**A uni-national intervention program fostering Emotional Intelligence and Empathy, to improve the attitudes and relationships of Jewish and Arab adolescent with members of the other ethnic group:Implementation andinitial outcomes**

**תוכנית התערבות חד-לאומית המטפחת אינטליגנציה רגשית ואמפתיה במטרה לשפר את עמדותיהם של מתבגרים יהודים וערבים כלפי בני הקבוצה האתנית השנייה ואת מערכות היחסים שלהם אתם: יישום ותוצאות ראשוניות**

**הקדמה**

הסכסוך הישראלי-ערבי ניטש כבר למעלה מ-100 שנים ובא לידי ביטוי בעימותים אלימים בין ישראל ובין חמש מדינות ערביות והפלסטינים (אשר פיתחו בהדרגה לאורך השנים זהות ושאיפות לאומיות) (Bar-Tal, & Teichman, 2005; Teichman, Bar-Tal & Abdolrazeq, 2007). סכסוך זה הוגדר כסכסוך עיקש (intractable conflict) בשל היותו ממושך, אלים, נתפס כבלתי ניתן לגישור והוא מצב מסוג "משחק סכום אפס" (כלומר, כל רווח של צד אחד נתפס כהפסד של הצד השני).לסכסוך זה השפעה משמעותית על מישורים רבים בחיי החברה הישראלית והוא גובה השקעתמשאבים מרובה, הן חומרית והן פסיכולוגית (Kreisberg, 1993; Kupermintz, Rosen, Salomon & Rabia, 2007; Rouhana & Bar-Tal, 1998).אמנםהסכסוך בעיקרו מתחולל בין יהודים החיים בישראל לערבים החיים מחוץ לגבולותיה, אולםיש לו השפעה ניכרת על יחסי יהודים-ערבים במדינת ישראל. משום שישראל מוגדרת במהותה כמדינה יהודית, הערבים, הנתפסים בה כמיעוט, מופלים לעיתים קרובות לרעה בתחומים רבים בחייהם (כמו בתעסוקה, בבריאות ובחינוך) ונמנעות מהם עמדות מפתח. נוסף עלהתמודדות עם אפליה זו, לערבים ישראלים רבים קשה להגדיר את זהותם ואת מידת הזדהותם עם האתוס הישראלי או עם האתוסהפלסטיני (Ghanem, 1998) – סוגיה אשר מקשה על היהודים במדינה לראות בערביםחלק בלתי נפרד מהם ולא איום במקרה של עימות כולל (יפתחאל, 1993; סופר, 1984;Ghanem, 1998).

בעשרות השנים האחרונות התקיימו יוזמות ופעילויות לא מעטות שמטרתן להתמודד עם מציאות הסכסוך הישראלי-ערבי ולהפחית את השפעותיו השליליות על כלל אזרחי ישראל ועלהדו-קיום ביניהם(Agmon, Sagy & Shneider, 2005; Bar-Tal & Rosen, 2009; Biton & Salomon, 2006; Oppenheimer, 2006). לתוכניות התערבות שנערכו בעבר בשיתוף מתבגרים במסגרת בתיספר (למשל, בכפרנווה שלוםובמרכזגבעת חביבה) היו השפעות לא עקביות. לעיתים הן אכן תרמו להפחתת סטריאוטיפים ויצרו קרבה רבה יותר בין יהודים וערבים (Maoz, 2000), אך לעיתים הן הביאו להקצנת הנרטיב הלאומי של כל קבוצה וחיזקו את אווירתהעימות ביניהם (למשל, Pilecki & Hammack, 2014). לאור ממצאים אלה, תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי נערכה למתבגרים מכל קבוצת לאום בנפרד (יהודים וערבים), והתמקדה בטיפוח מיומנויות רגשיות (אינטליגנציה רגשית ואמפתיה) ולא בסכסוךעצמו.ההנחה הייתה שטיפוח מיומנויות אלה יסייע למשתתפים לתפוס את בני העם השני כאנושיים יותר וכדומים להם, והדברישפר את הקשר ביניהם. לאור ההשלכות הרבות של הסכסוך הישראלי-ערבי על תושבי מדינת ישראל, יש חשיבות רבה לניסיון להביא לשינוי בקשרים בין יהודים לבין ערבים בתוך ישראל ולהפחית את אווירת העימות ביניהם, לטובת כל אזרחי המדינה.

**תוכניות ההתערבותבסכסוך הישראלי-ערבי לפי "תיאוריית המגע"**

בעשרות השנים האחרונות נערכובקרב קבוצות שונות בישראל תוכניות התערבות שונות אשר ניסו להתמודד עם הסכסוך היהודי-ערבי ועםהשלכותיו (Bar-Tal & Rosen, 2009). רבות מהן התבססו על תיאוריית המגע, שלפיה יש צורך לערוך מפגשים אישיים ישירים בין יהודים לבין ערבים כדי להגביר אתההיכרות עם הצד השני, ללמוד להבינו טוב יותר, לשפר עמדות כלפיו ולעודד קשרים בין פרטים משתי הקבוצותPettigrew, 1998; Pettigrew & Tropp, 2006)). לפי תיאוריה זו, כדי שמפגשים בין אנשים מקבוצות שונות הנמצאות בקונפליקט יצליחו,במהלך המפגש יש לוודא שמעמדם שלבני שתי הקבוצות יהיהשווה, ליזוםעבודה למען מטרות משותפות וליצורשיתוף פעולה (ולא תחרות) בין הקבוצות כדי להשיג את מטרותיהן.במקרים שבהם עקרונות אלה נשמרים,המפגש בין הקבוצות יכול לסייע בהכרת בני הקבוצה השנייה, בהבנתם ובקבלתם;להפחית דעות קדומות ואת תפיסת בני העם השני כאויבולהביא להיווצרותקשרים חברתיים משמעותיים(Ben-Ari, 2004; Emerson, Kimbro & Yancey, 2002; Pettigrew, 1998; Picett, et al., 2014;Schroeder & Reisen, 2014; Slavin, 1985).השפעות חיוביות אלה של מפגשים מסוג זה נובעות מהיותם מדגישים את ההיבטים האנושיים האוניברסליים של כל המשתתפים, תוך הימנעות מהתמודדות עם נושאים שנויים במחלוקת, כמו הזהות הלאומית השונה של בני שני העמים או הפליית פלסטינים אזרחי ישראל לרעה(Ben-Ari, 2004; Emerson, Kimbro & Yancey, 2002; Maoz, 2011; Pettigrew, 1998; Slavin, 1985).אחד ההיבטים המשמעותיים במפגשים אלה הוא חשיפה לסיפורם של בני העם השני.נמצא שחשיפה כזו מגבירה בקרב המשתתפים את הבנתהקשיים האישיים, הסבל וההתמודדות של בני העם השני ואת ההזדהות אתםתוך מתן "פנים" לאנשים אלה, וכך מקדמת קרבה רגשית ומפחיתה דעות קדומות ועמדות שליליות כלפיהם (Maoz, 2011; Ron & Maoz, 2013).

אחת מקבוצות האוכלוסייה הבולטות שבקרבן נערכו תוכניות התערבות מסוג זה היא מתבגרים במסגרת בית הספר (גם תוכנית ההתערבות הנוכחית נערכה בקרב קבוצה זו). אוכלוסייה זו נבחרה מתוך תפיסה שרק שינוי של התשתית הסוציו-פסיכולוגית אשר מזינה את הסכסוך היהודי-ערבי העיקש,דרך חינוך לשלום, יאפשר שינוי אמתי.תהליך כזה עשוי להיות משותף ליהודים ולערביםאופלסטיניםולהתמקדבלימוד מיומנויות העשויות לתמוך בהשכנת שלום ובהפחתת הקונפליקט ותרגולן(כגוןחשיבה רפלקטיבית וביקורתית, סובלנות, אמפתיה כלפי בני קבוצות אחרות, מודעות ורגישות לזכויות אדם וטכניקות ליישוב סכסוכים) (Ramsey & Latting, 2005), בהכרת קבוצות אחרות בחברה (Bar-Tal, Rosen & Nets-Zehngut, 2010) ובשינוי הדימוי של הקבוצה היריבה (תוך האנשת בני קבוצה זו ומתן לגיטימיות לצרכיהםולרצונותיהם) (Bar-Tal & Rosen, 2014).

לעריכת מפגשים ישירים בין יהודים וערבים בהתאם לגישת המגע נמצאו מספר חסרונות. ראשית, הבדלי המעמד והכוח בין יהודים ובין ערבים בחברה מקשים על יצירת בסיס מאוזן משותף במפגשים– גורם שחשיבותו רבה משום שהוא מאפשר שיח אמיתי(למשל, Maoz, 2006; Sagy, 2002; Suleiman, 2004). כמו כן,עוצמת הנרטיבים הלאומיים הנוכחים תמיד בתודעתם של המשתתפים(Bar-Natan, Rosen, & Salomon, 2006; Biton & Salomon, 2006; Sagy, 2002) והתרחשותם של אירועים ביטחוניים הנוגעים לסכסוך היהודי-ערבי במהלך המפגשים (Halabi & Sonnenschein, 2004), מביאותלפעמים להקצנת הנרטיבים הלאומיים ולהעצמת התפיסה של בני הקבוצה השניה כאיום וכבעלי דרישות לא לגיטימיות (Pickett et al., 2014; Pilecki & Hammack, 2014).בתנאים אלה קשה מאד לקיים שיח פתוח וישיר בין הצדדים וליצור קרבה ביניהם. גורם נוסף המקשה על ההצלחה של מפגשים ישירים בין יהודים וביןערבים הוא היותםשלמרבית המפגשים יוזמה של הצד היהודי. היות שכךהםמתנהלים על פי התרבות היהודית והנורמות שלה ואינם מותאמים לתרבות הערבית.כתוצאה מכך, נוצרת הטיה מובנית לטובת המשתתפים היהודים,והדבר מצמצם את התועלת שבמפגשים (Suleiman, 2004).

אחת הדרכים שהוצעוכדי להתגבר על קשיים אלה הייתה עריכת מפגשים חד-לאומיים – מפגשיםנפרדיםליהודים ולערבים שמטרתם להגביר את הפתיחות ואתהנכונות לקשר עם בני העם השני.כמהתוכניות ערכו מפגשים חד-לאומיים כאלה בתחילת תוכנית ההתערבות, כהכנה למפגשים ישירים בין המשתתפים היהודים והערבים.למשל, במחקר של בר-גל ובר (Bar-Gal & Bar, 1992) נמצא שמהלך כזהסייע הן לשיפור ההערכה העצמית ולהבנהשגילו המשתתפים כלפי חברי קבוצתם הן להגברת מידת הפתיחות שלהם כלפי בני העם השני.דוגמה נוספת לתוכנית ששילבהמפגשים חד-לאומיים ודו-לאומיים לשיפור היחסים בין יהודים לבין ערבים היאהתוכניתשערךהארגון "סדאקה-רעות". הסטודנטים המשתתפים נכחו במפגשים במשך שנתיים; בשנה הראשונה נערכו בעיקר מפגשים חד-לאומיים (של יהודים או פלסטינים), ומדי פעם נערכו מפגשים דו-לאומיים שכללופעילויות שונות.בשנה השנייה של תוכנית זו נערכו מפגשים ישירים בקבוצה משותפת של יהודים ופלסטינים.יוזמי התוכנית מצאו שהמפגשים החד-לאומיים אפשרו להגביר את מודעותםשלהמשתתפיםלנסיבות חייהם של בני העם השניולמניעיהם ואת ההבנה של נסיבות ומניעים אלו– תהליך אשר הכשיראת הקרקע למפגשים המשותפיםדרך יצירת פתיחות ואיזון הכוחות בין המשתתפים משתי הקבוצות (Ross, 2013).

המחקר הנוכחי מציע תוכנית התערבות ייחודית שכולה חד-לאומית.העקרונות המנחים גישה זו הם: יש ליצור סביבה בטוחה שבה יוכלו המשתתפים ללמוד מיומנויות שונות הרלבנטיות לקשר בין בני שני העמים וליישם אותן, תוך יצירת אמון בין המשתתפים לבין עצמם ובינם לבין מנחי התוכנית; חשוב שהמנחה יהיה בעל גישה אמפתית המשקפת הבנה, תמיכה, כבוד וסקרנות, נעדרתשיפוטיות ומעודדת התייחסות לרגשות, כנות והתבטאות חופשית ישירה; חשוב שיתקייםתהליך מוגדר ומובנה אשר יבנה בהדרגה את האמון שנותנים המשתתפים זה בזה ואת שיתוף הפעולה בקבוצה תוך קיום שיח פתוח וחופשי בין חברי הקבוצה והגברת המודעות לרגשותיהם של המשתתפים האחרים (Bar-Tal, et al., 2010; Khuri, 2004); חשוב שהמפגשים לא יכללו התייחסות ישירה לנושאים הקשורים לסכסוך עצמו – הסיבות לו, ההיסטוריה שלו, המחירים שהוא גובה משני הצדדים והאופןשבותופסים חברי הקבוצה את בניהעם השני(Bar-Tal, et al., 2010; Ramsey & Latting, 2005). הרציונלהעומד בבסיס גישה זו הוא שהמיומנויות ודרכי התקשורת שתלמדנה בסביבה חד-לאומית תוכללנה לעמדות המשתתפים כלפי בני העם השני ולמערכות היחסים שלהם עמם.כלומר, כתוצאה מתהליך זה, המשתתפים יבינו טוב יותר מה מניע אותם ומה משפיע על הקשרים שלהם עם אנשים אחרים מקבוצות שונות בחברה, יצליחו להבין טוב יותר את הנסיבות של בני העם השני ואתהזהות הלאומית ויהיו פתוחים יותר לסבלם ולקושי שלהם.בעקבות זאת, יפחתו הדעות הקדומות והעמדות השליליות כלפי בניה עם השני ותיווצר קרבה רבה יותר.

**תרומתן של מיומנויות רגשיות – אינטליגנציה רגשית ואמפתיה – ליחסים בין קבוצות**

תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי התמקדה במתן כלים למתבגרים יהודים וערבים וטיפוח מיומנויות רגשיות בקרבם,מתוךשאיפה להביא לשיפור במערכת היחסים בין יהודים לבין ערבים בישראל.ההחלטה להתמקד בפן הרגשי של היחסים בין הקבוצות נבעה מהיותם של השנאה, הכעס והפחד המושרשים וההדדיים בין יהודים לבין ערביםאחד המחסומים המשמעותיים לשיפור מערכות היחסים ביניהם, כפי שנמצא במחקרים קודמים.לכן, שיפור המיומנויות הרגשיות של האדם – היכולת שלו לזהות את רגשותיו ולעבד אותם – יעזור לו לתפוס ערביםאו יהודיםואת הקשר עימם בצורה מורכבת ומלאה יותר, אשר תיתן פתח לתקווה ושיתוף פעולה, תתרום לתפיסת כל אדם בפני עצמו (לא כקולקטיב) ותפחית את ההערכה הקוגניטיבית של בני העם השני כאיום וכקבוצה אלימה (Halperin, 2014). מבין שלל המיומנויות הרגשיות, התוכנית תתמקד בטיפוח אינטליגנציה רגשית ואמפתיה.אינטליגנציה רגשית מוגדרת כיכולת לעבד מידע רגשי,הן של האדםעצמוהן של הזולת, באופן מדויק ויעיל. אינטליגנציה רגשית כוללת ארבעה מרכיבים: שימוש ברגשות כדי לקדם חשיבה, הבנת רגשות (של עצמך ושל אנשים אחרים), תפיסה והבעת רגשות (דרך זיהוי מידע רגשי מילולי ולא-מילולי וקליטתו),וויסות רגשי (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 1999; Salovey, Bedell, Mayer & Detweiler, 2000; Salovey, Woolery & Mayer, 2001). לא נמצאו מחקרים קודמים אשר בדקו את ההשפעה של תוכנית התערבות המתמקדת בטיפוח אינטליגנציה רגשית כדילשפר יחסים בין קבוצות, בדומה לאסטרטגיה שנבדקה במחקר הנוכחי. עם זאת, אפשרללמוד על סוגיה זו ממחקרים אשר הראו שכאשר קיימת אינטליגנציה רגשית קבוצתית (היכולת של הקבוצה לזהות את רגשות חבריה, לווסת אותם ולנהל אותם כך שלא ישפיעו לרעה על עבודת הקבוצה),היא מעודדת התייחסות לרגשותבני הקבוצה האחרים, לצרכיהם ולדאגותיהם, ומביאה להיווצרות מערכות יחסים חיוביות ביניהם (Druskat & Wolf, 2008).

**אמפתיה** (Empathy) **נמצאה** ברוב המחקרים הקודמים כבעלת קשר הדדי עםאינטליגנציה רגשית (Miville, Carlozzi, Gushue, Schara & Ueda, 2006; Schutte, et al., 2001).**אמפתיה מוגדרת כיכולתו של אדם לזהות את החוויה הרגשית של הזולת ואתתחושותיו ולהבינןולחוות את עולמו הפנימי באופן אישי כאילו היה שלו (**גולמן, 2002Davis,1983b; Salovey & Mayer, 1990; Stotland, 1969;).המודל שעליו התבסס המחקר הנוכחי נקרא RRR(Resonance, Reasoning, Response), והואמבחין בין שלושה שלבים: הדהוד אמפתי – empathic resonance (יכולתו של האדם לחוות בעצמו את אותם רגשות וחוויות נפשיות שחווה האדם הנצפה), הסקה אמפתית (הבנת המחשבות והרגשות של האדם השני, חשיבה על מקורן והסקת מסקנות לגביהן) ותגובה אמפתית (ההתנהגות שיבטא האדם בעקבות האמפתיה) (Zisman & Kupermintz, in preparation). במספר רב של מחקרים נמצא שאמפתיה כלפי בן קבוצת חוץ (במיוחד אמפתיה המתעוררת בעקבות בקשה לבחון את הדברים מנקודת המבט של אותו אדם) מפחיתה דעות קדומות וסטריאוטיפים כלפי בני קבוצתו, מגבירה את המוטיבציה לסייע להם ומשפרת את היחסים עמם (זיסמן, 2009;Batson, et al., 1997; Dovidio, et al., 2010; Eisenberg, Eggum & Giunta, 2010; Feshbach, 1989; Hannigan, 1990; Husnu & Crisp, 2014; Shih, Wang, Bucher & Stotzer, 2009). התערבות ניסויית שבה חוו קבוצת משתתפים יהודים ישראלים וקבוצת ערבים ישראלים או קבוצת ערבים פלסטינים תגובה רגשית דומה כלפיאירוע מסויםהביאה את הקבוצה הראשונה לייחס אנושיות רבה יותר לערבים ישראלים או פלסטינים ולבטאתמיכה רבהיותר במדיניות פייסניתכלפיהם (McDonald et al., 2015).

**תוכניות התערבות לטיפוח מיומנויות רגשיות**

בשנים האחרונות מיישמים עוד ועוד מוסדות חינוך ברחבי העולם תוכניות התערבות לטיפוח אינטליגנציה רגשית ואמפתיה (הנקראות גם Social and Emotional Learning – SEL), אשר מתמקדת בטיפוח חמש יכולות רגשיות: (א) מודעות עצמית: זיהוירגשות, שיומם הערכתם, וכןבחינת הגורמים להם ותוצאותיהם. (ב) ניהול עצמי: וויסות רגשות בעת התמודדות עם לחץ או עם קונפליקט תוך שליטה בדחפים וביטוי רגשות באופן מתאים. (ג) מודעות חברתית: היכולת לראות את הדברים מנקודת המבט של השני ולבטא אמפתיה כלפיו, וכן זיהוי והערכה של נקודות דמיון ונקודות שוני בין האדם עצמו ובין אנשים אחרים.(ד) ניהול מערכות יחסים: יצירתמערכות יחסים בריאות ומספקות המבוססות על שיתוף פעולהושמירה עליהן; ניהול קונפליקטים בין-אישיים בצורה אדפטיבית ופתרונםללא שימוש באלימות.(ה) קבלת החלטות אחראיות שתתרומנה לרווחת המחליט תוך הבאת תוצאותיהן האפשריות של פעולות שיעשו בחשבון (Castillo, Salguero, Ernandez-Berrocal & Balluerka, 2013; Elias, Bruence-Butler, Blum & Schuyler, 2000; Kunnanatt, 2004; Payton, et al., 2008). תוכניות מסוג זה שנערכו בקרב מתבגרים הביאו לשיפור ביחסים החברתיים בין תלמידי הכיתה, באמפתיה שגילו זה כלפי רגשות זה ובהתנהגויות פרו-חברתיות, ולירידה בהתנהגויות אנטי-סוציאליות ואלימות, בדעות הקדומות ובסטריאוטיפים נגד בני קבוצות אחרות (Castillo et al., 2013; Garaigordobil, 2002; Kessler, 2000 ;McWilliam & Hatcher, 2004 ;Rea & Pedersen, 2007; Roffey, 2006 ). אחת החוקרות הבולטות בתחום זה, ח'ורי (Khuri, 2004), בנתה תוכנית התערבות אשר נועדה לקדם את הדיאלוג בין יהודים לבין ערבים דרך לימוד מיומנויות רגשיות, בין אישיות ותקשורתיות (למשל, שיתוף אחרים בחוויות אישיות, הקשבה לאחרים ללא שיפוט). במחקר ההערכה שליווה את תוכניתה, נמצא שכל משתתפי הסדנא, הן היהודים והן הערבים, שינו בעקבותיה את הדרך בה תפסו את בני העם השני ועד כמה תפסו אותם כבני אדם עם צרכים ורגשות משלהם (Khuri, 2004).

**תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי**

במחקר הנוכחי נערכה בקרב מתבגרים יהודים וערבים תוכנית התערבות חד-לאומית (לכל לאום לחוד) אשר נועדהלשפר את המיומנויות ואת התפקוד התוך-אישי, הבין-אישי והבין-קבוצתי, להגביר את האמפתיה כלפי בני העם השני (ערבים או יהודים), לצמצם את העמדות הסטריאוטיפיות כלפי קבוצות מיעוט ולשפר את היחסים החברתיים בכלל ואת היחסים בין יהודים לבין ערבים בפרט.בניית התוכניתהסתמכה על סקירת ספרות מקיפה. הנחת העבודה בתהליך זההייתהשמתבגרים שילמדו מיומנויות רגשיות תוך-אישיות (כמו זיהוי מקורם של רגשותוהבנתם, ניהול וויסות רגשות, ביטוי רגשות באופן בהיר וממוקד, זיהוי רגשות וצרכים של אנשים אחרים ותגובה מתאימה אליהם) ובין-אישיות (כגון הקשבה פעילה, אמפתיה, שיקוף רגשותיו של האחר, מתן משוב אמפתי ורגיש לאחרים ללא שיפוט או פרשנות, התמודדות עם מסרים ביקורתיים או שיפוטיים המופנים כלפיהם ויישוב סכסוכים) יתפסו את בני העם השני כבני אדם הדומים להםבמידה רבה יותר, מה שיתרום לשיפור היחסים בין יהודים ובין ערבים.

**משתתפים**

התכנית הועברה ל-287 מתבגרים בכיתות י' וי"א (115 יהודים בארבע קבוצות ו-172 ערבים בחמש קבוצות) במסגרת חד-לאומית בבתי ספר תיכוניים בצפון הארץ.**בקבוצה היהודית** היו36.6% מן המשתתפיםבנים ו-63.4% בנות; 93.8% יהודים, 2.5% ערבים (שאחד מהוריהם הוא ערבי), ו-3.8% הגדירו לאום אחר. **בקבוצה הערבית** היו33.1% מהמשתתפים בנים, 66.9% בנות וכולם היו ערבים.

**מהלך התכנית**

התוכנית כללה 12 מפגשים שאורכםשעה וחצי. מנחות הקבוצות היו יועצות חינוכיות שהן גם מנחות קבוצות, לא באותם בתי ספר. את הקבוצות היהודיות הנחו צמד מנחות, האחת ערבייה והשנייה יהודייה, ואת הקבוצות הערביות הנחתה מנחה ערבייה אחת.מבנה המפגשים והתוכנית המיוחדת לכל מפגש תוכננו מראש. במפגשים הראשונים הושם דגש על יצירת חוזה קבוצתי בו קבעו כל המשתתפים את דרכי התקשורת ואופני ההתנהגות שיהיו מקובלים בין חברי הקבוצה במהלך המפגש (כמו הקשבה פעילה, כבוד הדדי, התייחסות לדברי הזולת, מתן משוב, ביטוי רגשותוחשיפתם, משמעת וכללי שיח מוגן)והתחייבו לנהוג על פיהם.שלב זה ביסס את היות הקבוצה סביבה בטוחה לתהליך הלמידה וההתנסות במיומנויות רגשיות ואיפשר פתיחות ללא חשש מתגובותיהם של שאר משתתפי הקבוצה.המפגשים הועברו בשיטות שונות,בהן שימוש באמנות (ציור, פיסול, צילום ודרמה, כולל סימולציות ומשחקי תפקידים), צפייה בסרטים, היחשפות לסיפורים אישיים (של אימהות בנות העם השני)ודיונים. השילוב בין שיטות העברה אלה סייע לחשוף את התלמידים לתכונותשונות של עצמם ושל אנשים אחרים סביבם(ובכלל זאת בני קבוצות אחרות) ובכך הגביר את הפתיחות שלהם לתהליך הקבוצתי והעמיק את תהליך הלמידה. בתוכנית דומה נמצא ששילוב בין פעילויות שונות הגביר את השפעתה על המשתתפים (Garaigordobill, 2002).

**מחקר**

מטרות המחקר הנוכחי היו לבחון את יישום תוכנית ההתערבות הייחודית שנבנתהואת תוצאותיה הראשוניות באשר לשינויים במיומנויות הרגשיות של משתתפיה היהודים והערבים וביחסים ביניהם.נוסף עלכך ביקש המחקר לבדוק עד כמה מסייע חיזוק המיומנויות הרגשיות (אינטליגנציה רגשית ואמפתיה) בקרב מתבגרים לשיפור יחסיהם עם בני עם אחר שאיתו הם נמצאים בקונפליקט. המחקר נקט מערך מחקר מעורב (Mixed Method)המשלב כלים איכותניים וכמותיים (בייט-מרום, 2001).יישום התוכנית–עד כמה התאימה למשתתפיה, אילו חלקים הצליחו ואילו החטיאו את מטרתם, אילו בעיות התעוררו במהלך העברתה ואיך נחוו השפעותיה– נבדק בשני כלים איכותניים שונים:(א)תצפית ממוקדת;בשבע קבוצות ערביותערכה החוקרת תצפית מעורבת (שבה החוקרת גם הנחתה את הקבוצה)ובתשעקבוצות(בהן ארבע קבוצותיהודיות וחמש קבוצות ערביות) ערכה תצפית טהורה. (ב)קבוצות מיקוד בקרבשלוש קבוצות יהודיות וששקבוצות ערביות של ארבעה משתתפים כל אחת, אשר נפגשו שלוש פעמים לאורך תקופת התוכנית ודנו בשאלות פתוחות שהציגה החוקרת.כדי לאסוף נתונים כמותיים מילאו המשתתפים את השאלונים הבאים: פרטים דמוגרפיים, אינטליגנציה רגשית ((Zeidner et al., 2005, אמפתיה כלפי בני עמם, אמפתיה כלפי בני העם השני (שני שאלוני האמפתיה מתוךזיסמן, 2009) ויחסיהם עימם (שאלון אשר בחן נכונות למגעעם בני העם השני, את דימויים ואת הרגשות כלפיהם) (Kupermintz, Rosen, Solomon, & Rabia, 2007).

**ממצאים איכותניים**

תוכנית ההתערבות הביאה לשיפור באינטליגנציה הרגשית של משתתפי המחקר, שיפור שהתבטא ביכולותיהם לבטא את רגשותיהם ולווסתםובחיזוק ביטחונם העצמי. הודות לכך השתפרו היחסים הבין-אישיים שלהם עם חברי קבוצת הפנים שלהם וההדהוד האמפתי ההדדי שלהם ונוצרה אווירה חיובית ומקבלת בכיתתם. שינוי זה ניכר במיוחד בקרב המשתתפים היהודים, אשר לפני התהליך הקבוצתי שררה ביניהם אווירה חברתית שלילית ואלימה ולאחריו הפכה האווירה לחיובית ולמקבלת יותר. זאת ועוד, כתוצאה מהתהליכים שעברו המשתתפים במהלך התוכנית הם למדו להכיר קבוצות נוספות בחברה, חשו אמפתיה רבה יותר כלפי בני העם האחר ופיתחו תפיסה חיובית יותר שלהם.

השינוי שחוו המשתתפים היהודים במהלך התוכנית התבטא בין היתרבנכונותם הגוברתלחשיפה עצמית, והם החלו לבטא את מחשבותיהם, את רגשותיהם ואת ההיסטוריה האישית שלהם בפני חברי הקבוצה האחרים בצורה פתוחה וגלויה יותר, יחסית לתחילת התהליך. למשל, אחת התלמידות שיתפה את חברי הקבוצה בסכסוכים הרבים שהיו בין הוריה בילדותה ואשר הביאו לגירושיהם כאשר הייתה בכיתה ב*:*

לא ידעו שההורים שלי פרודים ואני חיה עם אבא שלי, פעם ראשונה שאני משתפת אותם על המשפחה שלי, תמיד הייתי מתביישת במה שקורה אצלי בבית, וזועמת על הריבים בין ההורים שלי, ועושה את הכול כדי להסתיר את זה מהחברות שלי, היום אני מתייחסת לזה שונה ממה שהייה מקודם, אני יותר פתוחה ויותר אין לי בעיה לשתף. אני עם בטחון עצמי יותר להביא את העניין האישי בתוך הקבוצה, וההקשבה שקיבלתי מהחברים תמכה בי יותר. (מקור?)

תלמידים אחרים שיתפו את חברי הקבוצה בסיפורים על חרם חברתי נגדם או על משברים שחוו בלימודיהם וביטאו תסכולים וקשיי התמודדות עם מצבים אלה. אפילו תלמידים שהיו ביישנים בתחילת התהליך ונמנעו מלהשתתף בו השתתפות פעילה, בלטו לטובה לאחר מכן בדיון ובפעילויות הקבוצה.עדויות לשיפור בביטוי העצמי, במיוחד הביטוי העצמיהרגשי, עלו גם בדברי המשתתפים בקבוצות המיקוד שנערכו איתם.

היבט נוסף של אינטליגנציה רגשית שחל בו שיפור בעקבות התוכנית היההיכולתלווסת את הרגשות כך שלא יפגעו באחרים. למשל, בתחילת התוכנית בלטו בקרב משתתפי המחקר (במיוחד היהודים) כעסים ורגשות שליליים חזקים אחרים כלפי חבריהם, כלפי המורה וכלפי בית הספר. בהמשך התוכנית ניכר שלמדו להתמודד בצורה קונסטרוקטיבית יותר עם רגשותיהם השליליים, לבטא אותם בצורה אדפטיבית יותר ולפעוללפתרון ישיר של קונפליקטים במקום להתמודד איתם דרך בריחה או תקיפה. תהליך זה נצפה גם בקרבהמשתתפים הערבים אך במידה פחותה. נוסף עלכך, הודות להשתתפות בתוכנית ההתערבות חשו משתתפי הקבוצות בטחון ואמון רבים יותר בעצמם וביכולותיהם והרגישו היסוס וחרדה מועטים יותר לגבי הצגת עצמם כפי שהם. במהלך התוכנית גילו חלקם יכולות ייחודיות בעצמם, והדבר הצמיחתחושות גוברות של העצמה ואמונה עצמית.

יתרה מכך, התוכנית הביאה לשיפור ביחסים החברתיים בקרב הקבוצות עצמן, באווירה הכיתתית ובתחושת השייכות לכיתה ולבית הספר.תוצאה חיובית נוספת של תוכנית ההתערבות הייתה שמשתתפיה למדו להכיר קבוצות שונות בחברה הישראלית ובבית ספרם, ולהבין שלמרות הבדלים שאולי קיימים ביניהם לבין בני קבוצות אחרות, קיימים גם קווי הדמיון בין בני אדם באשר הם.לעניין מטרת התוכנית,במהלך העברתה חל שיפור באופן שבו נתפסו בני העם השני (ערבים/יהודים).בתחילת התוכנית ביטאו חברי הקבוצה היהודים עמדות שליליות ומוכללות כלפי ערבים, ראו אותם כדומים זה לזה וסרבולדבר עליהם.במהלך התהליך, במיוחד כאשר חלקם גילו שכמה מן התלמידים בכיתה שלהם הם ערבים (עובדה שלא היו מודעים לה) ותוך ההתמודדות עם המנחה הערבייה, הם הרחיבו ואיזנו את הדרך שבה תפסו ערבים והחלו להתייחס אליהם כבני אדם כמוהם, תוך שבירת חלק מהסטריאוטיפים שבהם החזיקו. תהליך זה עלה גם בדברי המשתתפים בקבוצות המיקוד. למשל*:*

אני אדבר את האמת בפנייך [עורכת המחקר] תמיד חשבתי שערבים הם מלוכלכים וחסרי חינוך ולא מבינים, חונכתי כך, והיום אני מתביישת בעצמי שחשבתי לאורך הדרך מחשבות אלה, ומודה לך על ההזדמנות שנתת לי ללמוד חומר חדש שערבים הם שונים ממה שאמרו לנו עליכם כל הזמן, והציגו אותם בחדשות ובעיתונות.

אני דיברתי על עצמי בתחילת המפגשים כמה שהאמנתי שכל הערבים מלוכלכים, שקרנים וחסרי ידע, וכיום אני מאמינה עד כמה טעיתי בעמדה זו, ואסור לי להכליל ולדבר שכולם הם כך.

אחד האלמנטים המשמעותיים של התהליכים שחוו המשתתפים, אשר הגביר את מידת האמפתיה שלהם כלפי הערבים באופן כללי, היה החשיפה לסיפורים אישיים של אם ערבייה.חוויה זו סייעה להם לראות את המציאות מנקודת ראייתה של אם ערבייה ולאור תפיסת עולמה,וכך התמתנו והתמעטודעותיהם הקדומות על ערבים.

כמה אלמנטים בתוכנית סייעו להצלחתה וחוללו שינוייםבקרב משתתפיה. ראשית, המפגשים נערכו במסגרת בית הספר, בשעות הלימודים, ולא דרשו מהמשתתפים להשקיע בהם מזמנם החופשי.שנית, המעורבות הפעילה של המחנכות בתהליך הגבירה את שיתוף הפעולה, את נכונותם של התלמידים להשקיע מעצמם בתוכנית ואת מחויבותם אליה.שלישית, החוזה הקבוצתי שערכו המשתתפים ביניהם קבע את כללי ההתנהגות הרצויים וצמצם התנהגויות שליליות.

**ממצאים כמותיים**

בעקבות ההשתתפות בתוכנית ההתערבות חל שיפור באינטליגנציה הרגשית רק בקרב המשתתפים הערבים ולא בקרב אלו היהודים; באמפתיה כלפי בני עמם ובאמפתיה כלפי בני העם השני חל שיפור בקרב כל משתתפי המחקר, אך הוא היה משמעותי יותר בקרב המשתתפים הערבים; ביחסים עם בני העם השני חל שיפור בקרב על המשתתפים אך בדימויים וברגשות כלפיהם חל שיפור משמעותי יותר בקרב המשתתפים הערבים.נוסף עלכך, נמצאו קשרים משמעותיים בין אמפתיה כלפי בני העם שלהם לבין אמפתיה כלפי בני העם השני (קשרים שהיו ברובם חזקים יותר בקרב המשתתפים היהודים) ובין אמפתיה כלפי בני העם השני לבין יחסים עימם (קשרים שהיו חזקים יותר בקרב המשתתפים הערבים).

כדי לבחון את השינויים שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים עקב ההשתתפות בתוכנית ולהשוות ביניהם נערכו ניתוחי שונות דו-גורמיים.לוח 1 מפרט את ממצאי הניתוח לגבי כל אחד ממרכיבי האינטליגנציה רגשית.כפי שאפשרלראות, בשלושה ממדדי האינטליגנציה רגשית, הערכה וביטוי מדידה של רגשות, למידת הסדרה של רגשות והמדד הכולל,חלו בקרב המשתתפים הערבים שינויים ניכריםיותר, יחסית למשתתפים היהודים.

**לוח 1:**ממוצעים (סטיות תקן) לפני התוכנית ואחריה וממצאי ניתוח שונות– אינטליגנציה רגשית

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | יהודים | ערבים | ניתוח שונות (ערכי F) |
|  |  | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לאום | זמן | לאוםXזמן |
| הערכה וביטוי מדידה של רגשות | ממוצע | 3.81 | 3.79 | 3.67 | 4.07 | 99. | 7.51\*\* | 9.35\*\* |
| (סטיית תקן) | (.66) | (67.) | (77.) | (63.) |  |  |  |
| למידת הסדרה של רגשות | ממוצע | 3.68 | 3.64 | 3.57 | 4.04 | 3.81 | 8.00\*\*\* | 11.69\*\*\* |
| (סטיית תקן) | (.73) | (.71) | (.80) | (.67) |  |  |  |
| למידת שימוש ברגשות | ממוצע | 3.89 | 3.86 | 3.95 | 4.23 | 6.72\* | 2.27 | 3.45 |
| (סטיית תקן) | (.76) | (.76) | (.95) | (.79) |  |  |  |
| מדד כולל | ממוצע | 3.79 | 3.76 | 3.73 | 4.11 | 3.96\* | 5.94\* | 8.29\*\* |
| (סטיית תקן) | (.67) | (.67) | (.81) | (.66) |  |  |  |

*p*< .05\*\* *p*<.01 \*\*\* *p*<.001 \*

לוח 2 מפרט את ממצאי ניתוח השונות אשר בחן את השינויים במדדי האמפתיה שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים, כל קבוצה כלפי בני עמה,עקבההשתתפות בתוכנית.כפי שעולה מן הנתונים, בקרב כלל המשתתפים חל שינוי במדדי אמפתיה כלפי בני עמם הודותלהשתתפות בתוכנית.בקרב המשתתפים הערבים היה השינוי משמעותי מעט יותר במדד ההדהוד האמפתי ובמדד הכולל.

**לוח 2:** ממוצעים (סטיות תקן) לפני התוכנית ואחריה וממצאי ניתוח שונות– אמפתיה כלפי בני העם שאליו משתייכת הקבוצה

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | יהודים | ערבים | ניתוח שונות (ערכי F) |
|  |  | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לאום | זמן | לאוםXזמן |
| הדהוד אמפתי | ממוצע | 3.72 | 3.93 | 3.52 | 4.06 | 46. | 34.45\*\*\* | 5.73\* |
| (סטיית תקן) | (.62) | (.62) | (.70) | (.52) |  |  |  |
| הסקה אמפתית | ממוצע | 3.55 | 3.87 | 3.48 | 4.07 | 74. | 32.34\*\*\* | 2.72 |
| (סטיית תקן) | (.72) | (.79) | (.74) | (.76) |  |  |  |
| תגובה אמפתית | ממוצע | 3.91 | 3.99 | 3.74 | 4.11 | 10. | 9.22\*\* | 3.70 |
| (סטיית תקן) | (.73) | (.66) | (.78) | (.62) |  |  |  |
| מדד כולל | ממוצע | 3.73 | 3.92 | 3.58 | 4.08 | 03. | 29.52\*\*\* | 6.02\* |
| (סטיית תקן) | (.57) | (.63) | (.63) | (.56) |  |  |  |

*p*< .05 \*\* *p*<.01 \*\*\* *p*<.001 \*

לוח 3 מפרט את ממצאי ניתוח השונות אשר בחן את השינויים שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים במדדי האמפתיה כלפי בני העם השניעקב ההשתתפות בתוכנית.כפי שמורים הנתונים, בקרב כלל המשתתפים חל שינוי במדדי האמפתיה כלפי בני העם השני. המשתתפים הערבים ביטאו מידת אמפתיה נמוכה יותר כלפי יהודים, הן לפני התוכנית הן אחריה, אך מידת השינוי בעקבותיה הייתה דומה בקרב המשתתפים הערבים והיהודים.

**לוח 3:** ממוצעים (סטיות תקן) לפני התוכנית ואחריה וממצאי ניתוח שונות– אמפתיה כלפי בני העם השני

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | יהודים | ערבים | ניתוח שונות (ערכי F) |
|  |  |  | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לאום | זמן | לאוםXזמן |
| הדהוד אמפתי |  | ממוצע | 3.12 | 3.62 | 2.61 | 3.40 | 14.65\*\*\* | 34.43\*\*\* | 1.85 |
|  | (סטיית תקן) | (1.00) | (77.) | (96.) | (77.) |  |  |  |
| הסקה אמפתית |  | ממוצע | 3.01 | 3.81 | 2.52 | 3.49 | 16.33. \*\*\* | 75.75\*\*\* | 69. |
|  | (סטיית תקן) | (.99) | (69.) | (98.) | (96.) |  |  |  |
| תגובה אמפתית |  | ממוצע | 3.24 | 3.72 | 2.60 | 3.44 | 16.23\*\*\* | 33.54\*\* | 2.30 |
|  | (סטיית תקן) | (.151) | (72.) | (1.19) | (95.) |  |  |  |
| מדד כולל |  | ממוצע | 3.13 | 3.70 | 2.58 | 3.44 | 18.55\*\*\* | 58.26\*\*\* | 2.36 |
|  | (סטיית תקן) | (.96) | (69.) | (93.) | (83.) |  |  |  |

*p*< .05 \*\* *p*<.01 \*\*\* *p*<.001 \*

לוח 4 מפרט את ממצאי ניתוח השונות אשר בחן את השינויים במדדי היחסים עם בני העם השני שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים עקב ההשתתפות בתוכנית.כפי שאפשרלראות, עקב ההשתתפות בתוכנית חל שיפור ביחסים עם בני העם השני בקרב כל המשתתפים.הנכונות למגע עם בני העם השני הייתה נמוכה יותר בקרב המשתתפים היהודים יחסית למשתתפים הערבים, הן לפני התוכנית הן אחריה, אך היא השפיעה במידה דומה על שתי הקבוצות. השינוי בדימויים וברגשות כלפי בני העם השני ניכר יותר בקרב המשתתפים הערבים, יחסית למשתתפים היהודים.

**לוח 4:** ממוצעים (סטיות תקן) לפני ואחרי התוכנית וממצאי ניתוח שונות– יחסים עם בני העם השני

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | יהודים | ערבים | ניתוח שונות (ערכי F) |
|  |  | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לאום | זמן | לאוםXזמן |
| נכונות למגע | ממוצע | 2.57 | 2.91 | 3.08 | 3.62 | 26.86\*\*\* | 13.29\*\*\* | 1.15 |
| (סטיית תקן) | (1.26) | (.84) | (1.17) | (.92) |  |  |  |
| דימויים | ממוצע | 3.07 | 3.31 | 2.86 | 3.49 | 09. | 36.29\*\*\* | 7.88\*\* |
| (סטיית תקן) | (.68) | (.64) | (.65) | (.62) |  |  |  |
| רגשות | ממוצע | 2.88 | 3.11 | 2.97 | 3.31 | 4.72\* | 20.61\*\*\* | 79.\* |
| (סטיית תקן) | (.69) | (.57) | (.52) | (.51) |  |  |  |

*p*< .05 \*\* *p*<.01 \*\*\* *p*<.001

נוסף עלבחינת השינויים שנמדדו בקרב המשתתפים לאחר ההשתתפות בתוכנית, כדי לבחון את תהליך השינוי נבחנו הקשרים בין המשתנים המרכזייםבעזרת מתאמי פירסון.תחילה נבדקו הקשרים בין מדדי האמפתיה כלפי בני העם שאליו משתייכים המשתתפים לבין מדדי אמפתיה כלפי בני העם השני.

לוח 5 מציג את המתאמים בקרב המשתתפים הערבים ולוח 6 מציג מתאמים אלו בקרב המשתתפים היהודים.כפי שעולה מן הנתונים, בקרב כל המשתתפים נמצאו מתאמים אלה מובהקים סטטיסטית.

**לוח 5:** מתאמי פירסון בין מדדי אמפתיה כלפי ערבים לבין מדדי אמפתיה כלפי יהודים בקרב המשתתפים הערבים

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **פנים/ חוץ** | **הדהוד אמפתי** | **הסקה אמפתית** | **תגובה אמפתית** | **אמפתיה כללי** |
| **הדהוד אמפתי** | .37\*\* | .28\*\* | .20 | .28\*\* |
| **הסקה אמפתית** | .43\*\* | .50\*\* | .46\*\* | .45\*\* |
| **תגובה אמפתית** | .26\* | .30\*\* | .31\*\* | .38\*\* |
| **אמפתיה כללי** | .38\*\* | .45\*\* | .36\*\* | .44\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01

**לוח 6:** מתאמי פירסון בין מדדי אמפתיה כלפי יהודים לבין מדדי אמפתיה כלפי ערבים בקרב המשתתפים היהודים

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **פנים/ חוץ** | **הדהוד אמפתי** | **הסקה אמפתית** | **תגובה אמפתית** | **אמפתיה כללי** |
| **הדהוד אמפתי** | .50\*\* | .34\*\* | .42\*\* | .43\*\* |
| **הסקה אמפתית** | .42\*\* | .31\*\* | .43\*\* | .34\*\* |
| **תגובה אמפתית** | .44\* | .28\*\* | .61\*\* | .51\*\* |
| **אמפתיה כללי** | .51\*\* | .35\*\* | .55\*\* | .50\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01

נוסף על כך נבחנו הקשרים בין אמפתיה כלפי בני העם השני לבין היחסים עמם.לוח 7 מציג את המתאמים שנמצאו בקרבהמשתתפים הערבים,ולוח 8 מציג את המתאמים שנמצאו בקרבהמשתתפים היהודים.כפי שאפשר לראות, בקרב המשתתפים הערבים נמצאו כל המתאמים מובהקים סטטיסטית, ואילו בקרב המשתתפים היהודים נמצא מתאם בין מדדי האמפתיה כלפי בני העם השני ובין רגשות ודימויים כלפיהם, אך לא נמצא מתאם בין מדדי האמפתיה ובין הנכונות לבוא במגע עימם.

**לוח 7:** מתאמי פירסון בין מדדי אמפתיה כלפי יהודים לבין יחסים עמם בקרב המשתתפים הערבים

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **נכונות למגע** | **דימויים** | **רגשות** |
| **הדהוד אמפתי** | .38\*\* | .45\*\* | .43\*\* |
| **הסקה אמפתית** | .44\*\* | .49\*\* | .58\*\* |
| **תגובה אמפתית** | .52\*\* | .58\*\* | .63\*\* |
| **אמפתיה כללי** | .49\*\* | .55\*\* | .60\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**לוח 8:** מתאמי פירסון בין מדדי אמפתיה כלפי ערבים לבין יחסים עימם בקרב המשתתפים היהודים

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **נכונות למגע** | **דימויים** | **רגשות** |
| **הדהוד אמפתי** | . 14 | .30 \* | .44\*\* |
| **הסקה אמפתית** | . 20 | .35 \*\* | .28 \*\* |
| **תגובה אמפתית** | .20 | .42\*\* | .50 \*\* |
| **אמפתיה כללי** | .17 | .36\*\* | .44\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**דיון**

במחקר הנוכחי נבדקיישום תוכנית התערבות חד-לאומית ייחודית אשר נערכה בנפרד בקרב מתבגרים יהודים וערבים,ונמדדו השפעותיה הראשוניות. התוכנית התמקדה בטיפוח אינטליגנציה רגשית ואמפתיה, הטמעת מיומנויות חברתיות והכרת קבוצות אחרות בחברה (כולל בני העם השני).לפי ממצאי המחקר הנוכחי,הודות לתוכנית ההתערבות חל שיפור במיומנויות הרגשיות של המשתתפים ובאמפתיה שלהם כלפי בני קבוצתם וכלפי בני העם השני (ערבים או יהודים). כמו כן,השיפור באמפתיה של בני עם אחד כלפי בני העם השני (ערבים או יהודים), הביא לשיפור גם בדימויים של בני עם אחד כלפי בני העם השני, ברגשות כלפיהם ובמידת הנכונות להיות עמם במגע. ממצאים אלה תומכים בידע התיאורטי הקיים לגבי ההשפעה של אמפתיה על יחסים בין קבוצות – על הדרך שבה התבוננות במציאות מנקודת מבטם של בני קבוצת חוץ וחוויית רגשות דומיםלרגשותיהם מגבירה קווי דמיון בין קבוצות ומצמצמת את תפיסת אותם אנשים כשונים משמעותית, כזרים וכמאיימים, וכך מפחיתה סטריאוטיפים ומגבירה אתהנכונות לקשר איתם.

נוסף על אלו, המחקר הנוכחי מרחיב את הידע הקיים בתחום בהראותו לראשונה שחיזוק רגשות אמפתיה באופן כללי יכול להביא לשיפור בעמדותיהם של מתבגרים כלפי בני קבוצת החוץ שלהם, ברגשות כלפיהם וביחסים בין הקבוצות. כלומר, בניגוד למחקרים קודמים אשר הראו שאמפתיה כלפי בן קבוצת חוץ מסוימת מורחבת רק לתפיסה אמפתית כלפי אותה קבוצה ולא לקבוצות אחרות, לפי המחקר הנוכחי, קיימות מיומנויות אמפתיה כלליות הניתנות ללימוד ויכולות לשנות את הדרך שבה מתייחסים בני-אדם זה לזה בכלל ולבני קבוצות חוץ בפרט. מיומנויות אלה יכולות ליצור מערכות יחסים חברתיות טובות יותר וקשרים של דו-קיום ואחווה בין בני קבוצות שונות, ובכלל זאתבין בני קבוצות הנתונותבסכסוך עיקש ורב-שנים (כמו יהודים וערבים ישראל).כלומר, גם כאשר קיימים חששות, חשדנות,עוינות הדדית והיסטוריה רבת-שנים של סכסוך, תוכנית התערבות חד-לאומית מהסוג שנערך במחקר הנוכחי יכולה להביא לשיפור הנכונות למגע, העמדות והרגשות של יהודים כלפי ערבים ולהפך, גם ללא מגע ישיר ביניהם.

זאת ועוד, המחקר הנוכחי מאפשר ליצור אבחנה בין אמפתיה לבין אינטליגנציה רגשית תוך הבנה מעמיקה יותר של תרומתן האפשרית לשיפור יחסים חברתיים ויחסים בין קבוצות.נמצא שטיפוח אינטליגנציה רגשית – הכוללת אתהיכולת לזהות את רגשותיו של האדם האחר ולהבינם– יכולה להביא לשיפור במערכות יחסים חברתיות בתוך קבוצת הפנים, אך אין די בה להביא באופן ישיר לשינוי בעמדות וברגשות כלפי בני העם השני וליצירת אמפתיה רבה יותר כלפיו. לעומת זאת, טיפוח אמפתיה – הבנת המציאות מבעד לעיניו שלאדם אחר, יהאשיוכו הקבוצתי אשר יהא – יכולה להביא לשיפור בעמדות ביחסלבני קבוצות אחרות וברגשות כלפיהם.

למחקר הנוכחיכמהמגבלות מתודולוגיות אשר עלולות לפגוע במסקנות העולות מממצאיו.ראשית, התוכנית הועברה בקרב הקבוצות השונות באופנים שונים.בקבוצות היהודיות העבירו את התוכנית שתי מנחות, האחתיהודייהוהשנייה ערבייה, ואילו בקבוצות הערביות העבירה את התוכנית מנחה ערבייה אחת.משתתפי הקבוצה היהודית היו צריכים אפוא להתמודד גם עם אינטראקציה עם בת העם השני, על כל המשתמע מכך. במחקרי הערכה בעתיד יהיה כדאי לבחון האם אכן עדיף לערוך תוכניות מסוג זה (או חלק מהן)בהדרכת מנחים שכולם בני אותו לאום שלהמשתתפים. נוסףעל כך, היותשהמחקר כלל רקמשתתפים המתגוררים בצפון הארץ בתקופת זמן מסוימת, ייתכן שלא נבחנוהשפעותיהם של מאפייני המשתתפים ושל אירועים ביטחוניים ספציפיים על הצלחת התוכנית.מחקרי המשך כאלה יאפשרו להתאים תוכניות עתידיות למאפייני המשתתפים הספציפיים ולנסיבות העברת התוכנית בצורה טובה יותר,ובכך להגביר את שיתוף הפעולה של המשתתפים ואת מידת האפקטיביות של התוכניות.

כמו כן, מוצע לערוך כמהמחקרי המשך כדילהעמיק את הבנת הקשרים ההדדיים בין תרבות (קולקטיביסטית או אינדיבידואליסטית), אינטליגנציה רגשית, אמפתיה ויחסים בין-קבוצתיים. מלבדהחשיבות שבהבנה תיאורטית, מחקרים אלה יסייעו להתאים את התוכנית לתרבות המשתתפים ולצורת התקשורת הבין-אישית שלהם.שנית, מומלץלבצע בעתיד מחקר אורך שיבחן את ההשפעות ארוכות-הטווח (למשל, שלושה חודשים, חצי שנה ושנה לאחר סיום התוכנית) של תוכנית מסוג זה על עמדות המשתתפים ורגשותיהםכלפי בני העם השני. מחקר כזה יאפשר לבחון עד כמה השינויים שחוו המשתתפים לאחר התוכנית נשמרים לאורך זמן, והאם חלק מהשפעות התוכנית באות לידי ביטוי לאחר זמן ואינן נצפות מיד עםסיומה. לבסוף, במחקרי המשך אפשר יהיה לנסות לאתר מהם האלמנטים היעילים והמשמעותיים ביותר בתוכנית ההתערבות, כלומר, מהם האלמנטים אשר תורמים במידה המרבית ליחסי יהודים-ערבים בישראל, וכך להתמקד בהם בתוכניות עתידיות אופטימאליות.

**רשימת מקורות**

Agmon, S., Sagy, S. & Shneider, S. (2005). Intergroup encounter of Israeli Jewish and Arab students: Conversion process and group identity changes. *Mikbatz: The Israeli Journal of Group Therapy*.

Bar-Gal, D. & Bar, H. (1992).A Lewinian approach to intergroup workshops for Arab-Palestinian and Jewish youth.*Journal of Social Issues, 48*(2),139-154.

Bar-Tal, D. & Rosen, Y. (2009). Peace education in societies involved in intractable conflicts: Direct and indirect models. *Review of Educational Research, 79*, 557-575.

Bar-Tal, D. & Rosen, Y. (2009).Conditions for the development of peace education in societies involved in intractable conflict.In D. Berliner & H. Kupermintz (Eds.), *Fostering change in institutions, environments and people* (pp. 231-249).Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bar-Tal, D., Rosen, Y. & Nets-Zehngut, R. (2010). Peace education in societies involved in intractable conflicts: Goals, conditions and directions. In G. Salomon & E. Cairns (Eds.), *Handbook of peace education* (pp. 21-43). London, UK: Taylor & Francis.

Bar-Tal, D., & Teichman, Y. ( 2005). *Stereotypes and prejudice in conflict: Representations of Arabs in Israeli Jewish society*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Batson, C.D., Polycarpou, M.P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H.J., Mitchener, E. C.,Bedar L. L. ... Highberger, L. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 105-118.

Ben-Ari, R. (2004). Coping with the Jewish-Arab conflict: A comparison among three models. *Journal of Social Issues, 60*(2), 307-322.

Biton, Y. & Salomon, G. (2006). Peace in the eyes of Israeli and Palestinian youths as function of collective narratives and participation in a peace education program. *Journal of Peace Research, 43*(2), 167-180.

Castillo, R., Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P. & Balluerka, N. (2013).Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents.*Journal of Adolescence, 36,* 883-892.

Davis, M.H. (1983b). Empathic concern and the muscular dystrophy telethon: Empathy as a multidimensional construct. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*, 223-229.

Dovidio, J.F., Johnson, J.D., Gaertner, S.L., Pearson, A.R., Saguy, T. & Ashburn-Nardo, L. (2010).Empathy and intergroup relations.In M.E., Mikulincer & P.R. Shaver (Eds.)*, Prosocial motives, emotions and behavior.The better angels of our nature* (pp.393-408)*.*Washington, DC: American Psychological Association.

Druskat, V.U. & Wolff, S.B. (2008).Group level emotional intelligence.In N.M. Ashkanassy & C.L. Cooper (Eds.), *Research companion to emotion in organizations* (pp. 441-454)*.*London, UK: Edward Edgar.

Eisenberg, N., Eggum, N.D. & Giunta, L.D. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review, 4*(1), 143-180.

Elias, M.J., Bruence-Butler, L., Blum, L. & Schuyler, T. (2000).Voices from the field: Identifying and overcoming roadblocks to carrying out programs in social and emotional learning/emotional intelligence.*Journal of Educational and Psychological Consultation, 11*(2),253-272.

Emerson, M.O., Kimbro, R.T. & Yancey, G. (2002). Contact theory extended: The effects of prior racial contact on current social ties. *Social Science Quarterly, 83*(3), 745-761.

Garaigordobill, M. (2004).Effects of a psychological intervention on factors of emotional development during adolescence.*European Journal of Psychological Assessment, 20*(2),66-80.

Ghanem, A. (1998). State and minority in Israel: The case of ethnic state and the predicament of its minority. *Ethnic and Racial Studies, 21*(3), 428-448.

Golman, Z.Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2002).*Hamanhigim hahadashim*[Primal leadership: Learning to lead with emotional intelligence](Baruch Korot, trans.).Tel Aviv: Matar.

Halabi, R. & Sonnenschein, N. (2004). The Jewish-Palestinian encounter in a time of crisis. *Journal of Social Issues, 60*(2), 373-387.

Halperin, E. (2014).Emotion, emotion regulation and conflict resolution.*EmotionReview, 6*(1),68-76.

Hannigan, T.P. (1990). Traits, attitudes, and skills that are related to intercultural effectiveness and their implications for cross-cultural training: A review of the literature. *International Journal of Intercultural Relations, 14*, 89-111.

Husnu, S. & Crisp, R.J. (2014).Perspective-taking mediates the imagined contact effect.*International Journal of Intercultural Relations, 44,* 29-34.

Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school*. Alexendria, VA: ASCD.‏

Khuri, L.M. (2004). Working with emotion in educational intergroup dialogue. *International Journal of Intercultural Relations, 28*, 595-612.

Kriesberg, L. (1993). Intractable conflicts. *Peace Review, 5*(4), 417-421.

Kupermintz, H., Rosen, Y., Salomon, G. & Rabia, H. (2007). *Mutual perceptions of Jewish and Arab youth in Israel.* Haifa, Israel: University of Haifa.

Kunnanatt, J.T. (2004).Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness.*Human Resource Development Quarterly, 15*(4),489-497.

Maoz, I. (2000).An experiment in peace: Reconciliation-aimed workshops of Jewish-Israeli and Palestinian youth.*Peace Research, 37*(6),721-736.

Maoz, I. (2011).Does contact work in protracted asymmetrical conflict?Appraising 20 years of reconciliation-aimed encounters between Israeli Jews and Palestinians.*Journal of Peace Research, 48,* 115-125.

McDonald, M., Porat, R., Yarkoney, A., Tagar, M. R., Kimel, S., Saguy, T. & Halperin, E. (2017). Intergroup emotional similarity reduces dehumanization and promotes conciliatory attitudes in prolonged conflict. *Group Processes & Intergroup Relations, 20,* 125-136*.*

McWilliam, E.L. & Hatcher, C. (2004). Emotional literacy as a pedagogical product. *Continuum: Journal of Media and Cultural Studies, 18*(2), 179-180.

Miville, M.L., Carlozzi, A.F., Gushue, G.V., Schara, S.L. & Ueda, M. (2006).Mental health counseler qualities for a diverse clientele: Linking empathy, universal diverse orientation and emotional intelligence.*Journal of Mental Health Counseling, 28*(2)*,* 151-165.

Oppenheimer, L. (2006). The development of enemy images: A theoretical contribution. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 12*(3), 269-292.

Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnick, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. & Pachar, M. (2008).*The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth grade students.Findings from three scientific reviews*.Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.

Pettigrew, T.F. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology, 49*, 65-85.

Pettigrew, T.F. & Tropp, L.R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(5), 751-783.

Pickett, J.T., Baker, T., Metcalfe, C., Gertz, M. & Bellandi, R. (2014).Contact and compromise: Explaining support for concilliatory measures in the context of violent intergroup conflict.*Journal of Research in Crime and Delinquency, 51*(5), 585-619.

Pilecki, A. & Hammack, P.L. (2014).Negotiating the past, imagining the future: Israeli and Palestinian narratives in intergroup dialog.*International Journal of Intercultural Relations,43,* 100-113.

Ramsey, V.J. & Latting, J.K. (2005). A typology of intergroup competencies. *Journal of Applied Behavioral Science, 41*, 265-284.

Rea, T. & Pedersen, L. (2007). *Developing emotional literacy with teenage boys: Building confidence, self-esteem and self-awareness.* Thousand Oaks, CA: Lucky Duck Books.

Roffey, S. (2006). *Circle time for emotional literacy.* London, UK: Paul Chapman.

Ron, Y. & Maoz, I. (2013).Dangerous stories: Encountering narratives of the other in the Israeli-Palestinian conflict.*Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 19(3),* 281-294.

Ross, K. (2013).Promoting change within the constraints of conflict: Case study of Sadaka Reut in Israel.*Current Issues in Comparative Education, 15*(2), 35-52.

Rouhana, N. & Bar-Tal, D. (1998). Psychological dynamics of intractable conflicts: The Israeli-Palestinian case. *American Psychologist, 53*, 761-770.

Sagy, S. (2002).Intergroup encounters between Jewish and Arab students in Israel: Towards an interactionist apporach.*Intercultural Education, 13*(3),259-274.

Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B. & Mayer, J.D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York, NY: Oxford University Press.

Salovey, P., Bedell, B., Mayer, J.D. & Detweiler, J.B. (2000). Current directions in emotional intelligence research. In M., Lewis & J.M., Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 504-520). New York, NY: Guilford Press.

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*, 185-211.

Salovey, P., Woolery, A. & Mayer, J.D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. In G.J. Fletcher & M.S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 279-307). Malden, MA: Blackwell.

Schroeder, J. & Risen, J.L. (2016).Befriending the enemy: Outgroup friendship longitudinally predicts intergroup attitudes in a coexistence program for Israelis and Palestinians.*Group Processes& Intergroup Relations*, *19*(1), 72-93.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. & Wendorf, G. (2001).Emotional intelligence and interpersonal relations.*The Journal of Social Psychology, 14*(4),523-536.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J. & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(1), 67-177.

Shih, M., Wang, E., Bucher, A.T. & Stotzer, R. (2009).Perspective taking: Reducing prejudice towards general outgroups and specific individuals.*Group Processes & Intergroup Relations, 12,* 565-577.

Slavin, R.E. (1985). *Quantitative review*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL.

Suleiman, R. (2004). Planned encounters between Jewish and Palestinian Israelis: A social-psychological perspective. *Journal of Social Issues, 60*(2), 323-337.

Teichman, Y., Bar-Tal, D. & Abdolrazeq, Y. (2007).Intergroup biases in conflict: Reexamination with Arab pre-adolescents and adolescents.*International Journal of Behavioral Development, 31*(5), 423-432.

Yeftehal, A. (1993).Model hademokratia ha'etnit veyahasei yehudim-aravim beIsrael:Hebetim geografi'yim, histori'yim ufoliti'yim [The 'ethnic democracy' and Jewish-Arab relationships in Israel: Geographic, historical and poilitical aspects].*Horizons in Geography, 37-38*, 51-59.

Zisman, Y. (2009).*Between the individual and the group: Communication and empathy processes in relationships between groups*(unpublished master's dissertation). University of Haifa: Haifa.

Zisman, Y. & Kupermintz, H. (2011, March). *Attachment and intergroup empathy in intractable conflict*.Poster session presented at the American Educational Research Association annual meeting, New Orleans, LA.Retrieved January, 2014 from: