**An 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 and intial outcomes**

**תוכנית התערבות חד לאומית המטפחת אינטלגנציה רגשית ואמפתיה במטרה לשפר את העמדות ומערכות היחסים של מתבגרים יהודים וערבים כלי בני הקבוצה האתנית השניה: יישום ותוצאות ראשוניות**

**הקדמה**

הסכסוך הישראלי-ערבי מתקיים כבר למעלה מ- 100 שנים ובא לידי ביטוי בעימותים אלימים בין ישראל לבין חמש מדינות ערביות והפלשתינאים (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 והינו מסוג "משחק סוג אפס" (כלומר, כל רווח של צד אחד נתפס כהפסד של הצד השני). לסכסוך זה השפעה משמעותית על מישורים רבים בחיי החברה הישראלית והוא דורש השקעה מרובה, הן חומרית והן פסיכולוגית (Kreisberg, 1993; Kupermintz, Rosen, Salomon & Rabia, 2007; Rouhana & Bar-Tal, 1998). הסכסוך אמנם מתקיים בבסיסו בין יהודים החיים בישראל לבין ערבים החיים מחוץ לגבולותיה, יש השפעה משמעותית על יחסי יהודים-ערבים במדינת ישראל. משום שישראל מוגדרת בבסיסה כמדינה יהודית, הערבים, הנתפסים בה כמיעוט, מופלים לעיתים קרובות לרעה בתחומים רבים בחייהם (כמו בתעסוקה, בבריאות, בחינוך) ונמנעים מהם עמדות מפתח. בנוסף להתמודדות עם אפליה זו, לערבים ישראלים רבים קשה להגדיר את זהותם ועד כמה הם מזהים עם האתוס הישראלי או עם זה הפלשתיני (Ghanem, 1998) – סוגיה אשר מקשה על היהודים במדינה לראות את הערבים כחלק בלתי נפרד מהם ולא כאיום במקרה של עימות כולל (יפתחאל, 1993; סופר, 1984;Ghanem, 1998). בעשרות השנים האחרונות התקיימו יוזמות ופעילויות לא מעטות, במטרה להתמודד עם מציאות הסכסוך הישראלי-ערבי ולהפחית את השפעותיו השליליות על כלל אזרחי ישראל והדו קיום ביניהם (Agmon, Sagy & Shneider, 2005; Bar-Tal & Rosen, 2009; Biton & Salomon, 2006; Oppenheimer, 2006). לתוכניות התערבות שנערכו בעבר עם מתבגרים במסגרת בית ספר (למשל, "בנווה שלום" או "בגבעת חביבה") היו השפעות לא עקביות. לעיתים הן תרמו להפחתת סטראוטיפים ויצרו קרבה רבה יותר בין יהודים לבין ערבים (Maoz, 2000), אך לעיתים הן גרמו להקצנת הנרטיב הלאומי של כל קבוצה וחיזקו אווירה של עימות ביניהם (למשל, Pilecki & Hammack, 2014). לאור ממצאים אלה, תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי נערכה בנפרד למתבגרים בכל קבוצת לאום (יהודים וערבים) והיא התמקדה בטיפוח מיומנויות רגשיות (אינטלגנציה רגשית ואמפתיה) ולא באופן ישיר בסכסוך. ההנחה היתה שטיפוח מיומנויות אלה יסייע למשתתפים לתפוס את בני העם השני כאנושיים יותר וכדומים להם – מה שישפר את הקשר ביניהם. לאור ההשלכות הרבות של הסכסוך הישראלי ערבי על תושבי מדינת ישראל קיימת חשיבות רבה להביא לשינוי בקשרים בין יהודים לבין ערבים בתוך ישראל בה ולהפחית את אווירת העימות ביניהם, לטובת כל אזרחיה.

**תוכניות התערבות בסכסוך הישראלי-ערבי לפי "תיאוריית המגע"**

בעשרות השנים האחרונות נעשו תוכניות התערבות שונות אשר ניסו להתמודד עם הסכסוך היהודי-ערבי והשלכותיו בקרב קבוצות שונות בישראל (Bar-Tal & Rosen, 2009). רבות מהן התבססו על תיאוריית המגע לפיה יש צורך לערוך מפגשים אישיים ישירים בין יהודים לבין ערבים על מנת להגביר הכרות והבנת הצד השני, לשפר עמדות ולעודד קשרים בין פרטים משתי הקבוצות Pettigrew, 1998; Pettigrew & Tropp, 2006)). לפי תיאורייה זו, על מנת שמפגשים בין אנשים מקבוצות שונות הנמצאות בקונפליקט יצליחו, יש ליצור מעמד שווה לבני שתי הקבוצות במהלך המפגש, עבודה למען מטרות משותפות ושיתוף פעולה בין הקבוצות (ולא תחרות) על מנת להשיג את מטרותיהם. במקרים בהם עקרונות אלה נשמרים - המפגש בין הקבוצות יכול לסייע בהכרה, הבנה וקבלה של בני הקבוצה השנייה; להפחית דעות קדומות ואת תפיסת בני העם השני כאויב וליצור קשרים 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 מכך שהם מדגישים את ההיבטים האנושיים האוניברסליים של כל המשתתפים, תוך המנעות מהתמודדות עם נושאים במחלוקת - כמו הזהות הלאומית השונה של בני שני העמים או האפליה של פלסטינאים אזרחי ישראל (Ben-Ari, 2004; Emerson, Kimbro & Yancey, 2002; Maoz, 2011; Pettigrew, 1998; Slavin, 1985). אחד ההיבטים המשמעותיים במפגשים אלה הוא חשיפה לסיפורים של בני העם השני. חשיפה כזו נמצאה כמגבירה את ההבנה וההזדהות של המשתתפים עם הקשיים האישיים, הסבל וההתמודדות של בני העם השני תוך מתן "פנים" לאנשים אלה – מה שמקדם קרבה רגשית ומפחית דעות קדומות ועמדות שליליות כלפיהם (Maoz, 2011; Ron & Maoz, 2013).

אחת מקבוצות האוכלוסייה המשמעותיות בהן נערכו תוכניות התערבות מסוג זה הינה מתבגרים במסגרת בית הספר (עליהם נערכה גם תוכנית ההתערבות הנוכחית). אוכלוסייה זו נבחרה מתוך תפיסה שרק שינוי של התשתית הסוציו פסיכולוגית אשר מזינה את הסכסוך העיקש היהודי הערבי, דרך חינוך לשלום, יאפשר שינוי אמיתי. תהליך כזה עשוי להתבצע במשותף עם יהודים ועם ערבים/פלסטינאים דרך התמקדות בלימוד ואימון של מיומנויות העשויות לתמוך בעשיית שלום ובהפחתת הקונפליקט (כמו:חשיבה 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 לגטימיות של הצרכים והרצונות שלהם) (Bar-Tal & Rosen, 2014) .

לעריכת מפגשים ישירים בין יהודים לבין ערבים בהתאם לגישת המגע נמצאו מספר חסרונות. ראשית, הבדלי המעמד והכח בין יהודים לבין ערבים בחברה מקשים על יצירת בסיס מאוזן משותף לעריכת המפגשים אשר חשוב על מנת לאפשר שיח אמיתי ביניהם (למשל, Maoz, 2006; Sagy, 2002; Suleiman, 2004). כמו כן, עוצמת הנרטיבים הלאומיים הנוכחים תמידית בתודעתם של המשתתפים ) Bar-Natan, Rosen, & Salomon, 2006; Biton & Salomon, 2006; Sagy, 2002) והתרחשותם של אירועים בטחוניים הנוגעים לסכסוך היהודי-ערבי במהלך המפגשים (Halabi & Sonnenschein, 2004) – מביאה פעמים 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 לבין ערבים היא העובדה שמרביתם נעשים ביוזמתם של יהודים ולכן מתנהלים על פי התרבות היהודית והנורמות בה ולא מותאמים לתרבות הערבית. כתוצאה מכך, נוצרת הטיה מובנית לטובת המשתתפים היהודים מה שפוגע ביעילות המפגשים (Suleiman, 2004).

אחת הדרכים שהוצעו על מנת להתגבר על קשיים אלה הייתה עריכת מפגשים חד לאומיים – בנפרד ליהודים ולערבים על מנת להגביר את הפתיחות והנכונות לקשר עם בני העם השני. מספר תוכניות ערכו מפגשים חד לאומיים כאלה בתחילת תוכנית ההתערבות – לפני מפגשים ישירים בין המשתתפים היהודים והערבים – כהכנה אליהם. למשל, במחקר של בר-גל ובר (Bar-Gal & Bar, 1992), נמצא שמהלך כזה סייע הן לשיפור ההערכה העצמית וההבנה של המשתתפים את חברי קבוצתם והן להגברת מידת הפתיחות שלהם כלפי בני העם השני. דוגמא נוספת אשר ערכה שילוב בין מפגשים חד ודו לאומיים לשיפור היחסים בין יהודים לבין ערבים הוא התוכניות של "צדקה רות". תוכניות אלה נערכו במשך שנתיים סטודנטים, כאשר בשנה הראשונה נערכו בעיקר מפגשים חד לאומיים (של יהודים או פלסטינאים), אשר משולבו עם מפגשים דו לאומיים לפעילויות שונות. בשנה השניה של תוכניות אלה נערכו מפגשים ישירים בקבוצה משותפת של יהודים ושל פלסטינאים. הם מצאו שהמפגשים החד לאומיים איפשרו להגביר את המודעות וההבנה של המשתתפים את נסיבות חייהם של בני העם השני ומה מניע אותם – תהליך אשר הכין את הקרקע למפגשים המשותפים, דרך יצירת פתיחות ואיזון הכוחות בין המשתתפים משתי הקבוצות (Ross, 2013).

המחקר הנוכחי מציע תוכנית התערבות ייחודית שהינה כולה חד לאומית. העקרונות המנחים גישה זו הם: יש ליצור סביבה בטוחה בה המשתתפים יוכלו ללמוד וליישם מיומנויות שונות הרלבנטיות לקשר בין בני שני העמים תוך יצירת אמון בין המשתתפים לבין עצמם ובינם לבין מנחי התוכנית; חשוב שהמנחה יהיה בעל גישה אמפתית המשקפת הבנה, תמיכה, כבוד וסקרנות, הינה בלתי שיפוטית וכזו העודדת התייחסות לרגשות, כנות והתבטאות חופשית ישירה; חשוב שיהיה תהליך מוגדר ומובנה אשר יבנה בהדרגה את האמון ושיתוף הפעולה של המשתתפים תוך קיום שיח פתוח וחופשי ביניהם 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 לשני הצדדים והדרך בה נתפס העם השני (Bar-Tal, et al., 2010; Ramsey & Latting, 2005). הרציונל של גישה זו היא שהמיומנויות ודרכי התקשורת שילמדו בסביבה חד לאומית תוכללנה לעמדות ולמערכות היחסים של המשתתפים כלפי בני העם השני. כלומר, כתוצאה מתהליך זה, המשתתפים יבינו טוב יותר מה מניע אותם ומה משפיע על הקשרים שלהם עם אנשים אחרים מקבוצות שונות בחברה, הם יצליחו להבין טוב יותר את הנסיבות והזהות הלאומית של בני העם השני ויהיו פתוחים יותר לסבל ולקושי שלהם. בעקבות זאת, יפחתו הדעות הקדומות והעמדות השליליות כלפיהם ותיווצר קרבה רבה יותר.

**תרומה של מיומנויות רגשיות - אינטילגנציה רגשית ואמפתיה – ליחסים בין קבוצות**

באופן ספציפי, תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי התמקדה במתן כלים וטיפוח מיומנויות רגשיות בקרב מתבגרים יהודים וערבים, בשאיפה להביא לשיפור במערכת היחסים בין יהודים לבין ערבים בישראל. ההחלטה להתמקד בפן הרגשי של היחסים בין הקבוצות נבעה מכך שלפי מחקרים קודמים - שנאה, כעס ופחד מושרשים הדדיים בין יהודים לבין ערבים הינם אחד המחסומים המשמעותיים לשיפור מערכות היחסים ביניהם. לכן, שיפור במיומנויות הרגשיות של האדם – ביכולת שלו לזהות ולעבד את רגשותיו, תעזור לו לתפוס ערבים ואת הקשר עימם בצורה יותר מורכבת ומלאה, אשר תתן פתח לתקווה ושיתוף פעולה, תתרום לתפיסת כל אדם בפני עצמו (לא כקולקטיב) והפחתה בהערכה הקוגניטיבית של בני העם השני כאיום ובאלימות כלפיהם (Halperin, 2014). ספציפית, התוכנית תכלול טיפוח אינטלגנציה רגשית ואמפתיה. אינטליגנציה רגשית מוגדרת כיכולת לעבד מידע רגשי באופן מדויק ויעיל, הן של עצמך והן של הזולת. אינטליגנציה רגשית כוללת ארבעה מרכיבים: שימוש ברגשות כדי לקדם חשיבה, הבנת רגשות (של עצמך ושל אנשים אחרים), תפיסה והבעת רגשות (דרך זיהוי וקליטה של מידע רגשי מילולי ולא מילולי), 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 אשר התמקדה בטיפוח אינטליגנציה רגשית על יחסים בין קבוצות, בדומה למה שנבדק במחקר הנוכחי. עם זאת, ניתן ללמוד 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 לרגשות, לצרכים ולדאגות של בני קבוצה אחרים ויצירת מערכות יחסים חיוביות ביניהם (Druskat & Wolf, 2008). **אמפתיה** (Empathy) **נמצאה** ברוב המחקרים הקודמים כבעלת קשר דו כיווני לאינטליגנציה רגשית (Miville, Carlozzi, Gushue, Schara & Ueda, 2006; Schutte, et al., 2001). **אמפתיה מוגדרת כיכולתו של אדם לזהות ולהבין את החוויה הרגשית ותחושותיו של הזולת ולחוות את עולמו הפנימי באופן אישי כאילו היה שלו** (גולמן, 2002; (Davis,1983b; Salovey & Mayer, 1990; Stotland, 1969**).** המודל עליו התבסס המחקר הנוכחי נקרא RRR (Resonance, Reasoning, Respnse) המבחין בין שלושה שלבים: הדהוד אמפתי – empathic resonance (היכולת של האדם לחוות בעצמו את אותם חוויות נפשיות ורגשות שחווה האדם הנצפה), הסקה אמפתית (הבנת המחשבות והרגשות של האדם השני, חשיבה ממה הן נובעות 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 זו המתעוררת בעקבות בקשה לבחון את הדברים דרך נקודת המבט של אותו אדם) מפחיתה דעות קדומות וסטריאוטיפים כלפי בני קבוצתו, מגבירה את המוטיבציה לסייע להם ומשפרת את היחסים עימם (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). באופן ספציפי, התערבות ניסויית בה חוו משתתפים יהודים ישראלים תגובה רגשית משותפת (לאירוע מתואר) לערבי ישראלי מסוים או פלסטינאים ככלל (בהצגת גרף התגובות שלהם לאותו אירוע), הביאה לייחוס אנושיות רבה יותר לערבים ישראלים/ פלסטינאים ולביטוי תמיכה משמעותית יותר במדיניות סבלנית כלפיהם (McDonald, et al., 2015).

**תוכניות התערבות לטיפוח מיומנויות רגשיות**

בשנים האחרונות, מוסדות חינוך ברחבי העולם יישמו יותר תוכניות התערבות לטיפוח אינטליגנציה רגשית ואמפתיה (הנקראות גם Social and Emotional Learning - SEL), אשר מתמקדת בטיפוח חמש יכולות רגשיות: 1. מודעות עצמית: זיהוי, שיום, הערכת רגשות ובחינת מה גורם להם ומהם תוצאותיהם; 2. ניהול עצמי: וויסות רגשות בעת התמודדות עם לחץ או קונפליקט תוך שליטה בדחפים וביטוי רגשות באופן מתאים; 3. מודעות חברתית: יכולת לראות את הדברים מנקודת המבט של האדם השני ולבטא אמפתיה כלפיו, זיהוי והערכה של נקודות דמיון ושוני בין האדם עצמו לבין אנשים אחרים; 4. ניהול מערכות יחסים: יצירה ושמירה של מערכות יחסים בריאות ומספקות המבוססות על שיתוף פעולה, ניהול ופתרון קונפליקטים בין אישיים בצורה אדפטיבית ללא שימוש באלימות; 5. קבלת החלטות אחראיות על מנת לתרום לרווחה של האדם תוך לקיחה בחשבון של התוצאות האפשריות של פעולות שיעשו (Castillo, Salguero, Ernandez-Berrocal & Balluerka, 2013; Elias, Bruence-Butler, Blum & Schuyler, 2000; Kunnanatt, 2004; Payton, et al., 2008). תוכניות אלה בקרב מתבגרים הביאו לשיפור ביחסים החברתיים בין תלמידי הכיתה, באמפתיה אחד כלפי רגשות השני ובהתנהגויות פרו חברתיות ולירידה בהתנהגויות אנטי סוציאליות ואלימות ובדעות הקדומות וסטריאוטיפים 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 (לחוד ליהודים ולחוד לערבים) אשר נועדה: לשפר מיומנויות ותפקוד תוך-אישי, בין-אישי ובין-קבוצתי, לשפר אמפתיה כלפי בני העם השני (ערבים/יהודים), להפחית עמדות סטריאוטיפיות כלפי קבוצות מיעוט ולשפר יחסים חברתיים בכלל ויחסים בין יהודים לבין ערבים בפרט. בניית התוכנית התבססה על סקירת ספרות מקיפה. הנחת העבודה בתהליך זה היתה שאם מתבגרים ילמדו מיומנויות רגשיות תוך-אישיות (כמו זיהוי והבנת המקור של רגשות, 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) – הם יתפסו במידה רבה יותר את בני העם השני כבני אדם הדומים להם, מה שיתרום לשיפור היחסים בין יהודים ובין ערבים

**משתתפים**

התכנית הועברה ל- 287 מתבגרים בכיתות י' ו יא' (115 יהודים בארבע קבוצות ו 172 ערבים בחמש קבוצות) במסגרת בית ספרית (בתיכונים בצפון הארץ) חד לאומית. מבין המשתתפים ב**קבוצה היהודית**: 36.6% היו בנים ו- 63.4% היו בנות; 93.8% יהודים, 2.5% ערבים (אחד ההורים ברקע הוא ערבי), (3.8% הגדירו לאום אחר). מבין המשתתפיםב**קבוצה הערבית**: 33.1% היו בנים, 66.9% בנות וכולם היו ערבים.

**מהלך התכנית**

התוכנית כללה 12 מפגשים בני שעה וחצי אשר הועברו בשיטות שונות כולל: שימוש באמנות (ציור, פיסול, דרמה – כולל סימולציות ומשחקי תפקידים, צילום), צפייה בסרטים, חשיפה לסיפורים אישיים (של בני העם השני) ודיונים. מנחות הקבוצות היו יועצות חינוכיות שהן גם מנחות קבוצות, לא באותם בתי ספר. את הקבוצות היהודיות הנחו מנחה יהודייה ומנחה ערביה ואת הקבוצות הערביות הנחתה מנחה ערביה אחת. מבנה המפגשים והדרך הספציפית בה נערך כל מפגש תוכננו מראש. במפגשים הראשונים הושם דגש על יצירת חוזה קבוצתי בו קבעו והתחייבו כל המשתתפים על דרכי התקשורת וההתנהגות שיהיו מקובלים בין חברי הקבוצה במהלכו (כמו הקשבה פעילה, כבוד הדדי, התייחסות לדברי אדם אחר, מתן משוב, ביטוי וחשיפת רגשות, משמעת וכללי שיח מוגן). שלב זה ביסס את היות הקבוצה סביבה בטוחה לתהליך הלמידה וההתנסות במיומנויות רגשיות ואיפשר פתיחות ללא חשש מתגובותיהם של שאר משתתפי הקבוצה. במהלך המפגשים שולבו שיטות העברה שונות של התכנים – כמו: שימוש באמנות (ציור, פיסול, דרמה – כולל סימולציות ומשחקי תפקידים, צילום), צפייה בסרטים, חשיפה לסיפורים אישיים (של אמהות בנות העם השני) ודיונים. השילוב בין שיטות העברה אלה סייע לחשוף את התלמידים להיבטים שונים של עצמם ושל אנשים אחרים (כולל בני קבוצות אחרות) סביבם ובכך הגביר את הפתיחות שלהם לתהליך הקבוצתי והעמיק את תהליך הלמידה. בתוכנית דומה נמצא ששילוב בין פעילויות שונות הגביר את ההשפעות שלה על המשתתפים (Garaigordobill, 2002).

**מחקר**

מטרות המחקר הנוכחי היו לבחון את היישום והתוצאות הראשוניות של תוכנית ההתערבות הייחודית שנבנתה, לגבי שינויים במיומנויות הרגשיות של משתתפיה היהודים והערבים וביחסים ביניהם. בנוסף לכך, ביקש המחקר לבדוק עד כמה חיזוק של מיומנויות רגשיות (אינטליגנציה רגשית ואמפתיה) בקרב מתבגרים תורם לשיפור יחסיהם עם בני עם אחר איתו הם נמצאים בקונפליקט. המחקר נערך במערך מחקר מעורב (Mixed Method) תוך שילוב בין כלים איכותניים וכמותיים (בייט-מרום, 2001). ראשית, נעשה שימוש בכלים איכותניים על מנת לבחון את יישום התוכנית - עד כמה התאימה למשתתפיה, מה בה עבד יותר טוב ומה פחות, אילו בעיות התעוררו במהלך העברתה ואיך נחוו השפעותיה. לשם כך, נעשה שימוש בכלים האיכותניים של: 1. תצפית ממוקדת: ב- 7 קבוצות ערביות ערכה החוקרת תצפית מעורבת (בה החוקרת גם הנחתה את הקבוצה) וב- 9 קבוצות (4 יהודיות ו- 5 ערביות) ערכה תצפית טהורה. 2. קבוצות מיקוד ב- 3 קבוצות יהודיות וב- 6 קבוצות ערביות, בנות 4 משתתפים כל אחת, אשר נפגשו שלוש פעמים לאורך תקופת התוכנית ודנו בשאלות פתוחות שהציגה החוקרת. על מנת 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 מתוך - זיסמן, 2009) ויחסיהם עימם (שאלון אשר בחן נכונות למגע, דימויים ורגשות כלפי בני העם השני) (. (Kupermintz, Rosen, Solomon, & Rabia, 2007

**ממצאים איכותניים**

בעקבות תוכנית ההתערבות חל שיפור באינטליגנציה הרגשית של משתתפי המחקר, כולל ביכולותיהם לבטא ולווסת את רגשותיהם ובביטחונם העצמי. כתוצאה מכך, השתפרו היחסים הבינאישיים שלהם עם חברי קבוצת הפנים שלהם וההדהוד האמפתי ההדדי שלהם ונוצרה אווירה חיובית ומקבלת בכיתתם. שינוי זה היה משמעותי במיוחד בקרב המשתתפים היהודים, אשר לפני התהליך הקבוצתי שררה ביניהם אווירה חברתית שלילית ואלימה ולאחריו האווירה הפכה לחיובית ומקבלת יותר. בנוסף לכך, כתוצאה מהתהליכים שעברו המשתתפים במהלך התוכנית הם למדו להכיר קבוצות נוספות בחברה וחשו אמפתיה רבה יותר ותפיסה חיובית יותר כלפי בני העם האחר.

ביטוי לשינוי שחוו המשתתפים היהודים במהלך התוכנית, הוא שהתגברה החשיפה העצמית שלהם והם ביטאו בצורה פתוחה וגלויה יותר, יחסית לתחילת התהליך, את מחשבותיהם, רגשותיהם ואת ההיסטוריה האישית שלהם בפני חברי הקבוצה האחרים. למשל, אחת התלמידות שיתפה את חברי הקבוצה בסכסוכים הרבים שהיו בין הוריה בילדותה אשר הובילו לגירושין שלהם כאשר היתה 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 הכל 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".* תלמידים אחרים שיתפו בסיפורים על חרם חברתי נגדם או על משברים שחוו בלימודיהם וביטאו תסכולים וקשיי התמודדות עם מצבים אלה. אפילו תלמידים שהיו בתחילת התהליך ביישנים ונמנעו מלהשתתף באופן פעיל בתהליך, לקחו חלק משמעותי, מאוחר יותר, בדיון ובפעילויות של הקבוצה. עדויות לשיפור בביטוי העצמי, במיוחד זה הרגשי, עלו גם בדבריהם בקבוצות המיקוד שנערכו איתם.

היבט נוסף של אינטליגנציה רגשית בו חל שיפור בעקבות התוכנית היה ביכולתם לווסת את רגשותיהם, 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 שהם התמודדו בצורה קונסטרוקטיבית יותר עם הרגשות השליליים שלהם, ביטאו אותם בצורה אדפטיבית יותר ופעלו לפתרון ישיר של קונפליקטים במקום התמודדות איתם דרך בריחה או תקיפה. תהליך זה נצפה גם אצל המשתתפים הערבים אך במידה מופחתת. בנוסף לכך, בעקבות ההשתתפות בתוכנית ההתערבות, חשו משתתפי הקבוצות בטחון ואמון רבים יותר בעצמם וביכולותיהם והרגישו פחות היסוס וחרדה לגבי הצגת עצמם כפי שהם. חלקם גילו במהלך התוכנית יכולות ייחודיות בעצמם מה שהוביל לתחושות גוברות של העצמה ואמונה בעצמם.

בנוסף לכך, התוכנית הביאה לשיפור ביחסים החברתיים בינם לבין עצמם (בתוך הקבוצות עצמן), באווירה הכיתתית ובתחושת השייכות לכיתה ולבית הספר. תוצאה חיובית נוספת של תוכנית ההתערבות היא שמשתתפיה למדו להכיר קבוצות שונות בחברה הישראלית ובבית ספרם, מה שהוביל אותם להבנה שלמרות הבדלים שאולי קיימים ביניהם לבין בני קבוצות אחרות, קיימים גם קווי הדמיון בין בני אדם באשר הם. באופן ספציפי חל במהלך התוכנית שיפור בדרך בה נתפסו בני העם השני (ערבים/יהודים). בתחילת התוכנית, ביטאו חברי הקבוצה היהודים עמדות שליליות ומוכללות כלפי ערבים, ראו אותם כדומים זה לזה והתנגדו לדבר עליהם. במהלך התהליך, במיוחד כאשר חלקם גילו שכמה מן התלמידים בכיתה שלהם הם ערבים (עובדה שהם לא היו מודעים לה) ותוך ההתמודדות עם המנחה הערבייה, הם הרחיבו ואיזנו את הדרך בה תפסו ערבים והחלו להתייחס אליהם כבני אדם כמוהם, תוך שבירת חלק מהסטריאוטיפים שהיו להם נגדם. 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 שחוו לסיפורים אישיים של אם ערביה. חוויה זו סייעה להם לראות את המציאות מנקודת ראייתה ותפיסת עולמה של אם ערבית מה שהוביל להפחתה של הדעות הקדומות שלהם נגד ערבים.

ניתן להתייחס למספר אלמנטים בתוכנית אשר סייעו להצלחתה ולשינויים שחלו בקרב משתתפיה. ראשית, הסדנא נערכה במסגרת בית הספר בשעות הלימודים ולא דרשה מהמשתתפים להשקיע בה מזמנם החופשי. שנית, המעורבות הפעילה של המחנכות בתהליך, הגבירו את שיתוף הפעולה והנכונות של התלמידים להשקיע מעצמם בתוכנית ואת המחויבות שלהם אליה. שלישית, החוזה הקבוצתי עליו הסכימו המשתתפים קבעו את כללי ההתנהגות הרצויים וצמצמו 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. בנוסף לכך, 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).

על מנת לבחון את השינויים שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים בעקבות ההשתתפות בתוכנית ולהשוות ביניהם נערכו ניתוחי שונות דו גורמיים. לוח 1 מפרט את ממצאיו לגבי כל אחד ממרכיבי האינטילגנציה רגשית. כפי שניתן לראות, בשלושה ממדדי האינטילגנציה רגשית – הערכה וביטוי מדידה של רגשות, למידת הסדרה של רגשות ובמדד הכולל – בקרב המשתתפים הערבים חלו שינויים משמעותיים יותר בעקבות התוכנית, יחסית למשתתפים היהודים.

**לוח 1: ממוצעים (סטיות תקן) לפני ואחרי התוכנית וממצאי ניתוח שונות**– אינטילגנציה 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 שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים בעקבות ההשתתפות בתוכנית במדדי האמפתיה כלפי בני העם שלהם. כפי שניתן לראות, בקרב כלל המשתתפים חל שינוי במדדי אמפתיה כלפי בני העם שלהם, בעקבות ההשתתפות בתוכנית, אך השינוי היה מעט משמעותי יותר בקרב המשתתפים הערבים רק במדד של הדהוד אמפתי ובמדד הכולל.

**לוח 2: ממוצעים (סטיות תקן) לפני ואחרי התוכנית וממצאי ניתוח שונות**– **אמפתיה כלפי בני העם שלהם**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 בעקבות ההשתתפות בתוכנית במדדי האמפתיה כלפי בני העם השני. כפי שניתן לראות, בקרב כלל המשתתפים חל שינוי במדדי אמפתיה כלפי בני העם השני. המשתתפים הערבים ביטאו רמות אמפתיה נמוכות יותר כלפי יהודים, הן לפני והן אחרי התוכנית אך מידת השינוי בעקבותיה היתה דומה בקרב המשתתפים הערבים והיהודים.

**לוח 3: ממוצעים (סטיות תקן) לפני ואחרי התוכנית 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 שחלו בקרב המשתתפים היהודים והערבים בעקבות ההשתתפות בתוכנית במדדי יחסים עם בני העם השני. כפי שניתן לראות, בקרב על המשתתפים חל שיפור ביחסים עם בני העם השני, בעקבות ההשתתפות בתוכנית. הנכונות למגע עם בני העם השני היתה נמוכה יותר בקרב המשתתפים היהודים, יחסית למשתתפים הערבים, הן לפני והן אחרי התוכנית, אך היא השפיעה במידה דומה על שתי הקבוצות. השינוי בדימויים וברגשות כלפי בני העם היה משמעותי יותר בקרב המשתתפים הערבים, יחסית לאלו 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

בנוסף לבחינת השינויים שחוו המשתתפים לאחר ההשתתפות בתוכנית, על מנת לבחון את תהליך השינוי, נבחנו בעזרת מתאמי פירסון הקשרים בין המשתנים המרכזיים. תחילה נבדקו הקשרים בין מדדי אמפתיה כלפי בני העם שלהם לבין מדדי אמפתיה כלפי בני העם השני. לוח 5 מציג את המתאמים בקרב המשתתפים הערבים ולוח 6 מציג את אלו בקרב המשתתפים היהודים. כפי שניתן לראות, בקרב כל המשתתפים מתאמים אלה נמצאו 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

בנוסף נבחנו הקשרים בין אמפתיה כלפי בני העם השני לבין היחסים עימם. לוח 7 מציג את המתאמים לגבי המשתתפים הערבים לוח 8 מציג את המתאמים לגבי המשתתפים היהודים. כפי שניתן לראות, בקרב המשתתפים הערבים כל המתאמים נמצאו מובהקים סטטיסטית ואילו בקרב המשתתפים היהודים מדדי האמפתיה כלפי בני העם השני נמצאו במתאם רק עם רגשות ודימויים כלפיהם ולא בנכונות למגע עימם.

**לוח 7: מתאמי פירסון בין מדדי אמפתיה כלפי יהודים לבין יחסים עימם 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 נבדקו היישום וההשפעות הראשוניות, של תוכנית התערבות חד לאומית ייחודית אשר נערכה בנפרד בקרב מתבגרים יהודים וערבים. התוכנית התמקדה בטיפוח אינטליגנציה רגשית ואמפתיה, הטמעת מיומנויות חברתיות והכרת קבוצות אחרות בחברה (כולל בני העם השני). לפי ממצאי המחקר הנוכחי, חל בעקבות תוכנית ההתערבות שיפור במיומנויות הרגשיות של המשתתפים ובאמפתיה שלהם כלפי בני קבוצתם וכלפי בני העם השני (ערבים/יהודים). כמו כן, בעקבות השיפור שחל באמפתיה שלהם כלפי בני העם השני (ערבים/יהודים), חל שיפור גם בדימויים וברגשות שלהם כלפיהם ובמידת נכונותם להיות עימם במגע. ממצאים אלה תומכים בידע התיאורטי הקיים לגבי ההשפעה של אמפתיה על יחסים בין קבוצות – על הדרך בה התבוננות במציאות דרך העיניים של בן קבוצת חוץ וחווית רגשות דומות לאלו שהוא חש, מגבירה קווי דמיון ביניהם ומצמצמת תפיסת אותם אנשים כשונים משמעותית, זרים ומאיימים, מה שמביא להפחתת סטריאוטיפים ומגביר נכונות לקשר איתם. עם זאת, המחקר הנוכחי מרחיב את הידע הקיים בתחום בכך שהוא מראה לראשונה שחיזוק רגשות אמפתיה באופן כללי יכול להביא לשיפור בעמדות וברגשות של מתבגרים כלפי בני קבוצת החוץ שלהם וביחסים ביניהם. 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 היכולות לשנות את הדרך בה אנשים מתייחסים אחד לשני בכלל ולבני קבוצות חוץ בפרט. מיומנויות אלה יכולות ליצור מערכות יחסים חברתיות טובות יותר וקשרים של דו קיום ואחווה בין בני קבוצות שונות, כולל בין קבוצות הנמצאות בסכסוך עיקש ורב שנים (כמו יהודים וערבים ישראל). כלומר, גם כאשר קיימת חשדנות, חששות ועוינות 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.

במקביל, מאפשר המחקר הנוכחי ליצור אבחנה בין אמפתיה לבין אינטליגנציה רגשית תוך הבנה מעמיקה יותר של התרומות שיכולות להיות להן לשיפור יחסים חברתיים ויחסים בין קבוצות. נמצא שטיפוח נמצא שטיפוח אינטליגנציה רגשית – כולל יכולת לזהות ולהבין את רגשותיו של האדם האחר – יכולה להביא לשיפור של מערכות יחסים חברתיות בתוך קבוצת

הפנים אך אינה מספיקה כדי להביא באופן ישיר לשינוי בעמדות וברגשות כלפי בני העם השני וליצור יותר אמפתיה כלפיו. לעומת זאת, טיפוח אמפתיה – הבנת המציאות דרך העיניים של האדם האחר, ללא קשר לשיוכו הקבוצתי, יכולה להביא לשיפור בעמדות וברגשות כלפי בני קבוצות אחרות.

למחקר הנוכחי היו מספר מגבלות מתודולוגיות אשר עלולות לפגוע במסקנות שניתן להסיק מממצאיו. ראשית, הדרך השונה בה הועברה התוכנית למתבגרים היהודים והערבים, כאשר הקבוצות היהודיות הועברו על ידי שתי מנחות – יהודיה וערביה ואילו הקבוצות הערביות הועברו על ידי מנחה אחת – ערביה. כתוצאה מכך, משתתפי הקבוצה היהודית היו צריכים להתמודד במקביל גם עם אינטראקציה עם בת העם השני על כל המשמע מכך. במחקרי הערכה בעתיד יהיה כדאי לבחון אם אכן קיימת עדיפות לעריכת תוכניות מסוג זה או חלק ממנה רק עם מנחים בני אותו לאום כמו המשתתפים. בנוסף לכך, המחקר, משום שהוא נערך רק על משתתפים המתגוררים בצפון הארץ בתקופת זמן מסוימת, מה שאולי לא אפשר בחינה של ההשפעות של מאפייני המשתתפים ואירועים בטחוניים ספציפיים על הצלחת התוכנית. מחקרי המשך כאלה יאפשרו להתאים תוכניות עתידיות בצורה טובה יותר למאפייני המשתתפים הספציפיים ונסיבות העברת התוכנית ובכך להגביר את שיתוף הפעולה שלהם ואת מידת האפקטיביות שלה.

בנוסף לכך, מוצע לערוך מספר מחקרי המשך על מנת להרחיב את הבנת הקשרים בין תרבות (קולקטביסטית או אינדיבידואליסטית), אינטליגנציה רגשית, אמפתיה ויחסים בין קבוצתיים. מעבר להבנה תיאורטית מחקרים אלה יסייעו להתאים את התוכנית לתרבות המשתתפים וצורת התקשורת הבין אישית שלהם. שנית, מומלץ לבצע בעתיד מחקר אורך שיבחן את ההשפעות ארוכות הטווח (למשל, 3 חודשים, חצי שנה ושנה לאחר סיום התוכנית) של תוכנית מסוג זה על העמדות והרגשות של המשתתפים כלפי 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 ולא נצפות מיד לאחר סיומה. לבסוף, במחקרי המשך אפשר יהיה לנסות לאתר מהם האלמנטים היעילים והמשמעותיים ביותר בתוכנית ההתערבות – אשר תורמים בצורה 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. (2015). 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. 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.,. .. 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. (2002). *The new leaders*. Tel Aviv-Matar. In Hebrew.

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

Halparin, E. (2014). Emotion, emotion regulation and conflict resolution. *Education Review, 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. (2015). Intergroup emotional similarity reduces dehumanization and promotes conciliatory attitudes in prolonged conflict. *Group Processes & Intergroup Relations.*

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,* 1-35.

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. I*magination, 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. (2014). Befriending the enemy: Outgroup friendship longitudinally predicts intergroup attitudes in a coexistence program for Israelis and Palestinians. *Group Processes Intergroup Relations*, 1-22.

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). The 'ethnic democracy' and Jewish-Arab relationships in Israel: Geographic, historical and poilitical aspects. *Horizons in Geography, 37-38*, 51-60. In Hebrew.

Zisman, Y. (2009). *Between the individual and the group: Communication and empathy processes in relationships between groups*. A paper submitted in partial fulfillment for a "Masters" degree, University of Haifa, Haifa, Israel. In Hebrew.

Zisman, Y. & Kupermintz, H. (In preparation). *Attachment and Intergroup Empathy in Intractable Conflict*. Retrieved January, 2014 from: <http://portal.idc.ac.il/en/schools/Government/politicalpsychology/events/Documents/16.pdf>.