

מצוקה נפשית, מסוגלות הורית ושחיקה הורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות והורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בחברה הערבית בישראל במהלך מלחמת חרבות ברזל

סאאידה בראנסי-עאקלה, ריא עזאיזה, סיואר מחול-חורי, ענבל בכר-כץ,
שלומית שניצר-מאירוביץ' ואיילת גור

תקציר

הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בישראל עלולים להיות בסיכון מוגבר למצוקה ושחיקה בזמן מלחמה. בספרות יש פער בידע בעניין החוויה של אוכלוסייה זו בזמן מלחמה.

מטרת המחקר היא בחינת המצוקה נפשית, תחושת המסוגלות ההורית והשחיקה של הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בישראל בזמן מלחמת חרבות ברזל, מתוך השוואה להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. נוסף על כך נבדקה השפעת המסוגלות ההורית בהיותה גורם מתווך בין מצוקה נפשית לשחיקה הורית.

במחקר השתתפו 134 הורים ערבים (15.7% אבות, 84.3% אימהות), מהם 41.8% הורים לילדים עם צרכים מיוחדים. מצוקה נפשית (DASS-21), מסוגלות הורית (PSOC) ושחיקה (PBA) הוערכו באמצעות שאלונים.

נמצא כי הורים לילדים עם מוגבלויות דיווחו על רמות נמוכות יותר של מסוגלות הורית ורמות גבוהות יותר של שחיקה. נוסף על כך מסוגלות הורית תיווכה בין המצוקה הנפשית לשחיקה בקרב הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית.

מסקנות המחקר הן להעלות את המודעות לצרכים הייחודיים של הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בזמן חירום ולחקצות משאבים מתאימים ופיתוח טיפולים רגשיים תרבותיים.

מילות מפתח: מצוקה נפשית; מסוגלות הורית; שחיקה הורית; חברה ערבית; מוגבלות; מלחמה.

סקירת ספרות

החברה הערבית בישראל

שיעור החברה הערבית בישראל הוא כ-21% מאוכלוסיית המדינה, המונה 9.7 מיליון איש (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023). בשנת 2020 האוכלוסייה הערבית בישראל הגיעה ל-1.93 מיליון תושבים (קונסטנטינוב ואחרים, 2023). היא מורכבת משלוש קבוצות דתיות עיקריות: מוסלמים (82.8%), נוצרים (9.4%) ודרוזים (7.8%), ורובם מתגוררים בגליל, במשולש וביישובי הנגב. במקומות אלה הרשויות המקומיות ושירותי המדינה

האחרים כגון קופות חולים וביטוח לאומי מתנהלים בשפה הערבית. נוסף על כך ישנן ערים בישראל שבהן חיים יהודים וערבים יחד.

החברה הערבית מתאפיינת במבנה חברתי מסורתי וקולקטיבי, שבו למשפחה ולדת תפקיד עיקרי בחיי היום-יום. המשפחה היא הבסיס החברתי-כלכלי ומערכות התמיכה נשענות על תלות הדדית בתוך המשפחה הגרעינית והמורחבת (מרקוביצקי ואנסון, 2023). מרבית המשפחות נוטות לחיות סמוך למשפחה הגרעינית או הקהילה השבטית, מה שמשמש בעבור האוכלוסייה הערבית רשת ביטחון חברתית-קהילתית (בדראן ואחרים, 2022).

האוכלוסייה עוברת שינויים אינטנסיביים מאז הקמת המדינה, כאשר החשיפה לחברה היהודית ולעולם המערבי מדגישה את הפערים בין המסורת הערבית ובין התרבות המערבית ומעלה שאלות על זהות וערכים (נאסר-אבו אלהיג'א וישראל-אשוילי, 2021).

על אף השינויים החברה הערבית שומרת על מאפיינים מסורתיים וקולקטיביסטיים, אך היא נחשבת למוחלשת מבחינה פוליטית, כלכלית וחברתית (Saabneh, 2022). האוכלוסייה מתמודדת עם פערים בשירותי בריאות וחינוך, וכן במעמד סוציאקונומי נמוך בהשוואה לאוכלוסייה היהודית (בדראן ואחרים, 2022).

היחס כלפי מוגבלות בחברה הערבית

החברה הערבית בישראל עוברת תהליכי שינוי מורכבים שמשפיעים על תחומי החיים, בהם היחס כלפי אנשים עם מוגבלויות. תהליכים אלו מאופיינים במתח בין שמירה על ערכים מסורתיים למודרניזציה, המשפיעים על ראיית המוגבלות (בדראן ואחרים, 2022).

נכון לשנת 2022, היו כ-204,700 ערבים עם מוגבלות שהמדינה מכירה בהם. שיעור הערבים עם מוגבלות נמוך משל היהודים (9.4% לעומת 10.9%), אך שיעורם גבוה יותר במוגבלויות פיזיות, שכליות-התפתחותיות וחושיות. לעומת זאת שיעור הערבים עם אוטיזם ומוגבלות נפשית נמוך יותר (ברלב, 2023). פערים אלו נובעים מנתונים סוציאקונומיים, פערי שכר ושירותים שאינם מותאמים (מרקוביצקי ואנסון, 2023).

ההשפעה התאולוגית באסלאם רואה במוגבלות ביטוי של "קדר", כלומר גזרת הגורל שקבע האל, ולעיתים גורמת להימנעות מחיפוש פתרונות (קונסטנטינוב ואחרים, 2021). נוסף על כך ישנם קשיים בנגישות לשירותים מותאמים מבחינה תרבותית ולשונית (נייקרוג ואחרים, 2014), ולעיתים יש בושה שמביאה לידי הסתגרות (Al Khateeb et al., 2015), תיוג חברתי שלילי וחוסר תמיכה חברתית (Alhuzail & Levinger, 2021).

נוסף על כך מחקר על אימהות בדואיות לילדים עם צרכים מיוחדים בנגב העלה כי הדת ממלאת תפקיד עיקרי בהתמודדות (Yahel & Abu-Ajaj, 2021). כמה מהאימהות רואות במצב "גזרה אלוהית" המשמש מבחן של סבלנות ואמונה, ואילו אחרות חוות תחושות אשמה ומצוקה ורואות במצב זה עונש אלוהי על חטאים קודמים. עם זה רבות מהן רואות בילד "מתנה מאלוהים", מה שמחזק את תחושת השליחות שלהן (Barak-Levy et al., 2024; Callender et al., 2022).

בשנים האחרונות חל שינוי חיובי, בייחוד בקרב משפחות עם בן משפחה עם מוגבלות שכלית-התפתחותית, שנוטות להחזיק בעמדות חיוביות יותר כלפי מוגבלות, בייחוד ככל שהשכלת ההורים גבוהה יותר (אבו עסבה ואבו נסרה, 2014; בדראן ואחרים, 2022).

הורות לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בשגרה ובחירום

הורות לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית מציבה אתגרים ייחודיים בשגרה ובזמני חירום. בשגרה הורים נתקלים בקשיים בנגישות לשירותים חיוניים, תיוג חברתי שלילי ומחסור במשאבים בפריפריה, מה שמקשה על קבלת טיפול ראוי וגישה לשירותים חיוניים כמו בריאות ותחבורה ציבורית (נייקרוג ואחרים, 2014).

בזמני חירום האתגרים מתעצמים, והורות מתאפיינת בלחץ מוגבר שמשפיע על יכולת ההורים לספק תמיכה רגשית לילדיהם. מחקרים מראים כי הורים החיים במצבים של איום תמידי או סכנות מיידיות מתקשים להביע חום ותמיכה, ולעיתים קרובות מתאפיינים בגישה מגוננת יותר או במשמעת קשוחה (Eltanamy et al., 2021). חשיפה למלחמה עשויה להשפיע אחרת על ההורות על פי אופי החשיפה. לדוגמה הורים החיים במצבים מסוכנים ותובעניים מבחינה יום-יומית נוטים להראות פחות חום ונוקשות רבה וחוסר עקיבות, ואילו הורים הנתונים לאיום מתמיד בלבד עשויים להראות חום מוגבר וגישה מגוננת (Eltanamy et al., 2021). בדומה מחקרם של קרציאס ואחרים (Karatzias et al., 2023) על הורות בזמן מלחמה באוקראינה מצא כי הורים לילדים נאלצים להתמודד עם לחצים קיצוניים, כגון איומים על ביטחונם הפיזי, קשיים כלכליים והצורך להגן על ילדיהם בסביבה לא בטוחה. במחקר נמצא כי גידול ילדים בזמן מלחמה משמש עוד מקור מהותי של לחץ, כאשר תחושת החובה להגן על ילדים בסביבה עוינת מעצימה את ההשפעות הפסיכולוגיות על ההורים (Karatzias et al., 2023). יתרה מזו, נמצא שהורות חמה ותומכת עשויה למתן את ההשפעות השליליות של חשיפה למלחמה על ילדים, ואילו הורות נוקשה או לא עקיבה מחמירה אצלם את תסמיני הטראומה, החרדה והדיכאון (Eltanamy et al., 2021).

ממצאים אלו מדגישים את הקשיים שגורמים מצבי חירום להורות, בייחוד בקרב משפחות שמתמודדות עם אתגרים ייחודיים כמו מוגבלויות של ילדיהם. במחקרם של הוכמן ואחרים (Hochman et al., 2022) נמצא כי משבר הקורונה העלה את רמות החרדה והמתח, והקשה עוד יותר על הגישה לטיפולים ושירותים. החוקרים מתארים את המורכבות של הורים לילדים עם מוגבלויות הורות המחייבת תמרון בין משימות מרובות, בהן התמודדות עם היעדר תמיכה מספקת מצד הרשויות או הקהילה בזמני חירום. המעבר ללמידה מקוונת הדגיש את המחסור בטכנולוגיה ושירותים בקרב ההורים הערבים לילדים עם מוגבלויות. תהליך זה יצר מורכבות גדולה יותר בעבור הורים לילדים עם מוגבלות בחברה הערבית, בשל היעדר גישה מספקת למשאבים, לשירותים או לטכנולוגיה (נייקרוג ואחרים, 2014).

ההתמודדות עם אתגרים אלו עלולה להביא לידי שחיקה הורית ניכרת, בייחוד בזמני חירום, כאשר התמיכה הקהילתית והרשמית מצטמצמת. יתרה מזו, סקירת הספרות המחקרית מעלה כי ישנם פערי ידע ניכרים על התמודדות הורים בחברה הערבית עם ילדים עם מוגבלויות בזמן מלחמה, ומחקר זה מבקש למלא את הפער הזה, תוך בחינת תהליכי השחיקה ההורית במצבי משבר.

מודל האיזון בין סיכונים למשאבים (The Balance between Risks and – BR²) (Resources)

המסגרת התאורטית למחקר היא מודל האיזון בין סיכונים למשאבים הרואה בשחיקה ההורית מצב של תשישות הנובעת מחוסר איזון רגשי מתמשך, כאשר הנטל של הלחץ הנחוה גובר על המשאבים האישיים הזמינים להתמודדות (Mikolajczak & Roskam, 2018). שחיקה הורית היא ייחודית לתפקיד ההורי ומאופיינת בתשישות אינטנסיבית ומתמשכת הקשורה ישירות להורות. מצב זה מתבטא בהתנתקות רגשית מהילדים, לצד תחושת חוסר מסוגלות הורית המתבטאת בהטלת ספק מתמדת ומהותית ביכולת להיות הורה טוב. נוסף על כך היא נוצרת עקב חוסר איזון כרוני בתחום ההורות בין גורמי סיכון (לחצים לא סדירים וחריגים בשל הורות, דרישות מתמשכות, קשיים, מתח משפחתי וכדומה) ובין גורמי הגנה (זמינות לילד ומשאבי ההתמודדות אחרים) (Findling et al., 2023; Mikolajczak et al., 2019). יתרה מזו, אפשר למפות שחיקה הורית על פי ארבעה ממדים עיקריים של ביטויי התסמונת: (1) תשישות פיזית ורגשית בתפקיד ההורי (לדוגמה, עייפות כרונית); (2) התרחקות רגשית מהילד (לדוגמה, הורים מתמקדים בטיפול בצרכים הבסיסיים של הילד בלבד); (3) רוויה מהתפקיד ההורי (לדוגמה, חוסר יכולת להתמודד עם תפקיד ההורה וליהנות מהתפקיד ההורי); (4) ניגוד עם עצמיהורי הקודם (לדוגמה, השוואה מתמדת בין הורות בהווה לעומת בעבר). לפיכך שחיקה עלולה לגרום להורים להתרחק רגשית מילדיהם, להפוך למעורבים פחות ולהתנהג התנהגות מוגבלת בלבד בהיבטים המעשיים והתפקודיים של ההורות, להרגיש כישלון בתפקיד הורים ולא ליהנות מגידול ילדיהם (Findling et al., 2023; Mikolajczak et al., 2019).

נוסף על כך לשחיקה הורית מוגברת יש בדרך כלל תוצאות שליליות אחרות, בהן דרדור היחסים במשפחה, הפחתת הפעילויות המשפחתיות, פגיעה באיכות הנישואים, רמות גבוהות של מתח ורגשות שליליים, תסמינים בריאותיים שליליים והזנחה של הצרכים הפיזיים והרגשיים של ההורים. תוצאות שליליות כגון אלו אף מעצימות את השחיקה ההורית הקיימת ממילא אצל הורים שחוקים, ומתוך כך יוצרות מעגל איזון חוזר שלילי שמחזק את השחיקה ההורית (Findling et al., 2023).

בעידן המודרני השילוב בין הורות לקריירה הוא עוד אתגר המעודד שחיקה (Meeussen & Van Laar, 2018), בעיקר בקרב אימהות. מאמץ זה יוצר לחץ של ממש, וכאשר ההתמודדות עם הלחץ אינה יעילה, היא עלולה לפגוע בתפקוד ההורי ובאיכות החיים המשפחתית (Sánchez-Rodríguez et al., 2019; Lebert-Charron et al., 2018).

שחיקה הורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות

שחיקה הורית היא תופעה מהותית בייחוד בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות, המביאה לידי רמות גבוהות יותר של שחיקה בהשוואה להורים לילדים בלי מוגבלות. הורים אלה נוטים להאשים את עצמם, להרגיש כישלון הורי ולחוש שאינם מסוגלים להתמודד עם אתגרי ההורות (Aktan et al., 2020; Findling et al., 2023). בין הסיבות אפשר למצוא מצוקה רגשית הנובעת מתסכול, אכזבה, דאגה מתמשכת לעתיד הילד, וכן נטל הטיפול המוגבר, המשפיע על איכות החיים והאינטראקציה המשפחתית (Moyson & Roeyers, 2012).

השחיקה גוברת ככל שנטל הטיפול עולה, בייחוד כאשר מדובר בילד עם מוגבלות חמורה או תלות מוגברת (Findling et al., 2023). נוסף על כך הורים עם משאבים מוגבלים חווים מתח רב יותר בשל דרישות ההורות המורכבות, מה שמביא לידי פגיעה ביחסים המשפחתיים ובאיכות החיים של ההורים (Zaidman-Zait et al., 2016). הם נאלצים להתמודד עם אתגרים רבים יותר בטיפול, מה שגורם לפגיעה ביחסי משפחה, הפחתת איכות החיים של המשפחה ושביעות הרצון מהחיים של ההורים (Aktan et al., 2020).

מהמחקרים עולה כי תמיכה מקצועית והעצמת משאבים אישיים וחברתיים יכולים לסייע בהפחתת השחיקה ההורית. בתמיכה זו יש פיתוח של כישורים הוריים, חמלה עצמית, יצירת רשתות תמיכה חברתית ושמירה על איכות חיים גבוהה של ההורים (Findling et al., 2023; Aktan et al., 2020).

עם זה יש עדיין פערי ידע, בייחוד בנושא שחיקה הורית בקבוצות אוכלוסייה ייחודיות. למשל, לא נחקרו לעומק מאפייני השחיקה בקרב הורים בחברה הערבית בזמן מלחמה, מה שמחזק את הצורך בעוד מחקר בתחום.

מצוקה נפשית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות

מצוקה נפשית היא מושג רב-ממדי המתאר מצבים נפשיים שליליים, הכוללים בעיקר חרדה ודיכאון, והיא משפיעה על רווחתו הנפשית ותפקודו של הפרט, וכוללת טווח של חוויות רגשיות וקוגניטיביות שליליות המשפיעות על מצבו הנפשי ועל תפקודו של הפרט באוכלוסייה הכללית (Veit & Ware, 1983).

הורות לילדים עם מוגבלות מציבה אתגרים ייחודיים, המובילים לעיתים קרובות לדחק הורי מוגבר, המתבטא בתגובות לא מסתגלות לדרישות ההורות המוגברות. דחק זה מתעצם בהתמודדות עם התנהגויות מאתגרות של הילד ומשפיע לרעה על בריאות ההורים, הקשר הזוגי והגישה ההורית (Fu et al., 2023; Priego-Ojeda & Rusu, 2023; Callanan et al., 2021; Findling et al., 2023; Hsiao, 2018).

הורים לילדים עם מוגבלות חווים לעיתים קרובות חרדה, בעיקר בשל חוסר ודאות בדבר עתיד ילדם, חשש מכישלון הטיפול ודאגה מהתנהגויות לא מסתגלות, וכן חששות כלכליים והאתגר במציאת סידורי טיפול עתידיים. חרדות אלה פוגעות באיכות החיים של ההורים ושל המשפחה כולה, ואף משפיעות לרעה על הילד עצמו (Pinquart, 2019; Ren et al., 2020). בעיקר כאשר הילד מראה בעיות התנהגויות חמורות. מחקר שבדק אימהות בחברה הערבית הבדויות מצא כי האימהות מדווחות על תחושת של דיכאון ומתח (Benatov et al., 2022), דיכאון זה פוגע בתפקוד המשפחתי, בשביעות הרצון מהחיים ובצמיחת המשפחה בהיותה יחידה אחת (Ede et al., 2023; Park & Kim, 2019). על אף המחקר הרחב בתחום, טרם נחקרה מצוקה נפשית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בזמן מלחמה.

מסוגלות הורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות

מסוגלות הורית נוגעת לאמונה של הורים ביכולתם למלא את תפקידם ההורי ולהשפיע בחיוב על התפתחות ילדיהם (Bandura, 2000). מושג זה מסתמך על תאוריה חברתית-

קוגניטיבית שלפיה אמונות של הורים ביכולותיהם נובעות מהתנסויות ישירות, צפייה באחרים, שכנוע חברתי וממצב פיזיולוגי ורגשי (Bandura, 1977).

מחקרים מראים כי הורים בעלי תחושת מסוגלות הורית גבוהה נהנים מרמות מתח נמוכות יותר, מתמודדים טוב יותר עם משברים ומשפרים את תפקוד ילדיהם, בעיקר כשמדובר בילדים עם מוגבלויות (Salas et al., 2017). יתרה מזו, מסוגלות הורית גבוהה משמשת מנגנון התמודדות להפחתת מתח וחיזוק הרווחה והחוסן של ההורים, מה שמאפשר להם להתאושש בקלות רבה ממשברים (Fu et al., 2023; Mas et al., 2019; Whiting et al., 2019).

מהמחקרים עולה כי ככל שהמסוגלות העצמית ההורית חזקה יותר בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות, כך ההשפעות של אירועי חיים שליליים פחותות, וההורים נהנים מיתרונות בריאותיים וממצוקה נפשית נמוכה יותר (Fu et al., 2023). עם זה חשוב לציין כי הורים לילדים עם מוגבלויות מתמודדים עם אתגרים ייחודיים, כגון עומס פיזי ונפשי, התמודדות עם רגשות קשים והשפעות חברתיות וכלכליות, שמשפיעים על תחושת המסוגלות ההורית שלהם (Smith et al., 2012; Bourke-Taylor et al., 2012).

בחברה הערבית מבנים חברתיים ומשפחתיים ייחודיים עשויים להשפיע על תחושת המסוגלות ההורית, אך המחקר בנושא עדיין מוגבל, בייחוד בזמני חירום כמו מלחמה, שבהם האתגרים מתעצמים והמסוגלות ההורית עלולה להיפגע במידה ניכרת.

מטרות המחקר

על פי סקירת הספרות ניכר כי יש פער מהותי בידע המחקרי בכל הנוגע לחוויית ההורות לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בישראל, בייחוד בעיתות משבר כגון מלחמה. לפיכך מטרות המחקר הן אלה: 1. לבחון את ההבדלים במצוקה הנפשית (דיכאון, חרדה ודחק), במסוגלות ההורית וברמת השחיקה ההורית בין הורים לילדים עם מוגבלויות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית מהחברה הערבית בישראל במהלך מלחמת חרבות ברזל; 2. לבדוק האם משתנה המסוגלות ההורית הוא גורם מתווך בקשר בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בזמן המלחמה, ולהשוות את דפוס התיווך בין שתי קבוצות ההורים.

הנושא של שחיקה הורית, מצוקה נפשית ומסוגלות הורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות וילדים בלי מוגבלויות בחברה הערבית בישראל בזמן מלחמה הוא בעל חשיבות רבה לתחום היעוץ החינוכי. יועצים חינוכיים נמצאים בעמדה ייחודית לזהות ולהתמודד עם האתגרים שמשפחות אלו חוות, בייחוד בזמנים של משבר לאומי. הבנת הדינמיקה המורכבת של גורמים אלו עשויה לסייע ליועצים בפיתוח התערבויות ממוקדות ורגישות תרבותית. מחקר זה מבקש לבחון את ההבדלים בין הורים לילדים עם מוגבלויות וילדים בלי מוגבלויות, ולראות בתפקיד המסוגלות ההורית גורם אפשרי מתווך בין מצוקה נפשית לשחיקה. תובנות אלו עשויות לתרום במידה ניכרת ליכולתם של יועצים חינוכיים לספק תמיכה מותאמת, לקדם מדיניות תומכת ולפתח תוכניות התערבות יעילות בעבור משפחות בחברה הערבית הן בשגרה הן בעיתות משבר.

שיטת המחקר

נבדקים

במחקר הנוכחי השתתפו 134 הורים מהחברה הערבית בני 25–60 ($M = 36.39$, $SD = 6.81$). 21 מההורים הם אבות (15.7%) ו-113 אימהות (84.3%). ההורים נדגמו משתי קבוצות בחברה הערבית. בקבוצה אחת היו 56 הורים לילדים עם צרכים מיוחדים (41.8%). בקבוצה השנייה היו 78 הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית (58.2%). גיל הילדים נע בין גיל שנה לגיל 28 ($M = 7.87$, $SD = 5.67$). ההורים במחקר הזה נשאלו על מאפיינים אחרים שלהם ושל ילדיהם.

גודל המדגם נקבע טרם עריכת המחקר (אפריורית – a priori) באמצעות שימוש בתוכנת G*Power. במחקר נבחנו ההבדלים בין קבוצות ההורים באמצעות מבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים. לפי המשתנים של גודל אפקט בינוני ($d = 0.50$), טעות מסדר ראשון של $\alpha = .05$ ועוצמה ($Power; 1-\beta$) של .80, גודל המדגם הנדרש הוא מינימום 128 משתתפים. כמו כן במחקר זה נבחנה התרומה הייחודית של מידת הקשיים הפסיכולוגיים ומידת המסוגלות ההורית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל, נוסף על המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים והילדים. לצורך בחינת תרומה ייחודית וניתוח רגרסיה הייררכית (R² increase – Linear Multiple Regression) שבוחנים בו תרומה ייחודית של ארבעה משתנים (שלושת מדדי הקשיים הפסיכולוגיים – דיכאון, חרדה ודחק ומידת המסוגלות ההורית) בהתחשב בפרמטרים של גודל אפקט בינוני (.15), טעות מסדר ראשון של $\alpha = .05$ ועוצמה ($Power; 1-\beta$) של .80, גודל המדגם הנדרש הוא מינימום 86 משתתפים.

לוח 1 מציג את מאפייני ההורים והילדים על פי קבוצות המחקר.

לוח 1: מאפייני ההורים והילדים על פי קבוצות המחקר ($N = 134$)

p	χ^2	קבוצות מחקר			מאפיין דמוגרפי
		הורים לילדים עם מוגבלויות ($n = 56$)	הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית ($n = 78$)	ערכים	
		10 (17.9%)	11 (14.1%)	גבר	מגדר ההורה
.555	.35	46 (82.1%)	67 (85.9%)	אישה	
		54 (96.4%)	76 (97.4%)	נשוי	סטטוס זוגי
.735	.11	2 (3.6%)	2 (2.6%)	גרוש	
		9 (16.1%)	14 (17.9%)	חילוני	רמת דתיות ¹
		34 (60.7%)	52 (66.7%)	מסורתי	
.354	2009.00	13 (23.2%)	12 (15.4%)	דתי	
		14 (25.0%)	2 (2.6%)	השכלה תיכונית	רמת השכלה ¹
		6 (10.7%)	10 (12.8%)	השכלה מקצועית	
		25 (44.6%)	29 (37.2%)	תואר ראשון	
<.001	1373.00***	11 (19.6%)	37 (47.4%)	תואר שני ומעלה	

** $p < .01$, *** $p < .001$

כלים

DASS-21 – The short) חרדה ולחץ, דיכאון, חרדה ולחץ (Depression, Anxiety and Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995)

שאלון דיווח עצמי שמטרתו להעריך את מידת שכיחותם של תסמינים בשלושה תחומים : דיכאון, חרדה ולחץ. השאלון מורכב מ־21 היגדים המחולקים לשלושה סולמות – סולם הדיכאון, החרדה והלחץ. בכל סולם יש שבעה היגדים. ההורה נתבקש להעריך בכל היגד את המידה שבה הוא מתאר את מצבו בשבוע האחרון, בסולם ליקרט בן חמש דרגות מערך 1 = "האמירה איננה מתארת את מצבי כלל" ועד הערך 5 = "האמירה מתארת את מצבי מאוד". השאלון מיועד למבוגרים ונוער, מגיל 14 ואילך. לשאלון נתונים פסיכומטריים טובים, עקיבות פנימית טובה הן באוכלוסייה הקלינית הן באוכלוסייה הכללית. ציון השאלון נעשה באמצעות סכמה של דירוגי ההורה בכל אחד מהסולמות על פי חלוקת הפריטים לשלושת הסולמות: **סולם דיכאון**: פריטים המעריכים ביטויים מגוונים של דיכאון, ובכללם דיספוריה, פגיעה בדימוי העצמי, היעדר תקווה, חוסר עניין ומעורבות בחיים ואינהנות (אנהדוניה); **סולם החרדה**: פריטים המעריכים ביטויים מגוונים של חרדה, ובכללם חרדה סומטית, חרדה מצבית וחוויה סובייקטיבית של חרדה; **סולם לחץ**: פריטים המעריכים ביטויים מגוונים של מצוקה ולחץ, כרוניים ומצביים, ונמצאו קשורים

לתסמיני חרדה מוכללת, ובכללם עוררות רגשית, קושי להירגע ונטייה להגיב בכעס, נטייה לעצבנות, תגובתיות יתר וחוסר סבלנות. מהימנות עקיבות פנימית של אלפא קרונבך לסולמות דיכאון, חרדה ולחץ נמצאה גבוהה במחקר הזה $[\alpha = .89, \alpha = .87]$ וכן $\alpha = .89$, בהתאמה].

שאלון מסוגלות הורית (PSOC – Parenting Sense of Competence) (Gibaud-Wallston & Wandersman, 1978)

מטרת השאלון לבחון את מידת תחושת המסוגלות ההורית. את היגדי שאלון זה תרגם לעברית גולדשטיין-פרבר (1998). בשאלון יש 17 היגדים שהוצגו להורים בסולם ליקרט בעל 6 דרגות מהערך 1 ("מתנגד מאוד") ועד לערך 6 ("מסכים מאוד"). נעשה שימוש בשאלון זה בעבר בקרב האוכלוסייה הישראלית (Reich, 2024). חושב סכום לכלל היגדי השאלון כך שציון גבוה מעיד על מסוגלות הורית גבוהה יותר. לבסוף חושבה רמת העקיבות הפנימית של אלפא קרונבך במחקר הזה ונמצאה גבוהה: $\alpha = .77$.

שאלון שחיקה הורית

רמת השחיקה ההורית נמדדה באמצעות שאלון PBA (Roskam et al., 2018). בשאלון יש 23 פריטים שתורגמו מאנגלית לעברית באמצעות הליך תרגום-תרגום חוזר במחקרם של פינדלינג ואחרים (Findling et al., 2023). היגדי השאלון נחלקים לארבעה גורמים: תשישות רגשית, ריחוק רגשי מהילד, תחושת מיאוס וניגוד עם זהות הורית קודמת. ההורים נדרשו לציין כמה פעמים הרגישו כל רגש מאז השבעה באוקטובר (היום הראשון של המלחמה) על סולם המדידה הנע בין 1 = "כלל לא" ל-7 = "כל יום". רמת מהימנות עקיבות פנימית של אלפא קרונבך לכלל פריטי השאלון במחקר הזה הייתה גבוהה מאוד $\alpha = .97$ וגם בשביל כל אחד מארבעת הגורמים [תשישות רגשית: $\alpha = .94$, ריחוק רגשי מהילד: $\alpha = .86$, תחושת מיאוס: $\alpha = .89$, ניגוד עם זהות הורית קודמת: $\alpha = .92$].

שאלון דמוגרפי קצר: נוסף על שלושת השאלונים המפורטים לעיל, נשאלו ההורים כמה שאלות דמוגרפיות על מגדר ההורה, מגדר הילד, הסטטוס הזוגי של ההורים, גיל ההורה, גיל הילד, רמת דתיות, רמת השכלה, רמת הכנסה חודשית, אבחון הילד והמסגרת שהילד נמצא בה.

הליך

איסוף הנתונים נעשה באמצעות שאלון מקוון שנבנה בתוכנת Qualtrics באמצעות שיטת דגימה מכוונת. בשיטה זו המשתתפים נבחרו במכוון על פי מאפיינים המתאימים למטרות המחקר. השאלון הופץ ברשתות חברתיות ובפורומים המיועדים להורים מהחברה הערבית בישראל, הן להורים לילדים עם מוגבלויות הן להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. השאלון תורגם לשפה הערבית. ראשית, את השאלון תרגמו מעברית לערבית שני מומחים דו-לשוניים באופן בלתי תלוי. לאחר מכן נעשתה השוואה בין שני התרגומים ויושבו הבדלים בין הגרסאות בעת התייעצות עם המתרגמים. את הגרסה המאוחדת תרגם לעברית מומחה דו-לשוני שלישי שלא היה מעורב בתרגום המקורי. התרגום המחודש לעברית הושווה לגרסה המקורית בעברית כדי לוודא שמירה על המשמעות המקורית של הפריטים. בפעמים של אי-התאמה נעשו התאמות בתרגום לערבית. נוסף על כך שני

מומחים בתחום דוברי ערבית בדקו את תוקף תוכן, ובחנו את ההתאמה התרבותית והלשונית של הפריטים לאוכלוסיית המחקר. איסוף הנתונים נעשה במהלך מלחמת חרבות ברזל.

אתיקה

המחקר קיבל אישור מוועדת האתיקה המוסדית של המכללה האקדמית תלחי. השאלון המקוון נפתח במכתב הסבר מפורט על מטרות המחקר וחשיבותו, משך מילוי השאלון (כ־10 דקות), סיכונים אפשריים ושמירת סודיות ואלמוניות המשתתפים. לאחר קריאת מכתב ההסבר נשאלו המשתתפים "האם תסכימו להשתתף במחקר?" ונדרשו לבחור בין שתי אפשרויות: "כן" או "לא". רק משתתפים שנתנו את הסכמתם המפורשת (בחרו "כן") הופנו להמשך מילוי השאלון המחקר. נוסף על כך הובהר למשתתפים כי הם יכולים להפסיק את השתתפותם בכל עת, בלי שיהיו תוצאות שליליות.

ניתוח נתונים

ראשית, נבחנו ההבדלים במצוקה הנפשית, במסוגלות ההורית וברמת השחיקה ההורית בין הורים לילדים עם מוגבלויות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית באמצעות מבחני t למדגמים בלתי תלויים. שנית, נעשה ניתוח מתאמי פירסון לבחינת הקשרים בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית בכל קבוצת הורים בנפרד. נוסף על כך היה שימוש במבחני Fisher להשוואת עוצמת הקשרים בין שתי הקבוצות.

לאחר מכן נעשה ניתוח רגרסיה הייררכית כדי לבחון אילו מאפייני רקע של ההורים והילדים תורמים להסבר השונות של רמת השחיקה ההורית, והאם יש תרומה ייחודית של מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית. הניתוח נעשה בשיטת הצעדים (stepwise manner) על כל קבוצת הורים בנפרד.

לבסוף כדי לבחון האם מסוגלות הורית מתווכת את הקשר בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית, נעשו ניתוחי תיווך באמצעות מודל 4 ב־PROCESS. הניתוחים נעשו בכל קבוצת הורים בנפרד, מתוך פיקוח על משתני הרקע הרלוונטיים שנמצאו מהותיים בניתוח הרגרסיה.

ממצאים

הבדלים במצוקה הנפשית, במסוגלות ההורית וברמת השחיקה ההורית בין הורים לילדים עם מוגבלויות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בזמן מלחמת חרבות ברזל

מטרת המחקר הראשונה לבחון את ההבדלים במצוקה הנפשית (דיכאון, חרדה ודחק), במסוגלות ההורית וברמת השחיקה ההורית בין הורים לילדים עם מוגבלויות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית במהלך מלחמת חרבות ברזל. כדי לבחון האם יש הבדלים בין קבוצת ההורים לילדים עם מוגבלויות ובין קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית במדדים אלו, נעשו ניתוחי t למדגמים בלתי תלויים. ממצאי המחקר מעידים כי

בעוד אין הבדלים מובהקים סטטיסטית בין שתי קבוצות ההורים במידת המצוקה הנפשית (דיכאון, חרדה ודחק), יש הבדלים מובהקים סטטיסטית במידת המסוגלות ההורית וברמת השחיקה ההורית. מהתבוננות במומצעי שתי הקבוצות ניכר כי ככל שמידת המסוגלות ההורית נמוכה יותר, כן רמת השחיקה ההורית גבוהה יותר בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בהשוואה להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית במהלך המלחמה. אשר לרמת השחיקה ההורית, נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בשני משתני השאלון: תשישות רגשית וריחוק רגשי. מהתבוננות במומצעים נראה כי רמת התשישות הרגשית ורמת הריחוק הרגשי גבוהה יותר בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בהשוואה לקבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. לוח 2 מציג את הממוצעים, סטיות התקן וערכי t של מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה.

לוח 2: ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל על פי קבוצות המחקר ($N = 134$)

הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית (n = 78)		הורים לילדים עם מוגבלויות (n = 56)			ערכי t	
SD	M	SD	M	t	p	d
מצוקה נפשית						
10.92	4.68	11.37	3.42	.61	.540	.22
10.59	4.36	10.27	3.41	.48	.633	.08
13.76	5.09	13.89	3.34	.19	.852	.03
מסוגלות הורית						
81.45	14.02	72.89	11.03	3.80***	<.001	.67
מידת המסוגלות ההורית						
שחיקה הורית						
2.23	1.36	2.98	1.21	3.26***	<.001	.57
שחיקה הורית – כללי						
2.86	1.6	3.97	1.37	4.08***	<.001	.71
1.91	1.40	3.05	1.63	4.24***	<.001	.76
1.81	1.27	2.14	1.21	1.51	.133	.26
1.82	1.30	2.14	1.47	1.35	.179	.24
ניגוד עם זהות הורית קודמת						
תחושת מיאוס						
ריחוק רגשי						
תשישות רגשית						

d = גודל אפקט של כחן (Cohen's d effect size). ** $p < .01$, *** $p < .001$

הקשר בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל

מטרת המחקר השנייה היא לבחון את הקשרים בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל בקרב כל אחת משתי קבוצות ההורים. כדי לבחון קשרים אלו נעשו מבחני מתאם פירסון (Pearson correlation) בקרב כל אחת מקבוצות ההורים בנפרד.

מקדמי מתאם הפירסון מעידים כי יש קשר חיובי מובהק סטטיסטית בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בקרב שתי קבוצות ההורים בזמן המלחמה. ראוי לציין כי בעוד בקרב קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית נמצא קשר שלילי בין מידת המצוקה הנפשית למידת המסוגלות ההורית, לא נמצאו קשרים מובהקים סטטיסטית

דומים בקרב קבוצת ההורים לילדים עם מוגבלויות. לבסוף כדי לבחון האם יש הבדל מובהק סטטיסטית בעוצמת הקשרים בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית נעשו מבחני Fisher (Fisher r-to-z transformation). לוח 3 מציג את מקדמי מתאם פירסון וממצאי מבחן Fisher בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ורמת השחיקה ההורית בקרב כל אחת מקבוצות ההורים בנפרד.

לוח 3: מקדמי מתאם פירסון וממצאי מבחן Fisher בין מידת המצוקה הנפשית, המסוגלות ההורית ומידת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות ובקרב הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית

שחיקה הורית				
	Fisher	הורים לילדים עם מוגבלויות (n = 56)	הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית (n = 78)	
מצוקה נפשית				
דיכאון	2.56**	.42***	.72***	.010
חרדה	0.83	.52***	.62***	.406
דחק	2.76**	.39**	.72***	.006
שחיקה הורית				
מסוגלות הורית	2.68**	-.15	-.56***	.007

** $p < .01$, *** $p < .001$

תרומת מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל

מטרת המחקר השלישית הייתה לבחון האם יש תרומה ייחודית של מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל. לבחינת מטרת מחקר זו נעשה ניתוח רגרסיה הייררכית (Hierarchical regression) של רמת השחיקה ההורית באמצעות המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים והילדים, מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית בכל קבוצת הורים בנפרד. ניתוח זה נועד לבחון את התרומה הייחודית של מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית שחווים ההורים בזמן מלחמת חרבות ברזל באמצעות שליטה על המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים ושל הילדים הקשורים לתחושת שחיקה זו. בבלוק הראשון הוכנסו המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים והילדים כדי לפקח על מאפיינים שמשפיעים על רמת השחיקה ההורית. המאפיינים הדמוגרפיים הוכנסו למודל הרגרסיה באמצעות שימוש במתודת "הצעדים" (stepwise manner). על פי מתודה זו רק משתנים שתורמתם מובהקת להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית במלחמה הוכנסו למודל. בצעד השני של מודל הרגרסיה הוכנסו משתני המחקר: מידת המצוקה הנפשית (דיכאון, חרדה ודחק) ומידת המסוגלות ההורית גם באמצעות מתודת "הצעדים" כדי לבחון איזה ממדדים אלה מציע תרומה ייחודית להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל בקרב כל קבוצת הורים בנפרד. לוח 4 מציג את ממצאי הרגרסיה הייררכית של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל באמצעות המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים והילדים, מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית בכל קבוצת הורים בנפרד.

לוח 4: ממצאי רגרסיה הייררכית של רמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל באמצעות המאפיינים הדמוגרפיים של ההורים והילדים, מידת המצוקה הנפשית ומידת המסוגלות ההורית בכל קבוצת הורים בנפרד

צעד	משתנה מסביר	B	SE.B	β	R^2	ΔR^2
הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית ($n = 76$)						
1	הכנסה חודשית	-.41	.14	-.32**	.105**	----
2	הכנסה חודשית	.05	.11	.04		
	דחק	.09	.03	.33*	.525***	.420***
	דיכאון	.11	.04	.37**	.574***	.049**
	מסוגלות הורית	-.02	.01	-.21*	.603***	.029*
הורים לילדים עם מוגבלויות ($n = 56$)						
1	מידת ההפרעה לתפקוד	.34	.15	.30*	.088*	----
2	מידת ההפרעה לתפקוד	.25	.13	.22		
	חרדה	.17	.04	.48***	.314***	.226***

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

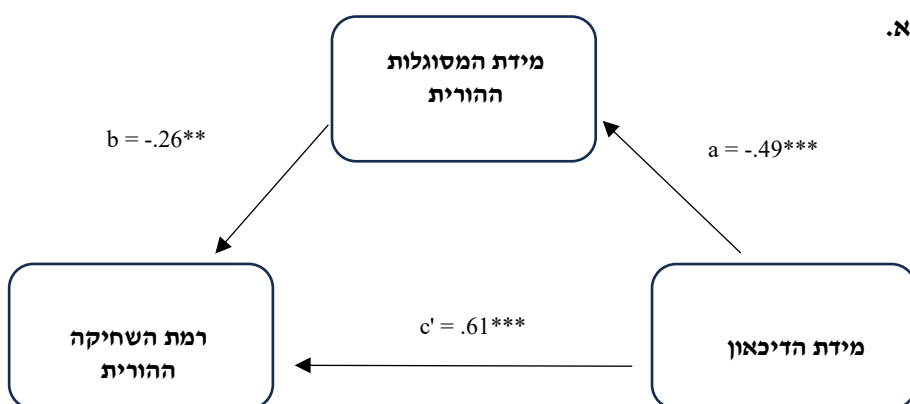
מהתבוננות בלוח 4 עולה כי ההכנסה החודשית הסבירה 10.5% מהשונות של רמת השחיקה ההורית בקרב קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בעוד מידת ההפרעה לתפקוד נמצא משתנה המסביר 8.8% מהשונות של רמת השחיקה ההורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות. מקדם ה- β השלילי של משתנה ההכנסה החודשית מעיד כי ככל שההכנסה החודשית של ההורים נמוכה יותר, כך רמת השחיקה ההורית שלהם גבוהה יותר. מקדם ה- β החיובי של משתנה מידת ההפרעה לתפקוד מעיד כי ככל שחומרת הלקות של הילדים גבוהה יותר ומפריעה יותר לתפקודם, כך הוריהם דיווחו על רמת שחיקה הורית רבה יותר.

בצעד השני של מודל הרגרסיה נמצאה תרומה ייחודית מובהקת סטטיסטית של הקושי הפסיכולוגי ושל המסוגלות ההורית בקרב קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. רמת הדחק, הדיכאון והמסוגלות ההורית הסבירו יחדיו 49.8% מהשונות של רמת השחיקה ההורית. מקדמי ה- β החיוביים של מדדי הדחק והדיכאון ומקדם ה- β השלילי של מידת המסוגלות ההורית מעידים כי ככל שהורים לילדים עם התפתחות טיפוסית העידו שהם עם מידת דחק ודיכאון גבוהה יותר ועם מידת מסוגלות הורית נמוכה יותר, כך גם רמת השחיקה ההורית שדיווחו עליה גבוהה יותר. לעומת ממצאים אלו בקרב קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית, לא נמצאה תרומה ייחודית של מידת המסוגלות ההורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בהסברת השונות ברמת השחיקה ההורית. ממצא זה עולה בקנה אחד עם הממצאים בחלק השני של מאמר זה שהעידו כי אין קשר מובהק סטטיסטית בין מידת המסוגלות ההורית שדיווחו עליה הורים לילדים עם מוגבלויות למידת השחיקה ההורית שלהם בזמן המלחמה. לעומת זאת במצוקה נפשית יש שלושה מדדים: לחץ, דיכאון וחרדה ונמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית של מדד החרדה של 22.6% מלבד המשתנה מידת ההפרעה של הלקות לתפקוד. מקדם ה- β החיובי מעיד כי ככל שרמת החרדה של ההורים לילדים עם מוגבלויות גבוהה יותר, כך הם מדווחים על רמה גבוהה יותר של שחיקה הורית.

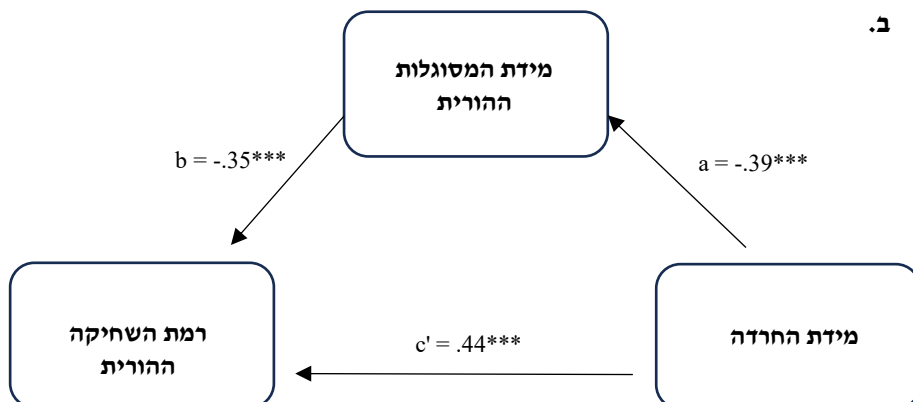
מסוגלות הורית המשמשת משתנה מתווך של הקשר בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בזמן מלחמת חרבות ברזל

מטרת המחקר הרביעית הייתה לבחון האם משתנה המסוגלות ההורית משמש משתנה מתווך של הקשר הישיר בין מידת המצוקה הנפשית למידת השחיקה ההורית בזמן מלחמה. כדי לבחון מטרה זו נעשה שימוש במודל 4 בתוכנת ה-PROCESS (Hayes, 2018). המשתנים הבלתי תלויים היו שלושת מדדי המצוקה הנפשית: דיכאון, חרדה ודחק. המשתנה התלוי היה רמת השחיקה ההורית. המשתנה המתווך היה מידת המסוגלות ההורית. בחינת תפקיד המסוגלות ההורית המשמשת משתנה מתווך נבחנה בקרב כל קבוצת מחקר בנפרד, כאשר הניתוחים שנעשו על מדגם ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית נעשו מתוך פיקוח על משתנה ההכנסה החודשית שתורם להסברת השונות של רמת השחיקה ההורית בקרב קבוצת הורים זו.

ממצאי ניתוחי התיווך העידו כי המשתנה מידת המסוגלות ההורית מתווך במובהק את הקשר הישיר בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בקרב קבוצת ההורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. משתנה המסוגלות ההורית נמצא מתווך במובהק את הקשר הישיר בין מידת הדיכאון לרמת השחיקה ההורית ($B = .13$, $SE.B = .04$, $[CI95\%: .06: .21]$), את הקשר הישיר בין מידת החרדה לרמת השחיקה ההורית ($B = .13$, $SE.B = .04$, $[CI95\%: .06: .22]$) ואת הקשר הישיר בין מידת הדחק לרמת השחיקה ההורית ($B = .12$, $SE.B = .04$, $[CI95\%: .04: .21]$). לעומת ממצאים אלה נמצא כי משתנה מידת המסוגלות ההורית לא מתווך במובהק את הקשר הישיר בין מידת המצוקה הנפשית (שלושת המדדים) לרמת השחיקה ההורית בקרב קבוצת ההורים לילדים עם מוגבלויות: מדד מידת הדיכאון ($B = -.01$, $SE.B = .03$, $[CI95\%: -.09: .03]$), מדד מידת החרדה ($B = .02$, $SE.B = .03$, $[CI95\%: -.04: .07]$) ומדד מידת הדחק ($B = .02$, $SE.B = .03$, $[CI95\%: -.04: .09]$).

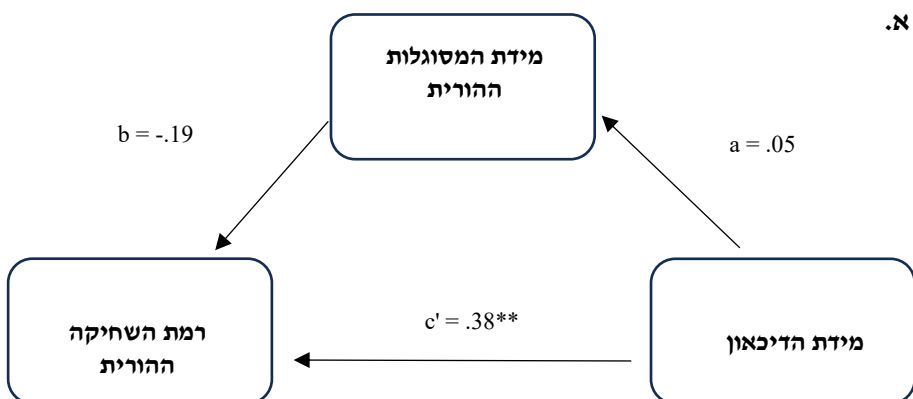


ב.

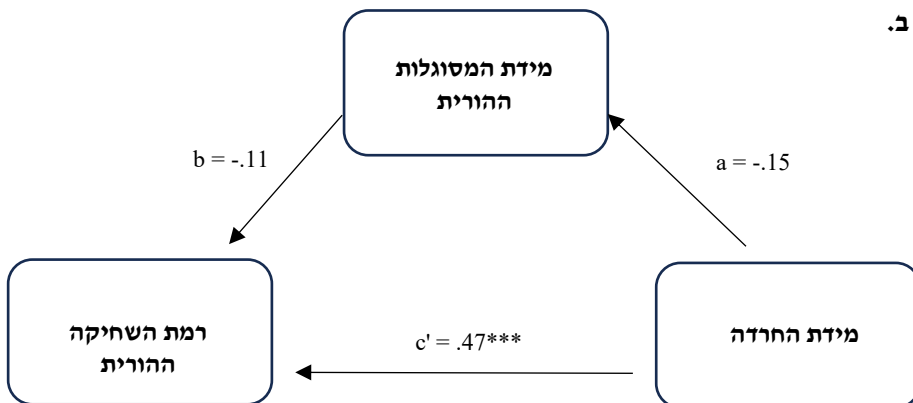


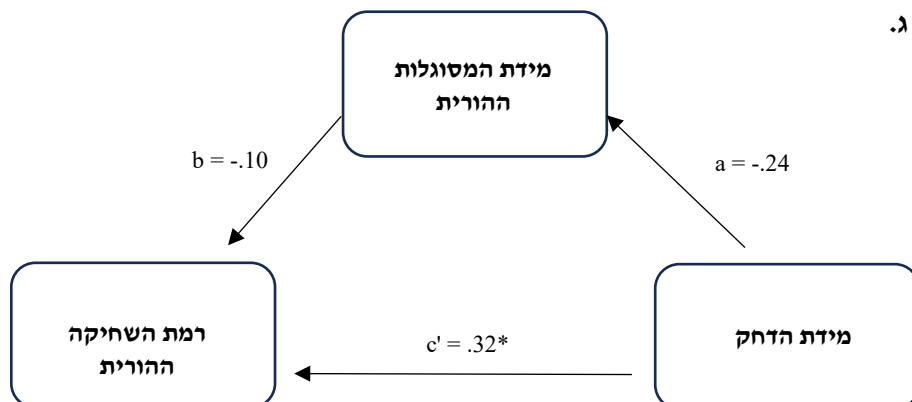
תרשים 1: מידת המסוגלות ההורית המשמשת משתנה המתווך בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בפיקוח על ההכנסה החודשית בקרב הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית מהחברה הערבית בזמן מלחמת חרבות ברזל

א.



ב.





תרשים 2: מידת המסוגלות ההורית המשמשת משתנה המתווך בין מידת המצוקה הנפשית לרמת השחיקה ההורית בפיקוח על רמת ההפרעה של הלכות לתפקוד בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות מהחברה הערבית בזמן מלחמת חרבות ברזל

דיון

הדיון מתמקד בשני היבטים עיקריים: 1. ההבדלים במצוקה נפשית, מסוגלות הורית ושחיקה הורית בין הורים לילדים עם מוגבלות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית מהחברה הערבית בישראל; 2. מודל תיווך הבוחן כיצד מסוגלות הורית מתווכת את הקשר בין מצוקה נפשית לשחיקה הורית.

הבדלים בין הורים לילדים עם מוגבלות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בחברה הערבית בישראל

לא נמצאו הבדלים ניכרים במצוקה הנפשית בין הקבוצות. אפשר לקשר זאת לרמות הגבוהות של מצוקה נפשית באוכלוסייה הכללית בעת מלחמה (Peleg & Gendelman, 2025). הורות בזמן מלחמה משפיעה לרעה על הרווחה הנפשית של כל ההורים, בלי קשר אם לילדיהם יש מוגבלויות או לא (Karatzias et al., 2023; Sim et al., 2018).

אף על פי שלא נצפו הבדלים במצוקה הנפשית בין הורים לילדים עם מוגבלות ובין הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בחברה הערבית בישראל, נמצאו פערים ניכרים במשתנים הקשורים להורות. הורים לילדים עם מוגבלויות דיווחו על רמות נמוכות יותר של מסוגלות הורית ורמות גבוהות יותר של שחיקה הורית בהשוואה להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרים קודמים על דחק הורי בזמן מלחמה (Rozenblat et al., 2024), והיכולת של מצב מתח זה לגרום לשחיקה הורית (Dimala et al., 2024).

הממצא שלפיו הורים לילדים עם מוגבלויות דיווחו על רמות גבוהות יותר של שחיקה בהשוואה להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בחברה הערבית בישראל בזמן מלחמה, מתיישב עם המסגרת התאורטית של שחיקה הורית. על פי מודל האיזון בין סיכונים למשאבים (BR²), שחיקה הורית מתפתחת בשל חוסר איזון רגשי מתמשך, כאשר הנטל של הלחץ הנחוה עולה על המשאבים האישיים הזמינים להתמודדות (Mikolajczak &

(Roskam, 2018). מצב המלחמה מייצר מערך מורכב של אתגרים ייחודיים: שיבושים תכופים במסגרות החינוך, הפרעה לשגרה הטיפולית החיונית והצורך בהתמודדות עם תגובות רגשיות מוגברות של ילדים עם מוגבלויות, שעשויים להיות רגישים במיוחד לשינויים בסביבתם ולמצבי חירום.

אתגרים אלו מעמיקים בין דרישות ההורות ובין המשאבים הרגשיים והמעשיים של ההורים, ומתוך כך ממחישים את המנגנון המרכזי של השחיקה ההורית (Findling et al., 2019; Mikolajczak et al., 2023). כאשר האתגרים הכרוכים בהורות חורגים מיכולת ההתמודדות פרק זמן ממושך, נוצרת שחיקה המאופיינת בתחושת תשישות עמוקה מתפקיד ההורה. במצב זה ההורים מתקשים לשמר את מעורבותם הרגשית כלפי ילדיהם, חווים התרחקות רגשית מההורות ולעיתים גם תחושת ניכור כלפי דמות ההורה שהיו רוצים להיות. תהליך זה משקף את ההשפעה המצטברת של עודף דרישות על פני המשאבים הזמינים, המתבטאת בירידה בתחושת הסיפוק והמסוגלות ההורית, שהם מאפיינים עיקריים של תופעת השחיקה ההורית (Mikolajczak & Roskam, 2020).

כמו כן את הממצא על רמות נמוכות של מסוגלות הורית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בעת מלחמה אפשר להסביר באמצעות תאוריית המסוגלות העצמית של בנדורה (Bandura, 2000). על פי התאוריה, תחושת המסוגלות מושפעת לא רק מהערכות קוגניטיביות, אלא גם ממצבם הרגשי והגופני של האנשים. כאן מצב המלחמה המתאפיין ברמות גבוהות של לחץ ומתח, עשוי לגרום להורים לראות בתגובותיהם הרגשיות והפיזיות סימנים לחוסר יכולת או לתפקוד לקוי בתפקידם ההורי. מצב הרוח השלילי והמדוכך הנלווה למצב החירום מחליש את תחושת המסוגלות העצמית, ובייחוד כאשר הוא משולב עם האתגרים המורכבים של גידול ילד עם מוגבלות. הפחתה בתחושת המסוגלות ההורית עלולה להיווצר מהקושי להפחית את תגובות הלחץ ולשנות את הפרשנויות השליליות של ההורים למצבם, בייחוד בעת חוסר יציבות וחוסר ודאות מתמשכים.

זאת ועוד, תוצאות אלו מדגישות את האתגרים הייחודיים העומדים לפני הורים ערבים לילדים עם מוגבלות בחברה הערבית בישראל, אוכלוסייה החווה שוליות כפולה בשל מעמדם כמיעוט אתני בחברה יהודית שהיא הרוב, ובו בזמן נושאים תפקידים הוריים מורכבים לילדים עם צרכים מיוחדים (בדראן ואחרים, 2022). מממצאי מחקרים עולה כי חוויית השוליות הכפולה מתבטאת במתח מתמיד בין ערכים קולקטיביסטיים של אחריות משפחתית, נאמנות לקהילה ושמירה על כבוד המשפחה ובין דרישות מודרניות של נגישות לשירותים, זכויות וחינוך מיוחד (Azaiza et al., 2006; Al-Krenawi & Graham, 2000). הורים בחברה הערבית נדרשים להתמודד לא רק עם הקשיים הכלליים הנובעים מגידול ילד עם מוגבלות, כגון עומס רגשי, עייפות ושחיקה, אלא גם עם חסמים תרבותיים, מוסדיים וחברתיים שמקשים על מימוש זכויותיהם ועל קבלת תמיכה ממסדית (Duvdevany & Abboud, 2003; Gharaibeh, 2009).

בחברה הערבית עצמה ניכרת לעיתים סטיגמה תרבותית כלפי מוגבלות, הנחשבת היבט מביש הפוגע במעמד החברתי של המשפחה כולה (מרעי, 2017; Somer et al., 2006). משפחות רבות חוות ניכור חברתי, הסתרה ובידוד, ולעיתים נמנעות מפנייה לעזרה מתוך חשש לפגיעה בכבודן או לחשיפה של הבעיה. לפיכך הורים לילדים עם מוגבלויות מוצאים

עצמם מבודדים הן מהחברה היהודית, בשל אפליה מוסדית ומדיניות לא שוויונית, הן מהחברה הערבית, בשל עמדות מסורתיות ושיפוטיות כלפי מוגבלות.

נוסף על כך בקרב תתיקבוצות מסוימות, כמו החברה הבדואית בנגב, השוליות אף מחריפה. מחקרים עדכניים בקרב אימהות בדואיות מצא כי הן מתמודדות עם מגבלות מרחביות, חברתיות ודתיות, כגון נגישות נמוכה לשירותי רווחה ובריאות, עמדות דתיות מורכבות כלפי מוגבלות ותחושת חוסר אונים לפני מוסדות המדינה (Barak-Levy et al., 2024; Benatov et al., 2022). רבות מהאימהות הבדואיות רואות בלידת הילד עם מוגבלות גזרת גורל אלוהית, הנחשבת לעיתים ברכה ולעיתים עונש, ומפתחות מנגנוני התמודדות רוחניים ודפוסי חוסן הנובעים מן האמונה הדתית והקשר הקהילתי (Callender et al., 2022). עם זה מחקרים מראים כי כאשר הפרשנות הדתית נוטה להיות שלילית, למשל ראיית המוגבלות כעונש, היא עלולה להחמיר תחושות אשם, דיכאון ובושה ולהגביר את הסיכון לשחיקה הורית (Hebert & Koulouglioti, 2010; Dollahite et al., 2018).

יתר על כן, מחקרים על הורים ערבים בישראל מדגישים כי פערים במצב הסוציאקונומי ובנגישות לשירותים מעצימים את תחושת השוליות ואת הלחץ ההורי. האוכלוסייה הערבית מתמודדת עם תשתיות חינוך ובריאות חסרות, היעדר מסגרות טיפוליות מתקדמות ושירותים מצומצמים בפריפריה. הורים אלו נאלצים להסתמך על תמיכת המשפחה המורחבת ועל רשתות בלתי פורמליות של עזרה הדדית, אך גם אלה מוגבלות לעיתים בשל נורמות מגדריות וציפיות תרבותיות (Azaiza et al., 2006; Al-Krenawi et al., 2011).

לכן חוויית ההורות לילד עם מוגבלות בחברה הערבית בישראל נבנית בתוך מארג חברתי-תרבותי מורכב של שוליות, סטיגמה, פערים מבניים וחוסן קהילתי, הדורש בחינה ייחודית ומעמיקה במחקר ובפרקטיקה. הרחבה זו מאפשרת להבין כיצד ההצטלבות בין זהות אתנית, מגדרית והורות למוגבלות מעצבת את רמות השחיקה, את תחושת המסוגלות ההורית ואת היכולת לגייס משאבי תמיכה יעילים.

התפקיד המתווך של המסוגלות ההורית

כאמור, ממצאי המחקר העלו כי תחושת המסוגלות ההורית תיווכה במובהק את הקשר בין המצוקה הנפשית לשחיקה ההורית בקרב הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית בחברה הערבית. ממצא זה תואם את התאוריה הקוגניטיבית-חברתית של בנדורה (Bandura, 1991), שלפיה תחושת המסוגלות משמשת גורם מגן במצבי דחק, אך יעילותה מוגבלת כאשר הלחץ כרוני ומצטבר. לפי עקרון הדטרמיניזם ההדדי, מתנהל קשר דינמי בין משתנים אישיים, התנהגותיים וסביבתיים; לפיכך כאשר המסוגלות ההורית נמוכה, נפגעים גם עיבודים קוגניטיביים, ויסות רגשי ואסטרטגיות ההתמודדות, מה שמגביר את הסיכון לשחיקה הורית.

שלא כמצופה מסוגלות הורית לא תיווכה את הקשר בין מצוקה נפשית לשחיקה בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית, אף שקבוצה זו דיווחה על רמות גבוהות יותר של שחיקה ומסוגלות הורית נמוכה יותר בזמן מלחמה. ממצא זה עשוי להיות מוסבר באופי הלחץ הכרוני שחווים הורים אלה, נוסף על הלחץ האקוטי של מלחמה שחווים הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. האתגרים המתמשכים בגידול ילד עם מוגבלות

עשויים לגרום להערכה מחודשת של ציפיות ההורים, ומתוך כך לשנות את היחס במשתנים מסוגלות הורית, מצוקה ושחיקה. ייתכן גם שמערכות תמיכה פורמליות ובלתי פורמליות ממלאות תפקיד חשוב יותר בקשר בין מצוקה לשחיקה בעבור הורים אלה.

נראה כי במצבי לחץ מתמשך, תרומתה של המסוגלות העצמית לשחיקה הורית עשויה להתבטא אחרת במצבי לחץ זמניים. לעומת זאת בקרב הורים לילדים עם התפתחות נורמטיבית, החווים מתח אקוטי בזמן מלחמה, ירידה בתחושת המסוגלות ההורית גורמת ישירות לשחיקה מוגברת, בהתאם למודלים הקלסיים של דחק והתמודדות (Lazarus & Folkman, 1984).

מגבלות המחקר

מערך המחקר מגביל את היכולת לקבוע קשרים סיבתיים בין המשתנים. השימוש בדגימה שאינה רנדומלית עלול לגרום להטיה בבחירת המשתתפים, דבר העשוי להשפיע על יכולת ההכללה של התוצאות. היעדר קבוצת השוואה של אזרחים יהודים מגבילה הבנה מעמיקה של ההבדלים בין חוויות הקהילה הערבית בהיותה מיעוט בישראל ובין אלו של אוכלוסיית הרוב. השוואה זו הייתה מספקת תובנות חיוניות על האתגרים הייחודיים של הורים ערבים, בייחוד אלה המגדלים ילדים עם מוגבלות בזמני עימות.

תרומה תאורטית

המחקר תורם להבנה התאורטית של שחיקה הורית מכיוון שהוא חושף את מורכבות ההצטלבות בין שלושה מעגלי פגיעות: מיעוט אתני, הורות לילד עם מוגבלות ומצב חירום לאומי. בעוד מודל השחיקה הקלסי מתאר קשר ליניארי בין עומס רגשי לשחיקה, הממצאים כאן מלמדים על מערכת יחסים דינמית שבה משתנים תרבותיים, קהילתיים ומשפחתיים משפיעים אחרת על התהליך. בחברה הערבית, לדוגמה, המסוגלות ההורית אינה רק משתנה פסיכולוגי פנימי, אלא קשורה עמוקות לעמדות של כבוד, אחריות ומשמעות רוחנית. הממצאים מעודדים בחינה מחודשת של מודל השחיקה מתוך פרספקטיבה אקולוגית ורב-תרבותית, הרואה בהורות תהליך חברתי ותרבותי ולא רק אישי.

השפעות על הפרקטיקה ביעוץ החינוכי

ממצאי המחקר מאירים את המצוקות הייחודיות של הורים לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בזמן מלחמה, ומדגישים את תפקידו העיקרי של היועץ החינוכי במתן טיפול רגשי, חינוכי וקהילתי במצבי חירום. יועץ חינוכי בחינוך המיוחד נדרש לשלב ידע תאורטי עם רגישות תרבותית ולתווך בין המשפחה, הצוות החינוכי ומערכות התמיכה בקהילה. תפקיד זה נשען על התפיסה המערכתית-אקולוגית של ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 1979), הרואה בילד ובהוריו חלק ממערך רב-שכבתי של יחסים והשפעות, ועל גישת היעוץ מבוסס החוסן (resilience-oriented counseling) המדגישה חיזוק תחושת שליטה, תקווה ומשמעות בעת משבר (Ungar, 2011).

על פי גישות אלו אפשר לנסח כמה כיווני פעולה יישומיים:

1. איתור מוקדם וחלוקת משאבים בקהילה

היועץ החינוכי יכול לאמץ מודלים בין-לאומיים של ניהול מצבי חירום בבתי ספר, כגון התוכנית האמריקאית Webster-Stratton &) Comprehensive School Crisis Response (Reid, 2010), המשלבת זיהוי מוקדם של משפחות בסיכון ומתן תגובה רב-מקצועית. בהשראת גישה זו היועץ יזהה הורים בעלי תפקוד הורי ירוד או שחיקה גבוהה ויתאם סיוע מותאם, בשיתוף הצוות של הרווחה והקהילה.

2. העלאת מודעות ופעולה רב-מערכתית

בדומה למודל הישראלי "קהילה מחזקת בחירום" (משרד החינוך), היועץ יכול לפתח הדרכות לצוותים חינוכיים בנושא רגישות תרבותית ופסיכוכינוכית, בדגש על משפחות ערביות לילדים עם מוגבלויות. הפעילות תתמקד בהבנת מאפייני השוליות הכפולה של המשפחה הערבית, מיעוט אתני לצד הורות לילד עם צרכים מיוחדים, ותתרום לשיפור תקשורת ושיתופי פעולה.

3. תמיכה רגשית מתמשכת באמצעות תקשורת דיגיטלית

יועצים חינוכיים בעולם משתמשים לרוב בטכנולוגיות לתמיכה רגשית מרחוק בעיתות משבר, כפי שנמצא בתוכנית Parents Plus Online Support באירלנד (Sharry et al., 2004). לפיכך אפשר לפתח בישראל פלטפורמות דיגיטליות מותאמות לשפה ולתרבות הערבית, המספקות ייעוץ, מידע ותקשורת ישירה עם ההורים, בייחוד כשאין גישה פיזית למוסדות החינוך.

4. בניית חוסן קהילתי והדרכת הורים קבוצתית

היועץ החינוכי יכול ליזום קבוצות תמיכה להורים ולילדים בהשראת מודלים של school-family-community partnerships (Bryan et al., 2020), הממוקדים בחיזוק תחושת השייכות, התמיכה ההדדית והחוסן המשפחתי. קבוצות אלו מאפשרות לעבד עיבוד רגשי משותף, להפחית תחושת אשמה ולהעצים את תחושת המסוגלות ההורית באמצעות טיפוח קשרים בין בית הספר, הקהילה והמשפחה. יישום גישות אלו תורם ליצירת רשת תמיכה רב-מערכתית המגינה על ההורים במצבי לחץ, ובייחוד בעיתות משבר ובחברות בעלות מאפייני שוליות כפולה.

5. התערבות מבוססת חוסן במצבי טראומה

במערכת החינוך היועץ החינוכי ממלא תפקיד עיקרי בעיצוב תגובות קהילתיות וחינוכיות על מצבי טראומה קולקטיבית, כגון מלחמה או אסון טבע. אחת ההתערבויות המהותיות שנמצאו יעילות בפעמים אלה היא התוכנית resilience-focused intervention שפותחה בישראל ומורים ויועצים בבתי ספר יישמו אותה לאחר חשיפה לאירועי מלחמה (Wolmer et al., 2011). תוכנית זו נשענת על עקרונות של חוסן פסיכולוגי ומיומנויות ויסות רגשי, ומדגישה כיצד אנשי חינוך, ולא רק אנשי טיפול, משמשים מקדמי שינוי וטיפול ראשוני לטראומה. היא נועדה להעניק לתלמידים כלים קוגניטיביים-רגשיים להתמודדות עם פחדים, אובדן וחוסר ודאות לצד יצירת תחושת ביטחון, שייכות ושליטה.

בחברה הערבית בישראל אפשר ליישם את עקרונות ההתערבות של וולמר ועמיתיו (Wolmer et al., 2011) מתוך התאמה תרבותית, למשל באמצעות שילוב ההורים בתהליך הלמידה הרגשית, הדגשת ערכי קהילה ותמיכה הדדית ופיתוח שיח פתוח על רגשות

במרחב הבית ספרי. נוסף על כך היועץ החינוכי יכול לנהל סדנאות חוסן קבוצתיות להורים ולילדים כדי להעצים את תחושת המסוגלות ההורית ולספק מסגרת לעיבוד רגשות ותחושת תקווה. גישת ההתערבות של וולמר ועמיתיו (Wolmer et al., 2011) מוכיחה כי בתי ספר יכולים לשמש מרחב טיפולי-חינוכי מרכזי בשיקום נפשי של קהילה במצבי קיצון, וכי הדרכה רגשית ממוקדת ומבוססת חוסן עשויה למנוע שחיקה הורית ולחזק את המערכת המשפחתית כולה.

6. שיתופי פעולה בין מערכתיים

בהמשך לתפיסת ההתמודדות עם מצבי לחץ של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984), היועץ החינוכי משמש סוכן שינוי ותיווך רגשי, המחבר בין בתי הספר, שירותי הרווחה, הבריאות והקהילה. גישה זו עולה בקנה אחד עם המודל הרב-מערכתי שפיתחו אדלמן וטיילור (Adelman & Taylor, 2000) ועם עקרונות העבודה של ברוק ואחרים (Brock et al., 2016) המדגישים את חשיבות הרצף הטיפולי והעברת מידע ותמיכה בין אנשי מקצוע במצבי חירום. שיתופי פעולה אלה מאפשרים ליצור מערך תמיכה כילולי (אינטגרטיבי), המבטיח את רציפות השירותים הרגשיים והחינוכיים גם בזמנים של סגר, פינוי או אובדן מסגרת חינוכית, ומתוך כך מחזקים את תחושת המסוגלות הקהילתית וההורית.

7. ביסוס תוכניות חיזוק מסוגלות הורית

על פי ממצאי המחקר הזה חשוב לפתח תוכניות מבוססות ראיות לחיזוק תחושת המסוגלות ההורית, מתוך התאמה תרבותית להורים מהמגזר הערבי ולזמני חירום. תוכניות אלו יישענו על למידה חווייתית, בניית תחושת שליטה והעצמה הורית.

בסיכומו של דבר, היועץ החינוכי אינו רק "גשר" בין מערכות, אלא דמות ראשונה במעלה בעיצוב חוסן משפחתי וקהילתי. תפקידו משלב ידע תאורטי, פרקטיקה מבוססת מחקר ורגישות תרבותית, והוא חיוני בייחוד בחברה הערבית בישראל, שבה שילובם של מצבי לחץ, מגבלות מוסדיות וסטיגמות חברתיות מגדיל את הפגיעות של המשפחה.

לסיכום, המחקר הזה בחן את חוויית ההורות לילדים עם מוגבלויות בחברה הערבית בישראל בזמן מלחמה בהשוואה להורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. נמצא כי אף על פי שמצוקה נפשית הייתה גבוהה בשתי הקבוצות, הורים לילדים עם מוגבלויות דיווחו על מסוגלות הורית נמוכה יותר ושחיקה גבוהה יותר. נוסף על כך המסוגלות ההורית תיווכה את הקשר בין מצוקה לשחיקה רק בקרב הורים לילדים עם התפתחות טיפוסית. ממצאים אלה מדגישים את פגיעותה של אוכלוסייה זו בעיתות משבר ואת הצורך בהתערבויות מותאמות תרבותית שיחזקו את תחושת המסוגלות ההורית. כאן ליועץ החינוכי תפקיד חשוב בזיהוי מצוקות, בתיאום בין מערכות ובפיתוח טיפולים המקדמים חוסן אישי ומשפחתי.

רשימת מקורות

אבו עסבה, ח' ואבו נסרה, מ' (2014). **אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית באוכלוסייה הערבית בישראל: עמדות וסיכויי ההשתלבות בחברה**. מכללת אלקאסמי; קרן שלם: פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות.

בדראן, ל', גור, א', בדראן, ו' ושטיין, מ"א (2022). מוגבלות שכלית-התפתחותית בחברה הערבית בישראל: פרספקטיבה של הקטלגיות (Intersectionality). בתוך מ' אליגון ומ' מרגלית (עורכות), **מוגבלות שכלית התפתחותית: תיאוריה, מחקר והשלכות יישומית** (עמ' 381–405). קרן שלם.

ברלב, ל' (2023). **אנשים עם מוגבלות בישראל 2023: נתונים על האוכלוסייה**. מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל. <https://brookdale.jdc.org.il/publication/people-with-disabilities-in-israel-2023-population-data>

גולדשטיין-פרבר, ש' (1998). **אינטראקציה ראשונית בין אם לפג** [עבודת דוקטור]. אוניברסיטת בראילן, רמת גן.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2023). **שנתון סטטיסטי לישראל 2023**. <https://www.cbs.gov.il/he/publications/DocLib/2023/shnaton2023.pdf>

מרעי, מ' (2017). **השפעת סטיגמה ואיכות חיים בקרב אימהות ערביות לילדים עם נכות התפתחותית מורכבת בגיל הרך על מנידת שתוף הפעולה שלהן עם אנשי מקצוע** [עבודת מוסמך]. אוניברסיטת חיפה; קרן שלם. https://www.kshalem.org.il/uploads/pdf/article_5606_1530202260.pdf

מרקוביצקי, מ' ואנסון, י' (2023). ערבים בישראל: הקשר שבין צורת ההתיישבות, סוגי ההון וההדרה לבין הסיכון לתמותה. **ביטחון סוציאלי**, 121, 35–61.

נאסר-אבו אלהיג'א, פ' וישראל-אשויילי, מ' (2021). מבוא – חינוך בחברה הערבית בישראל: רקע, הערות ונושאים לדיון. בתוך פ' נאסר-אבו אלהיג'א ומ' ישראל-אשויילי (עורכים), **חינוך בחברה הערבית בישראל** (עמ' 5–20). מכון מופ"ת.

ניקרוג, ש', רוט, ד', יודס, ג' וזמירו, נ' (2014). מתמודדים עם מוגבלות: איכות החיים של משפחות ערביות בישראל. **סחי"ש: סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב**, 118–101, (1)27.

קונסטנטינוב, ו', חדאד חאג'יחיא, נ', זוהר, ל', שורק, י', בן סימון, ב', ברוך-קוברסקי, ר', גלעד, ע', בר, א', לאופר, ס', רוזן, ב', בדראן, א', אבו ריש, ח', אריה, נ' ופרגיון, ב' (2023). **צעירים ערבים בישראל – תמונת מצב 2023: סקירה סטטיסטית** (ר' אביב מתוק, עורכת). מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל; המכון הישראלי לדמוקרטיה.

Adelman, H., & Taylor, L. (2000). Moving prevention from the fringes into the fabric of school improvement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 11(1), 7–36. https://doi.org/10.1207/s1532768Xjepc1101_03

- Aktan, O., Orakcı, Ş., & Durnalı, M. (2020). Investigation of the relationship between burnout, life satisfaction and quality of life in parents of children with disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 35(5), 679–695. <https://doi.org/10.1080/08856257.2020.1748429>
- Al Khateeb, J. M., Al Hadidi, M. S., & Al Khatib, A. J. (2015). Addressing the unique needs of Arab American children with disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2432–2440. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0046-x>
- Alhuzail, N. A., & Levinger, M. (2021). Society as a barrier rather than a resource for women-Bedouin mothers of children with hearing loss describe their plight. *International Journal of Disability, Development and Education*, 68(3), 362–375. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2019.1681378>
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). Culturally sensitive social work practice with Arab clients in mental health settings. *Health & social work*, 25(1), 9–22. <https://doi.org/10.1093/hsw/25.1.9>
- Al-Krenawi, A., Graham, J. R., & Al Gharaibeh, F. (2011). The impact of intellectual disability, caregiver burden, family functioning, marital quality, and sense of coherence. *Disability & Society*, 26(2), 139–150. <https://doi.org/10.1080/09687599.2011.543861>
- Azaiza, F., Rimmerman, A., Araten-Bergman, T., & Naon, D. (2006). Consideration of out-of-home placement among Israeli Jewish and Arab parents of children with disabilities. *International Journal of Rehabilitation Research*, 29(2), 113–116. <https://doi.org/10.1097/01.mrr.0000191849.18564.85>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. In W. J. Perrig & A. Grob. (Eds.), *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer* (pp. 17–33). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Barak Levy, Y., Paryente, B., & Kabha, A. (2024). Maternal resolution and religious processing in Muslim Bedouin mothers of children with special needs.

- Review of Religious Research*, 66(3), 244–259. <https://doi.org/10.1177/0034673X2412591470034673X241259147>
- Benatov, J., Manor-Binyamini, I., & Abu-Kaf, S. (2022). Coping strategies and depression among Bedouin mothers raising an adolescent with a developmental disability. *Archives of Women's Mental Health*, 25(1), 147–156. <https://doi.org/10.1007/s00737-022-01203-1>
- Bourke-Taylor, H., Pallant, J. F., Law, M., & Howie, L. (2012). Predicting mental health among mothers of school-aged children with developmental disabilities: The relative contribution of child, maternal and environmental factors. *Research in Developmental Disabilities*, 33(6), 1732–1740. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.04.011>
- Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Jimerson, S. R., Lieberman, R. A., & Feinberg, T. A. (Eds.). (2016). *Best practices in school crisis prevention and intervention* (2nd ed.). National Association of School Psychologists.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bryan, J., Williams, J. M., & Griffin, D. (2020). Fostering educational resilience and opportunities in urban schools through equity-focused school–family–community partnerships. *Professional School Counseling*, 23(1_part_2). <https://doi.org/10.1177/2156759X19899179>
- Callanan, J., Signal, T., & McAdie, T. (2021). What is my child telling me? Reducing stress, increasing competence and improving psychological well-being in parents of children with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 114, Article 103984. <https://10.1016/j.ridd.2021.103984>
- Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. H. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee Muslim women in the USA: An exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 61, 3637–3654. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>
- Dimala, C. P., Rahman, P. R. U., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Stress and burnout for parents of children with special needs: A review from resilience and social support. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 19(1), 25–30.
- Duvdevany, I., & Abboud, S. (2003). Stress, social support and well-being of Arab mothers of children with intellectual disability who are served by welfare

- services in northern Israel. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4–5), 264–272. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2003.00488.x>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., & Obiweluzo, P. E. (2023). Intervention for treating depression in parents of children with intellectual disability of Down's Syndrome: A sample of Nigerian parents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 511–535. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00471-1>
- Eltanamy, H., Leijten, P., Jak, S., & Overbeek, G. (2021). Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence & Abuse*, 22(1), 147–160. <https://doi.org/10.1177/1524838019833001>
- Findling, Y., Barnoy, S., & Itzhaki, M. (2023). Burden of treatment, emotion work and parental burnout of mothers to children with or without special needs: A pilot study. *Current Psychology*, 42(22), 19273–19285. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03074-2>
- Fu, W., Li, R., Zhang, Y., & Huang, K. (2023). Parenting stress and parenting efficacy of parents having children with disabilities in China: The role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 2133. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032133>
- Gharaibeh, N. (2009). Disability in Arab societies. In C. A. Marshall, E. Kendall, M. E. Banks, & R. M. S. Gover (Eds.), *Disabilities: Insights from across fields and around the world, Vol. 1. The experience: definitions, causes, and consequences* (pp. 63–79). Praeger.
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. P. (1978). *Parenting sense of competence scale*. <https://doi.org/10.1037/t01311-000>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4–40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hochman, Y., Shpigelman, C. N., Holler, R., & Werner, S. (2022). “Together in a pressure cooker”: Parenting children with disabilities during the COVID-19 lockdown. *Disability and Health Journal*, 15(3), Article 101273. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2022.101273>
- Hsiao, Y. J. (2018). Parental stress in families of children with disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 53(4), 201–205. <https://doi.org/10.1177/1053451217712956>

- Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martsenkovskyi, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(3), 276–285. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885–885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343 [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mas, J. M., Dunst, C. J., Balcells-Balcells, A., Garcia-Ventura, S., Giné, C., & Cañadas, M. (2019). Family-centered practices and the parental well-being of young children with disabilities and developmental delay. *Research in Developmental Disabilities*, 94, Article 103495. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103495>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886–886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Moyson, T., & Roeyers, H. (2012). ‘The overall quality of my life as a sibling is all right, but of course, it could always be better’. Quality of life of siblings of children with intellectual disability: The siblings' perspectives. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(1), 87–101. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2011.01393.x>

- Park, E. Y., & Kim, J. H. (2019). Depression and life satisfaction among parents caring for individuals with developmental disabilities in South Korea. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31, 453–469. <https://doi.org/10.1007/s10882-018-9647-4>
- Peleg, O., & Gendelman, L. (2025). Early evidence on the emotional distress of civilians, including evacuees, during a recent conflict. *International Journal of Psychology*, 60(3), Article 70048. <https://doi.org/10.1002/ijop.70048>
- Pinquart, M. (2019). Meta-analysis of anxiety in parents of young people with chronic health conditions. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(8), 959–969. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsz024>
- Priego-Ojeda, M., & Rusu, P. P. (2023). Emotion regulation, parental stress and family functioning: Families of children with disabilities vs normative families. *Research in Developmental Disabilities*, 139, 10–45. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104548>
- Reich, A. (2024). *The associations between psychological flexibility, parental reflective functioning, and coping strategies in parents of children with autism: The contribution of gender with parental efficacy as a mediator*. Bar-Ilan University.
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The influence of factors such as parenting stress and social support on the state anxiety in parents of special needs children during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 565393. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Rozenblat, S., Nitzan, T., Matz Vaisman, T., Shusel, R., Rum, Y., Ashtamker, M., Golan, O., Dinstein, I., & Koller, J. (2024). Autistic children and their parents in the context of war: Preliminary findings. *Stress and Health*, 40(5), Article e3442. <https://doi.org/10.1002/smi.3442>
- Saabneh, A. (2022). Health inequalities between Palestinians and Jews in Israel: The role of extreme spatial segregation. *Population, Space and Place*, 28(5), Article e2539. <https://doi.org/10.1002/psp.2539>
- Salas, B. L., Rodríguez, Y. V., & Tabernero, U. C. (2017). The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents

- of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*, 29(1), 55–60. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.96>
- Sánchez-Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259, 244–250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>
- Sharry, J. (2004). *Counselling children, adolescents and families: A strengths-based approach*. Sage.
- Sim, A., Bowes, L., & Gardner, F. (2018). Modeling the effects of war exposure and daily stressors on maternal mental health, parenting, and child psychosocial adjustment: A cross-sectional study with Syrian refugees in Lebanon. *Global Mental Health*, 5, Article e40. <https://doi.org/10.1017/gmh.2018.33>
- Smith L. E., Seltzer M. M., & Greenberg J. S. (2012). Daily health symptoms of mothers of adolescents and adults with fragile X syndrome and mothers of adolescents and adults with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disabilities*, 42, 1836–1846. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1422-7>
- Ungar, M. (Ed.). (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Webster-Stratton, C. H., & Reid, M. J. (2010). The incredible years program for children from infancy to pre-adolescence: Prevention and treatment of behavior problems. In R. C. Murrihy, A. D. Kidman, & T. H. Ollendick (Eds.), *Clinical handbook of assessing and treating conduct problems in youth* (pp. 117–138). Springer Science. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6297-3_5
- Whiting, M., Nash, A. S., Kendall, S., & Roberts, S. A. (2019). Enhancing resilience and self-efficacy in the parents of children with disabilities and complex health needs. *Primary Health Care Research & Development*, 20, Article e33. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000112>
- Wolmer, L., Hamiel, D., Barchas, J. D., Slone, M., & Laor, N. (2011). Teacher-delivered resilience-focused intervention in schools with traumatized

children following war and natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 24(3), 309–316. <https://doi.org/10.1002/jts.20638>

Yahel, H., & Abu-Ajaj, A. (2021). Tribalism, religion, and state in Bedouin society in the Negev: Between preservation and change. *Strategic Assessment: A Multidisciplinary Journal on National Security*, 24(2), 56–71. <https://www.researchgate.net/publication/359684713>

Zaidman-Zait, A., Most, T., Tarrasch, R., Haddad-eid, E., & Brand, D. (2016). The impact of childhood hearing loss on the family: Mothers' and fathers' stress and coping resources. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 21(1), 23–33. <https://doi.org/10.1093/deafed/env038>