

התבגרות, התפכחות והתמודדות עם מעברים בין השירות הצבאי לאזרחות, כפי שהם נתפסים מנקודת מבטם של לוחמים משוחררים

אור כהן,¹ שי שורר,^{2,3} נחמה הכהן^{4,1} ויהונתן גז¹

¹ המחלקה לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית אחוה

² בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה

³ עמותת "בשביל המחר"

⁴ מכון הדסה-ברנדייס, אוניברסיטת ברנדייס, מסצ'וסטס, ארצות הברית

תקציר

רקע: השירות הצבאי בישראל נתפס כמעבר משמעותי מנערות לבגרות, שדורש תחילה הסתגלות למערכת הצבאית, ולאחר השחרור הסתגלות מחדש לזו האזרחית. מעברים תכופים חוזרים ונשנים בין הצבא לאזרחות מציבים אתגרי זהות עבור לוחמים משוחררים, אשר נתקלים בפערים בין חוויותיהם הצבאיות לחיים האזרחיים.

מטרת המחקר: מחקר זה בחן את השפעת השירות הצבאי הקרבי על תפיסת הזהות של גברים ישראלים ששירתו בצבא כלוחמים. מטרת המחקר היא לתרום להבנה מלאה יותר של חוויותיהם של לוחמים משוחררים, ולסייע בהתאמת מענים רלוונטיים עבורם.

שיטת המחקר: המחקר נערך בגישה איכותנית-נרטיבית, וכלל 14 ראיונות עומק מובנים למחצה עם לוחמים משוחררים. הראיונות עסקו בזהות הלוחמים, בחוויות השירות הצבאי שלהם ובהשלכותיו של השירות על חייהם.

* תודה למשתתפי המחקר ולמנחי עמותת "בשביל המחר", אשר שיתפו בידע שלהם ואפשרו את קיומו של המחקר.

ממצאים: זוהו שתי תמות מרכזיות: (1) זהות ילד-מבוגר: השירות הצבאי משמש כזרז לתהליכי התבגרות מואצים, המאופיינים בתחושות סותרות של בגרות ואחריות לצד חוסר בשלות רגשית; (2) מציאות-משחק: השירות הצבאי נתפס כסביבה דואלית המאפשרת התפתחות והעצמה, לצד חוויות קשות לעיבוד הדורשות התמודדות מתמשכת.

מסקנות והשלכות פרקטיות: המחקר מדגיש את חשיבות ההכרה בזהויות המורכבות של לוחמים משוחררים, המתפתחות נוכח המעברים החדים שהם חווים. בהמשך לכך, המחקר מצביע על הצורך בהתאמת גישות טיפוליות ייחודיות ללוחמים משוחררים, המתחשבות במורכבות הזהות שלהם ובאתגרי ההסתגלות הייחודיים להם. יש צורך בפיתוח מסגרות תמיכה המסייעות בגישור בין הזהות הצבאית לזו האזרחית, ובעיבוד לאורך זמן של חוויות השירות הצבאי.

מילות מפתח: זהות, מעברים, שירות צבאי, לוחמים משוחררים, חוסן

מבוא

חייהם של אנשים מאופיינים בצורות שונות של מעברים, כגון מעברים ביולוגיים (לדוגמה בין שלבי התפתחות), מעברים גאוגרפיים (לדוגמה בין מקומות מחיה ועבודה), מעברים חברתיים בין קבוצות שייכות ועוד. באופן טבעי, מעברים משמעותיים כגון אלה מעוררים תגובה רגשית (Marcia, 2010; Shulman & Ben-Artzi, 2003), אשר מניבה השלכות הדדיות בין היחיד לחברה שסביבו. בדומה למעברים אחרים, המעבר אל השירות הצבאי וממנו לחיים האזרחיים מניב השפעות תרבותיות וחברתיות, והללו נדונו בהרחבה בספרות המחקר בישראל ובעולם (Ben-Shalom et al., 2024; Romaniuk & Kidd, 2018).

נוכח חשיבותו הרבה של הצבא בחברה הישראלית, והמקום המרכזי שהוא תופס בה לאורך השנים (למשל: Tamari, 2016), המעברים אליו וממנו נתפסים כמכוננים, והם רוויי-משמעויות רבות. חשיבות זו מודגשת ביתר שאת בעקבות מאורעות השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל, וכיום בולטת במיוחד חשיבותם הרבה של חיילי המילואים בהגנה על מדינת ישראל ועל אזרחיה. בתוך כך, החיילים מתמודדים עם קשיים ואתגרים מהותיים הנובעים משירות המילואים הארוך, ובפרט נוכח המעברים התכופים מהבית למילואים וחזר חלילה (אפרתי, 11.1.2024). עם זאת, מחקרים מעטים בלבד עד כה בחנו את המשמעויות האישיות של המעברים הללו על לוחמים משוחררים.

המאמר הנוכחי מבקש לתת קול ללוחמים שהשתחררו זה מכבר משירות סדיר, ומשרתים מאז בשירות מילואים. המאמר מתמקד בחוויות השירות הצבאי של הלוחמים, תוך בחינת המעברים שלהם מהאזרחות לשירות החובה ולשירות המילואים בצבא, ומהשירות בחזרה לאזרחות. בהמשך לכך יידונו השפעותיהם של המעברים הללו על זהותו של הלוחם המשוחרר לאורך השנים.

סקירת ספרות

זהות אישית, זהות ציבורית והאיזון ביניהן לאור השירות הצבאי

זהות כוללת תכונות, אמונות ומאפיינים המגדירים אדם או קבוצה בהיבטים שונים, בהם זיהוי אישי, תפקידים חברתיים, שיוכים תרבותיים וגורמים פסיכולוגיים (Weber, 1998). מרכיבים אלה תורמים לתחושת העצמי של האדם ולאופן שבו הוא תופס את מקומו בעולם. זהות הפרט או הקבוצה מקיימת יחסי גומלין עם החברה שבתוכה היא מוטמעת, והיא מכוננת על ידי נרטיב המאפשר לשלב חוויות חיים שונות לכדי זהות מגובשת (Polkinghorne, 1988).

גישות עכשוויות בפסיכואנליזה מגדירות זהות כשם כולל לזהויות שונות או לחלקים בעצמי, הבאים לידי ביטוי בזמנים שונים ובמצבים שונים (Bromberg, 1996). אלה מתהווים ומשתנים לאורך חייו של אדם, נוכח המפגש בין מניעיו הפסיכולוגיים, יכולותיו, אמונותיו ותכונותיו לבין מציאות חיו (McConnell et al., 2012). ברוח דומה תיאר אוגדן (2013) את העצמי כ"קבוצה המורכבת מחלקים שונים של האישיות [...] [אשר] עוסקת בשיחות בין היבטים של האישיות היכולים לחשוב לבין היבטים אחרים שלה" (עמ' 119). נמצא שככל שגדלה יכולתו של האדם לנוע באופן גמיש בין מצבי עצמי שונים וקונפליקטואליים בתוכו, כך גוברת רווחתו הנפשית (HaCohen et al., 2019).

השירות הצבאי בישראל נתפס כאבן דרך משמעותית בתהליך גיבוש הזהות של המשרתים, ושלב מכונן-זהות מרכזי בתהליך ההתבגרות שלהם (מייזלס, 2002; Baruch, 2016). בהמשך לכך, חיילים משוחררים נדרשים לפתח איזון מותאם בין חלקי הזהות האישית והציבורית השונים שלהם, שממשיכים להתקיים בקרבם גם לאחר סיום השירות הצבאי (Meca et al., 2021; Thompson et al., 2017). לאור זאת, המחקר הנוכחי מבקש לבחון את השירות הקרבי בצה"ל כמרחב שבו חוויות אינטנסיביות ותהליכי התפתחות של הזהות מתקיימים זה לצד זה, ומשפיעים זה על זה.

המעבר מהאזרחות לשירות הצבאי

צעירים וצעירות בישראל מגיעים לשירות הצבאי בעודם בגיל ההתבגרות, שלב התפתחותי הממוקד בבחינה ובהגדרה של עצמאות וייחודיות אל מול כללי החברה (מייזלס, 2002; Dar & Kimhi, 2001). צעירים אלה מגיעים לצבא מרקעים תרבותיים שונים, ואחת המטרות המרכזיות של השלב הראשון בשירותם היא יצירת זהות צבאית חדשה של חייל, אחידה במהותה. הזהות הצבאית מוצגת בשלבי הטיروנות וההכשרה, והיא מעוצבת בקרב החיילים הצעירים באמצעות הטמעת נורמות צבאיות, משמעת וסדר, לצד ערכים של הצבא כמו נאמנות למדינה, דבקות במשימה, אחריות ושליחות (Jackson et al., 2012; Redmond et al., 2015; Smith & True, 2014).

במקביל מתרחשים בקרב הצעירים תהליכים נוספים של בניית זהות אישית, בהם התרחקות פיזית ורגשית הדרגתית מההורים, ומציאת דמויות היקשרות משמעותיות בקבוצת השווים. היכולת להסתגל לשירות הצבאי כרוכה בין היתר ביכולתם של המתגייסים הצעירים לפתח מערכות יחסים

חדשות ומשמעותיות (Mayseless, 2004). הדבר נדרש במידה רבה במיוחד בקרב צוותי לוחמים, שעתידיים להילחם יחד, ומשתקף בחתירה ליצירת מחויבות עזה לצוות, נאמנות עמוקה וחברות אינטימית שנבנות במהלך ההכשרה הצבאית (Demers, 2011).

כאשר צולחת ההכשרה, אופיו האינטנסיבי והנוקשה של השירות הצבאי מעמיד את החיילים בפני אפשרויות רבות וחדשות, ובהן הזדמנויות רבות לבטא את כישוריהם, לחזק ולפתח תחושת ערך עצמי, להעצים יכולות בין-אישיות, לפתח קשרים חברתיים משמעותיים וכן לשאת באחריות רבה (Dar & Kimhi, 2001; Lahav et al., 2011; Meyer & Wynn, 2018). מאפיינים אלה בולטים אף יותר בקרב לוחמים, ששירותם כולל חשיפה לגורמי לחץ ולסכנת חיים, ורווי באתגרים פיזיים ומנטליים הן לאורך ההכשרה והן במהלך הפעילות המבצעית (Bergman et al., 2014).

המעבר מהשירות הצבאי לאזרחות

לצד הפוטנציאל של השירות הצבאי הקרבי לתרום להתפתחות אישית וחברתית משמעותית, השחרור מהצבא עשוי להוביל להתמודדות פסיכולוגית מורכבת ומתמשכת, בשל המעבר בין שגרת השירות הצבאי לבין חיי האזרחות השונים ממנו לחלוטין (Bulmer & Eichler, 2017). עבור לוחמים מדובר במעבר חד במיוחד, נוכח ההבדל התהומי בין שגרת חייהם בצבא לבין החיים האזרחיים שלצידם ואחריהם. בשל השינויים הקיצוניים הללו, לוחמים משוחררים עלולים לחוות קשיים בעיצוב ובהגדרה של זהותם האישית והחברתית (Demers, 2011). קשיים אלה מתעצמים נוכח הפער שבין תפיסתם העצמית והחברתית של החיילים כחזקים וחסונים, לוחמים שאינם זקוקים לעזרה, לבין חוויות פגיעות שעלולה לצוץ במרחב האזרחי האינדיווידואלי (מייזליס, 2002; Bragin, 2010; Herman & Yarwood, 2014; Smith & True, 2014).

"חייל משוחרר", הוא חייל או משוחרר? מילואים בישראל כ"מצב ביניים"

מושג ה"חייל המשוחרר" בישראל הוא מושג כלאיים, המתאר מצב מעברי של קיום במציאות כפולה. מבחינה פסיכולוגית, מקיימים לוחמים משוחררים בתוכם חלקים שונים וסותרים נוכח השתייכותם במקביל לשתי מסגרות שונות בתכלית – הצבאית והאזרחית. בישראל החזרה לשירות מילואים פעיל יכולה להתקיים באופן מיידי, ולעיתים קרובות אזורי הקרב סמוכים לאזורי המגורים, כך שלא פעם החיילים חווים באופן מוחשי תחושה של "הגנה על הבית". הגדרת החיילים המשוחררים בישראל שונה מזו של חיילי מילואים (reservists) המוכרת במדינות אחרות, כיוון שבהן חייל משוחרר מוגדר לרוב כ-veteran, ואינו מזומן עוד לשירות פעיל (Grieger, 2018).

תהליך גיבוש הזהות במהלך גיל ההתבגרות, שמתחיל בישראל מספר שנים לפני השירות הצבאי, עומד בפני אתגר משמעותי ומורכב תחת תנאים אלה. לצד ההנאה הפוטנציאלית מהישיג השירות הצבאי, אשר מסייע לחזק את הביטחון ואת הערך העצמי (Dar & Kimhi, 2001), בתקופה זו עלולים להתפתח גם קשיים ייחודיים – כגון קושי במציאת משמעות או מטרה בחיים

(Smith & True, 2014). עיכוב בגיבוש קריירה ובהתפתחות מקצועית, וכן תחושות של חוסר שייכות, ריקנות וחוסר אונים (Woodward & Jenkins, 2011). ייתכן כי כחלק מן ההתמודדות עם מהלך מורכב זה, צעירים ישראלים רבים בוחרים לצאת ל"טיול אחרי צבא", בניסיון לגשר בין השירות הצבאי לחיים הבוגרים שלאחריו תוך המשך גיבוש הזהות ותהליך ההתבגרות (Shulman et al., 2006).

לצד אתגרי הזהות המאפיינים את החיילים המשוחררים, הם מתמודדים לא פעם גם עם אתגרים חברתיים, לאור המעבר החד בין התרבות הצבאית לזו האזרחית (Griffith & Ben-Ari, 2020). השפה, הקודים, דרכי החשיבה ודרכי ההתנהגות שאליהם מורגלים הלוחמים במהלך שירותם הצבאי שונים בתכלית מאלה הנהוגים בחיי האזרחות (Redmond et al., 2015). פער זה עלול לייצר התנגשות בין הזהות הצבאית, שהולכת ומאבדת רלוונטיות עם השחרור, לבין זו האזרחית שהופכת משמעותית יותר (Mobbs & Bonanno, 2018).

בהתאם לכך, לוחמים לשעבר תיארו היבטים חברתיים-תרבותיים המעכבים את שילובם מחדש בחברה, נוכח הפער הבולט בין תפיסתם על ידי החברה לבין חוויתם הפנימית. לעיתים קרובות הם נתפסים כסמל לגבורה, ותפיסה זו כמעט מחייבת אותם לקבל על עצמם לעמוד בציפיות הללו, אף שפעמים רבות חוויתם הפנימית לגבי עצמם שונה בתכלית (Pew Research Center, 2011; Smith & True, 2014). אף כי ההוקרה, ההאדרה והדגשת זהות הגיבור של הלוחם יכולה לתרום להשתלבותו התקינה בחיים האזרחיים, יש בהיצמדות לזהות זו גם סכנה להקצנת קשיים רגשיים שעומים מתמודדים הלוחמים לאחר שחרורם (Sasson-Levy, 2008). המחקר הנוכחי מבקש להעמיק וללמוד על הפערים בין תחושת המסוגלות לתחושות הפגיעות של הלוחמים המשוחררים, כפי שהן מתבטאות בשיח שלהם בעשור שלאחר שחרורם מן השירות הצבאי הסדיר, בעודם ממשיכים בשירות מילואים פעיל כלוחמים.

לוחמים משוחררים ובריאות הנפש

מרבית המחקרים הקודמים שבחנו את השפעתו של השירות הצבאי הקרבי על נפשם של לוחמים התבססו על השקפה פסיכיאטרית והתמקדו בתסמינים אבחנתיים, ואילו הדיון על החוויה הפנימית של חיילים משוחררים זכה עד כה להתייחסות מעטה יחסית. מחקרים שעסקו בנושא זה מצאו שלוחמים חווים קשיים חברתיים המתבטאים בחוויית בדידות מורכבת, אשר נתפסת מצד אחד כמקום בטוח ומוכר, ומצד שני משמשת אבן נגף להשתלבותם בחברה ולעיבוד מוצלח של חוויות לחימה שעברו במסגרת שירותם הצבאי (Shorer et al., 2024; Stein & Tuval-Mashiach, 2015; Wilson et al., 2018).

בהמשך לכך, מחקרים העלו כי לצד חוסן גבוה שנמצא לעיתים קרובות בקרב לוחמים, רבים מהם מתקשים לפנות לקבלת עזרה נפשית (Kim et al., 2011; Lubin et al., 2016), גם כאשר הם חווים קשיי גיבוש זהות נוכח חוויות השירות הצבאי הקרבי שלהם (גילבר ואח', 2018; שיאון ובן-ארי, 2007; Shorer et al., 2025). גם בסיום השירות, נמצא כי לעיתים קרובות לוחמים משוחררים מתקשים לפנות לעזרה אף אם הם זקוקים לה (Schneider et al., 2023). הסיבות לכך מגוונות, בהן בין היתר רתיעה מפני הסטיגמה השלילית הכרוכה בטיפול נפשי, חשש מלעג, ורתיעה מהאפשרות להפגין חולשה בפני אחרים (Ben-Zeev et al., 2012; Schneider et al., 2023).

זאת ניתן להסביר באמצעות הטמעת קודי ההתנהגות של התרבות הצבאית, המדגישה ניתוק רגשי והסתמכות עצמית, ואשר ממשיכה להשפיע על לוחמים משוחררים גם שנים ארוכות לאחר שחרורם (Holdsambeck, 2021).

המחקר הנוכחי

המחקר הנוכחי מבקש להתמקד באופן שבו תופסים לוחמים משוחררים את עצמם ואת תהליכי ההתאמה וההיטמעות שלהם בצבא ובחברה, לצד תיאורי הקשיים שערים הם מתמודדים בתוך כך. באופן ייחודי, המחקר יתמקד בהשפעות המעברים בין האזרחות לצבא והחזרה לאזרחות על גיבוש הזהות העצמית של הלוחמים לאחר שחרורם משירותם הסדיר, בעודם ממשיכים בשירות מילואים קרבי פעיל. בהתאם לכך, המחקר יתמקד בשאלות הבאות:

1. כיצד חווים לוחמים משוחררים את המעברים בין המציאות הצבאית והאזרחית?
2. איזו משמעות מעניקים לוחמים משוחררים לשירותם הצבאי בחייהם לאחר השחרור משירות החובה בצבא?

שיטה

המחקר התקיים ברוח הגישה האיכותנית-נרטיבית, העוסקת בהבנת האופן שבו אנשים מארגנים את אירועי חייהם בנרטיבים בעלי משמעות סובייקטיבית. באמצעות הנרטיבים אנשים מבטאים באופן לשוני את זיכרונותיהם האישיים, ומבנים את חייהם במסגרת ראויות-משמעות. הנרטיבים מעצבים את הזהות האישית, מעניקים תחושת בהירות וקוהרנטיות למהלך החיים, ואף מכוונים התנהגות עתידית באמצעות הבניה פנימית של סיפור החיים האישי. אלה עשויים לשפוך אור על תהליכי הסתגלות משמעותיים, באמצעות שילוב חוויות שונות בסיפור החיים באופנים שונים (תובל-משיח ופרידמן, 2004), ומאפשרים לארגן את סיפור החיים של האדם לכדי זהות אחודה (Polkinghorne, 1988). המתודולוגיה הנרטיבית מתאימה במיוחד למחקר הנוכחי, מאחר שהמשמעות שהאדם מעניק לחייו ולחוויותיו משתקפת בסיפורים ובתיאורים המוצגים במהלך הראיונות, ומהם ניתן לחשוף את המבנה הנרטיבי החבוי, שמשקף בין השאר את השינוי וההתפתחות של זהות המספר (Bamberg, 2011).

משתתפים

במחקר הנוכחי, שנערך בין סוף שנת 2021 לאמצע שנת 2022, השתתפו 14 חיילים משוחררים. המשתתפים שירתו כלוחמים בצוות אחד ביחידה מובחרת, השתחררו משירותם הסדיר כעשור טרם תחילת המחקר, ומאז המשיכו בשירות מילואים קרבי פעיל, ובתוך כך גם לחמו במבצע צוק איתן בשנת 2014. בעת קיום הראיונות היו כל המשתתפים בשנות השלושים לחייהם ($M_{age} = 32.6$, $SD_{age} = 2.23$). כולם היו נשואים או בזוגיות, מרביתם ממעמד חברתי-כלכלי בינוני-גבוה ובעלי השכלה אקדמית.

המשתתפים נבחרו למחקר זה תוך שימוש בשיטת דגימה מכוונת מסוג קריטריון (Etikan et al., 2016). קריטריון ההכללה במחקר היה משתתפים אשר שירתו בעברם שירות קרבי בצה"ל, מצויים במצב רגשי מאוזן, מסוגלים לשתף באופן עשיר בחוויות התמודדותם עם קשיי השירות, ואשר חוו קשיים נוכח המעברים החוזרים והנשנים בין השירות הצבאי לחיים האזרחיים.

הגישה אל המשתתפים נעשתה בעזרת צוות המנחים של עמותה שבמסגרתה הם עברו סדנה לעיבוד חוויות השירות, מספר שנים לפני קיום המחקר. הפנייה לקבוצת משתתפים זו נעשתה בזכות התאמתם מבחינת הרקע והגיל, הידע הרב שהיה ברשותם על נושא המחקר ויכולתם לשתף בו. בחרנו לראיין משתתפים מקבוצה אחת ולא מקבוצות שונות, בשל הרצון לבטא קול ייחודי-פרטי ומעמיק המתאפשר בזכות ההטרוגניות של חברי הצוות, ובמקביל להשיג הבנה של סיפור צוותי-קבוצתי בעל קולות מגוונים, נוכח חוויות עוצמתיות משותפות שהמשתתפים עברו יחד. בהתאם לכך, הראיונות אפשרו לנו להגיע לאיזון בין הבנה מעמיקה של התופעה כמכלול, לבין מציאת דמיון ושוני בין הסיפורים השונים באופן פרטני (Robinson, 2014).

כלים

לצורך המחקר נערכו ראיונות עומק חצי-מובנים, המאפשרים למשתתפים לבטא את עמדותיהם בשפתם ובדרכם (Adams, 2015). הראיונות התבססו על מדריך ריאיון, אולם נוהלו ברגישות ובגמישות במהלך השיחה (Patton, 2015). השאלות עסקו בהתבגרות, בהתמודדות רגשית עם חוויות השירות ועם חוויות החיים לאחר השחרור, והזמינו את המשתתף לעסוק בסוגיות הקשורות במאפייני זהותו, לדוגמה: "עכשיו כשאתה קצת רחוק ממנו, איזה דימוי עולה לך ביחס לשירות הצבאי שלך?"; "מי זה [שם המשתתף] לפני השירות הצבאי לעומת [שם המשתתף] לאחר השירות?"; "נוסף על כך נשאלו המשתתפים על אודות השתלבות השירות הצבאי במהלך חייהם, לדוגמה, "כיצד שירותך הצבאי נוכח בחיך כיום?".

הליך

המחקר התבצע בכפוף לאישורה של ועדת האתיקה המוסדית במכללה האקדמית אחוה, במסגרת עבודת התזה לתואר שני של הכותב הראשון. לאחר בחירת צוות המחקר, יצרה מנחת המסע מטעם העמותה קשר טלפוני עם כל אחד מחברי הקבוצה, ויידע אותו על ההזמנה להשתתף במחקר. בשיחה זו הובהר כי אין חובה להשתתף במחקר, ולא תהיה כל השפעה שלילית להחלטה לא להשתתף. מתוך עשרים חברי הקבוצה, שישה בחרו שלא להשתתף: שלושה לא ענו לשיחות הטלפון של המנחה, שניים הסכימו להשתתף אך לא הגיעו בפועל לראיונות שנקבעו עימם, ואחד ציין שאינו מעוניין להשתתף, ללא פירוט. מנחת המסע יצרה קשר עם המשתתפים שלא לקחו חלק במחקר לשם בירור מצבם הרגשי, והציעה להם עזרה במקרה הצורך. יש לציין כי כל חברי הצוות שבחרו שלא להשתתף במחקר, לא הביעו צורך בסיוע רגשי.

לאחר אישורם של חברי הקבוצה שהסכימו להשתתף, פרטיהם הועברו לחוקר, והוא יצר איתם קשר לתיאום ריאיון למחקר. מיקום הריאיון נקבע לפי העדפת המראיין, בהתאם לבקשת החוקר לתיאום מקום שקט שבו יוכלו לדבר בחופשיות. 12 ראיונות התקיימו במפגשים פנים אל פנים במקומות שונים – בבתיהם של המראיינים או בסביבת הבית, בבתי קפה ובמקומות עבודתם. שני ראיונות נוספים התקיימו בשיחת וידאו מאובטחת באמצעות תוכנת זום (Zoom). כל המשתתפים חתמו על טופס הסכמה מדעת המפרט את מטרת המחקר. הראיונות נערכו על ידי המחקר הראשון, שהוא פסיכולוג בעל רקע של שירות צבאי קרבי.

הראיונות נערכו תוך שמירה על כבוד ופרטיות של המשתתפים, ומתוך מודעות לכך שהנושא הנחקר עלול להיות רגיש וכואב. בהתאם לכך, הובהר כי המשתתפים יכולים לסיים את הריאיון בכל עת, ונמסרו להם פרטי התקשרות לקבלת תמיכה רגשית אם יחושו מצוקה לאחר הריאיון. נוסף על כך, הוצגה למשתתפים האפשרות להוציא את נתוניהם מהמחקר אם ירצו בכך בהמשך. על מנת לשמור על הסודיות והאנונימיות של המשתתפים, פרטיהם האישיים הוסוו וניתנו להם שמות בדויים.

עמדות פרשניות וניתוח הממצאים

התכנים נותחו בגישה נרטיבית באמצעות ניתוח תמתי-אינדוקטיבי (Alhojailan & Ibrahim, 2012), ובהלימה לגישה הפנומנולוגית-פרשנית (Nizza et al., 2021; Smith & Osborn, 2015). המראיין תמלל את הראיונות, ולאחר מכן החוקרים קראו את התמלילים ביסודיות. צוות המחקר כלל עובד סוציאלי קליני, בעל ניסיון רב בטיפול בלוחמים משוחררים ובמחקר איכותני בנושאי טראומה; פסיכולוגית קלינית מומחית; חוקרת זהויות ומומחית במחקר איכותני; ופסיכולוג קליני המתמחה בטיפול בנפגעי נפש. כל חוקר/ת סימן יחידות תוכן ("קידוד פתוח") משמעותיות נפרדות שעלו מהראיונות, ושיתף חומרים אלה עם החוקרים האחרים. לאחר מכן ביצעו החוקרים קידוד רוחבי, כדי להשיג הבנה מעמיקה של החומרים דרך בחינת נקודות מבט שונות ופרשנויות מרובות ומגוונות. בהמשך דנו החוקרים בהמשגות המוצעות עד להשגת הסכמה, באמצעות פגישות שבועיות מתוכננות.

כדי לשמור על גישה ערבית, סקרנית וחסרת פניות (Finlay, 2009), המראיין ניהל יומן ראיונות שבו הביע את מחשבותיו ורגשותיו במהלך איסוף הנתונים, ושיתף את החוקרים האחרים במהלך פגישות הצוות בחוויותיו וברעיונות לשיפור הראיונות. רווייה תאורטית של קודים ומשמעויות (Hennink et al., 2017) הושגה בהסכמת צוות החוקרים, לאחר שנראה כי הקטגוריות התאורטיות חזרו על עצמן והיו מבוססות דיין. בשלב הזה החומרים נבחנו על ידי חוקר נוסף, שהינו פסיכולוג קליני המנוסה בטיפול בחיילים, חוקר טראומה ובוגר שירות צבאי קרבי בעצמו. הערותיו שימשו לתיקוף נוסף של התמות שעלו, וסייעו לגיבוש הסופי של הממצאים.

ממצאים

ניתוח הממצאים העלה שתי תמות עיקריות. התמה הראשונה, "זהות כילד-מבוגר", עוסקת במעבר הנפשי בין הדומיננטיות של חלקי עצמי ילדיים לחלקי עצמי בוגרים, נוכח אירועים שונים בחייו של האדם בצבא ובאזרחות. בתוך כך נציג את השתנות מקומה של המשפחה בחייהם של הלוחמים נוכח שירותם הצבאי. התמה השנייה עוסקת במעברים שבין מציאות למשחק, המתוארים כמנגנון התמודדות בעל שלל אפשרויות ביטוי, שאותן תיארו המשתתפים כמסייעות לבצע הרחקה או עיבוד של אירועים קשים.

זהות כילד-מבוגר

משתתפי המחקר תיארו כי פעמים רבות הם תופסים את הצבא כמחולל וכזרז לתהליך ההתבגרות שלהם. היבט זה בלט במיוחד בתיאור השכיח של המעבר שלהם מ"ילד" לבוגר, שמתרחש כאילו בבת אחת עם תחילת השירות הצבאי. המילה "ילד" חזרה בראיונות פעמים רבות (69 פעמים ב-14 ראיונות). בעיקר בתיאורי המשתתפים את תהליך ההתבגרות שעברו במהלך השירות. עם זאת, חלקם תיארו את ההתבגרות בצבא כתהליך שהגיע מהר מדי ומוקדם מדי. לפי תיאוריהם, שתי עמדות העצמי הללו – ילד ומבוגר – התקיימו לעיתים זו לצד זו במהלך השירות, ולא התפתחו בצורה הדרגתית האחת בעקבות השנייה.

לדוגמה, גיל (29) תיאר בתחילת הראיון עימו את חוסר הבגרות של הלוחמים בעת גיוסם לצבא, יחד עם תחושת האחריות הגדולה שהוטלה על כתפיו:

כולם מגיעים לצבא ילדים בסופו של דבר. רק אחר כך אתה מבין איזה ילד היית. אתה מגיע ילד, ואתה מתבגר מאוד במהלך הצבא. אתה רואה דברים, עושה דברים. אתה מקבל אחריות גדולה.

כריס (33) תיאר גם הוא את אותו תהליך התבגרות מהיר ואת האחריות שהוטלה על כתפיו בבת אחת, אך הוא הדגיש שאחריות זו לא תאמה את השלב ההתפתחותי של הלוחמים ואת רמת הידע הנדרשת ל"מקצוע" הלוחם:

הצבא גם, בוא נודה בזה, זה גוף שקורים בו כל מיני דברים רציניים של מבוגרים [במלעיל]. איפה בעולם יש איזה ילד בן 23 והוא אחראי על החיים של איזה מאה אנשים? ליטרלי אחראי לשלוח מאה אנשים לקרב. הוא ילד בן 23, הוא לא יודע כלום [צוחק]. הוא לא יודע כלום באותה מידה שהילד בן ה-20 שלוחם תחתיו לא יודע כלום.

הנרטיב של ילד השולח ילדים אחרים לקרב משתקף הן באופן מודע במילותיו של כריס, והן באופן לא מודע בהגייה של המילה "מבוגרים" במלעיל, שמציגה מעין נקודת מבט של ילד. כריס המשיך והתייחס לתחושת האבסורד שחש נוכח גודל האחריות שהוטלה עליו ועל חבריו:

זה מטורף שיש מערכות בשווי של מיליוני דולרים ונותנים לילד בן 18 שיבוא וינהל את זה, יתפעל אותן. זה לא קורה בשום מקום בעולם. בעבודה, כדי להגיע לאותה רמה שסומכים עליו עם מערכות וציוד [...] אני צריך לעבור עוד עשרים שנה.

נרטיב דומה הוזכר גם במהלך הראיונות של טל, סביון ומנחם, אשר תיארו מספר מאפיינים של השירות הצבאי שהביאו לאותה התבגרות מהירה: אחריות, מאמצים פיזיים ומנטליים קיצוניים והשתתפות באירועי לחימה. טל (31) תיאר את החשיפה למראות לחימה קשים במהלך מבצע צוק איתן: "בצוק איתן היינו צוות חילוץ של חיילים צעירים, של ילדים בני 19 שצריכים לראות ילדים אחרים מתים, או גרוע מזה". סביון (34) תיאר דבר-מה דומה:

בצבא אתה חושב שאתה מוגן, אתה חושב שאתה יכול ומעל כולם. ואז זורקים עליך בקבוקי תבערה והרכב שלך בוער. אלו אירועים שאתה אומר לעצמך: זה מזעזע, זו הזיה אחת גדולה.

מדבריהם של טל וסביון בולטת תחושת התמיהה והאבסורד נוכח הפער בין זהות הלוחם, הנושאת בחובה אחריות גדולה וחשיפה לאירועים קשים, לבין תחושתם הפנימית של התבגרות בטרם-עת שעדיין לא הושלמה. מנגד, מנחם (30) תיאר את אותה התבגרות בטרם-עת דווקא כהזדמנות. הוא ביטא תחושת זכות נוכח האפשרות להרגיש "כול-יכול", ומשמעות עמוקה העולה מהאחריות הרבה שנושאים הלוחמים על כתפיהם:

אני חושב שחלק מהסיבה שרציתי להיות רופא [...] זה שזה אחד המקצועות היחידים שאתה מקבל כמות אחריות כזאת כמו שהייתה לי פעם, שהרגשתי בתור ילד בן 19, שחצי מהעולם – עליי.

האחריות משמשת זרז להתבגרות, כפי שציין מנחם, ותובעת בעיניו מהלוחם לגדול באופן שמרחיב את מסוגלותו מעבר לגילו הכרונולוגי.

עם זאת, לצד תחושת המסוגלות שתיארו המרואיינים, נראה שההתבגרות המואצת והמוקצנת גם עוררה לעיתים מצוקה. לדוגמה, כך עולה מדבריו של טל:

כל השלוש שנים שבהן אתה מתבגר לימדו אותך לחסום רגשות, לימדו אותך לא לדבר על רגשות, וגם כשהשתחררת אף אחד לא אמר לך שסיימת את הפרק הזה, ועכשיו אתה יכול להתחבר רגע לרגש שלך ולהבין מה עברת.

טל קושר בדבריו בין התבגרות ועיצוב העצמי לבין הטמעת מנגנוני הגנה בחסות הצבא, שמקדמים ניתוק רגשי. ההטיה שבה טל משתמש דרך הביטויים "לימדו אותך", "אמר לך שסיימת" ו"אתה יכול להתחבר", מרמזת על פוזיציה שבה העצמי מתבגר ומתעצב לאור דמות החייל, שמאופיינת לדבריו בחסימת רגשות ובציות לנורמות הצבאיות. טל מדגיש כי הטמעת הנורמות הללו אינה מוגבלת לתקופת השירות הצבאי, וכי תהליך ההתבגרות ועיצוב הזהות והנרטיב האישי מאפיין את ההתמודדות הנפשית גם לאחר השחרור. בדבריו נראה כי טל תוהה ומערער על תהליך זה, ומדגיש ששלב ההתבגרות שבו שרויים הלוחמים בעת שירותם הסדיר הופך אותם לפגיעים ולתלויים במערכת בעיצוב זהותם, תהליך שממשיך להשפיע גם שנים לאחר מכן.

מאפיין בולט נוסף של ההתבגרות המואצת שחלה בעקבות המעבר החד מן האזרחות לצבא היה יחסם של המשתתפים אל חבריהם לשירות באופן המדמה יחסים בין בני משפחה. כל 14 המשתתפים ערכו הקבלה בין היחסים של החייל עם המערכת הצבאית והמפקדים לבין יחסים של ילדים עם הוריהם. לצד זאת הציגו המשתתפים נקודות דמיון ושוני בין יחסיהם עם בני המשפחה הגרעינית ליחסיהם

עם חברי הצוות. במסגרת זו חזר התיאור של הצוות כמשפחה. מרבית המשתתפים תיארו מערכות יחסים מיטיבות עם משפחתם הגרעינית, ובפרט עם הוריהם, ובמקביל תוארה תמונה אידיאלית של הקשרים בין חברי הצוות. כך למשל, גון (31) סיפר על הרקע שממנו הגיע לשירות – מערכת יחסים הורית מיטיבה, שנגדעה בטרם עת עם פטירת אימו ממחלת קשה. הוא תיאר את תחושת האחריות הרבה ואת התבגרותו המהירה, וכן את השייכות והביטחון שחש בסביבת חבריו לצוות:

קיבלתי על עצמי המון אחריות בגלל שאמא שלי נפטרה. מגיל צעיר מאוד כבר עבדתי בשתי עבודות תוך כדי בגרויות בשביל לממן לעצמי הכול [...] [ובצבא] אהבתי את זה שיש איזה מערכת שכולם חווים בה את אותו הדבר וכולנו חלק ממשו. אהבתי מאוד את הצבא. זה מאוד איפס אותי. אישית זה עשה לי טוב. זה הכניס אותי לאיזשהו מסלול מסודר [...] הייתי ילד בלי מסגרת – בלי הורים, וסוף סוף הייתה לי מערכת שדאגה לי [...] הייתי חלק ממשו גדול, מצוות. ממש ראו אותי כחלק מהמערכת.

גון קישר בין תחושת התלישות והנטישה שחש בביתו מגיל צעיר, לבין האופן שבו חש מאומץ על ידי המערכת הצבאית. לדבריו, לפני הצבא היה עליו לדאוג בעצמו לצרכיו הבסיסיים, ולא התאפשרה לו תחושת הביטחון והמשענת שכה חיוניות להתפתחות הילד – ואילו כחלק מצוות לוחם הוא מצא מקום בטוח ומצמיח שסייע לו למלא את חסכי העבר.

בריאיון אחר, כפיר (32) תיאר תחילה יחסים משפחתיים מוקדמים תקינים ואף אידיליים: "גדלתי בבית חם אוהב, שני הורים אנשי קריירה. כך שהייתה לי בסך הכול סביבת התפתחות מאוד תומכת ולא חסר לנו שום דבר". בהמשך הריאיון הוא בחר לספר על מערכת היחסים שהלכה ונרקמה בינו לבין חבריו לצוות, במקביל להתרחקות ממשפחתו. לדבריו, ככל שחוויות השירות היו קשות ומשמעותיות יותר, כך סומנו בני משפחתו הגרעינית – לצד אחרים ש"לא היו שם" – כמי שאינם מבינים לעומק את מה שעבר, בניגוד לחבריו לנשק שעליהם הוא סומך ולהם הוא נאמן:

במהלך השירות נוצר בינינו חיבור שהוא מעבר לחיבור חברי כזה של "שירתנו ביחד". נוצר ממש חיבור רגשי בין האנשים [...] אנשים ממש רואים אחד את השני [...] במובן השלילי השירות הצבאי יצר הרבה השפעות פיזיות ומנטליות [מכחכח בגרון] [...] יש לך איזה ריחוק מסוים מהעולם. אתה מייצר איזה מנגנון הגנה [...] הרבה פעמים היה גם ריחוק מבני משפחה: מאמא שלי, מאח שלי, מאבא שלי.

כפיר הציג זווית נוספת של השפעת חוויות השירות הצבאי על הלוחם. הוא מתאר כי השירות והחוויות שעברו במסגרתו עשויים להאיץ תהליכי התפתחות טבעיים ובריאים של נפרדות ממשפחת המקור, והחלפת הקשרים עם בני המשפחה הגרעינית בקשרים חבריים וזוגיים עם בני קבוצת השווים. אולם מאחר שהצוות הלוחם מקבל משמעות של יחידה משפחתית מפצה, מקבילה או משלימה למשפחה הגרעינית, תהליך ההתקרבות לחברי הצוות התאפיין לעיתים בהתרחקות מהמשפחה הגרעינית. זאת בפרט כאשר החוויות המשותפות והבלעדיות של השירות הצבאי יצרו בין חברי הצוות מעין "שפה פנימית", שהייתה נגישה רק למי ש"היה שם".

יחד עם זאת, חלק מן מהמשתתפים תיארו את מערכת היחסים המורכבת בין חברי הצוות באופן דואלי: מצד אחד היא משמשת מקור לתמיכה, לשייכות ולצמיחה, ומצד שני היא עלולה לעורר קונפליקטים ומתחים, בדומה למערכת יחסים משפחתית. לדוגמה, פז (33) ציין כי "הקשר בין חברי הצוות הולך ונבנה. לא תמיד אתה מסתדר עם כולם. כל אחד ומה שהוא מביא איתו מהבית, כל אחד עם הסיבוב שלו". נראה שתפיסת מורכבות זו היא ביטוי להתבגרות ולהתפכחות ממצב של אחדות אידיאלית, שבה כולם מכירים זה את זה בצורה האינטימית ביותר, עד לביטויים טבעיים של רצונות עצמאיים ונפרדות גם בתוך היחידה הכמו-משפחתית שנוצרה בצבא.

לסיכום, נראה כי במבט לאחור המשתתפים תיארו את התמודדותם עם חוויות פיזיות ומנטליות קיצוניות במהלך השירות הצבאי כחלק מתהליך התפתחות מואץ, שסיפק להם באחת תחושת מסוגלות רבה, אך גם עורר קשיים הנובעים מחוסר בשלות רגשית שנלווה לקפיצת ההתבגרות המהירה הזו. במבט לאחור, המשתתפים הביעו מודעות עמוקה ל"חוסר הנורמליות" של האירועים שחוו, ולהשלכותיהם המשמעותיות על התפיסות, העמדות והבחירות שביצעו בחייהם הבוגרים – אשר התעצבו בצילן של חוויות מלחמה, אלימות ומוות.

מציאות-משחק

תמה זו עוסקת במעברים שבין מציאות למשחק, שאותם תיארו המשתתפים כמנגנון התמודדות המסייע להם לבצע הרחקה או עיבוד של אירועים קשים. נראה כי באופן טבעי, אותם "ילדים" לדבריהם – שתוך זמן קצר החזיקו בנשק ונהיו ללוחמים – התקשו לעכל את עוצמת המעבר בין זהותם כאזרחים להיותם לוחמים. מתוך דבריהם נראה שהרגעים המבגרים ביותר עבורם הם רגעי הלחימה, אולם דווקא אותם הם חוו כלא-אמיתיים, ותיארו זאת כ"משחק מחשב", "חלום" או "אימון". ניתן לראות בכך מנגנון הגנה שמסייע לבצע הרחקה של משמעות הדברים ושל הרגשות הקשים הכרוכים בהם.

לדוגמה, דבריו של גיל (29) ממחישים שתי דרכי חשיבה הופכיות: מצד אחד הכרה במציאות הקשה, ומצד שני תפיסה "משחקית" השומרת על ריחוק רגשי מאירועים קשים שהתרחשו במציאות. לדבריו, שתי מערכות תפיסה אלה פעלו בעת ובעונה אחת, כאמצעי התמודדות עם עוצמת חוויות הלחימה:

אתה מסתובב בשדה הקרב כאילו שזה איזה משחק, איזה GTA [משחק מחשב]. אתה הולך לשטחים, מסתווה, יושב על הגבול, סוגר על בתיים ונכנס אליהם, מדבר ערבית. תופס בן אדם כאילו שאתה באיזה משחק [...] זה מרגיש כמו משחק מחשב. אתה נוסע, וזורקים עליך בקבוקי תבערה. [וגם] בקבוקים מלאים בצבע. זה ממש מרגיש כמו משחק. וכשאני מסתכל אחורה זה נראה כאילו זה היה בחיים אחרים.

מצד אחד, נראה שגיל מבטא ניסיון להרחיק את החוויות המתוארות מחייו היום-יומ שלו, ומדבר עליהן כחוויות מ"חיים אחרים". מצד שני הוא מספק תיאור חי, רגשי ופעיל של אותן החוויות. השילוב בין משחק למציאות, בין קירוב לריחוק, בא לידי ביטוי גם בניסיונו להרחיק את החוויות הקשות מעליו משפשט את המדים, כפי שמתבטא בהמשך דבריו:

הרגשתי שעשיתי delete. הרגשתי שזה לא מלווה אותי, שאני לא מרגיש, לא חושב על זה, לא מתעסק בזה מהרגע שהמשכתי הלאה.

דברים אלו מדגישים את השימוש במרחב הדמיוני של "משחק-מציאות" כניסיון להעלים חוויות קשות כמו שמוחקים ומעלימים קובץ נתונים במחשב, כדי שיוכל להמשיך הלאה בחייו.

בניגוד לתיאור של גיל את השירות הצבאי כמעין משחק, ואת חייו הנוכחיים כ"אמיתיים" – טל (31) תיאר איך הוא הפך באופן אקטיבי את מה שחווה כאמיתי לתסריט דמיוני, אשר במסגרתו היה ביכולתו לעבד את האירועים:

אחרי שאחד מחברי הצוות שלנו קרס מבחינה נפשית, ושני חברי אחרים לקחו אותו לגור אצלם בדירה, יצרתי פיילוט לסדרה [...] גיליתי שאחת הבעיות הכי גדולות של פוסט-טראומטיים היא להכיר בפציעה שהם עברו. הרי אני לוחם, אני גבר, אני חזק, אני לא מעמסה על החברה ובטח שלא נפצעתי. אני פיניתי פצועים אחרים, אז איך אני יכול לבוא עכשיו ולהגיד שאני בעצמי פצוע?

טל תיאר חוויה מפוצלת שבה כדי לגעת בכאבי המלחמה והשלכותיה, למעשה הוא מרחיק מעצמו את החוויה הממשית. מהממצאים עלה כי מנגנון הפיצול משותף לרבים מהמשתתפים, וכל אחד ביטא אותו בדרכו. כך לדוגמה תיאר מנחם (30):

אני חושב שכל החוויה של צוק איתן [...] הרבה ממנה הרגישה, בעיקר בחלקים הקשים, בתור תרגיל מטורף. היו לנו שני אירועים ממש מג'וריים במלחמה הזאת, באחד מהם היו הרבה יותר פצועים, ממש קשה. אני ממש זוכר שבעודי רץ למסוק עם אלונקה אני חושב לעצמי "וואו, איזה תרגיל מושקע".

תיאורו של מנחם הוא דוגמה נוספת לפיצול בין מציאות למשחק, הפעם בין שגרת האימונים לאירוע הלחימה. נראה שהשימוש במנגנון זה אפשר לו לצלוח את הרגעים הקשים ביותר ולהתמודד איתם כנדרש, תוך שהוא מרחיק מעצמו את הממשות שלם.

התמה "מציאות-משחק" מדגישה את מנגנוני ההתמודדות שתיארו המשתתפים, אשר מתבססים על תנועה דינמית בין תפיסת המציאות כפי שהיא לבין המרתה לדבר מאיים פחות. בין הגורמים שלדבריהם מעוררים תנועה זו היו עוצמה רבה של החוויות, קושי בעיבוד אירועי לחימה, והצורך בתפקוד מיידי בזמן אמת. זאת ועוד, מדברי המשתתפים עולה כי מדובר במנגנון מתמשך: הוא פועל הן בזמן אמת, תוך כדי אירועי הלחימה, והן במבט לאחור. לאחר סיום הלחימה, התנועה בין שתי נקודות הקוטב הללו – מציאות ומשחק – משרתת לא רק תהליכי הרכקה ופיצול, אלא גם תהליכי חיבור ואינטגרציה בין זהותם הצבאית וחוויות השירות לבין זהותם האזרחית לאורך זמן. תנועה דינמית זו ממשיכה ללוות את המשתתפים גם שנים לאחר שחרורם משירות סדיר, כחלק מתהליך ההתמודדות המתמשך והמורכב שלהם עם חוויות השירות הצבאי והמעברים בין הצבא לאזרחות.

דיון

מאמר זה בחן את התפיסות והמשמעויות שמייחסים חיילים משוחררים לחוויותיהם משירותם הצבאי כלוחמים, ולמעברים בין השירות בצבא הסדיר ובמילואים לבין חייהם האזרחיים, תוך התמקדות בהיבטים זהותיים ופסיכולוגיים. נקודת מבטם היום – יותר מעשור מאז שחרורם מהשירות הסדיר, אולם תוך שירות מילואים פעיל – מלמדת על האופן שבו חוויות השירות הצבאי מוטמעות בסיפור חייהם.

הממצאים מעידים כי חוויות המעברים בין החיים האזרחיים לחיים הצבאיים מאופיינת בתנועה מתמדת בין מצבי עצמי מנוגדים, המשקפים את המורכבות הפסיכולוגית של השירות הצבאי הקרבי ואת השלכותיו ארוכות-הטווח. שתי התמות שעלו – זהות כילד-מבוגר ומציאות-משחק, מדגישות את האופן שבו השירות הצבאי מעצב את זהותם של הלוחמים המשוחררים באמצעות דיאלקטיקה מתמשכת בין קטבים מנוגדים. דיאלקטיקה זו משקפת את המאמץ המתמשך של הלוחמים המשוחררים לגבש זהות קוהרנטית המכילה בתוכה את החוויות העוצמתיות והמורכבות של השירות הצבאי, לצד השתלבות בחיים האזרחיים. מחקרים קודמים תומכים בממצאים אלו, ומראים כי העיסוק בשאלות קיומיות על אודות זהות, תפקיד בעולם וערכים ממשיך גם לאחר השחרור מהצבא (Thompson et al., 2017).

הממצאים מעלים מצבים לחוצים ומאיימים אשר התרחשו במסגרת השירות של המשתתפים, ובהם התחזק הצורך בוודאות ובביטחון, שהתבטא בתפיסה דיכוטומית של העצמי ובאופני החשיבה ודרכי הפעולה שלהם. ביטויים אלה מאפשרים לקבל הצצה לתפיסת עולמם – לפיה הם רואים את העולם כבטוח, אך במקביל גם ככזה שעלול בן רגע להפוך למפחיד, מאיים ומסוכן. למותר לציין שהמציאות הישראלית העכשווית מבהירה את תוקפה של עמדה זו מעל לכל ספק. לצד תחושת הביטחון שעשויה להתלוות לתפיסה הדיכוטומית, יש בה כדי לייצר קיבעון שמקשה על ביצוע מעברים בין מצבים שונים, הן ברמה הרגשית-פסיכולוגית והן ברמה התפקודית. ממצאים אלו מעלים שאלות תאורטיות מהותיות בנוגע לתהליכי גיבוש זהות בהקשר לחוויות קיצוניות, ומציעים תובנות יישומיות ומתודולוגיות חשובות לגבי חקר אוכלוסיות דומות.

אל מול אותה תפיסה דיכוטומית, המחקר הנוכחי מספק הצצה לדרכים השונות שבהן מטמיעים לוחמים משוחררים את חוויות השירות הצבאי בזהותם. כפי שעלה מדבריהם של חלק המשתתפים, יכולתם של לוחמים משוחררים לנוע בגמישות בין זהויות שונות באופן התואם למעברים השונים במציאות הפנימית והחיצונית של חייהם, וכן לייצר תחושת רציפות נרטיבית של העצמי, היו משאת נפשם וגורם חוסן משמעותי ביכולת להתמודד עם מציאות חיים מורכבת. יחד עם זאת, חלק ממשתתפי המחקר תיארו התמודדות עם חוויות טראומטיות שהביאו לפגיעה בהמשכיות הטבעית של חייהם.

בהמשך לכך, חלק מהמשתתפים תיארו סימפטומים בעלי איכות של תסמונת פוסט-טראומטית, כמו פיצול והרחקה ומעברים חדים בתחושת העצמי, מאפסי לכול-יכול (שטיין, 2014; Herman & Yarwood, 2014). אלה יוצרים פגיעה או קטוע בנרטיב החיים, שעלול לגרום לקשיים רגשיים המקשים על ההתאוששות לאחר טראומה (Berman et al., 2020). נראה כי מעברים חדים אלה בין שלבי החיים השונים, בשילוב עם החשיפה לחוויות קשות, מקשים על יכולתם של צעירים הנמצאים בעת תהליך גיבוש הזהות שלהם ליצור נרטיב רציף לסיפור חייהם. בדומה למחקרים

קודמים שעסקו בקשר בין האופן שבו נחוות חוויות טראומטיות לאופן שבו מתגבשת ומתעצבת הזהות (שם), תוצאות הניסיון לארגן את אותן חוויות ולארגן אותן אל תוך סיפור החיים נמתחות על פני ציר: בציוד האחד עומד עצמי מפוצל, דיסוציאטיבי, המנותק מעצמו ומהסביבה, ובציוד האחר עצמי לכיד שמצליח להתפתח ולגדול נוכח אותן החוויות (Wilson, 2007)

המחקר הנוכחי חובר לגוף הידע העוסק במעבר מהסביבה הביתית לחיים הצבאיים כלוחם, המתבצע בשלהי גיל ההתבגרות וכחלק מתהליך עיצוב הזהות. מחקרנו מראה כי מעבר זה מביא באחת לשינוי בכל אורחות החיים, מבגר במהירות את אותם הלוחמים נוכח ההחזקה המתמדת של אחריות על חייהם ועל חיי חבריהם, השימוש בנשק והעיסוק המתמיד בחיי אדם (McGurk et al., 2006). מחקרים נוספים בתחום הצביעו על כך שהעיסוק בשאלות הקיומיות על מהותם של לוחמים, תפקידם בעולם, ייחודם, מטרותיהם בחיים והערכים המובילים אותם, אינו פוסק עם השחרור (Mobbs & Bonanno, 2018), ואף ממשיך לעצב את זהותם עם המעבר לחיים האזרחיים. כאשר בתהליך עיצוב הזהות מתרחשים אירועים אלימים וטראומטיים, הם משפיעים במידה משמעותית על המענה לאותן השאלות (Grossman et al., 2015), וכן על היכולת להשתלב בצורה מותאמת בחברה (Mitchell et al., 2021). על כן, נדרשים מחקרים נוספים לבחינת הקשר בין השירות הצבאי הקרבי לבין תהליך עיצוב הזהות.

המשתתפים תיארו בהרחבה כי ההשתייכות למסגרת הצבאית, ובפרט לצוות לוחם, הוסיפה לחוסנם בזכות העמידה המשותפת באתגרים, החוויות המשותפות הרבות שעברו וכן תחושת המשמעות שנוצרה ביניהם נוכח חוויות אלה. ידוע כי יש הקבלה בין היחסים הנוצרים בין חברים לצוות הלוחם לבין קשרי אחאות (Græger, 2018; Mahat-Shamir et al., 2022), ובדומה לכך גם משתתפי המחקר הנוכחי תיארו קשרים עמוקים וחזקים בינם לבין חבריהם לצוות. בדבריהם עלתה שוב ושוב המילה "משפחה", והצוות תואר כמסגרת המעניקה תחושות ביטחון וכוח אשר מלוות אותם בחייהם הבוגרים.

תיאורים אלה עולים בקנה אחד עם מחקרים שמצאו מידה פחותה של מצוקה פסיכופתולוגית בקרב חיילים משוחררים שחוו חוויות קרב, לעומת כאלה שלא חוו חוויות כאלה (Lubin et al., 2016). החוקרים טענו שתופעה זו היא ביטוי של האפקט המחסן שמעניקות תחושת המובנות של החוויות המשותפות והלא פשוטות הללו, הנשיאה המשותפת בנטל והמשמעות הקבוצתית-צוותית והלאומית שניתנת לאירועים שהתרחשו. מחקר עתידי בהמשך למחקר הנוכחי, אשר יתמקד בצוותים שלא חוו אירועי קרב כלוחמים, יוכל לבחון את תוקפה של טענה זו.

לצד זאת, אין להוציא מכלל אפשרות כי תחושת ה"ביחד" הצוותית היא חרב פיפיות בכל הנוגע להשתלבות מותאמת בחברה לאחר השירות הצבאי, בכך שהיא מדגישה את הפער בין ההבנה ההדדית חסרת המילים בקרב מי שהיו "שם", חברי הצוות, לבין אחרים (Meca et al., 2021; Shorer et al., 2024). ממצאי המחקר הנוכחי תומכים בממצאי מחקרים קודמים בדבר הקשר בין מקומה המרכזי של הזהות הצבאית בחייהם של לוחמים משוחררים לבין קשיי הסתגלות לחיי האזרחות שלאחר הצבא, ומרחיבים על חשיבותו של הצוות כנדבך מרכזי באותה זהות של היחיד.

לאור זאת, נדרשת חשיבה מקיפה על תהליך השחרור מהשירות הצבאי של לוחמים, התאמתו למעברים החדים בין המציאויות השונות ולאתגרי הזהות הניצבים בפניהם. זאת כדי לאפשר להם מצד אחד ליהנות מן החוסן הרגשי והמנטלי שמספק להם הקשר עם הצוות, ולצד זאת להתקדם בחייהם ולפתח קשרים משמעותיים עם בני קבוצת השווים באזרחות, גם אם הם לא חולקים עבר צבאי מעצב ומשותף.

מגבלות המחקר

למחקר הנוכחי מספר מגבלות. שיטת הדגימה התכליתית וגודל המדגם המצומצם (14 משתתפים) מגבילים את יכולת ההכללה של הממצאים. נוסף על כך, הרקע האישי של החוקר הראשי כלוחם לשעבר עלול היה להשפיע על בחירת השאלות, עיבוד הממצאים והתמות והצגתם. אף שנוכחותם של שלושה חוקרים נוספים סייעה במיתון הטיות אפשריות, יש להביא בחשבון את ההשפעה הפוטנציאלית של גורמים אלה על תוצאות המחקר ופרשנותו. הערנות למגבלה זו הביאה את החוקר הראשי לכתוב יומן אישי תוך כדי ביצוע מחקר, כדי לאפשר מבט רפלקטיבי על התהליך. כמו כן נערכו התייעצויות תדירות עם החוקרים האחרים, כדי לקבל נקודות מבט נוספות, לשוחח על התחושות העולות מהמחקר ולבחון אותן, ולשקול את השפעתן האפשרית של התחושות על המחקר.

השלכות יישומיות

המחקר מדגיש את חשיבות התמיכה בתהליכי גיבוש זהות אינטגרטיביים בקרב אוכלוסיות שונות: נערים שמתגייסים לצבא בשלהי גיל ההתבגרות, לוחמים בשירות צבאי וכן לוחמים משוחררים. יתר על כן, למחקר השלכות פרקטיות משמעותיות לתמיכה ולטיפול בלוחמים ובלוחמים משוחררים, לאור ההבנה המעמיקה של חוויות הלוחמים, המעברים בחייהם, והדיאלקטיקה בין פיצול לאינטגרציה של הזהות, המזמנת פיתוח התערבויות טיפוליות מותאמות. חשוב שהתערבויות מסוג זה יתבססו על הכרה בצורך לתמוך בלוחמים במהלך עיצוב זהותם המורכבת, תוך שילוב של מרכיבי הזהות הבאים לידי ביטוי במסגרות החיים השונות: המשפחתית והצבאית, הלוחמת והאזרחית, האישית והחברתית. המחקר הנוכחי מאיר את הצורך בליווי לוחמים גם שנים לאחר השחרור, תוך הבנה מעמיקה של המשמעות הפרדוקסלית של המושג "חייל משוחרר" במציאות שבה מתקיימים מעברים תכופים בין החיים האזרחיים לשירות מילואים קרבי פעיל.

המלצות למחקרי המשך

בהתבסס על ממצאי המחקר, מומלץ לערוך מחקרי המשך בכמה כיוונים משלימים: ראשית, מומלץ לבצע מחקר אורך שיעקוב אחר לוחמים לאורך זמן, מהגיוס ועד מספר שנים לאחר השחרור, כדי להבין טוב יותר את תהליכי עיצוב הזהות ואת השינויים שחלים בקרבם במהלך התקופה. שנית, כדאי לערוך מחקר השוואתי בין צוותים שחוו אירועי לחימה משמעותיים לבין כאלה שלא חוו זאת, כדי לבחון את השפעת חוויות הקרב על גיבוש הזהות הצוותית והאישית. נוסף על כך, מומלץ לחקור

את חוויית המעברים התכופים בין אזרחות למילואים בקרב לוחמים משוחררים בתקופות של מתיחות ביטחונית מוגברת, תוך התמקדות בהשפעת המעברים הללו על המשפחה הגרעינית. לבסוף, חשוב לערוך מחקר שיבחן את יעילותן של התערבויות טיפוליות המותאמות לצרכים הייחודיים של לוחמים משוחררים, בדגש על שילוב מרכיבי זהות מורכבים.

נקודות מפתח

- לאחר השירות הצבאי הקרבי, שבו נוצרים קשרים אחאיים-משפחתיים הדוקים בין חברי הצוות, חל מעבר חד לחיי האזרחות, ובהם מורגש חסרונם של קשרים אלה.
- חיילים קרביים נוקטים מגננוני הרחקה פסיכולוגיים בהתמודדות עם קשיי השירות הצבאי וקשיי השחרור מהצבא.
- יש לפתח תוכניות התערבות ייעודיות שיתמקדו בעיבוד טראומות מלחמה במהלך השירות, ובתמיכה בתהליך השתלבותם מחדש של הלוחמים בחברה האזרחית לאחר השחרור.

מקורות

- אוגדן, ת. ה. (2013). לגלות-מחדש את הפסיכואנליזה: לחשוב ולחלום, ללמוד ולשכות. תולעת ספרים.
- אפרתי, ע. (11.1.2024). מילואימניק שב משדה הקרב – והסיפור שלו רק מתחיל. הארץ, <https://www.haaretz.co.il/health/2024-01-11/ty-article-magazine/.premium/0000018c-f4aa-d3a7-afdf-f5aa8e2a0000>
- גילבר, א., ספקטור-מרזל, ג., לוי, א. ודקל, ר. (2018). בין שבר לשינוי: זהות גברית של חיילים לשעבר הסובלים ממצוקה פוסט-טראומטית בעקבות חשיפה לקרב. *חברה ורווחה*, (2), 401–427.
- מייזליס, ע. (2002). צעירים ישראלים במעבר לבגרות: השפעת השירות הצבאי. *עיונים בחינוך*, 5(1), 159–190.
- שיאון, ל. ובן ארי, א. (2007). גוף, מיניות ומשפחה בקרב חיילי מילואים קרביים בישראל: על דמיון והומור. *סוציולוגיה ישראלית*, ט(1), 149–171.
- שטיין, י. (2014). "החייל הבודד": על בדידותם הפוטנציאלית של השבים מן המערכה ועל הדרוש לשם צמצומה. *פסיכולוגיה עברית*, <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3176>
- תובל-משיח, ר. ופרידמן, ש. (2004). התמודדות נרטיבית וקוגניטיבית עם טראומה. *שיחות*, י"ח(2), 1–9.

- Adams, W. C. (2015). Conducting semi-structured interviews. In K. E. Newcomer, H. P. Hatry, & J. S. Wholey (Eds.), *Handbook of practical program evaluation* (4th ed., pp. 492-505). Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>
- Alhojailan, M. I., & Ibrahim, M. (2012). Thematic analysis: A critical review of its process and evaluation. *West East Journal of Social Sciences*, 1(1), 39-47. <https://scispace.com/papers/thematic-analysis-a-critical-review-of-its-process-and-vnjx57rczn>
- Bamberg, M. (2011). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*, 21(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/0959354309355852>
- Baruch, P. S. (2016). *What is the appropriate model for female service in the IDF?* Military Service in Israel: Challenges and Ramifications [Memorandum no. 159, (pp. 77-92)]. Institute for National Security Studies. <https://www.inss.org.il/publication/what-is-the-appropriate-model-for-female-service-in-the-idf/>
- Ben-Shalom, U., Rickover, I., Reizer, A., & Connelly, V. (2024). Emergent veteran identity: Toward a new theory of veteran identity in Israeli society. *Armed Forces & Society*, 50(4), 931-954. <https://doi.org/10.1177/0095327X231153043>
- Ben-Zeev, D., Corrigan, P. W., Britt, T. W., & Langford, L. (2012). Stigma of mental illness and service use in the military. *Journal of Mental Health*, 21(3), 264-273. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.621468>
- Bergman, B. P., Burdett, H. J., & Greenberg, N. (2014). Service life and beyond—Institution or culture? *The RUSI Journal*, 159(5), 60-68. <https://doi.org/10.1080/03071847.2014.969946>
- Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Ratner, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship? *Journal of Adolescence*, 79(1), 275-278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.018>
- Bragin, M. (2010). Can anyone here know who I am? Co-constructing meaningful narratives with combat veterans. *Clinical Social Work Journal*, 38, 316-326. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0267-4>
- Bromberg, P. M. (1996). Standing in the spaces: The multiplicity of self and the psychoanalytic relationship. *Contemporary Psychoanalysis*, 32(4), 509-535. <https://doi.org/10.1080/00107530.1996.10746334>
- Bulmer, S., & Eichler, M. (2017). Unmaking militarized masculinity: Veterans and the project of military-to-civilian transition. *Critical Military Studies*, 3(2), 161-181. <https://doi.org/10.1080/23337486.2017.1320055>
- Dar, Y., & Kimhi, S. (2001). Military service and self-perceived maturation among Israeli youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(4), 427-448. <https://doi.org/10.1023/A:1010493116011>
- Demers, A. (2011). When veterans return: The role of community in reintegration. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 160-179. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519281>

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Finlay, L. (2009). Exploring lived experience: Principles and practice of phenomenological research. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(9), 474-481. <https://doi.org/10.12968/ijtr.2009.16.9.43765>
- Græger, N. (2018). 'Brothers in arms'. In K. Haugevik & I. Neumann (Eds.), *Kinship in international relations* (pp. 81-100). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429507267>
- Grieger, T. A. (2018). Modern history of military and veteran mental health care. In L. W. Roberts & C. H. Warner (Eds.), *Military and veteran mental health: A comprehensive guide* (pp. 3-14). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-7438-2_1
- Griffith, J., & Ben-Ari, E. (2021). Reserve military service: A social constructionist perspective. *Armed Forces & Society*, 47(4), 635-660. <https://doi.org/10.1177/0095327X20917165>
- Grossman, G., Manekin, D., & Miodownik, D. (2015). The political legacies of combat: Attitudes toward war and peace among Israeli ex-combatants. *International Organization*, 69(4), 981-1009. <https://doi.org/10.1017/S002081831500020X>
- Hacohen, N., Atzil-Slonim, D., Tuval-Mashiach, R., Bar-Kalifa, E., & Fisher, H. (2019). Multiplicity and mutuality in the transition of patient and therapist's self-states: Comparison of good vs. poor outcome groups. *Psychotherapy Research*, 29(6), 770-783. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1411625>
- Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2017). Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough? *Qualitative Health Research*, 27(4), 591-608. <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>
- Herman, A., & Yarwood, R. (2014). From services to civilian: The geographies of veterans' post-military lives. *Geoforum*, 53, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2014.02.001>
- Holdsambeck, L. (2021). *Self-reliance and self-efficacy as determinants of mental health treatment seeking intention in a sample of student service members/veterans* [Scholarly Project Doctorate of Nursing Practice, Belmont University]. DNP Scholarly Projects 59. <https://repository.belmont.edu/dnpscholarlyprojects/59>
- Jackson, J. J., Thoemmes, F., Jonkmann, K., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2012). Military training and personality trait development: Does the military make the man, or does the man make the military? *Psychological Science*, 23(3), 270-277. <https://doi.org/10.1177/0956797611423545>
- Kim, P. Y., Britt, T. W., Klocko, R. P., Riviere, L. A., & Adler, A. B. (2011). Stigma, negative attitudes about treatment, and utilization of mental health care among soldiers. *Military Psychology*, 23(1), 65-81. <https://doi.org/10.1080/08995605.2011.534415>

- Lahav, E., Benzion, U., & Shavit, T. (2011). The effect of military service on soldiers' time preferences—Evidence from Israel. *Judgment and Decision Making*, 6(2), 130-138. <https://doi.org/10.1017/S1930297500004071>
- Lubin, G., Barash, I., & Levinson, D. (2016). Combat experience and mental health in the Israel national health survey. *Israel Journal of Psychiatry*, 53(3), 3-89. https://www.researchgate.net/publication/322745001_Combat_Experience_and_Mental_Health_in_the_Israel_National_Health_Survey#:~:text=Objective%3A%20To%20compare%20the%20mental.their%20service%20with%20that%20of
- Mahat-Shamir, M., Lebowitz, K., & Hamama-Raz, Y. (2022). "You did not desert me my brothers in arms": The continuing bond experience of men who have lost a brother in arms. *Death Studies*, 46(2), 415-424. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1737275>
- Marcia, J. E. (2010). Life transitions and stress in the context of psychosocial development. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 19-34). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0748-6_2
- Mayseless, O. (2004). Home leaving to military service: Attachment concerns, transfer of attachment functions from parents to peers, and adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 19(5), 533-558. <https://doi.org/10.1177/0743558403260000>
- McConnell, A. R., Shoda, T. M., & Skulborstad, H. M. (2012). The self as a collection of multiple self-aspects: Structure, development, operation, and implications. *Social Cognition*, 30(4), 380-395. <https://doi.org/10.1521/soco.2012.30.4.380>
- McGurk, D., Cotting, D. I., Britt, T. W., & Adler, A. B. (2006). Joining the ranks: The role of indoctrination in transforming civilians to service members. In T. W. Britt, A. B. Adler, & C. A. Castro (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat: Vol. 2. Operational Stress* (pp. 13-31). Praeger.
- Meca, A., Allison, K. K., Ayers, K. L., Carr, K., Cox, S., Bravo, A. J., Davies, R. L., & Kelley, M. L. (2021). Understanding the unique effects of identity in adjustment among veterans. *Military Behavioral Health*, 9(4), 1-424. <https://doi.org/10.1080/21635781.2021.1927918>
- Meyer, E. G., & Wynn, G. H. (2018). The importance of US military cultural competence. In L. W. Roberts & C. H. Warner (Eds.), *Military and veteran mental health: A comprehensive guide* (pp. 15-34). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-7438-2_2
- Mitchell, L. L., Adler, J. M., Carlsson, J., Eriksson, P. L., & Syed, M. (2021). A conceptual review of identity integration across adulthood. *Developmental Psychology*, 57(11), 1981-1990. <https://doi.org/10.1037/dev0001246>
- Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clinical Psychology Review*, 59, 137-144. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007>

- Nizza, I. E., Farr, J., & Smith, J. A. (2021). Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of high quality. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 369–386. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1854404>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE.
- Pew Research Center (2011). *War and sacrifice in the post-9/11 era*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2011/10/05/war-and-sacrifice-in-the-post-911-era/>
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. State University of New York Press. <https://doi.org/10.2307/jj.18253133>
- Redmond, S. A., Wilcox, S. L., Campbell, S., Kim, A., Finney, K., Barr, K., & Hassan, A. M. (2015). A brief introduction to the military workplace culture. *Work: A Journal of Prevention, Assessment, & Rehabilitation*, 50(1), 9–20. <https://doi.org/10.3233/WOR-141987>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Romaniuk, M., & Kidd, C. (2018). The psychological adjustment experience of reintegration following discharge from military service: A systematic review. *Journal of Military and Veterans Health*, 26(2), 60–73. https://doi-ds.org/doi/10.2021-33613133/JMVH_Vol_26_No_2
- Sasson-Levy, O. (2008). Individual bodies, collective state interests: The case of Israeli combat soldiers. *Men and Masculinities*, 10(3), 296–321. <https://doi.org/10.1177/1097184X06287760>
- Schneider, M., Werner, S., Yavnai, N., Ben Yehuda, A., & Shelef, L. (2023). Israeli soldiers' intentions and actions toward seeking mental health help: Barriers and facilitators. *Journal of Clinical Psychology*, 79(2), 449–465. <https://doi.org/10.1002/jclp.23431>
- Shorer, S., HaCohen, N., Cohen, O., Marom, D., & Guez, J. (2025). The challenge of integrating individual and social self-identities among Israeli combat veterans. *Clinical Social Work Journal*, 53, 494–504. <https://doi.org/10.1007/s10615-025-01002-y>
- Shorer, S., Weinberg, M., Koko, Y., & Marom, D. (2024). "My scar": Posttraumatic loneliness as a source of pain and resource for coping. *Qualitative Health Research*, 34(7), 649–661. <https://doi.org/10.1177/10497323241226599>
- Shulman, S., & Ben-Artzi, E. (2003). Age-related differences in the transition from adolescence to adulthood and links with family relationships. *Journal of Adult Development*, 10, 217–226. <https://doi.org/10.1023/a:1026006025155>
- Shulman, S., Blatt, S. J., & Walsh, S. (2006). The extended journey and transition to adulthood: The case of Israeli backpackers. *Journal of Youth Studies*, 9(2), 231–246. <https://doi.org/10.1080/13676260600635672>

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41-42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Smith, R. T., & True, G. (2014). Warring identities: Identity conflict and the mental distress of American veterans of the wars in Iraq and Afghanistan. *Society and Mental Health*, 4(2), 147-161. <https://doi.org/10.1177/2156869313512212>
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). Loneliness and isolation in life-stories of Israeli veterans of combat and captivity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 122-130. <https://doi.org/10.1037/a0036936>
- Tamari, D. (2016). "The people's army," put to the test. Military Service in Israel: Challenges and Ramifications [Memorandum no. 159, (pp. 35-48)]. Institute for National Security Studies. <https://www.inss.org.il/publication/the-peoples-army-put-to-the-test/>
- Thompson, J. M., Lockhart, W., Roach, M. B., Atuel, H., Bélanger, S., Black, T., Castro C. A., Cox, D., Cooper, A., de Boer, C., Dentry, S., Hamner, K., Shields, D., & Truusa, T. T. (2017). *Veterans' identities and well-being in transition to civilian life—A resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers*. Report of the Veterans Affairs Canada Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016. <http://publications.gc.ca/site/eng/9.838583/publication.html>
- Weber, L. (1998). A conceptual framework for understanding race, class, gender, and sexuality. *Psychology of Women Quarterly*, 22(1), 13-32. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00139.x>
- Wilson, G., Hill, M., & Kiernan, M. D. (2018). Loneliness and social isolation of military veterans: Systematic narrative review. *Occupational Medicine*, 68(9), 600-609. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy160>
- Wilson, J. P. (Ed.). (2007). *The posttraumatic self: Restoring meaning and wholeness to personality*. Routledge.
- Woodward, R., & Jenkins, K. N. (2011). Military identities in the situated accounts of British military personnel. *Sociology*, 45(2), 252-268. <https://doi.org/10.1177/0038038510394016>