

סוגיות עכשוויות באמנות המערכה

בין הקטבים

מלחמת "חרבות ברזל" ה' אדם וחברה



מרכז דדו
לחשיבה צבאית
בין-תחומית



מאמרי בין הקטבים
זמניים לקריאה גם
באתר מרכז דדו



בין פגיעות לחוסן

מחשבות על מועמדים לקצונה קרבית בשנת מלחמה ראשונה

ד"ר מילי אולינובר, רס"ן (מיל') אייל פוגל ואריאל בניסטי¹

למלחמת "חרבות ברזל" השפעה ישירה ורחבה על הלוחמים בחזית. במסגרת מחקר איכותני פנומנולוגי נבדקה השפעת המלחמה על מועמדים לקצונה קרבית בצה"ל בהיבטים תפקודיים ורגשיים, הבאים לידי ביטוי בתהליך המיון לקצונה במרכז למבדקי קצונה. השפעה זו עלולה להיות בכיוון שלילי כפי שמתבטא בתמות של פגיעה ברמת האמון במערכת, הטלת ספק ביציאה לקצונה, שחיקה, עלייה ברמת תוקפנות, תחושת חוסר אונים ופגיעה בביטחון העצמי. למלחמה גם השפעות חיוביות, הבאות לידי ביטוי בתמות של עלייה במוטיבציה לקצונה, פיתוח ערכים, הגברת הביטחון העצמי, בגרות והבשלה. הממצאים מחדדים את חשיבות המיון במערך הקצונה ואת השלכותיו, במיוחד במלחמה, ומאפשרים התבוננות ממקור ראשון על השפעות המלחמה על לוחמים.

מבוא

אירוע טראומטי מוגדר כחוויה הכוללת איום על שלומו של אדם, מוות או פגיעה משמעותית בו, או באנשים משמעותיים אחרים בחייו (APA, 2013). מצב לחימה נכלל בהגדרת אירוע מסוג זה. משרד ההגנה האמריקאי (1999) עושה שימוש במונח Combat Stress Reaction (CSR) כמונח כולל המגדיר מערך סימפטומים צפויים בהיבטים רגשיים, אינטלקטואליים, גופניים ו/או התנהגותיים של לוחמים שנחשפו לאירועים מלחיצים באירועי לחימה ובפעולות מבצעיות. מחקרים מראים כי לוחמים שנחשפו למצבי לחימה ביטאו יותר תלונות גופניות (Osório, et al., 2012).

¹ אע"צ ד"ר מילי אולינובר, פסיכולוגית חינוכית ותעסוקתית-ארגונית-חברתית מומחית-מדריכה. פסיכולוגית בכירה במרכז הפסיכולוגי למבדקי קצונה, ממד"ה וחברת סגל בכיר באוניברסיטת בר-אילן; רס"ן (מיל') אייל פוגל, פסיכולוג קליני מומחה-מדריך, מדריך קליני במרכז הפסיכולוגי למבדקי קצונה, ממד"ה;

אע"צ אריאל בניסטי, בעת כתיבת המאמר עמד בראש המרכז הפסיכולוגי למבדקי קצונה, כיום עומד בראש מרכז מפנה-המרכז לפסיכולוגיה תעסוקתית ופיתוח אישי, ממד"ה.

957-962), תלונות נפשיות (Thomas, 2010, pp. 614-623), לרבות הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD), דכאון, התמכרויות וקשיים בין-אישיים (Kang et al., 2003, pp. 141-148).

עם זאת, תגובות שליליות בעקבות חשיפה לאירוע טראומטי אינן התוצאה האפשרית היחידה בעבור לוחמים (Mark et al., 2018, pp. 904-915). הספרות המדעית מציגה גם היבטים חיוביים של התפתחות נפשית, חברתית ורוחנית לאחר חשיפה לאירוע שעונה על ההגדרה כאירוע טראומטי (Barakat, et al., 2006, pp. 413-419). התפתחות זו מכונה צמיחה פוסט טראומטית - Post Traumatic Growth (PTG) (Tedeschi & Calhoun, 2004, pp. 1-18), וקשורה ישירות ללוחמה במערכת צבאית (Mark, et al, 2018, pp. 904-915). צמיחה פוסט טראומטית מתייחסת לשינוי חיובי שעובר אדם בעקבות התנסות בחוויה טראומטית או במצוקה (O'Leary & Ickovics, 1995, pp. 121-142). כך, אדם לא רק מתגבר על אירועים טראומטיים, אלא גם מתפתח הודות להם לכדי רמות תפקוד טובות ואף גבוהות יותר בהשוואה לעבר (Widows et al., 2005, pp. 266-273). לאור זאת, נראה כי השתתפות באירוע מלחמה עלולה להביא להתפתחות קשיים תפקודיים ונפשיים, אך מנגד עשויה גם להביא להעצמה ולגדילה תפקודית ונפשית.

ישנם כמה גורמים המשפיעים על האופן שבו אירוע טראומטי נחוה אצל לוחם. צמיחה פוסט טראומטית נמצאה קשורה לכוחות נפשיים ולערכים שבהם החזיק הלוחם לפני התרחשות האירוע הקשה (Bensimon, 2012, pp. 782-787), כמו גם לתנאים מצביים, כדוגמת מצב נפשי וחברתי, וכן גורמים סוציו-דמוגרפיים (Hijazi et al., 2015, pp. 395-408). נוסף על כך, הלכידות החברתית וההזדהות עם היחידה הלוחמת עשויות להוות גורם חוצץ מפני פגיעה רגשית (Adrian et al, 2018, pp. 391-407). נראה אם כן, כי לא כל לוחם שיוצא מן הקרב יישא בקרבו אירועים טראומטיים שישפיעו על תפקודו בצורה שלילית ולעיתים אף להיפך. משום כך, ישנה חשיבות רבה בזיהוי השפעות אלו על התנהלות הלוחם, במיוחד על לוחם המיועד לתפקיד קצין.

באמנת הקצין בצה"ל (ביסל"ם, 2020) מוגדרת דמות הקצין כמשימתי, מקצועי ואנושי, בעל כושר מנהיגות, משמש דוגמה אישית ואחראי לכשירות מסגרתו ולפיתוח יכולותיו. חשיבות התפקיד מחייבת תהליך סינון, מיון וברירה של מועמדים מתוך תכלית להציב את המתאימים ביותר, שיוכלו להשתלב בעתיד גם בדרג הפיקודי הבכיר מעבר לשירות החובה (Paullin, et al., 2011, p.p 1-169).

עולם המחקר מדגיש את חשיבות המיון וההשמה התעסוקתיים, במיוחד במערכות ביטחוניות, לאור השפעתו על תחומים קריטיים, כמו ביטחון המדינה ושמירה על חיי אדם, ולצד זאת השפעתו על היבטים בין-אישיים, חברתיים, ארגוניים וכלכליים (Olinover, 2022; Olinover, 2023, pp. 71-89). להערכה זו חשיבות גדולה במיוחד בעת אירוע חירום ביטחוני, המוגדר כמצב המאיים על שלומו ועל ביטחונו של הציבור, שבו קיימת סכנה מיידית ובלתי צפויה לחיי אדם, לרכוש או לתשתיות

קריטיות, הנגרמת כתוצאה מפעולות אלימות מאורגנות, כמו מלחמות, טרור, או עימותים מזוינים. אירועים כאלה מחייבים הפעלת תגובות חירום על מנת להבטיח את ביטחונה ואת רווחתה של האוכלוסייה, באחריותו העיקרית של הצבא. בתוך המערכת הצבאית, תפקידו של קצין לוחם במהלך מלחמה הוא קריטי להצלחת המשימה ולשמירה על המורל ועל הלכידות של היחידה, כמו גם בהובלת תהליכים ובלקיחת אחריות (צה"ל, 2023). מפקד המחלקה, לדוגמה, מהווה את העוגן הארגוני לחוסן הפרט בהיבטי הרוח והערכים, לצד המקצועיות המבצעית. הוא מוביל את פקודיו, מעורר את עוז רוחם לקראת הלחימה, ומבהיר את חשיבות המשימה והכרחיות עמידת כל חייל במשימותיו האישיות. כמו כן, המפקד אחראי על יצירת משמעות לפעולות היחידה, מה שתורם להגברת המוטיבציה והנכונות לפעול בתנאים קשים ומורכבים (כוכבי, 2023). לאור כל זאת, אחד האתגרים הגדולים המונחים לפתחה של מערכת המיון הצה"לית היא היכולת להעריך את מקורות החוסן של מועמדים לקצונה ולנבא את תפקודם במיוחד בעת חירום.



כוח צה"ל ברצועת עזה (צילום: דובר צה"ל)

המערך הייעודי המטכ"לי למיון מועמדים לקצונה הינו במרכז למבדקי קצונה (מבד"ק) בממד"ה, המהווה מרכז פסיכולוגי ייחודי שבו מוערכים מועמדים לקצונה מכלל הזרועות לכל תפקידי הקצונה הזוטרה בצה"ל (מלבד טיס וחובלים שלהם יש מיון נפרד). לאורך השנים התמקדה ההערכה בהיבטים תפקודיים-תעסוקתיים, כגון מיומנויות פיקוד, יכולת תכנון וארגון וכן התנהלות המועמד בשטח, בצד התבוננות במאפיינים אישיותיים-מבניים יציבים, שאינם בהכרח גלויים, אך מניעים תהליכים

ועמדות (Woods, et al., 2013, pp. 7–25). מאז המלחמה ולאור מאפייניה, הודגשה במבד"ק הערכת המאפיינים האישיותיים והחוסניים של המועמד. לאור זאת ניתנת בתהליך ההערכה התייחסות לתפקוד המועמדים בשטח, בהתבסס על חוות דעת מפקדים ודיווח המועמד עצמו על תפקודו, בצד התייחסות להערכת תכונות אישיות יציבות, המתבססת על שאלוני דיווח עצמי מובנים, המנתחים את תפקודו של המועמד על סמך תפיסתו המודעת (Paulhus & Vazire, 2007, pp. 224-239), ובמקביל עושה שימוש במבחנים השלכתיים המיועדים לחשוף אלמנטים לא מודעים, המשפיעים על התנהגותו ומגדירים את אישיותו (Tuber, 2012).

המחקר הנוכחי

בשבעה באוקטובר 2023, בעקבות מתקפת פתע רחבת היקף מצד חמאס, פרצה מלחמת "חרבות ברזל", המתחוללת גם בעת כתיבת שורות אלו. המלחמה הציבה אתגרים משמעותיים לצה"ל, כולל הצורך להתמודד עם מתקפות פתע, לנהל לחימה במוקדים שונים, ולהתמודד עם פצועים, חטופים והרוגים מקרב האוכלוסייה והצבא. עם זאת, צה"ל הצליח להשיב חלק מהחטופים, לפנות יישובים בסיכון, ולהמשיך בפעולות התקפיות נגד חמאס ונגד גורמי טרור נוספים (Pecht, 2024, pp. 7-8).

בשל האופן שבו פרצה והמשך התנהלותה, הציבה מלחמת "חרבות ברזל" אתגרים ייחודיים מבחינה תפקודית ופסיכולוגית על הלוחמים בשלושה היבטים מרכזיים: (1) **מרכיב ההפתעה** – בעבור המשרתים באותה העת, האירועים פרצו באופן בלתי צפוי, קטעו רצפים אישיים וחברתיים, ערערו את תחושת השליטה והביטחון, ואילצו לוחמים רבים להסתגל למציאות חדשה ולא מוכרת תוך זמן קצר. (2) **איום מתמשך** – גם לאחר רגעי השיא של פרוץ המלחמה, המשך הלחימה הממושך יצר עומס נפשי ושחיקה, דרש הסתגלות והתמודדות בלתי פוסקת, והשליך על תהליכי קבלת החלטות, על תחושת הביטחון ועל היכולת לווסת מתחים, גם בעבור לוחמים שהצטרפו ללוחמה לאחר מתקפת הפתע. (3) **חוסר ודאות** – אי-הידיעה לגבי משך המלחמה ועוצמתה הקשתה על יכולת הלוחמים לתכנן תוכניות, הגבילה גיוס משאבים פנימיים, וחיצקה את תחושת חוסר השליטה מול מציאות משתנה.

בצד האתגר הצבאי הכללי, למערכת הקצונה של צה"ל היה תפקיד מרכזי ומאתגר במיוחד בהתמודדות עם הצרכים הצבאיים המורכבים. קצינים, בפרט אלו בתפקידי פיקוד קרביים, היו אחראים לא רק על הכוונה טקטית של חייליהם, אלא גם על הובלה ומנהיגות, על קבלת החלטות מורכבות, על התמודדות עם אבדות, ועל שמירה על המשך הלחימה תחת תנאים מאתגרים. במחקרים בתחום הפיקוד הצבאי מצוין כי תפקודו של הקצין הלוחם במצבי לחימה קריטיים לא רק משפיע על הצלחת המשימה הצבאית אלא גם על יכולת ההתמודדות הרגשית והפסיכולוגית של החיילים. קצינים נדרשים להוות דוגמה ולהגיב במצבי לחץ באופן שמקטין את

השפעת המשברים על חייליהם, ומסייע להם להישאר ממוקדים במטרות הקרב. ההבנה כי הפיקוד הלוחם משפיע ישירות על תוצאות הקרב ועל ההסתגלות של חיילים במצבים קיצוניים, כמו מלחמת "חרבות ברזל", מקבלת תוקף ממחקרים המצביעים על החשיבות של פיקוד אפקטיבי בעת לחימה. קצינים, לאור אחריותם המורכבת, נדרשים לספק לא רק מענה טקטי אלא גם תמיכה נפשית לחיילים, שכן חוסן נפשי של צוותי קרב הוא גורם מכריע להצלחת המערכה.

מחקר זה מבקש לבחון את השפעות מלחמת "חרבות ברזל" הנמשכת למעלה משנתיים, על חוויות ועל תפיסות של לוחמים המועמדים לקצונה קרבית של צה"ל, תוך התייחסות להיבטים מצביים-תפקודיים ורגשיים-מבניים הנחשפים במסגרת סוללת המבחנים במבדקי קצונה. המחקר דן בשאלה כיצד השפיעה שנת המלחמה הראשונה של "חרבות ברזל" על המאפיינים הפסיכולוגיים ועל דפוסי ההתמודדות של מועמדים לקצונה לוחמת, כפי שהם באים לידי ביטוי בתהליך המיון הפסיכולוגי לקצונה. המחקר מדגיש את התפיסה הסובייקטיבית של החיילים למציאות המלחמה שבה הם פועלים, ועל כן ישנה חשיבות בחקר התפיסות בעת התרחשותן, בצד ניסיון לפרש את השפעתן על ההתמודדות של הלוחמים (Denzin & Lincoln, 2011), pp. 5-6). נוסף על כך, המאמר מתאר את התהליך הארגוני שבוצע במרכז הפסיכולוגי למבדקי קצונה, עם פרוץ המלחמה, במטרה להתאים את הצרכים הארגוניים למצב החירום ולדייק את הערכת המועמדים בתנאי המלחמה הקשים.

אנו מעריכים כי מחקר זה יתרום להעמקת ההבנה של המשמעות הפסיכולוגיות והחברתיות שחיילים מייחסים לשירות הקרבי בכלל ולקצונה בפרט בעת מלחמה, ויהווה בסיס לפיתוח מענים מיוניים מותאמים בתחום הפסיכולוגיה התעסוקתית-ארגונית.

שיטה

מטרת המחקר היא לחקור את החוויה הסובייקטיבית ואת המשמעות האישית של חיילים ולא למדוד משתנים או לקבוע קשרים סיבתיים. לפיכך, נעשה שימוש בגישה פנומנולוגית, המאפשרת לשמוע ולהשמיע את קולם של החיילים, ולחקור כיצד הם חווים, מפרשים ומבינים את המציאות דרך נקודת מבטם (Wilson, 2015).

אוכלוסייה – מתוך כ-2300 לוחמים ולוחמות בשירות סדיר פעיל, שביצעו מבדקי קצונה במהלך החודשים נובמבר 2023 עד נובמבר 2024, נדגמו 50 מועמדים לקצונה. הבחירה נעשתה באמצעות דגימה מכוונת, המאפשרת התאמה טובה יותר של המדגם למטרות וליעדים של המחקר, ואשר מובילה לשיפור הקפדנות המחקרית ולאמינות הנתונים והתוצאות (Campbell et al., 2020, pp. 652-661). במסגרת הדגימה נשמר ייצוג מגדרי תואם מציאות (14% נשים) וגיוון בתפקידים וביחידות הלוחמות, למעט טיס וחובלים (שאינם לוקחים חלק במבדקי הקצונה). כל המועמדים התמיינו לקצונה לאחר השלמת מסלול ראשוני שכלל טירונות וקורס פיקוד זוטר ומרביתם

לקחו חלק פעיל בלחימה, לעיתים בתפקידי פיקוד. אחוז העוברים בהצלחה את המיון לקצונה וכן ממוצע ציוני המשתתפים במדגם תאמו לציוני כלל אוכלוסיית המתמיינים לקצונה.

כלי המחקר – המחקר נשען על גישה איכותנית, המשלבת בין ניתוח רפלקטיבי של תוצרי שאלונים ומבחנים השלכתיים של מועמדים לקצונה ובין סקירת ספרות תאורטית ומחקרית.

1. **דיון מקצועי:** איסוף רשמים והערכות של עשרת אנשי צוות הפסיכולוגים הקבוע במדור מבד"ק, אשר פגשו במהלך השנה מאז פרוץ מלחמת "חרבות ברזל" אלפי לוחמים המועמדים לקצונה. המידע אוגד ונותח על פי מגמות רגשיות ותפקודיות שעלו בתכני המבחנים ובהערכה הפסיכולוגית מטעם שלושה פסיכולוגים תעסוקתיים-ארגוניים וקליניים בכירים במדור מבד"ק, בעלי ניסיון רב בפיתוח ובהערכה פסיכולוגית של מועמדים לקורס קצינים בצה"ל.

2. **סקירת ספרות:** סקירה מקיפה של ספרות תאורטית ומחקרית אקדמית לצד ניתוח מסמכים פנים-צבאיים, כאמצעי המסייע לעגן את תובנות המחקר בהקשרים רחבים יותר של פסיכולוגיה של טראומה, צמיחה פוסט טראומטית, חוסן פסיכולוגי והערכת מועמדים לקצונה.

הליך – הנתונים שנאספו נותחו על בסיס תאורטי, תוך זיהוי חזרות, ניגודים ודפוסי שינוי במאפייני המועמדים במהלך התפתחות המלחמה לאורך שנת הלחימה הראשונה. הכותבים עיבדו את הממצאים תוך שיח רפלקטיבי מבוסס תאוריה, במטרה לזקק הבנות מורכבות בדבר ההשפעות האפשריות של מצב לחימה על תפקוד המועמד לקצונה.

ממצאים ודיון

מגמות ומאפיינים בולטים של מועמדים לקצונה קרבית

בשנה הראשונה למלחמת "חרבות ברזל"

עם פרוץ המלחמה, נעצר תהליך המיון לקצונה במהלך חודש אוקטובר 2023. לאחריו הוקדשה תשומת לב רבה לבחינת תהליך המיון לקצונה בתקופת משבר. נערכה עבודת מטה שעסקה במיקוד הצורך של המיון לקצונה בשנים של מלחמה ובשנים של פוסט מלחמה. מתוך עבודה זו נערכו התאמות במיון הפסיכולוגי בשער הכניסה לבה"ד 1 ובכללם מיקוד ובניה של מודל להערכת חוסן המועמד לקצונה לוחמת, בצד קיצור שאלוני המיון והבנייה של שאלוני חוות דעת מפקדים.

לאחר שנת מלחמה, מתוך התבוננות במבחני המועמדים לקצונה, זוהו סוגיות מרכזיות בולטות המשקפות את השפעת המלחמה על תחושת המועמדים בהיבט הפיזי והנפשי. ניתן לחלק את הנושאים שעלו להיבטים שליליים ולהיבטים חיוביים של המלחמה.

היבטים חיוביים של המלחמה שמבטאים לוחמים המועמדים לקצונה קרבית **חיזוק תחושת המשמעות והמוטיבציה להשפעה** - מועמדים לקצונה דיווחו על חיזוק תחושת המוטיבציה להשפעה במסגרת הצבאית דרך מסלול הקצונה, שהתמקדה בעיקר בתחושת אחריות מוגברת והבנת חשיבות תפקידם הצבאי ("עכשיו ברור לי למה אני פה ומה התפקיד שלי"). הגברת תחושת האחריות לא רק הביאה לעלייה ברצון לתרום ולשרת את המדינה, אלא גם העצימה את המוטיבציה להתקדם במערכת הצבאית ולהשפיע בדרגים גבוהים יותר. נוסף על כך, המפגש עם אירועי לחימה מכוננים, לרבות אובדן של חברים במהלך הקרבות, חיזק את הצורך בהשגת משמעות ותכלית לאירועים הקשים ולאובדן, כגון הרצון להמשיך את דרכם של הנופלים ולתת משמעות למותם ("חשוב לי לדעת שהוא לא מת סתם, ושאיני אהיה הקצין שהוא לא יהיה כבר").

ממצא זה תואם להבנה השתתפות חיילים בלחימה עשויה להגביר את המוטיבציה שלהם להמשיך שירות צבאי ואף ליציאה לקצונה. מחקרים מצביעים על כך שחוויות קרביות מעצימות את תחושת המשמעות והמחויבות של החיילים כלפי הצבא והמדינה, מה שמוביל לרצון להמשיך ולהתקדם בתפקידים צבאיים. לדוגמה, מחקר שערכה שני (2005) מצא כי חיילים שלקחו חלק בלחימה הביעו מוטיבציה גבוהה יותר להמשיך שירות משמעותי, כולל יציאה לקורסי פיקוד וקצונה. בצד זאת, יש לציין כי ישנם מועמדים שהביעו מוטיבציה גבוהה לקצונה מתוך רצון דווקא להימנע מלחימה ומשאיפה להתרחק מזירת הקרב ולחוות הפוגה באינטנסיביות של הלוחמה במהלך קורס הקצינים.

העצמה של ערכים קיימים הנוגעים לערכי המדינה, תחושת לכידות ורעות -

המפגש עם לחימה ישירה בשדה קרב, על כל המשתמע ממנו, חשף את הלוחמים למצבים קשים ומאתגרים, לרבות מפגש עם פציעות ועם מוות, והעמיד רבים מהם בסכנת חיים. סיטואציות מטלטלות אלו אילצו את המועמדים לבחון מחדש את תפיסותיהם ואת ערכיהם האישיים והמערכתיים שבהם האמינו קודם למלחמה. בעקבות השתתפות במלחמה, שתחילתה בחוויה בעלת היבטים של איום קיומי, מועמדים מדווחים על שינוי בתפיסת העולם שלהם ביחס למדינה, לצבא ולעצמם. מועמדים רבים מביעים עמדות לאומיות ומבטאים הזדהות גדולה יותר עם ערכי המדינה וחשיבותה בעצם קיומה על הגנה על תושביה, במיוחד על חשיבותה בהקשר לקיומו של העם היהודי ("המילים אין לי ארץ אחרת פתאום מקבלות צורה אמיתית, קצת כמו שסבאירבא שלי הרגיש שבא לארץ").

נמצא כי חיילים המשתתפים בלחימה חווים תהליך של חיזוק תחושת המשמעות של ערכים לאומיים ומפתחים תחושת אחריות אישית להצלחת המשימות של הצוות, דבר המשפיע על תחושת המסוגלות האישית והחברתית שלהם גם לאחר תום המלחמה. כמו כן, מועמדים מציינים את ערכי הרעות שהתחזקו בעקבות אירועים שבהם נוכחו לראות את חשיבות ערכים אלו ואת משמעותם במצבי קיצון. נראה כי שירות צבאי במצב חירום, במיוחד במהלך מלחמה, מחזק תחושת שייכות

לקולקטיב הלאומי ותחושת אחריות כלפי המדינה. מחקרים מראים כי חוויות לחימה מעודדות פיתוח של ערכי רעות ועבודת צוות, הנובעים מהתלות ההדדית בין חברי היחידה לצורך הישרדות והצלחה במשימות.

חיזוק תחושת המסוגלות – מועמדים מציינים כי החוויה בשדה הקרב הוסיפה ניסיון בלחימה וחידדה את ההבנה בנוגע לתגובותיהם במצבים קיצוניים קיומיים. בעקבות הצלחות אל מול אתגרי הלחימה, לעיתים באופן שמעולם לא חשבו שיתמודדו עימם בעבר, רבים מהמועמדים מדווחים על פיתוח תחושת מסוגלות גבוהה יותר וביטחון עצמי שהתחזק אל מול אתגרי לחימה עתידיים. השתתפות מוצלחת בקרב עשויה לתרום באופן משמעותי לעלייה ברמות הביטחון העצמי של חיילים. חוויות הצלחה בזירות לחימה, במיוחד כאשר הן מלוות בתחושת השפעה אישית ומקצועית, מסייעות לחיזוק תחושת המסוגלות העצמית והביטחון ביכולת להתמודד עם מצבים מורכבים בעתיד ("אני יודע שאני עוד צעיר, אבל מה שעברתי פה הוסיף לי שנים של ניסיון ומקצועיות שלא יכולתי להשיג בשום דרך אחרת"). על פי מחקרים, הצלחה בתפקידים קרביים מקושרת לתחושת משמעות מוגברת ולשביעות רצון גבוהה יותר מהשירות הצבאי. לדוגמה, מחקרם של Ben-Shalom ועמיתיו (Ben-Shalom, Lehrer, & Ben-Ari, 2005, pp. 63-79) הדגיש כי הצלחה בלחימה מגבירה את תפיסת הביטחון העצמי ואת תחושת החוסן בקרב חיילים, במיוחד כאשר ההצלחה מלווה בהכרה מצד מפקדים וחברים לצוות.



כוח צה"ל באימון (צילום: דובר צה"ל)

תהליכי התבגרות וגיבוש מואצים – לאורך המבחנים ביטאו מועמדים תפיסה בוגרת יותר של המציאות וגיבוש רב יותר בכל הנוגע לתוכניות לטווח הקרוב והרחוק. נראה כי המועמדים מציגים תפיסה פחות נאיבית בנוגע לעתידם, תוך הפגנת שיקול

דעת ובוחרן מציאות טוב יותר בנוגע לבחירות תעסוקתיות עתידיות, לדוגמה. עולה כי השתתפות במלחמה, במיוחד במהלך גיל ההתבגרות או הבגרות הצעירה, יכולה להיות חוויה מכווננת שמבגרת ומעצבת את אישיות הלוחם. מחקרים מצביעים על כך שחוויות לחימה מאתגרות מאלצות את הפרט להתמודד עם מצבים של סיכון גבוה, של חוסר ודאות ושל אובדן, מה שמוביל לתהליך מואץ של בגרות רגשית ותפיסתית. נמצא כי לאחר השתתפות במלחמה, לוחמים חווים שינוי בתפיסת המציאות, הכולל ירידה בנאיביות, עלייה בתחושת האחריות האישית והחברתית, העמקה של כישורי תכנון והתאמה למציאות המשתנה. תהליכים אלה מסייעים ללוחמים לגבש גישה מעשית ומחושבת יותר כלפי עתידם האישי והמקצועי, תוך הבנה מעמיקה יותר של מורכבויות החיים ("אני מרגישה מישהי שונה אחרי שאיבדתי חברים. היום אני מעריכה יותר את החיים").

היבטים שליליים של המלחמה שמבטאים לוחמים המועמדים לקצונה קרבית פגיעה ברמת האמון במערכת - באופן כללי, ככל שמלחמה מתמשכת ומספר הנפגעים גדל, ישנה פגיעה בתמיכה הציבורית במלחמה (Gartner, 2008; pp. 95-106). לאור זאת, ישנם מועמדים המתארים ירידה ברמת ההזדהות עם המערכת. נראה כי הפער בין הציפיות האידאולוגיות לבין המציאות בשדה הקרב עלול להחליש את רמת האמון ומכאן גם את הנכונות למלא תפקידים אחראיים יותר, כגון קצונה (Maguen et al., 2008, pp. 42-60). לפי Maguen ועמיתיו, פגיעה באמון במערכת הצבאית או באידיאלים המניעים את השירות הצבאי, יכולה לגרום ללוחמים להעדיף להשתחרר ולבקש להתפתח באזרחות ("אחרי כל מה שעברתי וראיתי, אני רק רוצה להשתחרר ולהמשיך בחיים שלי").

נוסף על כך, על אף שמדובר בקבוצה מצומצמת מאוד, שכן מרבית המועמדים לקצונה מגיעים מבחירה על רקע מוטיבציה חיובית לתפקיד, נמצאו מועמדים שאולצו לצאת לקצונה בשל נסיבות ארגוניות ביחידתם. בקרב מועמדים אלו נשמע כעס רב יותר על השתלשלות אירועי המלחמה, תסכול מהמצב וחוסר אמון במערכת הצבאית, שהביאו על פי רוב להיעדר מוטיבציה ולהתנגדות לקצונה ("אחרי מה שקרה שם בדרום, אני לא מאמין יותר במפקדים שם למעלה. איך אפשר להמשיך לשרת בכלל במצב כזה?").

חששות וספקות בנוגע לקצונה - החשיפה לאירועי המלחמה הקשים והסיכון לחייהם מביאים מועמדים רבים יותר להעלות ספקות בנוגע ליציאה לקצונה, שלא הופיעו טרם המלחמה. על אף שהרוב מבטאים עדיין מוטיבציה חיובית לקצונה, נשמעים בצידה ספקות רבים יותר על רקע חששות מפני אפשרות להיפגע, חשש מפני לקיחת אחריות גדולה יותר אל מול אירועי המלחמה, תשישות ולחץ בעיקר מצד המשפחה והחברים שלא להמשיך בשירות כקצינים ("רק סיימתי קורס מפקדים וכבר לקחת אחריות על מחלקה שלמה בקרב? זה לא בשבילי הדבר הזה, וגם לא מבין

איך אחרים מסוגלים להסכים". מחקרים מצביעים על כך שחוויות לחימה מאתגרות, במיוחד אלו המלוות באובדן אישי, בתחושת כשל או בעייפות פיזית ונפשית, יכולות להוביל לירידה בתחושת המחויבות הצבאית ולרצון להמשיך בשירות (Booth-Kewley et al., 2010, pp. 69–77).



כוח צה"ל ברצועת עזה (צילום: דובר צה"ל)

שחיקה (Burnout) – באופן כללי, השירות הצבאי כרוך בהתמודדות מלחיצות רבות, אשר עשויות להוביל להתפתחות של שחיקה נפשית (Wilcox, 2000, pp. 31–50). המונח שחיקה מתייחס לתגובות לחץ בעקבות אירועים במקום העבודה (Galanakis, et al., 2020, pp. 647–662), ומתבטא, בין היתר, בשני מישורים עיקריים:

במישור הגופני: מועמדים רבים יותר דיווחו על קשיים גופניים שהתפתחו בשנה האחרונה, לרבות קשיי הירדמות ושינה, עייפות מתמשכת ואובדן תיאבון, קשיי ויסות, קשיי ריכוז ואי שקט ("אני הרבה יותר עצבני מאז הכל התחיל, ויש לי פחות סבלנות לחברים בבית"). אכן, תלונות גופניות אלו משקפות את ההשפעה הפיזיולוגית והנפשית של הלחימה ועומדות בהלימה עם מחקרים המראים כי רמות גבוהות של דחק (combat stress) עלולות להוביל להפרעות בשינה, המתבטאות בקשיי הירדמות או שינה לא רציפה, וכן לאובדן תיאבון בשל עוררות יתר של מערכת העצבים (Gehrman et al., 2013, pp. 864–871). נוסף על כך, לחימה מעלה את הסיכון לקשיי ויסות רגשי ואי שקט, העלולים להתבטא בפזיזות או בתגובות רגשיות עזות (Wright et al., 2011, pp. 575–589).

במישור המנטלי: המפגש עם אירועי המלחמה, לרבות מוות ופציעות קשות, הביא לדיווחים מצד חלק מהמועמדים על תחושות פחד, מצוקה ועצב. לוחמים דיווחו על דכדוך ועל ירידה במצב הרוח וכן על דאגה לעתיד המדינה ולגורלם האישי. ניכר עיסוק באובדן של חברים ומכרים וחשש לשלומם. במקרים ספורים דווחו סימפטומים של הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD), כגון פלשבקים, הימנעות מפעולות יום-יומיות, כגון אכילת מאכלים מסוימים בעקבות אסוציאציות לאירועי המלחמה וביטוייה ("לא חשבתי שיהיה לי ככה, אבל מאז שחזרתי מעזה, שירים עם קצב תופים חזק עושים לי פתאום דפיקות לב"). עוד עולים דיווחים בקרב הלוחמים על ירידה ביכולת לווסת רגשות, ולעיתים אף תחושת ניתוק רגשית מהאירועים שסביבם.

ביטויי תוקפנות - מלחמה ממושכת חושפת את הלוחמים להתנסויות קרביות אינטנסיביות, שלעיתים חורגות מהציפיות ומההתפיסות המוקדמות שלהם לגבי תפקידם הצבאי. רבים מהם מתארים בתהליך הערכה לקצונה, בייחוד בתחילת המלחמה, כי "לא דמיינו" שיידרשו להתמודד עם סיטואציות כה מורכבות מבחינה רגשית ומוסרית. במקרים מסוימים, מפגש זה עם מציאות לחימה קיצונית מוביל לעיסוק פנימי בהיבטי תוקפנות - בין אם כלפי האויב, כלפי הסביבה הקרובה, ולעיתים אף כלפי עצמם. במסגרת תהליך ההערכה למועמדים לקצונה, נתקלנו בלוחמים שעולמם הפנימי נשאר ממוקד בתוקפנות גם בתקופות של רגיעה ("אני יכול להסתובב בתל אביב ולהיות מוכן להתקפה מכל שיח, זה די בלתי נסבל").

מחקרים מצביעים על כך שחשיפה למצבים אלימים, לחץ מתמשך ואובדן שליטה במסגרת הלחימה עלולים לגרום ללוחמים לפתח דפוסי התנהגות תוקפניים, שמתבטאים לא רק במהלך הקרב, אלא גם בחייהם האזרחיים לאחר מכן. התוקפנות יכולה להיות תוצאה של תגובות פסיכולוגיות ללחץ טראומטי שמתבטאות בפזיזות, בנטייה להיכנס לעימותים, ובכעס בלתי מווסת (Taft et al., 2007, pp. 135-145). העיסוק בתוקפנות עשוי להתבטא גם בתהליכי הסתגלות ומעבר בין מסגרות. לוחמים המתקשים לווסת את עיסוקם בתוקפנות עלולים להתמודד עם אתגרים ביצירת קשרים בין-אישיים, בקבלת סמכות במסגרת החדשה או בהתאמה למסגרות שדורשות ויסות ושליטה עצמית, כמו המעבר לדרג הקצונה.

תחושת חוסר אונים וירידה בערך העצמי - מועמדים מסוימים ביטאו חוויות של ערך עצמי ירוד בעיקר אל מול תחושות של אזלת יד וחוסר אונים ביכולתם להשפיע על המלחמה, על השבת החטופים ועוד. בהקשר זה, מספר מועמדים הביעו צורך בעזרה וחשו שאינם מסוגלים להתמודד בכוחות עצמם. חלקם לא ביטאו מצוקה בפני מפקדיהם ביחידה וחשו בנח להעלות את הקשיים, לעיתים לראשונה, בשאלונים או בפני הפסיכולוג בזמן הריאיון ("אולי עכשיו אני יכול לספר כמה אני מרגיש אשם שלא הצלתי אותם. זה לא עוזב אותי"). הספרות מעידה כי תחושת חוסר האונים מתעוררת לעיתים קרובות כתוצאה מאובדן שליטה במצבים קריטיים בשדה הקרב, כאשר החיילים אינם יכולים להשפיע על תוצאות האירועים או למנוע אובדן חיים

של חבריהם לנשק (Dekel et al., 2016, pp. 122-127). תחושות אלו עלולות להיות מלוות בפגיעה בביטחון העצמי, במיוחד כאשר הלוחמים חווים כישלונות נתפסים, דוגמת חוסר הצלחה בהשגת מטרות הלחימה או הימנעות מלהגן על אחרים כפי שציפו מעצמם. נוסף על כך, חיילים שסובלים מתסמיני דחק פוסט-טראומטי (PTSD) בעקבות הלחימה נוטים לחוות פגיעה נוספת בתחושת הביטחון העצמי שלהם, דבר שעלול להקשות על חזרתם לשגרה אזרחית ולתפקוד נורמטיבי (Besser et al., 2013, pp. 955-959).

סיכום

ממצאי המחקר מחזקים את ההבנה כי מלחמה היא אירוע בעל השפעה נרחבת על תפקודם של לוחמים המיועדים לקצונה, המתבטאת הן בהיבטים חיוביים והן בהשפעות שליליות. מבחינה חיובית, חוויות לחימה עשויות להוביל להגברת מוטיבציה לשירות, לחיזוק תחושת האחריות, לצמיחה ולבשלות נפשית שמקדמת את המוכנות לתפקידי פיקוד ולקבלת החלטות מורכבות. כמו כן, ההתמודדות עם לחימה עשויה לחזק ערכים לאומיים ואישיים וכן את תחושת השייכות והלכידות החברתית ביחידה - תכונות קריטיות לצורך הצלחה בתפקידי קצונה (Shea & Moser, 2016, pp. 513-531). עם זאת, ישנם גם היבטים שליליים משמעותיים שעלולים להשפיע על תפקודם של לוחמים. תחושת חוסר אונים, ירידה בביטחון העצמי, תסכול וכעס על המערכת, ואף תסמינים פיזיים ורגשיים של שחיקה העלולים להוביל לירידה במוטיבציה לצאת לקצונה ואף לפגיעה בתפקוד היום-יומי (Dekel et al., 2016, pp. 122-127).

המלצות לאנשי מערך איתור המועמדים לקצונה ומיונם

ההבנה כי מועמדים לקצונה עוברים תהליכים פנים-נפשיים בעקבות חשיפה למלחמה, מחדדת את הצורך של אנשי מערך המיון התעסוקתי לקצונה להעמיק בבירור השפעות המלחמה על לוחמים שנחשפו לאירועי השבעה באוקטובר ולהתפתחויות אחריהם. מעבר לכך, במהלך המלחמה, הנמשכת גם בעת כתיבת שורות אלו, יש לתת את הדעת ללוחמים שהצטרפו לשורות הצבא, ולבחון את השפעות המלחמה, כמו גם את ההבדלים בינם לבין הלוחמים שנחשפו לאירועים מראשיתם.

המלצות יישומיות למפקדים המלווים מועמדים לקצונה בשנות מלחמה ופוסט-מלחמה לאור האמור לעיל, להלן המלצות למפקדים ביחידות הלוחמות השולחות מועמדים לקצונה, שתכליתן לסייע בתהליך הבחירה, המיון המקדים, הליווי וההכנה של מועמדים אלו:

1. איתור מועמדים מתאימים וסינון שאינם מתאימים על רקע השפעות

- המלחמה - מומלץ לקיים שיח מקדים עם המועמדים על חוויות הלחמה על מנת להעריך הערכה ראשונית הנוגעת לשחיקה או לחילופין להתמודדות חיובית עם אירועי המלחמה. שיחה זו תסייע לכם בסינון מועמדים שאינם כשירים או אינם מתאימים ובהפנייתם לליווי מקצועי-רגשי.
2. מודעות להיבטי החוסן של המועמדים לקצונה - היו ערים למשאבים הפנימיים שהפקודים מבטאים, לצד הפגיעויות והקשיים שהם עשויים לחוות. הבנה מעמיקה של מאפיינים אלו תסייע לכם בתהליך הלייווי ובהכנה המנטלית של המועמדים.
3. שיחת משוב אישית לפני תהליך המיון המטכ"לי - ערכו שיחת משוב כנה עם פקודיכם לפני יציאתם למיון. בשיחה זו, עמדו על החוזקות שגילו במהלך שירותם, לצד הנקודות הנדרשות לחיזוק ולשיפור שאתם מזהים. במקרה שבו המועמד יוצא לקצונה בשל צורך ארגוני מסוים המנוגד לרצונו, חשוב לתווך את הצורך באופן בהיר ורגיש.
4. עיבוד והכנה מנטלית לקראת קורס הקצינים - בצעו תהליכי עיבוד מנטלי בעבור הפקודים העומדים בפני המעבר לקראת ההכשרה בבה"ד 1. תהליכים אלו יסייעו בהגברת תחושת המסוגלות והמשמעות של המועמדים וביאו אותם לנקודת פתיחת ההכשרה באופן מיטבי. מעבר חד ומהיר לתפקיד פיקודי, ללא עיבוד מספק של החוויה, עלול להוביל לקשיי הסתגלות בקורס, לפגיעה במסוגלות ובביטחון של הצוער ולתפקוד לא מיטבי בקורס הקצינים ולאחר מכן בתפקיד הקצין. הכנה זו חיונית גם כדי למנוע שחיקה מוקדמת ולהבטיח שהתהליך שעובר הצוער יעצים אותו ויאפשר לו להיכנס לתפקיד הקצונה מתוך מוכנות רגשית ומנטלית גבוהה יותר.
5. שימוש מושכל בנתוני מבד"ק - נתוני מבד"ק יכולים לשמש כלי משמעותי בתהליך קבלת החלטות. הן ביציאה לקורס הקצינים והן בליווי ובהכשרת המועמדים לקצונה. מומלץ לעיין בציוני המבד"ק של המועמדים, במיוחד במקרים שבהם עולים ציונים נמוכים, על מנת לדייק את הבחירה. במקרים שבהם נדרשת העמקה, ניתן להיוועץ עם הפורום המקצועי של מבד"ק באמצעות היועצים הארגוניים וקציני המיון. הייעוץ מאפשר גישה למידע מעמיק שמופק במבד"ק ועשוי לתמוך בהחלטות ביחידה. במובן זה, ככל שהמועמדים יישלחו למבד"ק בשלב מוקדם של חלון המיון כך יגברו הסיכויים להסתייע בציונים בדיוני קבלת החלטות.
6. בניין הכוח המטכ"לי - מפקדי חטיבות קרביות ומחלקות במטה מוזמנים לערוך תהליך העמקה משותף על היוצאים לקצונה עם הפסיכולוגים במבד"ק. תהליך זה מאפשר לזהות את הלך הרוח של המועמדים, לבנות תוכניות התערבות פנים-יחידתיות ולחזק את החוסן האישי והקבוצתי של המועמדים לקצונה. מבד"ק עומד לרשות המפקדים כמוקד ידע פסיכולוגי מטכ"לי לתמיכה

בתהליך המיון לקצונה, ומציע זאת מתוך מטרה ארוכת טווח בבניית שדרת הפיקוד הזוטרה של צה"ל.

7. הכלת הידע ויישומו ברמה כלל מערכתית - הידע הנצבר על הלך הרוח שבו נתונים הלוחמים המיועדים לקצונה, רלוונטי גם בעבור הלוחמים האחרים וניתן לעשות בו שימוש רחב מעבר לייעודו הראשוני, תוך בניית מערכי תמיכה, זיהוי קשיים והעצמת חוזקות של כלל הלוחמים ביחידות השונות.

מגבלות המחקר והמלצות מחקריות

המאמר מבוסס על תהליך איכותני במטרה להסביר תופעה אנושית של התמודדות לוחמים עם מלחמה. אין בו יומרה להסיק מסקנות סיבתיות מובהקות, אלא להציג מגמות, התבוננויות ותובנות שיכולות לתרום להבנה עמוקה של תהליך היציאה לקצונה קרבית בתקופת המלחמה עצימה כפי שמשקף בתהליך המיון הפסיכולוגי לקראת קורס קצינים. עם זאת, לאור חשיבות המגמות המוצגות בו, מומלץ לשקול יישום מערך מחקרי כמותי מובנה, המציג שאלות מחקריות הנוגעות להשפעות המלחמה על מועמדים לקצונה קרבית בהיבטים השונים, החיוביים והשליליים, שהוצגו ולהשוות אותן למגמות טרם המלחמה. עוד מומלץ לבחון הבדלים של השפעת המלחמה על מועמדים לקצונה קרבית לעומת מועמדים לקצונת מטה.

רשימת המקורות

- ביסל"ם (2020). **אמנת הקצין בצה"ל**.
- כוכבי, אביב (2023). **אחריך. מנהיגות יוצרת משמעות**. המכון הישראלי לחקר משאבים לאומיים, צה"ל.
- צה"ל (2023). **הוראת קח"ר: ציר הערכים למצב חירום/מלחמה**.
- שני, דבורה (2005). "לקויי למידה המתגייסים לצה"ל - למה לצפות בלשכת הגיוס?". **פסיכולוגיה עברית**.
- Adrian, Amanda L., Thomas, Jeffrey L., & Adler, Amy B. (2018). "Soldiers and leaders with combat experience: unit health and climate". *Psychiatry, Issue No. 81*, Pp. 391-407.
- American Psychiatric Association, APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anderson, Claire (2010). "Presenting and evaluating qualitative research". *American journal of pharmaceutical education, Issue No. 74*(8), Pp. 141-148.
- Back, Martin D., Schmukle, Stefan C., & Egloff, Boris (2016). "The Role of Personality in Shaping Social Networks and Their Effects on Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology, Issue No. 110*, Pp. 538-559.
- Barakat, Lamia P., Alderfer, Melissa A., & Kazak, Anne E. (2006). "Posttraumatic growth in adolescent survivors of cancer and their mothers and fathers". *Journal of Pediatric Psychology, Issue No. 31*, Pp. 413-419.
- Ben-Shalom, Uzi., Lehrer, Zeev., & Ben-Ari, Eyal (2005). "Cohesion during military operations: A field study on combat units in the Al-Aqsa Intifada". *Armed Forces & Society, Issue No. 32*, Pp. 63-79.
- Bensimon, Moshe (2012). "Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience". *Personality and individual differences, Issue No. 52*, Pp. 782-787.
- Besser, Avi, Neria, Yuval, & Haynes, Maggie (2013). "Adult attachment, perceived stress, and PTSD among civilians exposed to ongoing terrorist attacks in Southern Israel". *Personality and Individual Differences, Issue No. 54*, Pp. 955-959.
- Bonanno, George A., & Mancini, Anthony D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, Issue No. 4*(1), Pp. 74-83.
- Booth-Kewley, Stephanie, Larson, Gerald E., Highfill-McRoy, Robyn M., Garland, Cedric F., & Gaskin, Thomas A. (2010). "Correlates of posttraumatic stress disorder symptoms in Marines back from war". *Journal of Traumatic Stress, Issue No. 23*, Pp. 69-77.

- Campbell, Steve, Greenwood, Melanie, Prior, Sarah, Shearer, Toniele, Walkem, Kerrie, Young, Sarah, Bywaters, Danielle & Walker, Kim (2020). "Purposive sampling: complex or simple? Research case examples". *Journal of research in Nursing, Issue No. 25(8)*, Pp. 652-661.
- Dekel, Sharon, Ein-Dor, Tsachi, & Solomon, Zahava (2012). "Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, Issue No.8*, Pp. 122-127.
- Denzin, Norman K., & Lincoln, Yvonna S. (2011). "Introduction: The discipline and practice of qualitative research". In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (4th ed., pp. 1–20). Sage.
- Department of Defense. (1999). *Combat Stress Control (CSC) Programs* DOD Directive 6490.5. Washington, DC: DOD.
- Ehlers, Anke, Mayou, Richard A., & Bryant, Bridget (1998). "Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents". *Journal of abnormal psychology, Issue No. 107(3)*, p. 508.
- Galanakis, Michael, Alexandri, Evangelia, Kika, Kalliopi, Lelekanou, Kristofili, Papantonopoulou, Margarita, Stougiannou, Dimitra, & Tzani, Melina (2020). "What is the source of occupational stress and burnout?". *Psychology, Issue No. 11(5)*, Pp. 647-662.
- Gartner, Scott S. (2008). "The multiple effects of casualties on public support for war: An experimental approach". *American political science review, issue No. 102(1)*, Pp. 95-106.
- Gehrman, P., Matt, G. E., Duncan, E., & Harte, C. B. (2013). "Effects of post-traumatic stress disorder on sleep and health outcomes". *Journal of Nervous and Mental Disease, Issue No. 201*, Pp. 864-871.
- Hijazi, Alaa M., Keith, Jessica A., & O'Brien, Carol (2015). "Predictors of post-traumatic growth in a multi-war sample of U.S. Combat veterans". *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, Issue No. 21*, Pp. 395-408.
- Kang, Han K, Natekson, Benjamin H., Mahan, Clare M., Lee, Kyung Y., & Murphy, Frances M. (2003). "P Post-traumatic stress disorder and chronic fatigue syndrome-like illness among Gulf War veterans: a population-based survey of 30,000 veterans". *American Journal of Epidemiology, Issue No. 157*, Pp. 141-148.
- Lee, Ji H., Seo, Mi, Lee, Minyoung, Park, Sung Y., Lee, Ji H., & Lee, Sang M. (2017). "Profiles of coping strategies in resilient adolescents". *Psychological Reports, Issue No. 120(1)*, Pp. 49-69.
- Maguen, Sarah, Vogt, David S., King, Lynn A., King, Daniel W., & Litz, Brett T. (2008). "Post-traumatic growth among Gulf War I veterans: The impact of exposure and functional post-traumatic stress symptoms". *Journal of Loss and Trauma, Issue No. 13*, Pp. 42-60.

- Mark, Katharine M., Stevelink, Sharon A., Choi, Jeessoo, & Fear, Nicola T. (2018). "Post-traumatic growth in the military: a systematic review". *Occupational and Environmental Medicine, Issue No. 75*, Pp. 904-915.
- O'Leary, Virginia & Ickovics, Judith (1995). "Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health". *Women's Health: Research on Gender, Behaviour and Policy, Issue No. 1*, Pp. 121-142.
- Olinover, Mili, Gidron, Maor, Yarmolovsky, Jessica, & Geva, Ronny (2022). "Strategies for improving decision making of leaders with ADHD and without ADHD in combat military context". *The Leadership Quarterly, Issue No. 33*, Pp. 101-575.
- Olinover, Mili, Gidron, Maor, Yarmolovsky, Jessica, Lipschits, Or, & Geva, Ronny (2023). "Predicting leadership success in extreme organizations: A prospective study from pre-recruitment through leading in real-life". *Journal of Leadership & Organizational Studies, Issue No. 30*, Pp. 71-89.
- Osório, Carlos, Carvalho, Cláudia, Fertout, Mohammed, & Maia, Angela (2012). "Prevalence of post-traumatic stress disorder and physical health complaints among Portuguese Army Special Operations Forces deployed in Afghanistan". *Military medicine, Issue No. 177*, Pp. 957-962.
- Paulhus, Delroy L., & Vazire, Simine (2007). "The self-report method". *Handbook of research methods in personality psychology, Issue No. 1*, 224-239.
- Paullin, Cheryl, Sinclair, Andrea L., Moriarty, Karen O., Vasilopoulos, Nicholas L., Campbell, Roy C., & Russell, Teresa L. (2011). "Army officer job analysis: Identifying performance requirements to inform officer selection and assignment". *Arlington, VA: US Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences*, Pp. 1-169.
- Pecht, Eyal (2024). "Swords of Iron war". In the "*Swords of Iron*" *War Special issue* (Pp. 7-8). Dado Center for Interdisciplinary Military Studies, Israel Defense Forces.
- Shea, T., & Moser, K. (2016). "Combat experiences and the development of national and personal values: Implications for leadership roles in military settings". *Armed Forces & Society, Issue No. 42*, Pp. 513-531.
- Stiles, William B., Honos-Webb, Lilliam, & Lani, Joseph A. (1999). Some functions of narrative in the assimilation of problematic experiences. *Journal of Clinical Psychology, Issue No. 55(10)*, Pp. 1213-1226.
- Taft, Casey T., Vogt, Dawne S., Marshall, Amy D., Panuzio, Jillian, & Niles, Barbara L. (2007). "Aggression among combat veterans: Relationships with combat exposure and symptoms of post-traumatic stress disorder, dysphoria, and anxiety". *Journal of Traumatic Stress, Issue No. 20*, Pp. 135-145.

- Tedeschi, Richard G., & Calhoun, Lawrence G. (2004). "Post-traumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, Issue No. 15, Pp. 1-18.
- Tedeschi, Richard G., & Calhoun, Lawrence G. (2004). "A clinical approach to posttraumatic growth". *Positive psychology in practice*, Pp. 405-419.
- Thomas Jeffrey L., Wilk, Joshua E., Riviere, Lyndon A., McGurk, Dennis, Castro, Carl A., & Hoge, Charles W. (2010). "Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and national guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq". *Archives of General Psychiatry*, Issue No.67, Pp. 614-623.
- Tuber, Steven (2012). *Understanding personality through projective testing*. Jason Aronson.
- Tuval-Mashiach, Rivka, Freedman, Sara, Bargai, Neta, Boker, Rut, Hadar, Hilit, & Shalev, Arie Y. (2004). "Coping with trauma: Narrative and cognitive perspectives". *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, Issue No. 67(3), Pp. 280-293.
- Widows, Michelle R., Jacobsen, Pamela B., Booth-Jones, Margaret, & Fields, Karen K. (2005). "Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer". *Health Psychology*, Issue No. 24, Pp. 266-273.
- Wilcox, Victoria L. (2000). "Burnout in military personnel". In Russ. Zajtchuk (Ed.), *Military psychiatry: Preparing in peace for war*. Pp. 31–50. Office of the Surgeon General, U.S. Department of the Army
- Wilson, Anthea (2015). "A guide to phenomenological research". *Nurs Standard*, Issue No. 29(34), Pp. 38-43.
- Woods, Stephen A., Lievens, Filip, De Fruyt, Filip, & Wille, Bart (2013). "Personality across working life: The longitudinal and reciprocal influences of personality on work". *Journal of Organizational Behavior*, Issue No. 34, Pp. 7-25.
- Wright, Kathleen M., Britt, Thomas W., Bliese, Paul D., & Adler, Amy B. (2011). "Insomnia severity, combat exposure, and mental health outcomes: A study of soldiers deployed to Iraq". *Journal of Clinical Psychology*, Issue No. 67, Pp. 575-589.