

מאפייני הפנייה לעזרה של מתבגרים וצעירים גאים כחלק מתהליך היציאה מהארון: מבט לאחור

צחי כהן ומשה טטר

תקציר

המחקר הנוכחי בחן את מקורות הפנייה לעזרה ולתמיכה של מתבגרים וצעירים להט"בים כחלק מתהליך היציאה מהארון בדיווח רטרוספקטיבי. בתהליך עיצוב הזהות המינית שלהם, המתבגרים והצעירים הלהט"בים מתמודדים עם קשיים רבים, הם מבחינים בשוני בינם ובין סביבתם הקרובה, שלרוב היא הטרוסקסואלית, רבים מהם עוברים תהליכים של הזרה או ניתוק, וחווים בושה ובדידות. כחלק מן יציאתם מהארון, המתאפיינת לרוב ברכיבים מבלבלים וקונפליקטואליים, הם עשויים לפנות לעזרה ולתמיכה. במחקר נותחו דיווחיהם של כ-180 צעירים וצעירות להט"בים שתיארו תיאור רטרוספקטיבי את פנייתם לעזרה ולתמיכה בכל הקשור לזהות המינית שלהם כחלק מהיציאה מהארון, על סמך מודלים ומחקרים שבחנו את תהליכי הפנייה לעזרה ולתמיכה של מתבגרים בדרך כלל. בעזרת שאלון לדיווח עצמי, המשתתפים תיארו את המקור שבחרו עבור הפנייה הראשונה לעזרה ואת הפנייה המהותית ביותר בעבורם, כמו כן את השיקולים לבחירה של המקורות; ואת העזרה שהתקבלה במהלך הפנייה לסוגיה. בחנו גם את הקשרים של הממצאים למשתנים דמוגרפיים (מגדר וגיל המשיב בעת הפנייה). ממצאי המחקר מלמדים כי חברים הם מקור הפנייה המועדף על להט"בים הן בפנייה הראשונה והן בפניות האחרות. מלבד חברים, להט"בים פונים לעזרה לבני משפחתם ולמקורות עזרה פורמליים. כשליש ממשתתפי המחקר פנו בפנייתם הראשונה למקור עזרה המגדיר עצמו להט"ב. השיקול הנפוץ ביותר לבחירת מקור העזרה הוא קרבה או ציפיה להבנה, והתמיכה המצופה ביותר והמתקבלת ביותר היא עזרה אמוציונלית. בעת ניתוח תוכן, הוצגו מאפיינים שהופכים פנייה לעזרה כחלק מהיציאה מהארון לפנייה מהותית ובה השפעה על הפונה. בדיון התמקדנו בחשיבות של סוגי מקורות העזרה בתהליכי היציאה מהארון של להט"בים; בזהותם המינית של מקורות העזרה וקשריה לתהליך זה; ובעזרה אמוציונלית כרכיב התמיכתי המרכזי ביציאה מהארון. הצענו תוצאות מעשיות כאחד על פי המחקר הנוכחי ומחקרי המשך להעמקה בסוגיה. המחקר הנוכחי בוחן בחינה ראשונית את מקורות הפנייה לעזרה ולתמיכה של מתבגרים וצעירים להט"בים כחלק מתהליך היציאה מהארון בדיווח רטרוספקטיבי. להלן נסקור בקצרה את תהליכי הפנייה לעזרה ולתמיכה, מתוך התמקדות בפנייה של בני נוער וצעירים, והדרך שבה הם בוחרים את מקורות העזרה שלהם. נתאר גם את מצוקתם של מתבגרים להט"בים, מתוך התמקדות בשלבי היציאה מהארון ואת חשיבותה של הקהילה הגאה בחיי המתבגר הלהט"ב.

מילות מפתח: יציאה מהארון; קהילת הלהט"ב; קהילה גאה; פנייה לעזרה; בני נוער, מתבגרים; צעירים; פנייה לעזרה פורמלית.

סקירת ספרות

פנייה לעזרה של מתבגרים

ריקווד ואחרים (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005) מגדירים במאמרם פנייה לעזרה כאסטרטגיית התמודדות המורכבת מרצף של פעולות שבאמצעותן הפרט מחפש ומשתמש בתהליכים חברתיים כדי להסתייע בבעיות שלו. בדומה להם טטר, עמרם-וקנין וקלמן (Tatar, Amram-Vaknin, & Kelman, 2011) מגדירים פנייה לעזרה כאחת מאסטרטגיות ההתמודדות שמסתייעת באנשים אחרים, ועל כן נשענת על קשרים חברתיים ויכולת תקשורת בין-אישית. אנשים רואים בפנייה לעזרה כלי התמודדות חשוב בחייהם, ופונים לעזרה בתדירות רבה. טטר (2003) מתאר שלושה שלבים עיקריים בחיפוש אחר עזרה: תפיסת האדם את מצבו כבעייתי ובחינת טיבה של הבעיה; בחינת דרכי התמודדות אישיות; שימוש באסטרטגיות וטקטיקות לחיפוש אחר עזרה במהלך בחירה של המקור לפנייה. במחקר אפשר להבחין בין שני סוגים של פנייה לעזרה: פנייה לעזרה פורמלית לרוב לאנשי טיפול רפואי, ייעוץ פסיכולוגי וחינוכי, אנשי חינוך ועוד; ופנייה לעזרה לא פורמלית לרוב לבני משפחה וחברים (Rickwood et al., 2005). ראוי גם לציין שבעזרה לא פורמלית, חוקרים מביאים עוד סוג של מקור פנייה לעזרה: חבר או מכר שמתמחה או מנוסה בבעיה דומה (טטר ומילגרם, 2001). יש לציין שרבים (ובמיוחד מתבגרים) נמנעים מפנייה לעזרה למקורות מקצועיים (Divin, Harper, Curran, Corry, & Leavay, 2018) כאשר הסטיגמה הציבורית המכוונת לצעירות וצעירים שפונים לסיוע מקצועי היא אחת הסיבות העיקריות המרתיעות אותם מלהסתייע במקורות אלה (Shechtman, Vogel, Strass, & Heath, 2018). מחקרים רבים עסקו בסוגי העזרה המתקבלת: הגלסון (Helgeson, 1993) מבחינה בין שלושה סוגים של עזרה/תמיכה: עזרה אמוציונלית, עזרה אינפורמטיבית ועזרה אינסטרומנטלית. על פי אשורף וטטר (2004), עמי (119), עזרה אמוציונלית "קשורה באינטימיות, התקשורת, דאגה ואחריות... דאגה רגשית לפרט, קבלה, הבנה ועידוד". הטענה היא כי לעזרה אמוציונלית יש השפעה עיקרית וחיובית על הרווחה האישית של הפרט. עזרה אינפורמטיבית היא "מתן עצה, הדרכה או מידע הרלוונטי למצב" (גיטקיס וטטר, 2003, עמ' 54), בעוד שעזרה אינסטרומנטלית היא הגשת עזרה וסיוע – השקעה של כסף או ביצוע משימות עבור האדם הפונה לעזרה.

תהליכי ההתפתחות בגיל ההתבגרות מלווים במתח וקונפליקטים ועל כן דורשים יחס מיוחד (Divin et al., 2018). בסדרת מחקרים (גיטקיס וטטר, 2003; עמרם, 2012; Tatar & Amram-Vaknin, 2008) נסקרו מכלול של מאפיינים שמשפיעים על בחירת המתבגרים את המקור לפנייה לעזרה ולתמיכה. טטר (2003) הציג מודל תאורטי אינטגרטיבי להבנה של תהליך הפנייה לעזרה של מתבגרים: החל מסיבות דמוגרפיות ופסיכולוגיות, דרך מקור העזרה ועד סוגי התמיכה ושביעות הרצון. במשפט המיפוי שהציג, פירט טטר (2003) את ארבעת סוגי מקורות העזרה המרכזיים עבור מתבגרים (Wintre & Crowley, 1993): מבוגר מוכר, מבוגר מומחה, חבר מוכר, חבר מנוסה. לרוב מתבגרים אינם פונים לעזרה פורמלית, אלא מעדיפים לפנות לעזרה לא פורמלית (טטר, 2010; Rickwood et al., 2005; Tatar & Amram-Vaknin, 2008). מקורות הפנייה הלא פורמליים המועדפים על בני נוער הם משפחה וחברים. טטר (2010) דיווח כי בני נוער פונים לעזרה לאחר קשיים בתחומים האלה (בסדר יורד): לימודים, עניינים אישיים, הורים, חברים ואלימות. מתבגרים נוטים

לפנות למבוגר קרוב בפתרון בעיות לימודיות ולחבריהם בפתרון בעיות בין-אישיות (טטר ומילגרם, 2001). אשרף וטטר (2004), טוענים כי במצבי משבר שבהם יש להפיג את המתח, לרוב המתבגרים פונים להוריהם. בדיונם בארבעת סוגי העזרה והתמיכה המתקבלת שהוזכרו, גיטקיס וטטר (2003) מצאו כי התמיכה הרגשית היא המועדפת על בני נוער גם בתחום הלימודי וגם בתחום חברתי. סקירה עדכנית בנושא אחר ראו אצל הוויק ואחרים (Haavik, Joa, Hatloy, Stain, & Langeveld, 2019).

מצוקתם של מתבגרים להט"בים

ההגדרה העצמית של המתבגר כהומו, לסבית, ביסקסואל או טרנסג'נדר היא נקודת מפנה בחייו. בשל גילוי מיניותו וההבחנה בשוני בינו ובין סביבתו ההטרוסקסואלית, המתבגר עובר תהליכים של הזרה והתנכרות מסביבתו, וגם חווה הסתגרות שהומשגה בקהילה הלהט"בית כ"ארון". תחושות רבות הקשורות למצוקה נפשית עולות בתהליך גיבוש הנטייה המינית ותהליך היציאה מהארון, ובהן: בושה, שונות, בדידות, הכחשה ותחושת אובדן (פזמוני-לוי ואחרים, 2005; Shilo & Mor, 2014). מחקרים רבים מצאו כי חברי הקהילה הלהט"בית סובלים מדיכאון, נטייה לאובדנות, חרדה, אלימות, שימוש בחומרים מסכנים והתנהגות מינית מסוכנת יותר מחבריהם ההטרוסקסואלים, וגם הרווחה האישית שלהם נמוכה יותר ואינם חשים ביטחון בסביבתם (Bontempo & D'Augelli, 2002; D'Augelli, 2006; Rieger & Savin-Williams, 2012; Plummer, 2016). בני נוער להט"בים בישראל (לבקוביץ ולקח, 2019) ובארה"ב (Plummer, 2016) מדווחים על חשיפה לאלימות מילולית רבה, על היעדר במשאבי תמיכה ועל תחושת אי נוחות לשוחח על נטייתם המינית עם אנשי צוות בית ספריים (D'Augelli, 2006; Pizmony-Levy, 2008; Kama, Shilo, & Lavee, 2008). מתוך המחקר עולה כי בני נוער להט"בים מעוניינים לשוחח על חייהם יותר מבני נוער הטרוסקסואלים (Ciro et al., 2005), אולם יש מחסור במקורות סיוע במוסדות החינוך שיוכלו להעניק הזדמנות להיענות למוכנות זו (פזמוני-לוי ואחרים, 2005).

בעשורים האחרונים מתנהל דיון רחב היקף על מקומה של הזהות המינית בעיצוב החיים החברתיים של הלהט"ב (ראו Morgan & Davis-Delano, 2016). סבין-וויליאמס (Savin-Williams, 2005) מצג טענה מרכזית במחקרו על הלהט"בים: הוא טוען שבני הנוער של דורנו אינם חווים את ההגדרה המינית שלהם כשלב בעל משמעות ואינם רואים בהגדרה זו חשיבות רבה. מבחינתם, הם דומים לקבוצת השווים ההטרוסקסואלית שלהם יותר מחברי הקהילה הלהט"בית האחרים ואינם רואים בהיסטוריה ובערכי הקהילה דברים שמאפיינים אותם. חוקרים אחרים אינם מסכימים עם טענה זו (למשל, Pizmony-Levy, 2009; Shilo & Pinhasi, 2009), ומדגישים שצעירים אלה רואים חשיבות רבה בשירותים המיועדים ספציפית לקהילה. רוב חברי הקהילה הגאה בישראל רואים חשיבות רבה בשירותים המיועדים לקהילה. במחקרים אחרים שנערכו בישראל (Shilo & Savaya, 2011, 2012) עולה כי ככל שהלהט"ב צעיר יותר, כך הרווחה האישית שלו נמוכה יותר – כלומר החוקרים מדווחים שבקרב בני נוער להט"בים מתחת לגיל 18, יש לחץ גבוה יותר, אחוזים נמוכים של גיבוש הנטייה המינית ורווחה אישית נמוכה יותר מצעירים להט"בים מעל גיל 18. החוקרים טוענים כי אצל בני נוער להט"בים, תמיכה מחברים, קבלה מצד המשפחה ומעורבות בקהילה משפיעים במידה חיובית ובמישרין על הבריאות הנפשית

ועל הרווחה האישית של הלהט"ב. החוקרים טוענים כי סוגי תמיכה אלו ממתנים את ההשפעה של הלחצים הקשורים למיניותם, כפי שהגדיר אותם מאייר (Meyer, 2003). תמיכת הורים נמצאה קשורה לתהליכי קבלת העצמי של המתבגר, וקבלה מצד החברים נמצאה קשורה יותר לגיבוש הנטייה המינית – סביר להניח שתמיכת החברים קשורה יותר לתהליכי היציאה מהארון בעוד שהתמיכה מהמשפחה קשורה יותר לתהליכי הקבלה העצמית.

יציאה מהארון ותהליכי חשיפה לסביבה

היציאה מהארון היא טקס מעבר בחייו של הלהט"ב, ושלב שמסמל ציון דרך בגיבוש זהותו (Bridgewater, 1997). היציאה מהארון כוללת לרוב שני היבטים: תהליך פנימי של קבלת הזהות המינית ותהליך חשיפתה של הזהות לסביבה. חוקרים רבים (שילה, 2007; Floyd & Stein, 2002) סוקרים כמה מודלים של תהליכי יציאה מהארון. במודלים אלה היציאה מהארון היא השלב החשוב ביותר בחיי הלהט"ב. בכל אחד מן המודלים החוקרים מציגים את תהליך היציאה עם מאפיינים מבלבלים וקונפליקטואליים, ושהעוברים את התהליך חווים תחושת זרות, ניכור ואנורמליות, ועליהם להתגבר על הסטיגמות והדימויים המודבקים על הקהילה הלהט"בית בתרבות ההטרו-נורמטיבית. תהליך היציאה מהארון הוא תהליך מורכב שמקשה על חיי המתבגר. הגיל הממוצע כיום ליציאה מהארון של ישראלים ואמריקאים הוא סביב 16 שנים (Pizmony-Levy et al., 2008; Savin-Williams, 2005). במאמרה, בריגוטר (Bridgewater, 1997) מציינת שלוש הערכות שעל הלהט"ב לעשות לפני שהוא יוצא מהארון לפני אדם אחר: 1. מהו היחס של האדם האחר כלפי להט"בים בכללם? (האם הוא הביע עמדות הומופוביות? באילו הקשרים הוא מציין אנשים להט"בים?); 2. מהי מידת הקרבה בין הלהט"ב שרוצה להיחשף ובין אדם זה? (האם הם משפחה, חבר או זר); 3. על סמך שתי ההערכות לעיל – כיצד יגיב אותו אדם ליציאה מהארון? יש מקום להניח כי בפעמים מסוימות אדם זר שיחסו לקהילה הוא חיובי, ישמש מקור פנייה לעזרה מקבל ואמפתי יותר מחבר או בן משפחה שיחסו לקהילה הוא שלילי. כאן מחקרים מראים כי בפועל בני נוער נחשפים לפני חבריהם לפני שהם נחשפים לפני משפחתם ורק לאחר מכן לפני אנשי צוות בית ספריים (פזמוני-לוי ואחרים, 2005; Rossi, 2010; Meyer, 2003). לאחרונה, בחן מחקר (Manning, 2015) את הדיווחים של 130 בוגרים בערך (גילם נע בין 18 ל-72 שנים) לצורך פיתוח טיפולוגיה של שיחות הקשורות ל"יציאה מהארון" של לסביות, הומוסקסואלים או ביסקסואליים. מוצע מיון ראשוני של שיחות אלו לשבע קטגוריות: כמותוכנות, כעולה, כמתעמתת, כרומנטית, כמשתפת, כחינוכית וכמתוכנת בידי אחרים.

לצד המחקר הרב שיש על היציאה מהארון בכלל עד היום, לא ידוע לנו על מחקרים שבוחנים את תהליך היציאה מהארון מתוך נקודת מבט של תהליך הפנייה לעזרה של המתבגרים והצעירים הלהט"בים – לא בעניין בחירת מקור העזרה ולא בעניין מאפייניו.

המחקר הנוכחי

במחקר הנוכחי ננסה לבחון מתוך מבט לאחור:

א. את מקורות הפנייה לעזרה ולתמיכה שבני נוער וצעירים להט"בים בוחרים לפנות אליהם בראשית תהליך היציאה מהארון בכל הקשור לעיצוב הזהות המינית שלהם.

- המחקר הנוכחי ישווה בדרך אקספלורטיבית בין שלושת המקורות המרכזיים (משפחה; חברים; עזרה פורמלית) ויבחן את משמעותו של נטייתו המינית של מקור העזרה (קרי, האם הוא מגדיר עצמו להט"ב).
- ב. את השיקולים שמובילים בני נוער וצעירים להט"בים לפנות למקור סיוע מסוים. נבדוק את השיקולים לבחירת כל אחד מהמקורות בכל הקשור לעיצוב הזהות המינית. יש מקום להניח כי בפעמים שבהן המקור הנבחר הוא הורים או חברים, הבנה, קרבה ואמינות יהיו שיקולים עיקריים, וכי שיקולים של מומחיות, ניסיון אישי ודמיון יהיו עיקריים, כאשר המקור הנבחר מגדיר עצמו להט"ב.
- ג. את סוג העזרה והתמיכה שהם קיבלו מהמפגש בינם ובין המקור ולאיזה סוג של תמיכה הם ציפו. אנו נבחן בדרך אקספלורטיבית את סוגי העזרה המתקבלת, לפי דיווחי המשתתפים ושווה בין מקורות הפנייה לעזרה.
- ד. כיצד קשורים גורמים דמוגרפיים (כגון מין וגיל) על בחירת מקור הפנייה?

שיטת המחקר

משתתפים והליך

בשל הקושי לערוך דגימה מייצגת של הקהילה הגאה, וכפי שנסקר רבות במחקרי הקהילה (Meyer & Wilson, 2009; Savin-Williams, 2003; Shilo & Savaya, 2011, 2012), נערכה בחודשים יוני-אוגוסט 2016 דגימת נוחות בתהליך איסוף הנתונים. בשל הרצון להגיע לכמה שיותר משיבים הוכנה לשאלון המחקר גרסה אינטרנטית, והיא הופצה בפוסטים בפייסבוק, בקבוצות פייסבוק המיועדות לקהילה הלהט"בית ובאפליקציות ליצירת רשתות חברתיות לקהילה הגאה ("גריינדר" ו"אטרף"), ובהן צורף לינק לשאלון. הוסבר למשיבים כי מטרת השאלון היא לבחון את מקורות הפנייה לעזרה של להט"בים בעת היציאה מהארון. הוסבר כי אין תשובות נכונות או לא נכונות, וכי תישמר דיסקרטיות מרבית בכל שלבי המחקר והניתוח. מילוי השאלון נמשך כ-15 דקות.

במחקר השתתפו 185 בני נוער, צעירים ומבוגרים חברי וחברות הקהילה הגאה המגדירים עצמם להט"בים. המשתתפים ענו על שאלון הבוחן רטרוספקטיבית את תהליך הפנייה לעזרה שלהם כחלק מהיציאה מהארון. מתוך 185 השאלונים שנאספו, נותרו רק 178. חמישה נפסלו בשל מילוי בלתי הולם או חסר, והוחלט גם לא להכיל במחקר הנוכחי את שני המשיבים היחידים שהגדירו עצמם טרנסים. מתוך 178 המשיבים, 118 הזדהו כגברים (66.3%), ו-60 הזדהו כנשים (33.7%); 106 הגדירו עצמם הומואים (59.6%), 42 לסביות (23.6%) ו-30 ביסקסואלים (16.8%). ממוצע הגילים של המשיבים הוא 30.21 שנים (סטיית תקן: 8.19 שנים). גיל המשתתפים נע בין 14 ל-56 שנים. 166 מהמשיבים נולדו בארץ (93.3%); 97.2% ממשותפי המחקר הם יהודים ($n=173$ – 72.7%) מתוכם הגדירו עצמם חילונים בעת הפנייה לעזרה, 9.9% מסורתיים, 14.5% דתיים ו-2.9% חרדים. לפי דיווחיהם, המשתתפים באים מרקע כלכלי בינוני ומעלה: 38.8% אמרו כי מצבם הכלכלי שלהם או של הוריהם הוא לפחות מעל הממוצע, 47.8% אמרו כי הוא דומה לממוצע, ורק 13.5% דיווחו כי מצבם הכלכלי מתחת לממוצע.

כלי המחקר

לצורך המחקר נבנה שאלון לדיווח עצמי שכלל את החלקים האלה:

רקע אישי – המשתתפים דיווחו על מין, גיל, נטייה מינית, ארץ לידה, שנת לידה, דתיות, דת ומצב סוציאקונומי.

בחירת מקור פנייה לעזרה בפנייה הראשונה והשיקולים לבחירה – כדי לחקור את בחירת מקור הפנייה לעזרה והשיקולים לבחירתו נשענו על השאלון של טטר ומילגרם (2001). השאלון הותאם לפנייה לעזרה כחלק מתהליך היציאה מהארון ועיצוב הזהות המינית, כך שהמשתתפים תיארו בדרך רטרוספקטיבית את הפנייה הראשונה לעזרה בעיצוב הזהות המינית שלהם בנידון. המשיבים תיארו את מקור העזרה שהם בחרו בפנייה הראשונה ותשובותיהם קודדו על פי שני מאפיינים: סוג מקור העזרה (בחלוקה לשלושת מקורות העזרה שהובאו לעיל (משפחה – הורה, אח, בן משפחה קרוב; חברים; מקורות עזרה פורמליים-פסיכולוגים, יועצים חינוכיים, מורים) ונטייתו המינית של מקור העזרה. מעבר למקור הנבחר, בחנו את השיקולים לבחירת מקור העזרה. שיקולי המשתתפים שמולאו בדרך פתוחה קוטלגו לתשע הקטגוריות המוכרות במחקר מסוג זה: אמינות, הבנה או קרבה, זמינות, מימון, מומחיות, ניסיון אישי, דמיון, גיל וחוסר ברירה. נוסף על כך, הוגדרו עוד שלוש קטגוריות עבור המחקר הנוכחי: זרות, ליברליזם/פתיחות, ביטחון (יכולת לתת מקום בטוח, יכולת הקשבה).

העזרה שהתקבלה והעזרה המצופה בפנייה הראשונה – בדומה למחקרים של גיטקיס וטטר (2003) וטטר ומילגרם (2001), השתמשנו בארבעה סוגים של עזרה ותמיכה. את התשובות הפתוחות שמילאו המשיבים בהסתכלות רטרוספקטיבית קטלגנו לארבעה סוגים של עזרה ותמיכה: עזרה אינפורמטיבית: "ייעץ לי", "הסביר לי את התהליך"; עזרה רגשית: "הכילה", "חיבקה", "חיזקה אותי", "עודדה אותי", "הקשיב"; עזרה אינסטרומנטלית: "הפנה אותי", "לקח אותי למסיבה"; עזרה באמצעות ליווי: "שיחות ארוכות". התשובה הראשונה של המשיבים קודדה ונותחה. הקטלוג בוצע במידה דומה הן לגבי העזרה המצופה והן לגבי העזרה שהתקבלה.

האם המשתתף או המשתתפת פנו לעזרה או לצורך קבלת מידע **באתרי אינטרנט** ובאפליקציות?

תיאור מילולי של הפנייה לעזרה בתהליך היציאה מהארון שסייעה להם במידה **ניכרת מאוד** לקבל את הנטייה המינית שלהם.

הסתכלות לאחור כמתודולוגיית מחקר

חוקרים רבים מצאו הטיות בדיווח רטרוספקטיבי של אנשים על מגוון של אירועים מחייהם בטווח של ימים ושבועות מהאירוע ועד למרחק של שנים (לדוגמה Ebner- Priemer et al., 2007; Kennedy, Mather, & Carstensen, 2004). יש הסוברים שאנחנו זוכרים אירועים וחוויות כמו סיפור, מקודדים את החוויות שלנו בזיכרון על פי מיני-נרטיבים מוכרים במונחים של הצלחה או כישלון, וכך בעצם "מייצרים" עיוותי זיכרון (Tourangeau, 2000). הזיכרונות המדויקים יותר הם זיכרונות מיוחדים, בעלי תוצאות חשובות או לא צפויות וחוויות עם עוצמה רגשית חזקה כמו קבלת מחזור בפעם הראשונה או איפה היית באירועים היסטוריים (flashbulb memories). במחקר הנוכחי הנחנו

שיציאה מהארון והפנייה לעזרה הבאה אחריה הם אירוע בעל משמעות ועוצמתי, ועל כן הדיווחים על החוויות האלה הנתפסות כאבני דרך בעיצוב הזהות המינית, יהיו פחות מוטים לפי הטיות ועיוותים בזיכרון (Calzo, Antonucci, Mays, & Cocharn, 2011; Rossi, 2010). בהסתכלות הרטרופספקטיבית האדם בעצם מבנה סיפור על עצמו וזה הנרטיב העשוי ללוות אותו שנים רבות ובמיוחד סביב סוגיה רגישה ומרכזית כל כך בחייו.

ממצאים

פרק זה יסקור את התוצאות העיקריות במחקר, נתמקד בפנייה הראשונה ובפנייה החשובה ביותר. בכל סוגיה נבחן את תשובותיהם של כלל המשיבים, מתוך השוואה לפי מגדר ולפי שתי קבוצות גיל: משיבים שפנו לעזרה בנושא זהות מינית בגיל ההתבגרות מתחת לגיל 18 (92 משיבים, 51.7%) וצעירים ומבוגרים שפנו לעזרה מעל גיל 18 (86 משיבים, 48.3%).

הפנייה הראשונה

מקורות הפנייה: מרבית המשיבים, כ-54%, בפנייה הראשונה שלהם לעזרה בכל הקשור ליציאה מהארון ועיצוב זהות מינית, בחרו לפנות לחברים. מעל 20% פנו למשפחה, כ-19% פנו למקורות עזרה פורמליים, כגון פסיכולוג, יועץ חינוכי, מורה או מדריך, וכ-5% פנו לאנשים אחרים (אנשים זרים וכיוצא בזה, מכאן והלאה לא נכללו משיבים אלה בנייתוחים הסטטיסטיים בהבחנה בין סוגי המקורות). אם נתמקד בנטייה המינית של מקור העזרה, כשני שלישי בחרו לפנות למקור שאינו מזדהה כלהט"ב, וכשליש מהמשיבים בחרו לפנות ללהט"ב אחר כאשר הם פונים לעזרה בכל הקשור לעיצוב זהות מינית. לא נמצאה השפעה של המגדר (באמצעות מבחני חי בריבוע) על בחירת מקורות הפנייה לעזרה ($X^2(2) = 3.68, p = 0.16$), אך אפשר לראות כי הגברים נטו יותר לפנות לבני משפחה בהשוואה לנשים (כ-25% לעומת כ-20%) ובדומה הם גם נטו יותר לפנות לחברים בהשוואה לנשים. לעומתם הנשים נטו יותר לפנות למקורות עזרה פורמליים בהשוואה לגברים (כ-29% לעומת כ-16%). בדומה לא נמצאה השפעה של קבוצות הגיל של היציאה מהארון על בחירת מקור העזרה ($X^2(2) = 4.38, p = 0.803$), אך אפשר לראות כי הפונים מתחת לגיל 18 נטו יותר לפנות למשפחה בהשוואה לפונים מעל גיל 18. הממצא של 23% של פנייה לבני המשפחה מורכבים מ-10% (של כלל המשיבים) שפנו לאחים ואחיות, 6% שפנו להורים, והשאר פנו לדודים, לבני דודים ולקרובי משפחה אחרים. מתוך 20% של מקורות הסיוע הפורמליים, 11% פנו לפסיכולוגים ו-4% למקורות עזרה בארגוני סיוע ותמיכה להט"בים.

כמו כן נמצאו השפעות למגדר ולגיל על בחירת מקור פנייה המגדיר עצמו כלהט"ב. כ-45% מהצעירים והמבוגרים שפנו לעזרה מעל גיל 18, בחרו לפנות ללהט"ב אחר, בעוד שרק 25% מבני הנוער שפנו לעזרת מתחת לגיל 18, בחרו לפנות ללהט"ב אחר. ההשפעה של הגיל מובהקת ($X^2(1) = 8.1, p = 0.004$). מעבר לגיל, גם נמצאה השפעה של המגדר על בחירת מקור עזרה להט"ב ($X^2(1) = 5.58, p = 0.018$). נשים בחרו יותר מקורות פנייה המזדהים כלהט"בים. מעל 46% מהנשים בחרו לפנות ללהט"ב אחר לעזרה, בעוד שרק כ-28% מהגברים עשו כן.

בדקנו גם האם מאפיינים אחרים יכולים להשפיע על בחירת מקור העזרה. אולם לא נמצאה השפעה של הדת ($X^2(2) = 3.15, p = 0.207$), רמת הדתיות ($X^2(2) = 5.75, p = 0.057$) או המצב הכלכלי של המשיב או של הוריו על בחירת מקור הפנייה ($X^2(4) = 1.79, p = 0.774$).

היכרות עם מקור הפנייה: המשיבים נשאלו גם כמה שנים הם מכירים את מקור הפנייה שבחרו בו. הדיווחים שלהלן מסודרים לפי משך ההיכרות: 13.5% בחרו מקור פנייה שאינם מכירים כלל, כמו אדם זר או מטפל מקצועי שהם פנו אליו עבור התייעצות על זהותם המינית; 22.5% פנו למקור שהם מכירים עד שנה; 30.3% פנו למקור שהם מכירים בין שנה ל-5 שנים; והשאר (33.7%) פנו למקור שהם מכירים מעל חמש שנים, מרביתם בני משפחה. לא נמצאה השפעה למגדר ($X^2(3) = 3.88, p = 0.274$) או לגיל ($X^2(3) = 5.3, p = 0.151$) על נתונים אלה. כפי שהיה אפשר לצפות, נמצא קשר מובהק בין שלושת סוגי מקורות העזרה למשך ההיכרות ($X^2(6) = 130.18, p < 0.000$), מעל 92% ממקורות העזרה המשפחתיים הכירו את הפונה לעזרה מעל 5 שנים, בעוד שמעל 75% ממקורות העזרה הפורמליים הכירו את הפונה פחות משנה. נוסף על כך, נשאלו המשתתפים האם המקור שהם בחרו הוא אדם שלרוב הם היו פונים אליו בהתייעצות בנושאים אחרים כגון בעיה בלימודים או בעיה חברתית. 65.7% פנו לאדם שהם לרוב פונים אליו להתייעצות, ו-34.3% בחרו אדם שלרוב אינו המקור שהם פונים אליו. נמצאה השפעה מובהקת לגיל ($X^2(1) = 4.26, p = 0.039$), 58.1% מהצעירים והמבוגרים פנו למקור סיוע שהם לרוב פונים אליו גם בבעיות אחרות, בעוד שאצל מתבגרים אחוז זה גדל ל-72.8%. לא נמצא קשר בין מגדר למשתנה זה ($X^2(1) = 0.66, p = 0.415$).

נימוקים לבחירת מקור הפנייה לעזרה: הסיבה הנפוצה ביותר בבחירת המקור היא הבנה או קרבה 46.6%. לאחר מכן, בסדר יורד, הנימוקים היו: מומחיות (9.0%), ליברליזם/פתיחות לקהילה הגאה (6.7%), ניסיון (6.7%), דמיון (6.2%), זמינות (5.6%), זרות (4.5%), אמינות (3.9%), חוסר ברירה (3.4%), מתן תחושה של ביטחון (3.4%) וגיל (2.8%).

העזרה המתקבלת והמצופה: העזרה הנפוצה ביותר היא עזרה רגשית, כ-70% מהמשיבים דיווחו כי העזרה העיקרית שהתקבלה מההתייעצות הייתה העזרה הרגשית. עזרה זו היא הנפוצה ביותר מעבר לכל סוגי מקורות העזרה (משפחה, חברים ואנשי סיוע פורמליים), מעבר לקבוצות המגדר ולקבוצות הגיל. לאחר עזרה רגשית, בסדר יורד, כ-12% המשיבים מתארים כי קיבלו עזרה אינפורמטיבית, כ-7% עזרה של ליווי ותמיכה, כ-7% מתארים כי לא קיבלו עזרה כלל, אלא תגובות שליליות להתייעצות, וכ-5% קיבלו עזרה אינסטרומנטלית. כשנשאלו על הציפיות שקדמו לאותה פנייה לעזרה, קרוב ל-35% מהמשיבים ציפו לעזרה רגשית, כרבע סיפרו כי באו להתייעצות בלי ציפיות או עם ציפיות נמוכות, כ-14% ציפו בעיקר לשתף בנטייה המינית שלהם ולא תיארו ציפיות לתגובה של מקור העזרה, כ-8% ציפו לקבל תגובות שליליות, כ-8% ציפו לעזרה אינפורמטיבית, כ-8% ציפו לתגובות חיוביות כלליות ("שהכול יהיה בסדר"), וכשני אחוזים ציפו לעזרה אינסטרומנטלית. לא נמצאה השפעה של הגיל ($X^2(6) = 6.13, p = 0.409$) או המגדר ($X^2(6) = 10.28, p = 0.113$) על העזרה המצופה.

רגשות שהתעוררו לאחר הפנייה לעזרה: נמצא ש-77% דיווחו במבט לאחור על רגשות חיוביים לאחר ההתייעצות ו-23% דיווחו על רגשות שליליים. בין הרגשות החיוביים

ציינו: 64.6% הקלה או שחרור, 7.9% ביטחון בעצמם או שלמות, ו-4.5% שמחה או שיפור במצב הרוח; הרגשות השליליים כללו: 5.1% פחד או חרדה, 5.1% שלא השתנה דבר לאחר ההתייעצות, 3.4% בלבול, והשאר רגשות שליליים אחרים (תסכול, מתח וכיוצא בזה). בעוד שלא נמצאה השפעה של מגדר ($X^2(1) = 3.805, p = 0.051$) או גיל ($X^2(1) = 1.01, p = 0.317$) על הרגשות לאחר ההתייעצות, אפשר לראות כי אחוז גבוה יותר של נשים נטו לדווח על רגשות שליליים לאחר ההתייעצות בהשוואה לגברים (31.7% לעומת 18.6%), ובדומה גם מתבגרים שפנו לעזרה מתחת לגיל 18 נטו לדווח על יותר רגשות שליליים בהשוואה לקבוצת הצעירים והמבוגרים (26.1% לעומת 19.8%).

מידע או התייעצות באינטרנט: המשיבים נשאלו גם האם באותו זמן הם חיפשו מידע באינטרנט על זהות מינית או על יציאה מהארון והאם פנו לאדם ברשת להתייעצות על שאלות של זהות מינית. כ-60% מהמשיבים דיווחו דיווח רטרוספקטיבי כי חיפשו מידע על זהות מינית. גברים דיווחו על אחוז מעט יותר גבוה של חיפוש מידע באינטרנט לעומת נשים, אך הבדל זה אינו מובהק ($X^2(1) = 0.76, p = 0.383$). נוסף על כך, המשיבים דיווחו האם פנו באינטרנט, בציטים או באפליקציות להתייעצות עם אחרים באשר לזהותם המינית. קרוב ל-50% מהמשיבים דיווחו כי אכן פנו לאחרים להתייעצות. הגברים התייעצו יותר בעזרת האינטרנט (כ-52%) לעומת הנשים (כ-45%), אך גם פער זה אינו מובהק ($X^2(1) = 1.11, p = 0.291$). המשיבים גם דיווחו מה בעצם קיבלו מהאינטרנט או מהאפליקציות בחופשיות – 33.6% דיווחו כי קיבלו עזרה אמוציונלית, 29.2% קיבלו עזרה אינפורמטיבית, 13.3% דיווחו כי מצאו דייטים או התנסויות מיניות בעזרת האינטרנט או האפליקציות, 5.3% מדווחים על חוויות שליליות לאחר פנייתם.

הפנייה המשמעותית ביותר

המשיבים התבקשו גם לדווח על הפנייה לעזרה שהייתה המשמעותית ביותר בתהליך היציאה מהארון. המשיבים התבקשו לתאר את הפנייה המשמעותית ביותר ולהסביר מה הפך את אותה פנייה למשמעותית ביותר. בבחירתה של הפנייה המשמעותית ביותר, יותר ממחצית מהמשיבים דיווחו כי פנו לחברים, כרבע פנו למשפחה, וכחמישית פנו למקורות פנייה פורמליים. לא נמצאה השפעה של המגדר ($X^2(2) = 4.04, p = 0.133$) או הגיל ($X^2(2) = 4.18, p = 0.124$) על בחירת סוג המקור הספציפי בפנייה המשמעותית. המשיבים דיווחו על מקומה של הפנייה המשמעותית ביותר בסדר הפניות שלהם בתהליך היציאה מהארון. אחוז ניכר מהמשיבים (41.6%) ציין כי הפנייה הראשונה הייתה המשמעותית ביותר בדרך רטרוספקטיבית. עוד משתנה מעניין שעולה מהמחקר הוא שכ-45% ממקורות העזרה המהותיים ביותר הם להטי"בים.

ניתוח תוכן – מה הפך את הפנייה למשמעותית ביותר?

151 ממשותפי המחקר (102 גברים ו-49 נשים) ענו על שאלה זו, ושיעורם 85% ממשותפי המחקר. באמצעות ניתוח תוכן קטלגנו את תשובותיהם לשמונה מאפיינים עיקריים: **הקבלה (1)** הוא המאפיין הנפוץ ביותר (45%), שמתמקד בתוצר של הפנייה ומדגים את חשיבותה של קבלת הפונה כאשר נחשפת זהות מינית להטי"בית; **קרבה (2)** ו**דמיון (3)** (20% ו-16%, בהתאמה) מלמדים על הערך של ההיכרות המוקדמת או של נקודות הדמיון בין הפונה ומקור העזרה, מבלי להתייחס דווקא לתוכן הפנייה; **מרחב בטוח (4)** שם דגש

באווירה בפנייה ועל ההקשבה של מקור העזרה (12%); **המידע והעצה** (5) (10% עוסק בתוכן הפנייה ובתרומה של המקור לקראת המשך התהליך; **עולם חדש** (6) שם דגש בפרק הזמן שלאחר הפנייה (8%); **פנייה יחידה/ראשונה** (7) (4%) **וזרות** (8) (2%), אינם נפוצים כמו שאר המאפיינים אך מוסיפים עוד ממד למובנה של הפנייה המשמעותית. האחוזים מסתכמים מעל 100%, משום שחלק מן התשובות תאמו כמה מאפיינים. להלן נתאר בקצרה את המובנים של קטגוריות התוכן של הפניות המשמעותיות עבור המשיבים. להלן נמחיש את הקטגוריות שעלו בתשובותיהם:

קבלה: המילה קבלה חוזרת שוב ושוב בתשובות לשאלה זו. נראה כי זו המשאלה שהפונים באים איתה, וברגע שזאת הורגשה, הפנייה הופכת לבעלת משמעות. כך כתבו משיבים רבים: "שניתנה לי את ההרגשה שאני מקובל ואהוב לא משנה מה", "הקבלה שלה אותי וחוסר השיפוטיות מצידה", "אני חושבת שבעיקר הקבלה המלאה של הזהות המתעדכנת שלי, בלי להעלות ספקות ותהיות בשלב שבו הייתי בעצמי עוד מלאה בהם. תמיכה רבה והקשבה אמיתית".

קרבה: או במילים אחרות מערכת היחסים עד כה של הפונה לעזרה ושל מקור העזרה היא שהופכת את הפנייה לבעלת משמעות. רבים מהמשיבים ציינו כי הקשר המשפחתי או החברי ארוך השנים הוא זה שהפך את הפנייה למשמעותית, מבלי אפילו להתייחס ספציפית למה שהתרחש במפגש עצמו. כאשר הפנייה המשמעותית הייתה למשפחה, נראה כי חשוב למשיבים לציין זאת כשהם מתארים מדוע פנייה זו היא הכי משמעותית: "כי היא אימא שלי, אחר כך לא הייתי צריכה מישהו אחר". לפעמים זה נראה כאילו כלל לא משנה מה נאמר בשיחה, אלא שהגדרת הקרבה ביניהם הגדירה את עצם המשמעות, כפי שעולה מתוך אחת התשובות – "העובדה כי הם האנשים הכי קרובים אליי ושהכי אכפת לי מה הם חושבים על מעשי".

דמיון: או במילים אחרות היכולת של הפונה לראות את עצמו במקור הפנייה והיכולת של הפונה ושל מקור הפנייה לחוות הזדהות זה עם זה. רבים ציינו כי עצם הדבר שמקור העזרה גם מגדיר עצמו כלהט"ב הופך את הפנייה לפנייה המשמעותית ביותר, הדמיון בין הפונה ומקור העזרה הופך את המפגש לבעל משמעות גם מבלי שנאמרה מילה כלשהי. כך תיארו זאת המשיבים: "שנינו היינו באותה סיטואציה מבחינת הזהות המינית", "שיש מישהו כמוני", "מקרה וחוויה מאוד דומה של שנינו" או אחרת שכתבה כך: "תחושת שותפות גורל" וגם: "הזהות שלה שדומה לזהות שלי והיכולת שלה לתמלל את הרגשות שלי בצורה שלא הצלחתי עד אז".

מרחב בטוח: או במילים אחרות התחושה הנינוחה והמאפשרת שהעניק מקור העזרה לפונה בעת המפגש. מרבית הפונים באים עם חששות רבים, פוחדים מהתגובה, פוחדים שישפטו אותם, וכאשר מקור העזרה מעניק לפונה מרחב בטוח, הפנייה מקבלת משמעות רבה יותר. רבים מתארים את ההקשבה של האחר, את חוסר השיפוטיות שהם כל כך חששו ממנה. כך כתבה אחת: "היכולת להרגיש בטוח עם אותו אדם, היכולת שלה להקשיב מבלי לשפוט", או אחרת "זה שיכולתי לדבר מבלי שמץ של שיפוטיות".

מידע ועצה: שלא כהרבה מהמאפיינים שתיארנו לעיל, חלק מהמשיבים הבליטו את תוכן המפגש עצמו כגורם להפיכת אותה פנייה למשמעותית. בין שזה חשיבה משותפת, מתן טיפים או עצה להמשך הדרך, המידע שעלה בשיחה העניק לה את המשמעות שלה, כמו

שעולה מתוך הדוגמאות האלה: "חשפו אותי לאפשרויות הקיימות והבנה שאני לא לבד", או "הטיפים של אותו אדם מכיוון שהתמודד בעבר עם אותה סיטואציה".

עולם חדש: או במילים אחרות הפנייה לעזרה היא שער הכניסה של רבים מהפונים לקהילה הגאה. למשל: "זה שינה לי את החיים, זה פתח לי עולם ואהבה" או "היא הכירה את העולם הזה והכירה אותי". נראה שכאשר מקור העזרה הוא להט"ב, הוא הפותח עבור הפונה מעגל חברים חדש: "כי היה מדובר במישהו בן גילי, בן עירי, נגיש וזמין. לא מילים על מסך מחשב או גבר מבוגר שרצה ממני בעיקר סקס. מישהו שווה לי, שהפך מאוד מהר לחבר הכי טוב שלי והכיר לי עוד חבריה גייז מהעיר שלנו ועד היום הם חבריי הטובים ביותר".

עוד מאפיין שחשוב לציין, אף שלא הוזכר תדיר, הוא **הזרות** של מקור העזרה: רק מעטים ציינו את הזרות כמאפיין שהופך פנייה למשמעותית, ואולם כ-13% מהמשיבים תיארו כי כלל לא הכירו את מקור העזרה הראשון שבחרו. גם אם היא אינה תופעה רחבה, היא עקבית לאורך המחקר כולו – כאשר אנו מדברים על יציאה מהארון, הזרות של מקור העזרה יכולה לקבל משמעות ייחודית.

דיון

בפרק הדיון נתמקד בשלוש סוגיות מרכזיות שעולות מתוך ממצאי המחקר: החשיבות של סוגי מקורות העזרה בתהליכי היציאה מהארון של להט"בים; זהותם המינית של מקורות העזרה וקשריה לתהליך זה; והעזרה הרגשית כרכיב התמיכתי המרכזי ביציאה מהארון.

החשיבות של סוגי מקורות העזרה בתהליכי היציאה מהארון של להט"בים

המחקר הנוכחי מציג שלושה מקורות של פנייה לעזרה שמתבגרים וצעירים להט"בים פונים אליהם. שלושת המקורות – חברים, משפחה ומקורות עזרה פורמליים – יוצרים יחד מארג האמור לשמש עזרה ותמיכה בתהליכי היציאה מהארון. תהליך היציאה מהארון הוא לרוב תהליך ארוך המורכב מהרבה חוויות, התייעצויות וחשיפה (Floyd & Stein, 2002), ונראה כי שלושת מקורות העזרה המתוארים במחקר משתלבים במצבים רבים.

חברים: לאורך המחקר כולו, ועל פני כל הניתוחים, מקור הפנייה הנפוץ ביותר הוא חברים. יותר ממחצית ממשיבי המחקר פנו לחבר בפנייתם הראשונה בכל הקשור ליציאה מהארון ועיצוב הזהות המינית. כך גם בפנייה המשמעותית ביותר, מעל 50% משתתפי המחקר פנו לחבר, נתון שעולה מעל 60% אצל גברים ואצל צעירים ומבוגרים שפנו לעזרה מעל גיל 18. המחקר הנוכחי מדגים בבירור שבפנייה לעזרה בכל הקשור לעיצוב זהות מינית, המתבגרים והצעירים מעדיפים לפנות לחברים על פני פנייה למשפחה. יש לציין שכאשר נותחו המאפיינים המרכזיים שהופכים פנייה למשמעותית ביותר, זוהתה בבירור חשיבותם של החברים. מאפיין **הדמיון** ומאפיין **הקרבה** שנמצאו שכיחים בדרך כלל במחקר ובעיקר אצל הפונים לחבריהם, מלמדים על הדרך שבה רואים הפונים לעזרה את חבריהם. יש מקום להניח כי הקרבה של הפונה למקור הפנייה החברי, השוויון בסטטוס, הדמיון בשלבי החיים ואף אולי בזהות המינית לצד היעדר השיפוטיות מובילים את הלהט"בים לבחור במקור פנייה חברי על פני המקורות האחרים. על כן לחברים בדרך כלל ובטח לחברים להט"בים יש חשיבות רבה בתהליך היציאה מהארון.

משפחה: בדרך כלל הורים הם אחד ממקורות העזרה המועדפים על ילדים ובני נוער (טטר, 2003). במחקר הנוכחי אחוז הפונים להורים בפנייה הראשונה, עמד רק על כ-6% מכלל המשיבים. רוסי (Rossi, 2010) טוענת כי חשיפת הזהות המינית להורים היא שלב חשוב ומעצב בתהליך היציאה מהארון, אך ההורים לרוב לא יהיו מבין האנשים הראשונים שהלהט"ב ייחשף מולם: "לרוב המתבגרים, יציאה מהארון מול ההורים הוא רגע מכונן מאוחר, אשר מתרחש הרבה אחרי ההבנה הראשונית של המשיכה החד מינית" (עמ' 1175-1176). מאפיין הקרבה שעלה בעיקר באשר להורים ובני משפחה אחרים מלמד על הרצון לפנות לעזרה לאדם קרוב שמכיר את הנועץ, אך מנגד ישנו החשש מתגובתם של האנשים הקרובים וזה מוביל את הנועץ לבחור גם באנשים אחרים. תגובות של ההורים ליציאת מהארון של ילדיהם חיוניות להסתגלות העתידית של הילדים עצמם ושל המשפחות בכלל. במחקרם דיווחו באיוקו ואחרים (Baiocco et al., 2015) על תפיסותיהם של כ-170 צעירים וצעירות איטלקיים (בני 18-26 שנה) כלפי תגובות הוריהם והראו שגישה שלילית של ההורים כלפי יציאתם מהארון נבעה מעמדות שמרניות שלהם, מחוזקה של אמונתם הדתית ומציונים גבוהים בסולם של נוקשות. כמו כן כדי להבין לעומק את החוויות של מתבגרים בתהליך יציאתם מהארון נערכו שיחות עומק בקרב מתבגרים ששיטתו לפחות הורה אחד על היותם לסביות או הומואים. ארבע התמות העיקריות שעלו בניתוחי ראיונות אלה היו תחושות של ניכור; תחושות פחד; קבלה עצמית ותחושה של נוחות עם המיניות שלי; והרגשה של להיות שלם (Perrin-Wallqvist & Lindblom, 2015). מחקרים עדכניים מראים את הקשר המובהק בין התגובות השליליות הראשוניות כלפי אנשים (גברים ונשים) בעת יציאתם מהארון מצד הוריהם או חבריהם הקרובים אליהם ובין דיווחיהם על דיכאון וירידה בדימוים העצמי (Ryan, Legate, & Weinstein, 2015).

מקורות עזרה פורמליים: נתון מפתיע לכאורה שעולה מהמחקר הוא האחוז הגבוה יחסית של הפונים למקורות עזרה פורמליים, כגון פסיכולוג, יועץ חינוכי, מורה או מדריך. מחקרים בתחומים אחרים טוענים כי מתבגרים פונים למקורות עזרה פורמליים, כגון אנשי טיפול רק פעמים מעטות (אשרף וטטר, 2004; טטר, 2010; Rickwood et al., 2005; 2008). מצאנו קשר בין סוג המקור ומשך ההיכרות עימו – של הפונים למקורות העזרה הפורמליים כאשר בפועל משך היכרות היה קצר יחסית, ורובם כלל לא הכירו את מקור העזרה לפני כן. תופעה זו מדגישה את חשיבותו של מאפיין **הזרות** – הסתכלות האחר, הלא מוכר אבל המקצועי, אך גם הלא מאיים ושאינו שופט במידה אישית, יכולה להיות נקודת מבט "נקייה" יותר ולא שיפוטית שמאפשרת לחשוף לפניו את זהותו המינית. חשיפה של זהות מינית להט"בית, גם היום, מכילה בתוכה ממדים של בושה וחשש מניכור, ולעומתו עולה הצורך **במרחב בטוח** – כפי שתיארנו במאפיינים לפנייה המשמעותית ביותר. בחירה במקור עזרה פורמלי יוצר עבור הפונים מרחב בטוח, אשר מצד אחד יכול להעניק לפונה ניסיון וידע, ומצד אחר לאפשר לו לחשוף את זהותו במרחב שבו הוא יכול לשתף בלבטים שלו בלי כל חשש מחשיפה או ביקורת.

שלושת מקורות העזרה שתוארו מציגים את חשיבותם של שני מאפיינים המנוגדים לכאורה בכל הקשור להתייעצות על זהות מינית – **קרבה לעומת זרות**. הניגוד בין מקורות העזרה הפורמליים המתאפיינים בזרות ובין החברים והמשפחה המתאפיינים בעיקר בקרבה והיכרות ארוכת שנים, מלמד על התהליך המורכב שעובר כל להט"ב כאשר הוא

פונה לעזרה בתהליך היציאה מהארון. הרצון מצד אחד לקבלה של הסובבים את הזהות המינית, ומצד אחר החשש לביקורת, ניכור או אשמה, מרכיבים את המארג ואת טווח המאפיינים של שלושת מקורות העזרה – כל מקור עם היתרונות והחסרונות שלו. על כן חשוב ליצור עבור הפונים לעזרה מקורות מגוונים זמינים ונגישים שהם יכולים לפנות אליהם כדי לחקור את זהותם.

זהות המינית של מקורות העזרה

הלהט"בים בתהליך היציאה מהארון מניחים כי להט"ב אחר יבין אותם, את התחושה שעד כה חוו בינם ובין עצמם, ויש סיכוי כי מקור העזרה יזדהה עם הלבטים, הכאב והחששות שלהם ויוכל לתרום מחוויותיו האישיות. חשוב להבליט כי כאשר נשאלו המשיבים על מקור הפנייה המשמעותי ביותר, מעל 45% מהם דיווחו שהמקור שהשפיע עליהם במידה ניכרת מאוד בעת היציאה מהארון הזדהה כחלק מהקהילה הגאה. כנראה, לזהות המינית של מקור העזרה יש השפעה רבה על המשמעות שמתלווה לפנייה, כפי שתיארנו במונחים של **דמיון** – בני נוער וצעירים בעת היציאה מהארון מחפשים אחר מקור עזרה שדומה להם, שהתמודד עם אותם אתגרים ושיוכל להזדהות עם החששות והשאיפות שלהם. על בסיס הדמיון, כמה ממשותפי המחקר תיארו גם את העזרה שניתנה להם מאותם מקורות עזרה להט"בים בכניסתם לקהילה הגאה, או כפי שהגדרנו זאת במחקר – כמאפיין הקשור **לעולם החדש** – לאחר ההקשבה או המידע שניתנה בעת הפנייה, מקורות העזרה הלהט"בים יכולים גם ללוות את הנועץ בתהליך היציאה מהארון, ולהכיר לו חברים חדשים, מקומות חדשים ולחשוף לו את המסגרות הפורמליות והלא-פורמליות של הקהילה הגאה.

עזרה רגשית כרכיב תמיכתי המרכזי ביציאה מהארון

מבין סוגי העזרה והתמיכה שמתוארים במחקר, אנו למדים כי בעת הפנייה לעזרה ולהתייעצות של להט"בים העזרה הרגשית היא הנפוצה ביותר והמצופה ביותר. רוב מוחלט של המשיבים דיווחו כי העזרה העיקרית שקיבלו היא עזרה רגשית. גורם זה נשאר יציב מעבר לשלושת סוגי מקורות העזרה, לקבוצות המגזר ולקבוצות הגיל. אף שהיה אפשר לצפות אחרת, נשים וגברים "קיבלו" באחוזים דומים עזרה רגשית, ושלושת סוגי מקורות העזרה "העניקו" באחוזים די דומים תמיכה כזו. מלקי ודמארי (Malecki & Demaray, 2003) הציגו ממצאים דומים שבהם מתבגרים לרוב מקבלים עזרה רגשית מחבריהם לכיתה ומההורים שלהם. את חשיבותה של העזרה הרגשית בעת חשיפה של זהות מינית אפשר לראות גם בתהליך הבחירה המקדים של מקור העזרה ובתוצרים של אותה פנייה. קרוב למחצית ממשותפי המחקר דיווחו כי קרבה למקור או הבנה של המקור משמשים נימוק עיקרי כאשר החליטו לפנות לעזרה. אפשר לראות את העזרה הרגשית כמשתקפת גם במאפיין השכיח של הקבלה שתיארנו בניתוח המאפיינים, וכיצד שלב הקבלה הוא שלב מכוון ביציאה מהארון של להט"בים. הקבלה שהם כל כך מייחלים לה מוענקת בעיקר באותן פעמים שבהן העזרה היא בבסיסה רגשית.

השלכות יישומיות של המחקר

מקומם של היועצים החינוכיים במוסדות החינוך עשוי להיות מרכזי בסיוע בתהליך היציאה מהארון בשל העדיפות הברורה שנותנים מתבגרים וצעירים להט"בים לחבריהם בכלל על פני כל מקור עזרה אחר. מוצע לשקול להעניק לכלל המתבגרים מידע נרחב ככל האפשר על זהות מינית ותהליכי יציאה מהארון, כדי לחשוף אותם לתהליכי עיצוב הזהות שעשויים לעבור הם בעצמם או חבריהם. מתוך שאיפה ליצור עבור המתבגרים להט"בים מרחב בטוח שבו יוכלו לפנות לחבריהם, בין שהם להט"בים ובין שהם סטרייטים, על היועצים החינוכיים לשקול האם וכיצד להכניס לתוך מסגרות החינוך מהלכי שיעור העוסקים בקהילה הגאה ובעיצוב זהות מינית ותוכניות ייחודיות שמפחיתות את הסטיגמות הרווחות בחברה על הקהילה הגאה ומפגישות קבוצות בני נוער עם צעירים להט"בים שמשתפים בחוויות היציאה מהארון שלהם. למשל, עמותת "חושן – חינוך ושינוי" (www.hoshen.org), שפועלת כמרכז ההסברה והחינוך של קהילת הלהט"ב בישראל, מפעילה תוכניות מסוג זה ופועלת להפגיש בדרך אישית ובלתי אמצעית בני נוער עם הקהילה הגאה. על היועצים החינוכיים להתאים את פעולותיהם בעניין להקשר התרבותי של מוסדות החינוך ושל אוכלוסיות התלמידים ומשפחותיהם. רק מתוך התחשבות בערכים ובנורמות החינוכיים, התרבותיים והדתיים הספציפיים יהיה אפשר לקדם סדר יום אפקטיבי בסוגיה רגישה וחשובה זו.

מחקר עכשווי בישראל (לבקוביץ ולקה, 2019), מבליט את קשייהן של היועצות החינוכיות בניסיוןן לטפל אישית ואף מערכתית בנוער להט"ב: הן חשות מתוסכלות ומרגישות בודדות כנגד הורי התלמידים (שכמה מהם מתקשים לקבל את הזהות המינית של ילדיהם) וכנגד בתי הספר שלהן החוששים – בגלל הסטיגמה והמחירים הנלווים – לנקוט עמדות המקדמות את הטיפול הראוי לאוכלוסייה זו. אולם חייבים לעודד את היועצות החינוכיות בהמשך עיסוק בסוגיה זו מכיוון שעלינו להיות מודעים להנחה שכמעט בכל מסגרת חינוכית יש מתבגר או צעיר המתמודד עם שאלות על זהותו המינית. כדי שתהליך זה יצלה, יש לגייס את המורים ואת המחנכים (או דמויות מפתח אחרות על פי המסגרות) כך שיכירו בחשיבות מהלך זה ויובילו אותו באמצעות בני הנוער ובתהליכים הנדרשים בתוך המוסד ובכלל בקהילה (לדוגמה מעניינת ראו Poirier, 2014). אותם מורים, יועצים חינוכיים ומדריכים, לצד פסיכולוגים, מטפלים ואף מפקדים בצבא, מי שרלוונטי בכל מסגרת, יכולים לשמש עבור המתבגרים והצעירים מקורות עזרה פורמליים לפנייה אליהם או לשמש סוכנים חברתיים-קהילתיים להפנייתם לגורמים המתאימים בתוך המוסד שהם עובדים בו או מחוץ לו. המתבגרים והצעירים להט"בים רואים במקורות העזרה הפורמליים אנשים בעלי ניסיון וידע שיוכלו לייצר עבורם מרחב בטוח, יוכלו להקשיב או לסייע בכל הקשור לזהותם המינית ואף לתת להם תמיכה רגשית. יש לפתח תוכניות הדרכה עבור אותם מקורות עזרה פוטנציאליים – אם אלו אנשי חינוך והדרכה או אנשי טיפול בשירותים הפסיכולוגיים השונים – לחשוף אותם לתהליכי עיצוב הזהות המינית ולהעניק להם כלים לקראת הפניות שעשויות להגיע אליהם. המתבגרים והצעירים המתמודדים עם זהות מינית שאינה הטרנסקסואלית, צריכים לדעת כי מקורות העזרה הפורמליים הסובבים אותם יוכלו להכיל את זהותם המינית ולקבלם כפי שהם. דוגמה לתפיסותיהן של יועצות חינוכיות בארץ עם השונות הקשורה לנטייה מינית בקרב תלמידיהם מופיעה במאמריהם של פורר עילם וטטר (2016). חשוב לעיין בתיאור המקיף

והמעניין על התמודדותם המורכבת והלא קלה של תלמידי תיכון להט"בים בארץ במאמרם של בן-עמי וארהרד (2017).

כמו כן בשל השכיחות הרבה שבה משתתפי המחקר דיווחו שפנו לעזרה ללהט"בים אחרים כאשר רצו עזרה או תמיכה בכל הקשור לזהותם המינית, יש לחשוף בשלב מוקדם את אותם מתבגרים וצעירים לארגונים וקבוצות שיוכלו לפגוש בהם להט"בים אחרים. ארגונים, כגון איגי (www.igy.org.il) או הבית הפתוח לגאווה וסובלנות בירושלים (www.joh.org.il) מפעילים קבוצות מסוג זה עבור מתבגרים וצעירים להט"בים. על המבוגרים שמלווים את המתבגרים והצעירים, בין שהם הורים ובני משפחה אחרים ובין שהם מורים ויועצים בבתי הספר, לחשוף את המתבגרים והצעירים לאותן מסגרות ולעודד אותם להכיר להט"בים אחרים היכולים לעזור להם בהתמודדות עם קבלת זהותם המינית.

מגבלות המחקר ומחקרי המשך

המחקר הנוכחי הוא מחקר חלוץ, שבה להעניק מבט ראשוני על תהליכי בחירת מקורות העזרה של להט"בים ביציאה מהארון. בדומה למחקרים רבים הסוקרים את הקהילה הלהט"בית, לא נעשה במחקר שימוש במדגם מייצג אלא בדגימת נוחות, ועל כן אי אפשר להסיק ממשותפי המחקר הנוכחי על כלל הקהילה הגאה בישראל. מספר המשיבים במחקר הנוכחי משמש נקודת פתיחה טובה, אך נציע לקיים מחקר מקיף יותר בהמשך, ובו יש להגדיל את מספר המשיבים במידה ניכרת כדי ללמוד על תהליכי הבחירה למידה מעמיקה יותר ובהתחשב במגוון דתי/לאומי/תרבותי גדול יותר. במחקרי המשך נציע גם להוסיף על המשתתפים הדמוגרפיים שנכללו במחקר הנוכחי, משתתפים אחרים, כגון דת, רמת דתיות ומקום מגורים, ומשתתפים פסיכולוגיים, כגון אינטליגנציה, מוחצנות, יציבות נפשית ואחרים, כדי ללמוד על מורכבות התהליך בהקשרים למיניהם ועל בסיס מגוון רחב יותר של מאפיינים משפחתיים ואישיותיים.

בשל מיעוט המשיבים הטרנסקסואלים לא נותחו תשובותיהם, והמחקר הנוכחי אינו מתיימר להסיק על מקורות העזרה הנבחרים עבור מתבגרים וצעירים טרנסים, העוברים תהליך ייחודי ומורכב בעיצובם זהותם המגדרית והמינית. על רקע מחקרי המשך, יש לקדם מחקר העוסק בתהליכי בחירת מקורות העזרה ייחודיים אצל בני נוער וצעירים טרנסים.

בהיותו מחקר הנשען על דיווחים רטרוספקטיביים יש לדון במסקנותיו בזירות בשל השנים שעברו אצל כמה מהמשיבים מרגע הפנייה ועד לדיווח עליה. בשל הקושי להגיע אל הפונים לעזרה ממש לאחר הפנייה, משום שרוב הפניות נעשה במסגרות לא פורמליות ומשום שפניות אלו הן רק תחילת תהליך היציאה מהארון, בחרנו לחקור את הפנייה לעזרה בדרך של מבט לאחור, למרות הטיות הזיכרון והמגבלות הטמונות בכך (Calzo et al., 2011). יש גם להביא בחשבון שכעת המשקל של העזרה המקוונת הוא מהותי מאוד ועשוי להתבטא בתהליכים העכשוויים, השנים שעברו מהיציאה מהארון של כמה מהמשיבים ועד לדיווח במבט לאחור המעיטו בערוץ תמיכה וסיוע זה.

ולבסוף, המחקר הנוכחי ממעט ללמוד על התוכן של הפנייה עצמה, אלא מתמקד בתהליך הבחירה ובהזדהות המקורות המגוונים. במחקרי המשך אנו מציעים לשלב ראיונות עומק שיעניקו מבט רחב יותר על המתרחש באותן הפניות – כיצד הגיבו מקורות העזרה, מהם

סוגי העזרה המגוונים שניתנו באותם מפגשים, כיצד עוצב תהליך העזרה והתמיכה ובעיקר כיצד השפיעה אותה פנייה על תהליך היציאה מהארון של הפונה בטווחים שונים זה מזה. המחקר הנוכחי מעניק עבורנו שער לעולם נרחב ועשיר, שיש לשוב ולהכירו.

רשימת מקורות

- אשרף, ד' וטטר, מ' (2004). פניית מתבגרים בבקשת תמיכה מהוריהם: תפיסות המתבגרים וההורים לגבי קבלת תמיכה ולגבי נתינה. **הייעוץ החינוכי**, 13, 116-134.
- בן-עמי, א' וארהרד, ר' (2017). נוער גאה במערכת החינוך: גורמי חוסן ומנגנוני התמודדות עם הומופוביה. **חברה ורווחה**, לז(2), 317-342.
- גיטקיס, ג' וטטר, מ' (2003). פניות של תלמידי תיכון לקבלת תמיכה ממוריהם: ציפיות וקבלת תמיכה בפועל. **הייעוץ החינוכי**, 12, 48-67.
- טטר, מ' (2003). פניית מתבגרים לקבלת עזרה: לקראת מודל תיאורטי אינטגרטיבי. בתוך ר' לזובסקי וצ' בר-אל (עורכות), **מסע אל תקווה: ייעוץ וחינוך בעידן של אי וודאות** (עמ' 213-235). אבן יהודה: רכס.
- טטר, מ' (2010). פניית מתבגרים – ותיקים ועולים – לקבל עזרה ממורים ומיועצים חינוכיים. **הייעוץ החינוכי**, 16, 15-36.
- טטר, מ' ומילגרם, א' (2001). פנייה לעזרה בקרב מתבגרים. **הייעוץ החינוכי**, 10, 91-115.
- לבקוביץ, ע' ולקח, א' (2019). לייעץ בגאווה: עבודתן של יועצות חינוכיות עם נוער להט"ב. **הייעוץ החינוכי**, 21, 231-257.
- עמרם, ס' (2012). **מאפייני תהליך הפניה לעזרה לאנשי בריאות ובריאות הנפש, מיסטיקנים ואנשי דת בקרב מבוגרים צעירים** (עבודת דוקטור). האוניברסיטה העברית בירושלים.
- פורר עילם, א' וטטר, מ' (2016). עמדות של יועצות חינוכיות בישראל כלפי תלמידים/ות הומו-לסביים: מחקר חלוץ. **הייעוץ החינוכי**, 19, 219-255.
- פזמוני-לוי, א', קמה, ע', לביא, ש', פנחסי, ב' ומנחם, מ' (2005). **מבט ורוד 2004: מערכת החינוך הישראלית מנקודת המבט של תלמידים הומואים, לסביות, ביסקסואלים וטרנסג'נדרים** (דו"ח מחקר). ישראל: ארגון נוער גאה.
- שילה, ג' (2007). **החיים בוורוד: בני נוער וצעירים הומואים, לסביות, ביסקסואלים וטרנסג'נדרים**. תל-אביב: רסלינג.
- Baiocco, R., Fontanesi, L., Santamaria, F., Ioverno, S., Marasco, B., Baumgartner, E., . . . Laghi, F. (2015). Negative parental responses to coming out and family functioning in a sample of lesbian and gay young adults. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1490-1500. doi:10.1007/s10826-014-9954-z
- Bontempo, D. E., & D'Augelli, A. R. (2002). Effects of at-school victimization and Sexual orientation on lesbian, gay, or bisexual youths' health

- risk behavior. *The Journal of Adolescent Health*, 30(5), 364-374. doi:10.1016/S1054-139X(01)00415-3
- Bridgewater, D. (1997). Effective coming out: Self-disclosure strategies to reduce Sexual identity bias. In J. T. Sears & W. L. Williams (Eds.), *Overcoming Heterosexism and homophobia: Strategies that work* (pp. 66-75). New York: Columbia University Press.
- Calzo, J. P., Antonucci, T. C., Mays, V. M., & Cochran, S. D. (2011). Retrospective Recall of sexual orientation identity development among gay, lesbian, and bisexual adults. *Developmental Psychology*, 47(6), 1658-1673. doi:10.1037/a0025508
- Ciro, D., Surko, M., Bhandarkar, K., Helfgott, N., Peake, K., & Epstein, I. (2005). Lesbian, gay, bisexual, sexual-orientation questioning adolescents seeking mental health services: Risk factors, worries, and desire to talk about them. *Social Work in Mental Health*, 3(3), 213-234. doi:10.1300/J200v03n03_01
- Divin, N., Harper, P., Curran, E., Corry, D., & Leavay, G. (2018). Help-seeking Measures and their use in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 3(1), 113-122. doi:10.1007/s40894-017-0078-8
- Ebner-Priemer, U. W., Welch, S. S., Grossman, P., Reisch, T., Linehan, M. M., & Bohus, M. (2007). Psychophysiological ambulatory assessment of affective dysregulation in borderline personality disorder. *Psychiatry Research*, 150(3), 265-275. doi:10.1016/j.psychres.2006.04.014
- Floyd, F. J., & Stein, T. S. (2002). Sexual orientation identity formation among gay, Lesbian, and bisexual youths: Multiple patterns of milestone experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2), 167-191. doi:10.1111/1532-7795.00030
- Haavik, L., Joa, I., Hatloy, K., Stain, H. J., & Langeveld, J. (2019). Help seeking for Mental health problems in an adolescent population: The effect of gender. *Journal of Mental Health*, 28(5), 467-474. doi:10.1080/09638237.2017.1340630
- Helgeson, V. S. (1993). Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(10), 825-845. doi:10.1111/j.1559-1816.1993.tb01008.x
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the Age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*, 15(3), 208-214. doi:10.1111/j.0956-7976.2004.01503011.x

- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252. doi:10.1521/scpq.18.3.231.22576
- Manning, J. (2015). Communicating sexual identities: A typology of coming out. *Sexuality & Culture*, 19(1), 122-138. doi:10.1007/s12119-014-9251-4
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
- Meyer, I. H., & Wilson, P. A. (2009). Sampling lesbian, gay, and bisexual Populations. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 23-31. doi:10.1037/a0014587
- Morgan, E. M., & Davis-Delano, L. R. (2016). Heterosexual marking and binary cultural conceptions of sexual orientation. *Journal of Bisexuality*, 16(2), 125-143. doi:10.1080/15299716.2015.1113906
- Perrin-Wallqvist, R., & Lindblom, J. (2015). Coming out as gay: A phenomenological Study about adolescents disclosing their homosexuality to their parents. *Social Behavior and Personality: An international Journal*, 43(3), 467-480. doi:10.2224/sbp.2015.43.3.467
- Pizmony-Levy, O., Kama, A., Shilo, G., & Lavee, S. (2008). Do my teachers care I'm Gay? Israeli lesbigay school students' experiences at their schools. *Journal of LGBT Youth*, 5(2), 33-61. doi:10.1080/19361650802092408
- Pizmony-Levy, O., Shilo, G., & Pinhassi, B. (2009). Is there a new Israeli gay Teenager? *Journal of LGBT Youth*, 6(4), 340-368. doi:10.1080/19361650903303514
- Plummer, D. (2016). *One of the boys: Masculinity, homophobia, and modern manhood*. Routledge: London and New York.
- Poirier, J. M. (2014). *A comprehensive case study of a Gay-Straight Alliance: Fostering safe, supportive school for lesbian, gay, bisexual, and transgender Students* (Doctoral dissertation). George Washington University, Washington, DC.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi:10.5172/jamh.4.3.218

- Rieger, G., & Savin-Williams, R. C. (2012). Gender nonconformity, sexual orientation, and psychological well-being. *Archives of Sexual Behavior, 41*(3), 611-621. doi:10.1007/s10508-011-9738-0
- Rossi, N. E. (2010). "Coming out" stories of gay and lesbian young adults. *Journal of Homosexuality, 57*(9), 1174-1191. doi:10.1080/00918369.2010.508330.
- Ryan, W. S., Legate, N., & Weinstein, N. (2015). Coming out as lesbian, gay, or bisexual: The lasting impact of initial disclosure experiences. *Self and Identity, 14*(5), 549-569. doi:10.1080/15298868.2015.1029516
- Savin-Williams, R. C. (2003). Lesbian, gay and bisexual youths' relationships with their parents. In L. D. Garnets & D. C. Kimmel (Eds.), *Psychological Perspectives on lesbian, gay, and bisexual experiences* (2nd ed., pp. 299-326). New York: Columbia University Press.
- Savin-Williams, R. C. (2005). *The new gay teenager*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Shechtman, Z., Vogel, D. L., Strass, H. A., & Heath, P. J. (2018). Stigma in help-seeking: The case of adolescents. *British Journal of Guidance and Counselling, 46*(1), 104-119. doi:10.1080/03069885.2016.1255717
- Shilo, G., & Savaya, R. (2011). Effects of family and friend support on LGB youths' mental health and sexual orientation milestones. *Family Relations, 60*(3), 318-330. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00648.x
- Shilo, G., & Savaya, R. (2012). Mental health of lesbian, gay, and bisexual youth and Young adults: Differential effects of age, gender, religiosity, and sexual Orientation. *Journal of Research on Adolescence, 22*(2), 310-325. doi:10.1111/j.1532-7795.2011.00772.x
- Shilo, G., & Mor, Z. (2014). The impact of minority stressors on the mental and Physical health of lesbian, gay, and bisexual youths and young adults. *Health and Social Work, 39*(3), 161-171. doi:10.1093/hsw/hlu023
- Tatar, M., & Amram-Vaknin, S. (2008). Israeli adolescents' help-seeking behaviors in relation Terrorist attacks: The perceptions of students, school counselors and teachers. *British Journal of Guidance and Counseling, 36*(1), 51-70. doi:10.1080/03069880701715648
- Tatar, M., Amram-Vaknin, S., & Kelman, T. (2011). Help-seeking behaviors of adolescents in Relation to terrorist attacks: The perceptions of Israeli parents. *British Journal of Guidance and Counseling, 39*, 131-147.
- Tourangeau, R. (2000). Remembering what happened: Memory errors and survey Reports. In A. A. Stone, J. S. Turkkan, C. A. Bachrach, J. B. Jobe, H. S. Kurtzman, & V. S. Cain (Eds.), *The science of self-report: Implications*

for research and practice (pp. 29-47). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wintre, M. G., & Crowley, J. M. (1993). The adolescent self- concept: A functional determinant of consultant preference. *Journal of Youth Adolescent*, 22(4), 369-383. doi:10.1007/BF01537719