran, M., Baran, T., Kaniasty, K., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2023). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*.103792

- ¹³ Grum, B., & Kobal Grum, D. (2023). Urban Resilience and Sustainability in the Perspective of Global Consequences of COVID-19 Pandemic and War in Ukraine: A Systematic Review. *Sustainability*, 15.1459 ,(2)
- ¹⁴ Goodwin, R., Hamama-Raz, Y., Leshem, E., & Ben-Ezra, M. (2023). National resilience in Ukraine following the 2022 Russian invasion. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 85.103487
- ¹⁵ Liu, W., Dugar, S., McCallum, I., Thapa, G., See, L., Khadka, P., ... & Shakya, P. (2018). Integrated participatory and collaborative risk mapping for enhancing disaster resilience. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 7.68 ,(2)
- ¹⁶ Oktari, R. S., Shiwaku, K., Munadi, K., & Shaw, R. (2018). Enhancing community resilience towards disaster: The contributing factors of school-community collaborative network in the tsunami affected area in Aceh. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 29.3-12
- ¹⁷ Imperiale, A. J., & Vanclay, F. (2021). Conceptualizing community resilience and the social dimensions of risk to overcome barriers to disaster risk reduction and sustainable development. *Sustainable Development*, 29 ,(5) .891-905
- ¹⁸ Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development American psychologist, 32(7), 513.
- ¹⁹ Marlowe, J. (2015). Belonging and disaster recovery: Refugee-background communities and the Canterbury earthquakes. *British Journal of Social Work*, 45 (suppl_1), i188-i.204
- ²⁰ Quinn, T., Adger, W. N., Butler, C., & Walker-Springett, K. (2020). Community resilience and well-being: an exploration of relationality and belonging after disasters. *Annals of the American Association of Geographers*, 111.577-590 ,(2)
- ²¹ Ntontis, E., Drury, J., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Williams, R. (2020). What lies beyond social capital? The role of social psychology in building community resilience to climate change. *Traumatology*, 26(3), 253.
- ²² Ghahramani, L., McArdle, K., & Fatorić, S. (2020). Minority community resilience and cultural heritage preservation: A case study of the gullah geechee community. *Sustainability*, 12.2266 ,(6)
- ²³ Weber, M. C., Pavlacic, J. M., Gawlik, E. A., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2020). Modeling resilience, meaning in life, posttraumatic growth, and disaster preparedness with two samples of tornado survivors. *Traumatology*, 26.266 ,(3)
- ²⁴ Kirmayer, L. J., Sehdev, M., Whitley, R., Dandeneau, S. F., & Isaac, C. (2009). Community resilience: Models, metaphors and measures. *International Journal of Indigenous Health*, 5.62-117 ,(1)
- ²⁵ Shannonhouse, L. R., Bialo, J. A., Majuta, A. R., Zeligman, M. R., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., ... & Hook, J. N. (2019). Conserving resources during chronic disaster: Impacts of religious and meaning-focused coping on Botswana drought survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11
- ²⁶ Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods. *Journal of Clinical Psychology*, 72.1247-1263 ,(12)
- ²⁷ Kirmayer, L., Sedhev, M., Whitley, R., Dandeneau, S., & Isaac, C. (2009). Community resilience: Models, metaphors and measures. *International Journal of Indigenous Health*, 5, 62-117
- ²⁸ Precht, L. M., Margraf, J., Stirnberg, J., & Brailovskaia, J. (2023). It's all about control: Sense of control mediates the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany. *Current Psychology*, 42(10), 8531-8539
- ²⁹ Doron, E. (2005). Working with Lebanese refugees in a community resilience model. *Community development journal*.182-191 ,(2)40 ,

- ³⁰ Sarig, A. (2001) 'Components of Community Resilience', unpublished paper (Hebrew).
- ³¹ Chandra, A., Acosta, J., Meredith, L. S., Sanches, K., Stern, S., Uscher-Pines, L., & Yeung, D. (2010). Understanding community resilience in the context of national health security. *Santa Monica, CA: RAND Corporation*
- ³² Alonge, O., Sonkarlay, S., Gwaikolo, W., Fahim, C., Cooper, J. L., & Peters, D. H. (2019). Understanding the role of community resilience in addressing the Ebola virus disease epidemic in Liberia: a qualitative study (community resilience in Liberia). *Global Health Action*, 12.1662682 ,(1)
- ³³ Davis, Joseph E. 2002. Narrative and social movements: The Power of Stories. In: Davis, Joseph E (Ed.) *Stories of change: Narrative and social movements*. Albany: State University of New York Press, pp. 1–20
- ³⁴ Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Suny Press.
- ³⁵ Polletta, F. (1998). Contending stories: Narrative in social movements. *Qualitative sociology*, 21.419-446
- ³⁶ Jacobs, R. N. (1996). Civil society and crisis: Culture, discourse, and the Rodney King beating. *American Journal of Sociology*, 101.1238-1272 ,(5).
- ³⁷ Gamson, W. A. (1992). *Talking politics*. Cambridge university press.
- ³⁸ Basseler, M. (2020). Glocal narratives of resilience. *European Journal of English Studies*, 24.192-195 ,(2)
- ³⁹ Maung, J., Nilsson, J. E., Jeevanba, S. B., Molitoris, A., Raziuddin, A., & Soheilian, S. S. (2021). Burmese refugee women in the Midwest: Narratives of resilience and posttraumatic growth. *The Counseling Psychologist*, 49.269-304 ,(2)
- ⁴⁰ Igarashi, H., & Aldwin, C. (2012). An ecological model of resilience in late life. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 32(1), 115-130.
- ⁴¹ Snider, L., & Hijazi, Z. (2020). UNICEF community-based mental health and psychosocial support (mhps) operational guidelines. *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health: A Global Perspective*, 101-119.
- ⁴² Boon, H. J., Cottrell, A., King, D., Stevenson, R. B., & Millar, J. (2012). Bronfenbrenner's bioecological theory for modelling community resilience to natural disasters. *Natural hazards*, 60, 381-408
- ⁴³ ראקוב, ד., פיינברג, ש. (2023). "השפעתה הגוברת של האוכלוסייה האזרחית על שדה הקרב המודרני: מבט על מלחמת רוסיה-אוקראינה", מחקר, 0123 מרכז אלרום לחקר מדיניות ואסטרטגיית אוויר וחלל, אוניברסיטת תל אביב
- ⁴⁴ Asmolov, G. (2022). The transformation of participatory warfare: The role of narratives in connective mobilization in the Russia-Ukraine war. *Digital War*, 3.25-37 ,(1-3)
- ⁴⁵ <https://www.brave.ua/>
- ⁴⁶ Rating Group, Seventeenth National Survey, Identity, Patriotism, Values, 2022. https://ratinggroup.ua/en/research/ukraine/s_mnadcyate_zagalnonac_onalne_opituvannya_dentichn_st_patr_otizm_c_nnost_17-18_serpnya_2022.html.
- ⁴⁷ Norris, P., & Kizlova, K. (2022). What mobilises the Ukrainian resistance?. *LSE European Politics and Policy (EUROPP) blog*.
- ⁴⁸ <https://texty.org.ua/articles/109031/why-ukrainians-germany-often-communicate-russian-and-what-can-be-done-change-habit/>
- ⁴⁹ <https://sprotyv.mod.gov.ua>

⁵⁰ <https://www.mil.gov.ua/dopomoga-na-materialno-tehnichne-ta-medichne-zabezpechennya-zbrojnih-sil-ukraini.html>

⁵¹ <https://mvs.gov.ua/uk/news/trivaje-nabir-do-lav-gvardiyi-nastupu-oxoci-prijednatisia-robot-svii-vibir-uze-syogodni>

⁵² https://lb.ua/society/2023/03/13/548580_porozhni_koridori_tse_shkola_yak.html

⁵³ <https://www.france24.com/en/europe/20230223-ukraine-faces-a-mental-health-crisis-among-soldiers-and-civilians-alike>

⁵⁴ סקר טלפוני, ללא טלפונים ניידים; טעות הדגימה היא 2.2%; דו"ח הסקר:
https://www.kiis.com.ua/materials/pr/20230115_g/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%83%2C%202022%20%E2%80%94%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BB.pdf

⁵⁵ <https://www.mil.gov.ua/news/2023/03/16/zabrane-ukrainske-zhittya-%E2%80%93-zvernennya-prezidenta-volodimira-zelenskogo>