

**הקשר בין תחושת הדחק בצבא לבין הנסיעה למזרח (סיכום ממש מקוצר של עיקר העבודה)**

המונח דחק מגדיר תופעה של הפרת שווי-משקל בפעילותו של הפרט. הפרה זו נובעת מעצם הסתגלות למצב חדש, הסתגלות שאין בה כל פטלוגיה, לעיתים היא נובעת ממצב של אי-הסתגלות, שהוא מצב פטולוגי הדורש טיפול.

מצב – דחק מתאפיין במספר רב מן הרגיל של אירועים בו-זמנית, אירועים בעלי עצמה רבה, הנמשכים זמן רב ויוצרים השפעה מיוחדת על היחיד. מצב – דחק מתרחש בשעה שנוצר חוסר איזון בין דרישות הסביבה מהאורגניזם ובין יכולת התגובה שלו. (ויסמן, 1993).

המושג דחק כולל: דחק פיזיולוגי המתייחס לפגיעה ברקמות הגוף ולשינויים במערכת הגופנית, דחק פסיכולוגי-המתייחס לתהליכים קוגניטיביים המעורבים בהערכה של האיום על האיזון הרגשי ודחק חברתי המתייחס לפגיעה ביחיד בשל איום על שלמות החברתית בה הוא חי. שלושת סוגי הדחק קשורים אחד לשני. (לזרוס, 2001)

הדחק הוא מושג המסביר רבים מן המכאובים של היחיד ושל החברה. מנקודת ראות אנתרופולוגית הדחק בחברה המערבית העכשווית ממלא את התפקיד שמילאו שדים ורוחות בחברות שבטיות קדומות בהסברם אסונות ומחלות כמצב שיש לו סיבה ואינו מקרי. באופן יחסי השימוש במונח הדחק הנו חדש יחסית בפסיכולוגיה. מונח זה זכה לתשומת לב מקצועית נרחבת אחרי מלחמת העולם השנייה. זאת לאחר שחוקרים בתחום הביולוגיה הפסיכולוגית והסוציולוגית הבינו את חשיבות התופעה. הפירוש הראשוני שנתנו למונח היה קושי, מצוקה צרה או עוני. מאוחר יותר הוגדר הדחק כעומס סביבתי על המערכת הביולוגית החברתית או הנפשית. זאת לעומת ההגדרה שניתנה במהלך מלחמת העולם הראשונה אשר התייחסה לדחק מנקודת ראות נוירולוגית.

חקר מצבי הדחק בצורה כוללת החל במהלך ואחרי מלחמת העולם השנייה. זאת משום שהיו חיילים ש"נשברו" במהלך הקרבות. מצב זה הוגדר כ"תשישות קרב" או "נוירוזת מלחמה"- מושגים המרמזים על הסבר פסיכולוגי למצב דחק.

מאוחר יותר המחקר התמקד במצבי דחק שאינם קשורים למלחמה. הסתבר כי יש מצבים אחרים בחיי היום יום אשר מהווים מצב דחק כמו: נישואים, ילדים, הורות, גירושין, מחלות, מוות וכו'. מצבים כאלה עשויים לגרום לתחושת דחק ולפגיעה בתפקוד. אולם, עוצמת תחושת הדחק תלויה באופן שבה האדם תופס את האירוע. כמו למשל, מבחן יכול להוות מצב לחץ לאחד אשר תופס את המבחן כארוע אשר תוצאותיו מאיימות על הדימוי האישי שלו ולאחר אינו מהווה מצב דחק מאחר ואינו תופס זאת באותו אופן.

היבט מרכזי אחר בהגדרת מצב הדחק הינו כי הדחק נגרם כתוצאה מאיום על האדם, כאשר לפרט אין מספיק משאבים פנימיים או חיצוניים בכדי להפחית את המצוקה הרגשית הנגרמת מהאיום. מצב הדחק מתייחס ליחסי הגומלין בין האדם והסביבה ולאינטרקציה בין גורמים פנימיים לגירויים חיצוניים, כאשר לתהליכים הפסיכולוגיים המתווכים ביניהם יש חלק בהתרחשות של מצב דחק.

בהתבסס על הגדרה של מצב הדחק מציע לזרוס מודל להערכה של מצבי דחק. לפי מודל זה הערכה תהליך קוגניטיבי המורכב משני שלבים. בשלב הראשון המכונה הערכה ראשונית. מוערכת המשמעות של גורם הדחק עבור האדם, האם הוא יכול להזיק. כלומר האם האירוע עשוי להיות מעורך כמעורר דחק או לחילופין כמצב שאינו מעורר דחק.

בשלב השני המכונה הערכה שניונית מעריך הפרט את יכולתו להתמודד עם מצב הדחק ואת האסטרטגיה היעילה ביותר להקטין את הנזק.

לזרוס (2001) מתאר ארבעה מרכיבים של התמודדות עם מצבי דחק: גירוי, הערכה (ראשונית ושניונית), תגובה (מאמצי התמודדות) ותוצאה (מורכבות מהערכה הראשונית- האם הדרישות נענו ומהערכה השניונית- מה הייתה ההשפעה על הבריאות הנפשית והפיזיולוגית). בהתאמה, ניתן לטענתם להתייחס למושג התמודדות תוך התמקדות: בתגובות למצב הדחק, בתוצאה של התמודדות עם מצב הדחק, או בתהליך ההערכה של מצב דחק והתמודדות עמו.

סגנונות ההתמודדות מסווגות על פי הפונקציות שהן ממלאות, לשתי צורות התמודדות: התמודדות הממוקדת בפתרון בעיות אשר מדגישה את המאמצים לפתרון הבעיה, או לשינוי של מצב הדחק ואשר מתבטאת בפעולות אקטיביות שונות שהאדם עושה, כדי לטפל בנזק. סגנון אחר הוא התמודדות הממוקדת ברגש אשר מתבטא במה שאדם עושה במטרה להקטין או לשנות את התגובה הרגשית והפיזיולוגית המתלווה למצב דחק. למרות ששני הסגנונות משמשים להתמודד עם רוב אירועי הדחק, התמודדות הממוקדת בפתרון בעיות, נמצאת כאפיינית יותר להתמודדות עם מצבי דחק בהם קיימת שליטה ותחושה שניתן להביא לשינוי המצב. ההתמודדות הממוקדת ברגש לעומת זאת, נמצאת כאפיינית יותר עם גורמי דחק שאינם בשליטה. ההתמודדות הממוקדת בבעיה אינה בהכרח דפוס התמודדות מסתגל יותר בהשוואה להתמודדות הממוקדת ברגש. מידת היעילות תלויה באופי המצב וניתנת לבחינה רק בהקשר שנעשה שימוש בסגנון ההתמודדות.

ההתמודדות עם מצב הדחק תלויה בין השאר במשאבים הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותו של האדם. משאבי ההתמודדות הפנימיים, כוללים: תכונות אישיות, אינטליגנציה, השכלה, סגנון התמודדות ומנגנוני הגנה. הם מספקים את המסגרת הפסיכולוגית להתמודדות. המשאבים החיצוניים כוללים מערכות תמיכה פורמליות ובלתי פורמליות. התמיכה הפורמלית מתקשרת בדרך כלל לסיוע של גורמים מקצועיים בקהילה. שני סוגי התמיכה, הבלתי פורמלית והפורמלית, עשויים לסייע בהפחתה של תחושת הדחק. מערכות תמיכה חברתיות מגבירות ומחזקות את יכולת הפרט להתמודד עם מצבי דחק, באמצעות הקטנה של עוצמת הדחק הנתפסת, מיתון השפעתו, הפחתה של תחושת המצוקה, חיזוק ההערכה העצמית של האדם ועידודו להשתמש בסגנון ההתמודדות.

פירוש המילה להסתגל, לפי המילון, הוא להיות הולם, להיות מתאים, להיות דומה (אבן שושן, 1993). פירושו של המונח בפסיכולוגיה הוא, שעל הפרט להתאים עצמו לדרישות מסוימות של סביבתו. ההסתגלות מורכבת מתהליכים, באמצעותם אנו ממלאים תביעות הנתבעות מהאדם.

התביעות החיצוניות החשובות ביותר, אשר מהווה אתגר ליכולת הסתגלות של אדם, נולדות מתוך סביבתו החברתית, מהיותו חי בחברה של קשרים הדדים עם הזולת. תביעות אלו מתחילות בילדות, כשנוחות האדם וביטחונו תלויים בטוב ליבם ובתבונתם של הוריו, אשר חייבים להיות נכונים ומסוגלים לספק לו טיפול יסודי. בהמשך חייו, מובעות תביעות שונות התואמות לערכים חברתיים מסוימים ולדפוסי התנהגות של התרבות בה האדם נולד.

תביעות אילו מובעות כציפיות שמצפים האחרים ממנו. ציפיות אילו מחוזקות בד"כ בחיזוקים חיוביים ושלייליים. הם פועלים כלחצים רבי עוצמה על הפרט, ואליהם חייב הוא להתאים את עצמו אם ברצונו לקיים מגעים נעימים ויעילים עם סביבתו החברתית.

לעיתים, תביעות חיצוניות הופכות לתביעות פנימיות (צרכים ראשוניים), דרך תהליך החברות. אדם סופג דרך החינוך של הוריו מערכת ערכים ונורמות, אותם הוא מפנים, עד שהם הופכים לחלק בלתי נפרד מאשיותו. מאחר שסבל רב עשוי להתלוות לכישלונו של אדם במילוי רבות מהתביעות

החיצוניות והפנימיות להן הוא חשוף, הוא עשוי להסתגל, כלומר, להתנהג בדרך בה יוכל לצמצם סבל זה ע"י הפחתת מספרן ועוצמתן של התביעות. לפעמים האמצעים לסיפוק הצרכים אינם ניתנים להשגה. רמת המשכל, מיומנויות ספציפיות ומזל טוב או רע יכולים לתרום להצלחת או צמצום הצרכים. (ברזניץ, 1980)

למעלה מחמישים שנה נאבקה, ללא מנוח, מדינת ישראל על קיומה, כאשר צה"ל (צבא ההגנה לישראל) משמש כזרוע העיקרית לבטחונה. צה"ל נשען על כתפיהם של בני ובנות 18-21, שמתגייסים גיוס חובה ומשרתים בו כשנתיים עד שלוש שנים. לאחר תום השירות הצבאי, מרבית הגברים מחויבים להמשיך, ולשרת שירות מילואים במשך כ-25 שנה.

את תחילת גיל ההתבגרות מגדירה הביולוגיה, הרי את סיומו מגדירה החברה. הגיוס לצה"ל מגדיר למעשה למתבגר את חובתו ואחריותו האזרחית, וגם את עמדתו ברשות עצמו. הצבא מציין את גמר גיל ההתבגרות ואת המעבר לגיל הבגרות בעיקר בגלל ההתייחסות השוויונית שניתנת לכל מגוייס ללא התייחסות למאפיינים אישיים או אישיותיים, המשמעות של הדרגות השונות והשימוש בהן מכח החוק והכניסה למערכת אידיאולוגית משמעותית שבה המשמעת עומדת בשירות האידיאולוגיה, בלי שהמתבגר נדרש לנקוט עמדה ערכית אוהדת או שוללת. (ספירוס 1987)

המעבר למסגרת הצבאית הכללית מאופיין במספר דברים. המערכת הערכית הצבאית פועלת על פי חוקים משלה, באמות מידה שונות משל המערכת האזרחית. יצר התוקפנות עובר בהתפתחותנו עיבוד ועידון תוך התאמתו למסגרת החוק האזרחי. במסגרת השירות הצבאי יכול המתבגר למצוא עצמו פועל במערכת ערכית שונה, המשחררת תוקפנות במקומות בהם אסור היה לנו כן לפעול, וזאת תחת פיקוח המערכת הקוגניטיבית- בשירות מטרה קולקטיבית. המתבגר שכה הקפיד ודרש טריטוריה משלו, בה יוכל לכוון וליישם מסגרות הנראות לו, חייב להירתם לחיים משותפים, אחידים ולהתחלק ברכוש משותף חסר חותמת אישית משלו. גם מבחינה גופנית הפרטיות נאבדת והחשיפה הכרחית לנוכח הנסיבות. כמו כן מבחינה אינדיווידואלית יכול המעבר להתאפיין גם בחסכים סוציולוגיים, חסכים מיניים, משטר כפוי, רוטניות, אבדן הזהות האישית, שינוי הרגלים שנרנו במשפחה, חשיפה ללחץ קבוצתי ותנאיים סביבתיים קשים כגון: קושי האמונים, תנאי השירות, מצבים מלחיצים, תנאים פיזיאלוגיים קשים ופחדים מפציעה וממוות. (נודלמן 1979)

עם זאת המסגרת הצבאית בישראל מביאה לשינויים משמעותיים בחייו של הצעיר והם יכולים להובילו לעצמאות תפקודית וחברתית בהתאם לנסיבות התפתחותו. יציאתם של הנער והנערה ממסגרת המשפחה בוחנת לראשונה בצורה מתמשכת את שיווי המשקל המשפחתי. לעיתים, מנגנוני ההסתגלות של הנער שלא פותחו במהלך התבגרותו, אינם יכולים לפעול, וכבר בשלבי הטירונות עלול הנער להגיע למשברים חריפים. מצבים אלו יתבטאו בד"כ בנסיגה או בבריחה מהתמודדות עם הלחץ ובהסתבכות חוקית עם המערכת.

הצלחתו של החייל בשירות הצבאי חשובה בארצנו לא רק לגיבוש אישיותו ועצמאותו אלא גם בהתניית עתידו המקצועי. המשקל הניתן לעמידה במסגרת זו, כתנאי לקבלה בהרבה מקומות עבודה או במוסדות לימוד אקדמאיים הוא כה גדול, עד שהגיוס לצבא הופך לעיתים לצורך או לגלגל הצלה, גם אם קיימים סימנים ברורים, בגיל ההתבגרות, לקשיים הצפויים במסגרת זו. מקומו של הצבא בחברה הישראלית הוא כזה שההתקדמות בסולם הדרגות והתפקידים בצה"ל ממלאה תפקיד לא רק בתפיסתו העצמית של הנער כחלק מהמערכת הצבאית, אלא גם, מאוחר יותר, בחייו האזרחיים. (ספירוס 1987)

לסיכום, השירות הצבאי לעיתים גורם לתחושה של לחץ מתמשך שעשוי להוביל ליצירת דפוסי התמודדות במשך השירות ועם סיומו.

תקופת הצבא מאכלסת בתוכה ניגודים בין אופי המסגרת הצבאית לבין מאפיינים של מתבגרים. ניגודים אלו מהווים קרקע פורייה לקונפליקטים פסיכולוגיים רבים. הצבא בנוי על סדר, משמעת, היררכיה, נוקשות, ציות ושמרנות- כל אלה זרים למתבגרים שרובם זה עתה היו בשלב ההתמרדות המוכר לכל. חלק מן הפקודות שעליהם לציית להן מנוגדות לרצונם או נבצרות הבנתם, ונותן אותן לא אחת בחור צעיר, המבוגר מהם בשנה- שנתיים בלבד. כל אלה גורמים לחוש חוסר אוניס ואף השפלה.

המעבר מתקופת האזרחות לתקופת השירות הצבאי כרוך בשינויים גדול. כל שינוי מהווה גורם של לחץ וחרדה. שינויים אלה דורשים יכולת הסתגלות רבה. למרבית החיילים יש היכולת הזאת, ביניהם גם צעירים שחוו לחצים בתקופת התבגרותם לפני גיוסם. מאידך יש לא מעט חיילים, בהם גם כאלה שעברו את תקופת ההתבגרות ללא קשיים מיוחדים, שמעבר זה כרוך אצלם בתגובות קיצוניות המאפיינות אנשים במצבי לחץ: תגובות גופניות, כמו עייפות, קשיי נשימה ועצבנות, תגובות נפשיות כמו דכאון, הסתגרות ותחושת חוסר ערך עצמי וחוסר אוניס. (בר-אל, 1996)

למרות ההבדלים האינדיווידואלים הרבים בחוויות האישיות של החיילים, אפשר להצביע על קשיים אופייניים שקיימים אצל חיילים רבים, אם כי לא בהכרח אצל כולם:

- קשיים גופניים: החיילים או לפחות חלקם, לא רק עוברים אימונים מפרכים, אלא גם מתנסים מפעם לפעם ברעב ובחוסר שינה- קשיים שלא נתקלו בהם מעולם.
- התמודדות עם כשלונות: הכשלונות של חיילים בתקופת שירותם הצבאי הם אינטנסיביים ביותר בהשוואה לתקופה שקדמה לגיוס. רוב הכשלונות הצורבים והאכזבות שחיילים מדווחים עליהם קשורים לאי הגשמת הציפיות שלהם, שהיו מושפעות כמובן מציפיות החברה. למשל, חלק גדול מן החיילים מגיעים לצבא עם ציפיות לשרת בחיל קרבי, ואילו תפקיד של ג'ובניק נתפס אצלם כתפקיד בזוי ושנוא.
- אי הודאה בפחד: החברה מצפה מחיילים שיהיו חזקים ואמיצים, שאינם פוחדים, ומכל מקום, אינם מראים פחדם. הציפייה הזאת מקשה על תפקודם של חיילים רבים-חיילים שאינם מודים בפחד, לעיתים לא בפני עצמם. הפחד הקיומי בתקופת השירות הצבאי הוא עצום. החיילי אינו מפחד רק להפגע, אלא גם לפגוע, שהרי מעולם לא התעמת קודם לכן עם המוות. הפחד הנלווה גם לאימונים.
- הרגשת השפלה: חיילים רבים מדווחים על תחושת השפלה שחשו, בייחוד בתחילת השירות, בתקופת הטירונות, וגם בעת המעבר לתפקיד חדש. התפיסה שיש "לחנך דרך הרגליים", כלומר, ע"י טרטורים, עונשים והשפלות למיניהן, גורמות להם לחוש שאין להם אינטליגנציה מינימלית. גם חיילים שנתמזל מזלם להיות מצורפים ליחידה שרצו בה, חשים בתחילה אכזבה. הם ציפו ביחידה זו ליחס טוב- והנה מצוים עליהם לגרוף את מגרש המיסדרים או לעבוד במטבח.
- חוסר אוניס: חיילים חשים לעיתים קרובות מאוד חוסר אוניס: אנשים אחרים הם הקובעים עבורם מה יעשו כמעט בכל שעה משעות היממה, ויכולתם לשנות דבר-מה שואפת לאפס. חיילים רבים מרגישים כאילו היו טיפה בים. המערכת הצבאית היא עצומה ומאוד קל להאבד בא ולאבד את האינדיווידואליות וההכרה של אנשים אחרים באינדיווידואל.
- חוסר ודאות: חיילים נתונים במצבי לחץ ומתח ונאלצים להתמודד עמם. אולי יותר מכל מקשה על התמודדות זו חוסר הוודאות לגבי העתיד, הנוגד בתכלית את השיגרה הנינוחה והמרגיעה של חי

הצעירים בתקופה שקדמה לגיוסם. חיילים רבים נקראים להתיצב בבקו"ם פעם שנייה ושלישית לצורך שיבוץ מחדש, ובכל פעם הם ניצבים מחדש מול הלא ידוע. גם לאחר הסתגלות למצב חדש קורה לא אחת, שחיילים מועברים לתפקידים חדשים, הדורשים הסתגלות מחדשת.

- עונשים: אין כמעט חייל שלא נענש במהלך שירותו על "עברות קטנות" כגון אי חבישת כומתה, או על עברות חמורות יותר כגון הירדמות בשמירה, שכחת נשק או צריכת סמים. אחד העונשים הקשים ביותר הוא ריתוק לבסיס בסוף שבוע, כשכל החיילים האחרים יוצאים לחופשה.

- התאבדות, פציעה או נפילה של חברים: יש חיילים שאי יכולתם להתמודד עם הקשיים מביאה אותם עד להתאבדות. עדיין אין מענה חד-משמעי לשאלה מהם הגורמים המביאים חייל צעיר לשים קץ לחייו. האם אלה הם תנאי שירות קשים במיוחד או אישיות רגישה ופגיעה במיוחד. אפשרויות אלה אינן סותרות זו את זו, נראה שאינטראקציה בין שני הגורמים מונחת ביסוד החלטת הצעיר לשלוח יד בנפשו.

- בעיית המעמד: בעיית המקום בהיררכיה הצבאית היא בעיה נוספת במהלך השירות הצבאי, שאמנם רוב החיילים מצליחים להסתגל אליה מהר למדי. חיילים מתוסכלים מכך שאינם יכולים לפנות למפקדם באופן ישיר. המציאות החדשה מאלצת אותם לוותר על ציפייתם ליחס שיוויוני, כפי שהורגלו בו בתקופת התיכון. רק בשלבים מאוחרים יותר בתקופת השירות חל שיפור ניכר במעמדו של החייל, ולו רק משום שהוא ותיק יותר או גם בעל דרגה.

- לחץ קבוצתי: בעיית הלחץ הקבוצתי קשורה באופן זה או אחר עם הבעיות שצוינו קודם. אמנם גם בתקופה הקדם-צבאית מתנסים מתבגרים במצבים של לחץ קבוצתי, אך בצבא הלחץ הוא אינטנסיבי יותר, וזאת משני טעמים עיקריים: ראשית, ההתחככות ההדדית במשך 24 שעות ביממה. שנית, התלות ההדדית הקיימת בין חברי היחידה. הצבא מצפה מהם לפעול כצוות. הענשה קולקטיבית המאפיינת בייחוד את תקופת הטירונות, מגבירה את הלחץ הקבוצתי. יתר על כן, החייל לומד שעליו לוותר על רצונותיו האישיים ולהעמיד את צורכי הקבוצה בראש מעייניו. מי שאינו עומד בציפיות הקבוצה, נדחה על-ידה ונהפך ל"שעיר לעזאזל" מקופח ומנוודה. יש חיילים המדווחים, שלא הקשיים הפיזיים שברו אותם, אלא הנידוי החברתי, שכן בצבא קשה לתפקד ללא השיתוף הקבוצתי. הסובלים העיקריים הם החיילים האינדיווידואליסטים, המתקשים להיות חברותיים ולהיפתח לזולת. חיילים אלה נופלים לעתים קרובות קורבן לצורך של חיילים אחרים ביחידה למצוא פורקן למתח.

- דילמות מוסריות: חיילים רבים נאלצים במהלך שירותם, להתמודד עם דילמות מוסריות קשות, שצעירים בני גילם בארצות אחרות פטורים מהן.

- קושי בשחרור: למרבה הפרדוקס, גם בתקופת השחרור המיוחל כל-כך כרוכה לעיתים בקשיים. לקראת סוף שירותם נוהגים חיילים רבים למלא מה שקרוי "טבלת ייאוש", שבה הם מוחקים כל יום שעובר, כי הוא מקרבם להגשמת חלומם להשתחרר. אבל כאשר מגיע יום השחרור הנכסף, שוב מצפות להם- כמו ביום גיוסם- תמורות גדולות בחייהם, התובעות מהם הסתגלות נפשית. כאמור, כל שינוי, אפילו חיובי, מהווה מקור של לחץ, וממילא מתעוררים חששות מפני עצם ההתייצבות בפני הלא ידוע. יש חיילים המגיבים בצער ובאבל על סיום שהירות, ביניהם גם כאלה שהמתינו בקוצר קוח לשחרורם. בהגיע רגע הסיום הם חשים עצבנות, מתח ודכאון. אפשר להסביר זאת בתחושת "סוף עונת המורטוריום": בתקופת השירות הצבאי אמנם היו מוטלות על החיילים הרבה מטלות, לעיתים קשות, אבל הם נתבקשו בעיקר לציית להחלטות שקיבלו אחרים, והנה מעתה חובת ההחלטה חלה עליהם – עצמם. יש חיילים משוחררים המשתדלים לדחות את תחילת השלב החדש

בחייהם על ידי חזרה זמנית למצב ה"קדם צבאי" של המורטוריום, והם לוקחים חופשה ארוכה לאחר הצבא.

שאלה חשובה העולה ביחס לשירות הצבאי בתקופת ההתבגרות היא האם החוויות הגופניות והפסיכו- חברתיות האינטנסיביות שחווים הצעירים בתקופת הצבא מאיצות את המעבר לבגרות או שמא הן מעכבות אותו בכך שהמסגרת הצבאית מנהלת את חייו של הפרט.

ממחקרה של ליבליך (1990) עולה שמי שעומד בהצלחה באתגרים שמציב לו הצבא, יוצא נשכר מהשירות הצבאי: הוא מפתח כושר התמודדות עם קשיים, הערכתו העצמית עולה ואופקו מתרחבים כתוצאה מפגישות עם מצבים קריטיים, כפציעה, עם לבטים מוסריים ועם אנשים המייצגים דעות או דפוסי התנהגות שלא נחשף להם לפני השירות הצבאי. למרות הקשיים והמשברים שחווים החיילים בשירות הצבאי, ואלוי דווקא בגללם, רוב החיילים סיכמו פרק זה בחייהם בחיוב מבחינת התועלת האישית שהפיקו. קשה, כמובן, ללמוד מכך האם הרווח האישי נובע מן השירות הצבאי עצמו כי הנתונים לא הושוו עם נתונים של אותם חיילים בתקופה הקדם צבאית וגם לא עם נתונים של נבדקים בני אותם הגילאים שלא שירתו בצבא. למרות זאת שופכים ראיונות אלה אור על הרגשתם האישית של מרבית הנחקרים. רובם הדגישו בראש ובראשונה את ההתבגרות האינטנסיבית.

שלושה ממצאים חשובים שמצאה ליבליך (1990) במחקרה בקשר לחוויות אינטנסיביות שחווים החיילים מאיצות את המעבר לבגרות או מעכבות אותו:

1. הצבא קוטע את המורטוריום המאפיין מתבגרים בחברות אחרות. קטיעת המורטוריום מעוררת את החשש הנובע המתיאוריה של אריקסון, שקטיעת המורטוריום עלול לפגוע בבניית זהות מגובשת. הסיבה לממצא זה נועצה בעובדה שקטיעת המורטוריום שייך לסדר החברתי המקובל בישראל, כלומר היא בבחינת נורמה.

2. החוויות האינטנסיביות שחווים החיילים מבגרות אותן מהר יותר התעסקותם של החיילים בשאלות של חיים ומוות דומה למה שמתאר אריקסון בשלב האחרון של החיים- "שלמות לעומת ייאוש". כאשר ההתמודדות עם שאלות אלה מסתיימת בהצלחה, מתפתחת אישיות בוגרת שאינה אופיינית לצעירים שלא חווים חוויות הדומות לחוויות הצבאיות של הצעירים בישראל. אולם כאשר הצעירים אינם מצליחים להתמודד עם הדילמות הכבדות שההתנסות מעמידה בפניהם, הם הופכים צינים, מבולבלים ועמוסי ספקות. המסקנה היא שסדר השלבים של אריקסון משתבש, אפוא, עקב הניסיון המיוחד של הצעיר הישראלי.

3. מבחינת השגת אוטונומיה מההורים צעירנו מצויים בפיגור לעומת עמיתיהם בחברות אחרות: למרות שהמסגרת הצבאית מרחיקה את החיילים ממשפחותיהם הרי מבחינה רגשית מתהדק הקשר בין הצעירים להוריהם ומתרחשת אף נסיגה התפתחותית ליחסי אם תינוק: כשהחייל מגיע הביתה, הוריו מפנקים אותו, מתחשבים בו ומנסים לפצות אותו על קשייו בצבא. ניתן לסכם שההתנסות הצבאית מזרזת מצד אחד את ההתבגרות אך מצד שני היא מעכבת אותה.

עם גמר השירות הצבאי עומד המבוגר הצעיר בפני אתגרים ומשימות חדשים, שהמטען הרגשי העומד לראשותו הוא סך החוויות והקשרים הבין אישיים מימ ילדותו והתבגרותו שהתעצבו בזמן השירות הצבאי. אחת ההשפעות המרכזיות של השירות הצבאי היא התפתחותו של הצעיר בבגרותו האישית. הבגרות האישית באה לידי ביטוי בתחומים שונים: אחראיות, התמודדות על מצבי לחץ ומצבי חירום, עצמאות ופיתוח השקפת עולם רחבה יותר.

בד בבד עם התחושה של בגרות ואחריות יוצאים החיילים המשוחררים עם חוויה ברורה של צורך ב"אוויר חופשי" ובדחייה (מורוטוריום) בתהליך הכניסה לחובות של מבוגר. מרבית החיילים המשוחררים נמצאים מגיל שש עד 21 במסגרות כפייתיות במהותן כמו בית הספר והיסודי, בית הספר התיכון וצה"ל. גם אם מסגרות אלו מאפשרות חוויות של הצלחה והגשמה עצמית בתחומים שונים החוויה הבסיסית היא של חוסר שליטה אישית בגורל. מחקר שנערך בנושא שאל תלמידי בתינות י"ב בתיכון עיוני בת"א מה הסיכוי להשיג הישגים שונים (למשל, לזכות ביוקרה, לרכוש נסיון כמנהל, לכוון את החיים האישיים לפי הבנתו) במסגרת השרות הצבאי ומחוצה לו. מרבית ההישגים כפי שהתארגנו בשלוש מימדים (תרומה למדינה, התקדמות חברתית והתנסות) נתפסו ככאלה שניתן להשיגם יותר במסגרת הצבא מאשר מחוץ לו. אבל, המרכיב של שליטה בהתקדמות האישית נתפס כבר- השגה בעיקר מחוץ לשירות הצבאי.

כנראה בעקבות חוויה מגבילה זו על חופש אישי, ניתן לראות אצל חיילים משוחררים רבים תגובה של מורוטוריום (דחייה) בכניסה למערכת הבוגרת, שבאה לידי ביטוי במספר אופנים. חיילים משוחררים רבים לוקחים להם פסק זמן לאחר השחקוק. פסק זמן זה אינו כרוך בדרך כלל בבטלה אלא בעשיה שאין לה התכוונות ארוכת טווח: עבודה זמנית, טיול בחוץ לחוץ לארץ, לימודי השלמה למיניהם שלא בהכרח מובילים למקצוע מסוים. לאחרונה, מרבים לדבר על טיולי התרמילאות לארצות רחוקות כדרך לברוח ולו לתקופת מה מההתחייבויות כבוגר. (מייזלס, 1993)

במחקר של מייזלס (1993) כשנבחנו מעשיהם של חיילים משוחררים לאחר השחרור התברר שרוב המשוחררים (75 אחוז) לא כל כך יודעים מה הם רוצים לעשות. בתשובה לשאלות שונות התברר כלכ- 60 אחוז אין תכנית ברורה אל תחושה כללית בלבד לגבי הכיוון בחיים, כ- 50 אחוז מתכננים נסיעה לח"ול, כ- 40 אחוז מתכננים לעבוד עבודה זמנית או ללמוד בינתיים משהו (כמו השלמת בגרויות). מעטים מאוד מוכנים להתחייב לתוכנית ברורה. ביוטוי נוסף לכך עולה כאשר בוחנים את מעשיהם של החיילים המשוחררים בשנים שלאחר שיתרום. מסתבר שרק לאחר שלוש שנים, מרבית החיילים המשוחררים העובדים רואים את מקום עבודתם כמקום עבודה קבוע.

לסיכום השירות הצבאי מהווה מצב דחק לחיילים. הם נמצאים במצב של איום מהתביעות החדשות הנדרשות מהם. הם נתקלים בקושי להסתגל ולהתמודד עם המסגרת החדשה. תחושת דחק זו משפיעה על הצעירים גם לאחר סיום שירותם הצבאי תחושת הדחק והדכאון שחשו בצבא, והחופש הבלתי מוגבל שעומד בפניהם עם השחרור מביאים אותם להמנע מלהתחייב למחויבויות חדשות.

### **תוצאות המחקר:**

שאלת המחקר: האם יש קשר בין תחושת הדחק של צעיר יוצא צבא בשרותו הצבאי לבין תרמילאות במזרח הרחוק- הודו.

השערת המחקר:

1. יימצא קשר חיובי בין תחושת הדחק של צעיר יוצא צבא בשרותו הצבאי לבין טיול תרמילאות שערך במזרח הרחוק- הודו.

משתנה תלוי: תרמילאות במזרח הרחוק- הודו.

הגדרה נומינלית: תרמילאות- תופעה חברתית בה צעירים ישראלים מנצלים את פרק הזמן שבין מחויבויות חברתיות לטובת מסע אישי של חיפוש אחר תוכן לחיים, אחר מגע עם אנשים ורעיונות. הגרה אופרטיבית: תרמילאות- משך הזמן בו נערך הטיול בהודו.

המשתנה הבלתי תלוי: תחושת הדחק בזמן השירות הצבאי בישראל.  
הגדרה נומינלית: דחק פסיכולוגי- מצוקה רגשית הנגרמת כתוצאה מאיום על הפרט, כאשר לפרט אין מספיק משאבים פנימיים או חיצוניים בכדי להפחית את המצוקה הרגשית.  
הגדרה אופרטיבית: דחק- רמת תחושת הלחץ אשר האדם חש במצב מאיים.

### אוכלוסיית המחקר

עשרה תרמילאים לשעבר, 5 גברים ו-5 נשים, ישראלי, יוצאי צבא, שטיילו בהודו, בין הגילאים 21-30, שטולם נמשך כ-חודשיים ומעלה וב-5 השנים האחרונות. קריטריון זה של מועד התרחשות הטיול נקבע לאור חשיבות זיכרון ההתנסויות. הקריטריון לכלול באוכלוסיית המחקר רק מי שטייל חודשיים ויותר נובעת מהגדרת תופעת התרמילאות כטיול ארוך בין תקופות מסלול החיים.

### כלי המחקר

שאלת המחקר נסובה סביב הרצון להבין תפיסות עולם של אנשים מציבור מסוים, להבין מה המשמעות שהן מייחסים לחייהם, הגישה המחקרים המתאימה היא הגישה האכותנית. במחקר אכותני הראיונות, המובנים והלא מובנים משמשים ככלי המחקר.  
למרות שהראיון היה מובנה, המרואיין העלה לעיתים נושאים שלא נכללו במבנה המוקדם של השאלות ולכן נאסף מידע שלא תוכנן מלכתחילה.

הראיון מאפשר לאנשים לספר את סיפורם האישי. בבחירה בראיון כמתודה מחקרית נעזר החוקר במיומנות בסיסית של בני אדם- יכולתם לתקשר בעזרת מילים. השפה המילולית היא כלי בידי בני האדם לא רק לספר את סיפוריהם אלא גם לפרש ולתת משמעויות לדברים. בצורה זו התרבות מספרת את עצמה, ודרך בחירת הסיפורים מתאפשרת חשיפת מאפיינים תרבותיים שונים. אוסף הסיפורים של המרואיינים מהווה בסופו של דבר את בסיס הנתונים לחוקר, אשר מארגן, מפרש ומציג את מסקנותיו. (שמחאי 1998)

### השאלות שנשאלו בראיון

1. ספר לי קצת על חיידך מאז שהיית ילד ועד הגיוס?
2. היכן שירתת בצבא?
3. האם היו לך רגעים קשים בזמן השירות הצבאי ואם כן אז פרט?
4. תאר את חווית השירות הצבאי?
5. מה הייתה הרגשתך כשהשתחררת? כיצד היית מסכם את שרותך הצבאי?
6. כמה זמן קיים הרעיון של "לנסוע למזרח"?
7. מה עשית עד הטיול (ואחרי השירות הצבאי)?
8. למה בחרת לטייל דווקא במזרח?
9. האם היו לך חששות מהטיול? אילו?
10. מה היו הציפיות שלך מהטיול?
11. פרט קצת על חוויות היום יום בזמן הטיול?
12. מה הייתה הרגשתך בימים הראשונים של הטיול?
13. מה היו הרגעים הכי מהנים\משמעותיים בשבילך?



14. מה הדבר שהכי משך אותך במזרח?  
 15. כיצד השפיעה עליך הנסיעה למזרח? האם היא שינתה אותך?  
 16. לתקופה של כמה זמן נסעת?  
 17. מהן הסיבות שבגללן נסעת?  
 18. האם ברצונך לחזור לשם?  
 19. אם כן, למה?  
 20. לדעתך, האם לבחירה שלך לטייל דווקא במזרח יש קשר לאופי שרותך הצבאי?

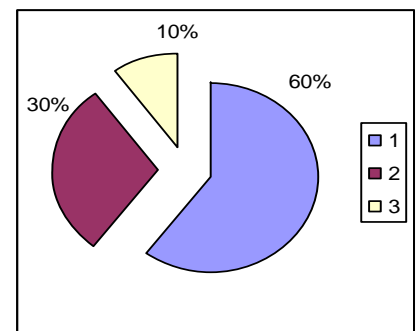
### הרציונל

באופן כללי מטרת השאלון הייתה לתת למרואיינים את האפשרות לספר על האסוציאציות הראשונות שעולות לצעיר בנוגע לחוויותיו בצבא ובהודו. הכוונה הייתה ללמוד מתוך מחשבות ורגשות שהביעו המרואיינים לגבי הבחירה שלהם בטיול תרמילאות. השאלה הראשונה כוונתה לתת למרואיין להציג עצמו ולהביא אותו לתחושה של הכרות וחופשיות עם המראיין. משאלה זו גם ניתן ללמוד על אפיוני המרואיין: הסביבה בה גדל, השכלתו, תחביביו וכו'.

השאלות לאחר מכן נשאלו בקשר לשירות הצבאי. כאן הכוונה הייתה לבדוק מה עשה המרואיין בשירות הצבאי והאם היתה לו כל תחושת דחק הן מהתפקיד והן מההווי הכללי של הצבא. בדקתי מה היו חוויותיו של המראוין והאם תקופת השירות הצבאי נתפסת בעיניו כחיובית או שלילית. בהמשך התמקדתי בשאלות בכל הקשור לתקופה שאחרי הצבא. זה בעצם השלב הבא לפני הטיול. החלק האחרון כלל שאלות שנסובו סביב הבנת התרמילאות בהודו. בדקתי למה בחר המרואיין לצאת דווקא לטיול תרמילאות, חששותיו וציפיותיו מהטיול, משמעות הטיול בעיניו.

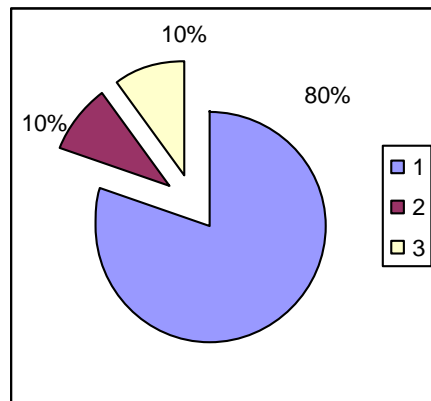
את השאלה האחרונה, שאינה מקובלת במחקר אכותני, ניסחתי בצורה זו כיוון שרציתי לראות אם תרמילאים מסוגלים להסתכל על עצמם בצורה אובייקטיבית ולקשר בין שני המשתנים שהצבתי בעבודה.

### ממצאים



גרף מס' 1: מאפייני השירות הצבאי.

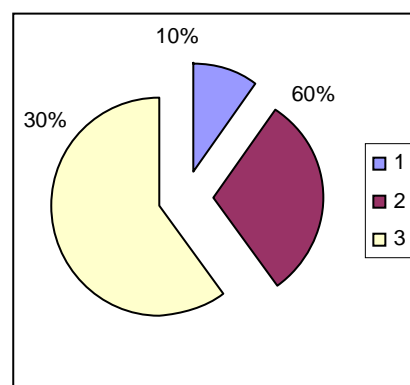
כ- 60 אחוז מהמרואיינים דיווחו כי השירות הצבאי שלהם היה חוויה שלילית שכוללת בתוכה חוויות חיוביות. 10 אחוז מהמרואיינים תארו את השירות הצבאי כחוויה שלילית בלבד, בעוד ש30 אחוז מהם תיארו את השירות הצבאי כחוויה חיובית בורבה. לפיכך, תרשים מספר אחד מדגיש כי השירות הצבאי טומן בקרבו יותר התנסויות שליליות, כלומר, קשיים נפשיים ופיזיים הגורמים לדחק.



**גרף מס' 2: תחושות הנלוות לשחרור.**

80 אחוז מהמרואיינים דיווחו על תחושות חיוביות של הקלה, שמחה וחופש כשהשתחררו מהשירות הצבאי. 10 אחוז מהם לא אמרו זאת במפורשות, אך היה ניתן להבין כי חשו הקלה ושמחה שכעת יש להם את האפשרות לטייל. 10 אחוז מהמרואיינים דיווחו שעם תחושת ההקלה יש תחושה שלילית ולא נעימה של אי ידיעה.

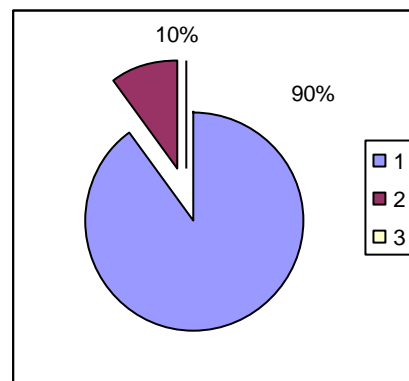
משני הגרפים ניתן לראות שללא קשר לאופי השירות הצבאי, כל החיילים חשים תחושות לחץ ומתח במהלך השירות הצבאי. תחושות אילו באות לידי ביטוי בהקלה ובשמחה שכל המרואיינים חשו בסיום שירותם הצבאי.



**גרף מס' 3: זמן ההחלטה לגבי תרמילאות במזרח הרחוק.**

גרף זה מציג כי מרבית המרואיינים, 60 אחוז, גיבשו את ההחלטה לצאת לטיול במהלך השירות הצבאי ואחריו. רק 30 אחוז גיבשו את ההחלטה במהלך התיכון והשירות הצבאי, בעוד אצל 10 אחוז היה זה דחף ספונטני. מכך ניתן ללמוד, כי לשירות הצבאי מרכיב חשוב בקבלת ההחלטה לערוך

טיול תרמילאות. דבר המאשש את השערת המחקר כי יש קשר בין השירות הצבאי לבין תרמילאות במזרח הרחוק.



#### גרף מס' 4: מידת חשיבות החופש בטיול במזרח הרחוק.

גרף זה מציג כי מרבית המרואיינים (90 אחוז) הזכירו במהלך הראיון את חשיבות תחושת החופש בטיול. המרואיינים דיווחו על כך בצורה ישירה ועקיפה. תחושה זו באה לידי ביטוי כשסיפרו על ציפיותיהם מהטיול, על הסיבה שבחרו במזרח הרחוק כמקום היעד של הטיול, על גורמי המשיכה של המזרח הרחוק ועל החוויות בטיול שהתאפיינו במידה גדולה של חופש. רק 10 אחוז מהמרואיינים לא התייחסו לחופש שאפיין את הטיול. מכאן ניתן ללמוד שאכן, לטיול חשיבות ניכרת בצורך לפרוק מתחים ולחצים.

טיולי התרמילאות אשר עורכים הצעירים בתום שירותם הצבאי הינו תופעה חברתית בה מנצלים פרק זמן שבין מחויבויות חברתיות לטובת מסע אישי של חיפוש אחר תוכן לחיים, אחר מגע עם אנשים, רעיונות ותרבויות.

מטרת המחקר הייתה לבדוק אם יש קשר בין תופעת התרמילאות שהתפתחה בשנים האחרונות לבין תחושת הדחק אותה חווים צעירים במשך שירותם הצבאי.

מצב דחק נגרם כתוצאה מאיום על האדם, אין לו מספיק משאבים פנימיים או חיצוניים בכדי להפחית את המצוקה הרגשית הנגרמת מהאיום. כאמור, מצב הדחק מתייחס ליחסי הגומלין בין האדם והסביבה ולאינטראקציה בין גורמים פנימיים לגירויים חיצוניים, כאשר לתהליכים הפסיכולוגיים המתווכים ביניהם יש חלק בהתרחשות של מצב הדחק. ישנן שני סוגי התמודדות עם מצבי דחק. התמודדות הממוקדת בפתרון הבעיות, בה האדם מקדיש את מאמציו לפתרון הבעיה, דבר המתבטא בפעולות אקטיביות בפתרון לטפל בנוזק או באיום. סגנון אחר הוא התמודדות הממוקדת ברגש אשר מתבטא במה שהאדם עושה במטרה להקטין או לשנות את התגובה הרגשית המתלווה למצב הדחק (טיול תרמילאות לאחר השירות הצבאי).

הצבא הוא אחת המסגרות בה החיילים חשים תחושת דחק. זאת בשל האיום שחש החייל מהדרישות הנוקשות, ללא משאבים בלתי פורמליים כמו חברים, משפחה וכו'. החיילים צריכים ללמוד להתמודד עם איום זה. בתהליך ההתמודדות עם האיום מנסים להסתגל- להתאים עצמם לדרישות הצבא. ההסתגלות מורכבת מהליכים, באמצעותם הם ממלאים את התביעות הנדרשות מהם. חלק

מן החיילים מרגישית שמצב דחק אינו בשליטתם, הם אינם יכולים לרצות את מפקדיהם, את חבריהם ואינם מסוגלים למלא את הדרישות החדשות. מצב זה מחמיר את מצב הדחק. ממצאי המחקר מאשרים את השערת המחקר, כי יימצא קשר חיובי בין תחושת צעיר יוצא מבא בשרותו הצבאי לבין תרמילאות שלו במזרח הרחוק.

רוב המרואיינים (70 אחוז) ראו את השירות הצבאי כחוויה שלילית בחלקה. בנוסף לכך, תחושת הדחק באה לידי ביטוי בתחושות השמחה וההקלה שחוו כל המרואיינים במהלך שחרורם מהשירות הצבאי.

הסיבות לבחירתם של המרואיינים בטיול תרמילאות בהודו היו: המשיכה לנופים, העלות הזולה, ניסיון של משפחה וחברים שנסעו לפנייהם וכו'.

ממצאים אילו, תחושת הדחק שחוו המרואיינים בצבא מחד, תחושות החופש וחוסר הגבולות שחוו התרמילאים מאידך, מראות כי קיים קשר חיובי בין תופעת התרמילאות לבין תחושת הדחק במהלך השירות הצבאי.

אחת המגבלות של מחקר זה נוגעות לאוכלוסיית המחקר. ראשית מספר הראיונות היה קטן עקב המצאות חלק גדול מהתרמילאים במילואים או בטיול תרמילאות. לפיכך לא היה ייצוג שווה לסגנון מגורים שונה, לארץ לידה של ההורים ולרמות כלכליות שונות. בעייה נוספת במחקר הייתה שלא רואיינו צעירים יוצאי צבא שלא ערכו טיול תרמילאות וצעירים שלא שירתו בצבא וכן ערכו טיול תרמילאי.

מחקר זה התמקד בבדיקה של היבט אחד של התרמילאות- הקשר בין תחושת דחק של צעירים יוצאי צבא לתרמילאות במזרח הרחוק- הודו.

לסיכום, תופעת התרמילאות, שגדלה עם השנים האחרונות והפכה כמעט לחלק בלתי נפרד בחייו של צעיר ישראלי יוצא צבא, מצביעה על חשיבות הבנתה וחקירתה לצעיר עצמו, להוריו בפרט ולחברה הישראלית בכלל.

בעבודה זו הוצגה השערה כי יימצא קשר חיובי בין תחושת הדחק בשירות הצבאי לבין תרמילאות במזרח הרחוק. ההשערה התבססה על תיאוריה לפיה תחושת הדחק מתרחשת כתוצאה מאיום חיצוני או פנימי על האדם. כמו כן תיאוריה זו מציגה דרכי התמודדות של האדם עם תחושת הדחק ע"י ניסיון לטפל באיום החיצוני ע"י ניסיון להקטין או לשנות את התגובה הרגשית ואת דרכי ההסתגלות עם מצבים מאיימים. בהמשך העבודה באתי הוכחות ודוגמאות ממחקרים קודמים לכך שהשירות הצבאי מהווה מסגרת בה החיילים חשים תחושת דחק המלווה בהסתגלות לתנאי המסגרת החדשה. הממצאים שסוכם בעקבות עשרת הראיונות שנערכו הראו כי ל- 60 אחוז מהמרואיינים השירות הצבאי היה התנסות שלילית וכי כל המרואיינים חשו הקלה ושמחה כשהשתחררו מהצבא. מכאן ניתן ללמוד כי חיילים חשים תחושות של דחק במהלך השירות הצבאי. מכך ש- 60 אחוז מהמרואיינים גיבשו את ההחלטה לערוך את טיול התרמילאות במזרח הרחוק במשך השירות הצבאי ולאחריו, ניתן להסיק כי לשירות הצבאי השפעה ניכרת על קבלת ההחלטה. מהנתונים שמרים כי 90 אחוז מהמרואיינים הזכירו את חשיבות החופש במהלך הטיול ניתן להסיק כי למרואיינים היה חשוב להשתחרר ממגבלות הצבא. ממצאים ומסקנות אילו תומכים בתיאוריה ובמושגים שהוזכרו בחלק הראשון של העבודה ומאמתים את השערת המחקר.

ניתן לומר כמסקנה שטיול התרמילאות הוא חלק ממסע חוויתי בעל משמעויות מורכבות, ולתרמילאים מודעות רבה, לפחות לחלקם, עוד בטרם הגיעו ליעד הטיול הראשון. היוצאים לטיול תרמילאות אינם מונעים על ידי התנגדות למסלול החיים הנורמטיבי. אין ביציאתם קריאה למהפכה

ולשינוי, אבל המעבר אל מה שצפוי להם בעתיד הקרוב (לימודים על-תיכוניים, הקמת והחזקת קריירה ומשפחה) מפחיד אותם בשלב זה של חייהם. הם חשים, צורך להתרחק פיזית ונפשית, מהמעגלים החברתיים הסובבים אותם, וממסגרות היוצרות מעגלים אלה. ביציאתם לטיול הצעירים הישראלים מנצלים את הרווח שנוצר לפתע בין מסגרות (בין המחויבות לצבא למחויבות הבאות בהמשך), כדי לדחות לרגע את כניסתם אל המסגרת הבאה שתמשך לעד. היציאה לטיול נתפסת כחריגה ויוצאת דופן מהחיים הרגילים ומהשגרה המקובלת. גם אם חריגה זו מהמסלול הנורמטיבי הפכה לפופולרית בקרב צעירים לאחר צבא, מוקנה לה דימוי של מעשה מיוחד ונועז. כמו כן הצורך העז בהרחבת האופקים, למידת תרבויות, נורמות, וערכים חדשים, הצורך להיות עצמאי, והודו אשר שונה בתרבותה, נופה, דתה ואוירתה הקסומה, עונה על דרישות אלה.

במהלך הראיונות שערכתי זכיתי לפגוש אנשים מיוחדים ומעניינים שעזרו לי רבות לקביעת עובדות. ברצוני להוסיף, שלאחר כתיבת עבודה זו גבר רצוני לנסוע ולחקור את הודו והטמון בה. ידוע הדבר שבכל שנה גודל מספר הצעירים הנוסעים לטיול תרמילאות במזרח הרחוק בכלל ובהודו בפרט. רוב הנוסעים להודו, כפי שנוכחתי לדעת מהראיונות שערכתי, מנסים לשמר את הנורמות והערכים שהכירו והפנימו במזרח הרחוק. ומי יודע אולי החברה הישראלית עוד תהווה חיקוי להודו...

הצעירים הם דור העתיד...