

תמורות שחלו בחייהם של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות במהלך תקופת הקורונה

שירלי ורנר,¹ בנימין הוזמי,² שחר אליעזר,³ אילן בן־סיני,³ לירן דנגור,³
שני טרבולסקי,³ רותי כהן,³ עודד מלך,³ אביחי מעודה³ ומנחם קליין³

מצבי חירום מהווים הפרה גסה של האיזון בחייהם של קהילות ופרטים. התמודדות של קהילות ומדינות עם מצבי חירום בעבר מלמדת כי צרכיהם של אנשים עם מוגבלות לא זכו להתייחסות ראויה במהלך ניהול המשבר (WHO, 2013). משבר (crisis) מוגדר כמצב פתאומי יחסית שבו גורם חיצוני מאיים על קיום המערכת ובגללו המערכת חייבת לנטוש את פעילותה השגרתית כדי להגיב באופן מהיר ויעיל ככל האפשר (גרנות וברנדר, 1987).

גישת המערכות בעבודה סוציאלית רואה את האדם כמי שחי בהקשרים שונים. האדם הוא מערכת היוצרת קשרי גומלין עם מערכות נוספות בסביבותיו; הוא ניזון ממערכות אלה (כמשפחה וקהילה) ומזין אותן בזמן. לכל מערכת ישנם צרכים. המענים לצרכים אלה עוברים תהליכי המרה ובכך מאפשרים לאדם לתפקד. כך, למשל, צורכי הגוף מזינים את הגוף ומעניקים לאדם אנרגיה וצרכים רגשיים וחברתיים חשובים לבריאותו הנפשית של האדם. מערכות שואפות להתנהלות מאוזנת, כלומר להתקיים באופן שבו הן חוות אספקה רציפה, בטוחה וסדירה של מענה לצרכיהן, על מנת שתוכלנה לתפקד ולהתפתח. על פי גישת המערכות, משבר, דוגמת משבר הקורונה, הוא הפרה משמעותית של האיזון המערכתי. לצד זאת, משבר עשוי לאפשר התפתחות או צמיחה לקראת רמת יציבות חדשה (ינוב, 1992).

1 פרופ' שירלי ורנר, ראשת תכנית המוסמך בעבודה סוציאלית, ביה"ס לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית בירושלים, הר הצופים.

2 ד"ר בנימין הוזמי, מנהל אקדמי, מנהל האוניברסיטה המשולבת ומנהל משאבי הידע, בית איזי שפירא.

3 שחר אליעזר, אילן בן־סיני, לירן דנגור, שני טרבולסקי, רותי כהן, עודד מלך, אביחי מעודה ומנחם קליין - בוגרי התכנית "אוניברסיטה משולבת" וחברי קבוצת קמ"ח בבית איזי שפירא.

משבר הקורונה, אשר פקד אותנו בתחילת שנת 2020 ונמשך לאורך חודשים ארוכים (למעשה, המשבר טרם חלף גם בימים אלה), היווה מצב חירום והפרה בוטה באיזון בחייהם של פרטים, משפחות וקהילות. במקביל לתהליך הלמידה, ההסתגלות וההתמודדות עם אתגרי הקורונה, פורסמו מחקרים רבים על אודות השלכותיה על מגוון תחומי חיים בחיי הפרט, כמוגם תהליכים גלובליים. אלו כוללים: חוסר בידע או מידע חלקי ושגוי, סגרים וריחוק חברתי, השלכות על כלכלה ותעסוקה (פיטורים, חופשה ללא תשלום - חל"ת, עבודה מהבית) והשלכות נפשיות־רגשיות. מנגד, ראינו הגברת שיתופי פעולה מקומיים וגלובליים (Hiscott et al., 2021). שיתופי פעולה גלובליים באו לידי ביטוי בשילוב כוחות בסיוע הדדי בינלאומי ובלמידה של מדינות אלה מאלה. לקורונה היו (וישנן) השלכות גם במישור המקומי והאישי לשבט או לחסד. בקהילות ובבתי אב רבים התחדדה תחושת הסולידריות ובאחרים לאי הוודאות שנלוותה לקורונה, הסגרים, הבידוד והריחוק החברתי היו השלכות חמורות על תעסוקה וכלכלת המשפחה. הללו שימשו מחוללי חרדה ודחק עבור פרטים ומשפחות. כך, למשל, השהייה הממושכת במתחם סגור לאורך זמן היוותה זרז להתעוררות מתחים, משברים ולעתים אף אלימות (Kottasova & Di Donato, 2020).

לצד היבטים שליליים של תקופת ההתמודדות הגלובלית והאישית עם השלכות הקורונה כמשבר על חיי קהילות ופרטים, אפשר לראות גם היבטים חיוביים שצמחו בתקופה זו כמו הגברת התחושה של סולידריות והלכידות המשפחתית עקב יציאת הורים ובני משפחה אחרים לחל"ת ושיבתם בבית. טדסקי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) מציינים כי גם במצבי משבר יכול האדם לחוש צמיחה. צמיחה ממשבר (PTG - Post-Traumatic Growth) היא חוויה של שינוי חיובי, המופיע כתוצאה מהתמודדות עם משבר חיים מאתגר במיוחד. לשיטתם, הצמיחה עשויה לבוא לידי ביטוי בחמישה מישורים מרכזיים: הערכה גדולה יותר לחיים ומרכיביהם, העמקת קשרים בינאישיים, תחושת צמיחה אישית מוגברת, שינוי סדרי עדיפויות בחיים וחיים רוחניים עשירים יותר (כמו משמעות קיומית ודתית). טדסקי וקלהון רואים באופן שבו האדם חווה את המשבר וצומח ממנו כקשור למאפייני האישיות שלו, לתבניות קוגניטיביות המנחות אותו, לרמות התמיכה שלהן הוא זוכה ולמידה שבה הוא משתף אחרים בחוויותיו, לחוכמת החיים שצבר ולנרטיב האישי שבנה. אנשים המתאפיינים בחוסן נפשי (resilience) עשויים לגלות כוחות בשעת משבר ואף לצמוח ממנו. מושג זה מתייחס לתהליך שבו האדם מפגין דפוסי הסתגלות חיוביים במצבים שבהם הוא חווה מחוללי דחק בחייו (Luthar & Zigler, 1991). אנטונובסקי (Antonovsky, 1987) הציע כי על מנת להתמודד עם אתגרי החיים, חשוב כי האדם יפתח תחושת קוהרנטיות (Sense of coherence). ביטוייה המעשיים של תחושה זו הם חוויה קיומית כי המציאות ברורה לאדם וכי הוא מאמין כי יש טעם לגייס משאבי התמודדות ושהם קיימים אצלו. שלושת מרכיבי הקוהרנטיות שאותם זיהה הם: **מובנות** (comprehensibility) - הבנה

כי בחיים ישנם חוקיות וסדר וכן ישנם אירועים בלתי צפויים שאותם אפשר להבין ועמם אפשר להתמודד; **נהילות** (manageability) - מרכיב זה מתאר תחושת המסוגלות של האדם לנהל מצבי חיים ולהתמודד עמם באמצעות משאבים אישיים או בסיוען של מערכות תמיכה הסובבות אותו; **ומשמעותיות** (meaningfulness) - תפיסת האדם את מצב המשבר כמציאות שחשוב להתמודד עמה שכן לחיים יש משמעות. אדם עם משמעותיות גבוהה יגייס מוטיבציה להתמודדות עם אתגרי החיים.

להד ואילון (2000) בנו מודל רב-ממדי להתמודדות עם מצבי משבר, דחק ואי-ודאות. מרכיבי המודל אגודים בשמו גש"ר מאח"ד - גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונות, חברה ודמיון. המודל מציג שבעה תחומים העלולים להיות מושפעים בעקבות חוויה משברית של הפרט. אנשים שונים מגיבים באופן שונה למצבי דחק - יש המתמקדים בגוף ובתחושותיו, אחרים מגיבים באופן מחושב או רגשי. יש הפונים לתפילה או נשענים על משפחתם או חוג החברים ויש המפעילים את הדמיון - מפתחים גישה הומוריסטית, מדמיינים מצבים רצויים או שפונים ליצירה.

מחקרים במהלך תקופת הקורונה בחנו את התמודדותם של אנשים עם מוגבלות שכלית ומוגבלות אחרות. כך, לדוגמה, במחקר מדרום קוריאה נערכו 15 ראיונות עומק עם בוגרים עם מוגבלות שכלית ברמות שונות אשר עקב השלכות הקורונה לא יכלו להמשיך ליהנות מהשירותים בקהילה שבה הם משתלבים בימים כתיקונם. ממצאי המחקר העלו חמשה מישורים מרכזיים שעליהם השפיעה מציאות זו: חיי היומיום (יקיצה מאוחרת, שעמום), הרגלי בריאות (חשש לפנות לצריכת שירותי בריאות, שינוי בהרגלי אכילה), קשרים משפחתיים (סיוע בעבודות הבית, בילוי יותר זמן עם בני משפחה), קשרים חברתיים (ריחוק ממארג חברתי קיים וחשש וחוסר ידע ליצור קשרים חדשים) והשתתפות חברתית ("חויית כליאה" וניתוק ממסגרות להכשרה תעסוקתית). רוב משתתפי המחקר ציינו כי חוו אובדן של שגרת היומיום המוכרת, הרגלי הבריאות שלהם נפגעו, הם חוו קונפליקטים משפחתיים וחוו בידוד חברתי ויחד עם זאת הם דיווחו על דפוסי הסתגלות שפיתחו על מנת לבנות לעצמם "חיים נורמליים חדשים" (Min-Ah et al., 2021). עוד נמצא כי תקופת הקורונה פגעה בתעסוקה וברווחה הכלכלית של אנשים עם מוגבלות (Emerson et al., 2021), כמוגם השלכות על הבריאות הנפשית ועל הנגישות של שירותי בריאות הנפש בעבור בוגרים עם מוגבלות שכלית ונכויות התפתחותיות אחרות (Lake et al., 2021).

עיון במחקרים ופרסומים שבוצעו במהלך תקופה זו מלמד כי מעט מאוד נכתב על השלכות אתגרי הקורונה על חייהם של אנשים עם לקויות למידה מורכבות. לצד קשת רחבה של קשיים בתחום הלמידה, רבים מהם מתמודדים גם עם קשיים בתחום הניהול העצמי, הבשלות, ההבנה החברתית, הערך העצמי, ההשתייכות ותחומי חיים אחרים.

לאלה השלכות על עולמם המחשבתי, הרגשי והתפקודי, על מידת האוטונומיה בחייהם וכן על תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם אתגרי חיים (הוזמי, 2015; הוזמי, 2021). חלק מהבוגרים עם לקויות למידה מורכבות זקוקים לתמיכה ולהדרכה ברמות שונות במגוון תחומי חיים ולפיכך מתגוררים במסגרות מגורים עם תמיכה וליווי מקצועיים כהוסטלים או דירות בקהילה. במהלך תקופת הקורונה היו רבים שנאלצו לשוב לבית הוריהם ולחוות שם תקופות ממושכות של סגרים והיו כאלה שלא הורשו לצאת ממערכי הדיור לביקורים בבית משפחותיהם. מערכות התמיכה המלוות אותם פתחו ערוצים חלופיים להמשך מתן הדרכה, תמיכה וליווי במטרה לסייע להם לשמור על "שגרה שפויה" במציאות "לא צפויה". משבר הקורונה דרש מהם לגייס ולפתח משאבי התמודדות עם השינויים הרבים שחלו בחייהם מבחינה קיומית, תעסוקתית, חברתית ובמגוון תחומי חיים נוספים (ראו ב"הנחיות מעודכנות למסגרות הדיור של מנהל מוגבלויות", משרד הרווחה והביטחון החברתי, 2020). מטרת מחקר זה הייתה לבחון את השלכות משבר הקורונה על חייהם של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות - בפגיעה בצורכי הקיום לצד צמיחה והתפתחות.

המחקר הנוכחי בוצע בגישת מחקר פעולה משתף (Participatory action research) - גישה המשלבת אנשים עם מוגבלות במחקר כחוקרים עמיתים. בגישה זו, החוקרים עם מוגבלות הם שותפים עמיתים ומומחים לחייהם והתקווה היא כי ממצאי המחקר יתורגמו לפרקטיקה המקדמת איכות חיים (הוזמי ורוט, 2020; Whitney-Thomas, ; Keirnan, 1999). חברי קבוצת המחקר העמיתים בבית איזי שפירא הם בוגרים עם לקויות למידה מורכבות. מחקר פעולה משתף מלווה באנשי מחקר המשמשים כמנחים וכמאפשרים. במפגש שקיימו החוקרים העמיתים עם החוקרים המאפשרים, התמקד הדיון בדפוסי התמודדות עם אתגרי הקורונה. תיאוריהם לימדו על חוויית אובדן ואי ודאות מתמשכים לצד רווחים משניים שצמחו בתקופה מאיימת ומגבילה זו. לפיכך נושא המחקר אותו בקשו לבדוק התמקד בתמורות שחלו בחייהם של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות במהלך תקופת הקורונה.

שיטה

במחקר זה נעשה שימוש בגישת מחקר איכותנית תוך כדי שימוש בקבוצות מיקוד. סוגת המחקר היא הגישה הפנומנולוגית, אשר מיועדת לבחון את מהותה של חוויה מסוימת - במקרה זה משמעות והשלכות משבר הקורונה על חייהם של אנשים עם לקויות למידה מורכבות. הגישה הפנומנולוגית היא גישה תיאורטית, המתמקדת בהבנת המשמעות והפרשנות של מאורעות שונים, כפי שהם נתפסים בקרב האנשים החווים

אותם (Moustakas, 1994). גישה זו מאפשרת כניסה לעולם החוויה של המשתתפים, ללא הנחות או תיאוריות מוקדמות במטרה ללמוד על האופן שבו המשתתפים חיים את התופעה, חווים ומציגים אותה (Strauss & Corbin, 1990).

משתתפי המחקר - נאספו שלוש קבוצות מיקוד שכללו 21 משתתפים שלהם לקויות למידה מורכבות וכולם סטודנטים או בוגרים של התוכנית "האוניברסיטה המשולבת" שמפעיל בית איזי שפירא במוסדות אקדמיים בישראל. החוקרים המלווים פנו לארבע קבוצות של בוגרים וסטודנטים של התוכנית באמצעות קבוצות הוואטסאפ של הקורס שבו השתתפו או משתתפים. אלה מקרב הסטודנטים שהביעו עניין לקחת חלק בקבוצות הדיון נכללו בשלוש קבוצות מיקוד. 15 מהמשתתפים בקבוצת המיקוד היו גברים ו-6 מהם נשים. שבעה משתתפים מתגוררים בביתם ואילו 14 במערכי דיור בקהילה. טווח גיל המשתתפים הוא 23-54 וגילם הממוצע 37.9 שנים.

כלי המחקר - כלי המחקר פותח בהתייעצות משותפת של חוקרים עמיתים וחוקרים מאפשרים השייכים לקבוצת המחקר המשולבת של בית איזי שפירא. בשלב הראשוני בשיח המשותף של חברי הקבוצה עלו שאלות רבות ותחומי עניין אשר נראו חשובים לחברי הקבוצה כגון התבוננות על השלכות תקופת משבר הקורונה על אנשים עם לקויות למידה מורכבות מההיבט הרוחני, כלכלי, טכנולוגי, חברתי ומשפחתי.

תחומים אלו צומצמו למספר שאלות פתוחות ורחבות, אשר נוסחו אל תוך מדריך ריאיון. להלן ניסוחן: "בהתבוננות לאחור, עד כמה אתם מרגישים שמשבר הקורונה תרם לכם בהתפתחות ובשינוי חיובי? אילו דברים למדתם על עצמכם, על הכוחות שלכם ועל האישיות שלכם בעת תקופת הקורונה? מה אתם מרגישים שתרום ונתן לכם משמעות לחיים, תקווה וכוח בזמן הקורונה? כיצד התמודדתם בתקופת הסגרים? אילו דברים היוו בעבורכם גורמים מעכבים או גורמים שהקשו עליכם בתקופת הקורונה? מה תקחו אתכם מתקופה זו להמשך החיים?"

מהלך המחקר - הראיונות הקבוצתיים ארכו כשעה וחצי. כל קבוצת מיקוד הנחו שני חברים מקבוצת המחקר המשותף, חוקר מאפשר אחד וחוקר עמית אחד מקבוצת המחקר של בית איזי שפירא.

ניתוח הנתונים - תוכן דברי המשתתפים בשלוש הקבוצות תומללו בעזרת אחד החוקרים המאפשרים. לצורך ניתוח הנתונים נעשה שימוש בניתוח נתונים תימטי (Braun & Clarke, 2006) בשיטה של בניית קטגוריות המושתתת על תהליך של קידוד פתוח, שהוא קידוד אינדוקטיבי ומטרתו לאתר את הנושאים העולים מתוך הנתונים שנאספו כפי שבוטאו אצל המשתתפים, ואינו מושפע משאלות המחקר. הנתונים קודדו בשלבים על פי הגישה של "התיאוריה המעוגנת בשדה" (Strauss & Corbin, 1990) בתהליך שכלל חמשה שלבים מרכזיים: (1) ניתוח ראשוני: בשלב זה חברי קבוצת המחקר, החוקרים

המאפשרים והחוקרים העמיתים קראו במפגש משותף את שלושת תמלולי קבוצות המיקוד. חברי הקבוצה ניסו לזהות תימות שחזרו על עצמן וסימנו אותן על־גבי התמלולים כדי לחשוף חשיבה ראשונית על התימות האפשריות. (2) שני החוקרים המאפשרים התבססו על המיפוי הראשוני וקראו בשנית כל אחד מתמלולי הקבוצות כדי לאתר תימות נוספות או נושאים שחוזרים על עצמם (3). על־גבי כל תמלול קבוצת מיקוד בנו החוקרים המאפשרים טבלת ניתוח שכללה את הקטגוריות המרכזיות ופירוטן, קרי כל המשפטים ויחידות התוכן השייכות לקטגוריה. (4) בשלב הבא, השלב הממפה, נערך שילוב בין הקטגוריות שאותרו בניתוח הראשוני באמצעות יצירת קשרים בין הקטגוריות השונות. בשלב זה קובצו יחדיו הקטגוריות שזוהו לפי הקשרים שאותרו לתימה, שהיא למעשה קטגוריה מרכזית הקושרת אליה מספר תתי קטגוריות. נוסף על כך, בשלב זה נבדקו נקודות דמיון ושוני בתוך כל אחת מקבוצות המיקוד. (5) בהתבסס על השלבים הקודמים, השלב האחרון אופיין במיקוד וביצירת היררכיה בין הקטגוריות וחיבורן לקו סיפורי באמצעות התמקדות בתימות המרכזיות ובקטגוריות הנלוות לכל תימה.

ממצאי המחקר

ממצאי המחקר נחלקים לשלושה צירים תימטיים עיקריים אשר מקבילים במידת־מה לזמן ההתמודדות וההתפתחות של משבר הקורונה: (1) הפרה של איזון; (2) תהליך ההתמודדות עם המשבר לאורך זמן; (3) תובנות לצמיחה ממשבר הקורונה.

1. הפרה של האיזון

התימה הראשונה עוסקת בשלבים הראשוניים של התמודדות עם משבר הקורונה. תקופת המשבר תוארה בקרב המשתתפים ככזו שהופיעה באופן די פתאומי והובילה לשינויים מידיים במציאות החיים שלהם. המשתתפים תיארו הפרה מידית של שגרת החיים שאליה היו רגילים. הפרה זו הובילה במקרים רבים לתחושות ורגשות שליליים וכן לאובדנים במישורי חיים שונים.

תחילה תיארו המשתתפים את פרוץ משבר הקורונה ככזה שהגיע באופן מהיר. אף שהקורונה כבר הגיעה למדינות אחרות, רווחה התחושה כי כאשר הגיעה ארצה לא הייתה שום הכנה מראש ולא ניתנה למשתתפים הזדמנות להתכונן. לדוגמה, "מה שהקשה עלינו זה הפתאומיות של זה. שמעתי על זה בחנוכה. זה היה תקוע בסין. מי חשב שזה יגיע ארצה" (הלל). משתתפי המחקר סיפרו כי חסר להם ידע והבנה באשר למגפה, לצעדים שננקטים לטיפול בה ולאופן ההתנהלות היומיומית שהם נדרשים אליה. לדוגמה: "חוסר

הידע - אף אחד לא ידע כלום. גם הרופאים. שום דבר" (נמרוד). "הייתי סגור בבית, ישן מאוחר, קם מאוחר, לא אוכל, לא שותה, אין לך מצב רוח לשום דבר" (גיל).

הפתאומיות שבה הופיע המשבר הובילה להפרה מיידית של שגרת החיים שאליה היו רגילים המשתתפים. הפרה זו באה לידי ביטוי בהפסקה של כל פעילות שגרתית קודמת, לרבות פנאי ועבודה. שינויים אלו הובילו למגוון תחושות ורגשות שליליים, בעיקר בידוד ובדידות, שעמום וחוסר מצב רוח. כך לדברי נמרוד.

"בלבול, כאוס אחד גדול. אנשים הפסיקו לעבוד אז אני לא רוצה לדבר, אבל עדיין. כאב לי הלב לראות את הדברים. פחות יצאתי וזה היה מאוד קשה לי. עשיתי כושר בבית. יצאתי עם הכלבה שלי וזה מאוד עזר לי. לפני הקורונה לא עבדתי אבל התנדבתי. זאת הייתה פעילות שהפסיקה לי. הפסיק הכל. הייתי רק בבית. עליה של תחושות ורגשות שליליים".

המשתתפים תיארו שינויים אשר התרחשו בסביבות המגורים שלהם, שינויים אשר במרביתם הובילו לצמצום האוטונומיה האישית שלהם. כך הם תיארו צורך לעקוב אחר חוקים חדשים אשר הונחלו במקומות המגורים שלהם. בעוד שבעבר היו יכולים לבקר ולעבור באופן חופשי ממקום מגוריהם לבית הוריהם, כעת היה עליהם לבקש ולקבל אישור לכך. חוקים אלו הובילו אותם לצורך לקבל החלטה אם להישאר במקום מגוריהם ולא לבקר את הוריהם, או לעבור לבית הוריהם ולא לחזור למקום מגוריהם לתקופה מסוימת.

ולדי ושחר תיארו החלטות אלו:

"השנה וחצי היו תקופה לא קלה. בהתחלה היה קשה לקבל את כל השינויים האלה. היה לא נעים. היה קשה מאוד עם כל השינויים האלה - לצאת מהמסגרת לבית היה צריך פתק. זה הוריד את הערך העצמי, אפילו שהבנתי." (ולדי)

"בהתחלה היה לי קשה כי בסגר הראשון היו החגים, פסח והכל. הרגשתי בפסח כמו ביום כיפור. היה קשה לא לראות את המשפחה. היו חוקים במסגרת שאם אתה יוצא הביתה - שלושה שבועות אתה לא יכול לחזור למסגרת. זה היה מעצבן והעלה כל מיני מחשבות. בגלל זה נשארתי במסגרת בלי לראות את המשפחה. ניסיתי לשמור על שגרת יום דרך הזום והמחשב. בתקופה זאת אני עברתי דירה גם. במקרה בסגר יצא שעברתי לדירה אחרת. לדירה של ולדי ודפנה וזה עשה לי שינוי לטובה.... שעברתי לדירה עצמאית עם פחות מדריך בדירה. שאני יותר עצמאי. פחות תלותי." (שחר)

את תקופת המשבר הראשונית והשינויים הרבים בשגרת חייהם, תיארו המשתתפים כחוויה של אובדנים. מרבית המשתתפים תיארו רמות שונות של אובדן מקום העבודה. לעיתים כלל העובדים במקום העבודה הוצאו לחל"ת, לעיתים בעוד שמקום העבודה

עצמו המשיך להתנהל באופן כמעט שגרתי, עובדים עם לקויות למידה היו אלה שהוצאו ממנו. כך לדברי עופר: "בסגרים הראשונים סבלתי ברמות קשות. לא יכולתי לצאת וזה שיגע אותי. לא הייתה לי עבודה." גם עוז הרחיב בעניין זה: "לרוב נעדרתי מהעבודה. הגעתי פעם בכמה זמן. רוב התקופה נעדרתי. אנשים עובדים מהבית ואני לא יכולתי לקבל מחשב לבית. מעבד נתונים של טלפונים ומזין אותם באקסל."

דוגמה נוספת אפשר לראות בדבריו של גיל:

"היה לי קשה מאוד בבידוד. הייתי תקוע שלושה חודשים לא יצאתי, שברתי את כל הקירות... בגלל שלא הייתה עבודה. סגרו לי את מקום העבודה. השתגעתי בבית. אמרו לכל החבר'ה עם לקויות למידה לא לבוא. עובד בבית חולים... יש לי חברים שם. ביקשתי לחזור ולא נתנו לי לחזור. אמרו בגלל הקורונה. קראתי ספר, קראתי זה, לא היה לי מצב רוח טוב. היינו עצבנים. זה היה סיוט של החיים." (גיל)

אובדן נוסף אשר תואר היה **בתחום הפנאי**. המשתתפים תיארו חוגים ופעילויות פנאי אחרות אשר הופסקו. כמו כן, הם תיארו את ניסיונם לחפש חלופות לפעילויות אשר הופסקו. לדברי אבישי: "בתקופה הראשונה היה לי מאוד קשה ולא היה מה לעשות וגם חדרי הכושר היו סגורים. אז קניתי משקולות וקצת ציוד והתאמנתי בבית" (אבישי). דוגמאות נוספות להשלכות האובדנים בתחום הפנאי אפשר לראות בדבריהם של יוסי ושחר: "המחיר מספר אחת - שלא יכולתי להגיע לשיעורים. בגלל שאני לא מחוסן אני לא יכול להיכנס לקולנוע, למשחקי כדורסל. המחיר האישי גבוה וזה חבל כי המגפה שלעצמה יוצרת בהלה יותר מהחיסונים עצמם. זה השפיע עלי חברתית. כן, בטח. הרבה ריחוק." (יוסי)

"לי הקורונה עשתה לא טוב בגלל ששמו אותי בסגר שאי אפשר לנסוע לחו"ל, אי אפשר ליהנות, אנחנו נוסעים לחו"ל עם המסגרת, הסגרים גם לא נתנו לי לעשות כושר. חדר כושר עושה טוב לבנאדם. אני לא יכולתי ללכת לחדר כושר. בחוץ גם לא יכולתי לעשות כושר כי היה חורף." (שחר)

שינויים והפרה של שגרת החיים שאליה היו רגילים התרחשו גם **בתחום המשפחתי**. חלקם של המשתתפים תיארו צמיחה והתפתחות במערכות היחסים המשפחתיות כתוצר של מעבר שלהם ממסגרת המגורים הקבועה בחזרה לבית ההורים, מעבר אשר היווה הזדמנות לקשר קרוב יותר עם המשפחה. לדוגמה, "מה שהכי שינה אותי זה שמאוד התקרבתי למשפחה באופן כזה שהייתה לי יותר אינטראקציה עם האנשים בבית" (שני). דוגמה נוספת: דפנה תיארה את ההזדמנות אשר ניתנה לה לשיח קרוב עם בני משפחתה, שיח שלא התאפשר בעבר ומתאפשר כעת לאור הזמן שנוצר ביחד בתא המשפחתי.

"אנשים זורקים לי שאני לא קשובה וחושבת את עצמי - מנסים לפגוע בי ואמרתי לעצמי שאני לא צריכה לקחת את זה קשה. אמרתי במשפחה שכל הזמן צחקו עלי שאני בת למשפחה של אתיופים. בקורונה דיברתי עם אמא שלי על זה הרבה. בעבר לא, כדי לא לצער אותה. אמא שלי אמרה לי שהם יכולים להגיד מה שהם רוצים וקיבלתי את זה. אין מה לעשות - זאת ישראל."

מן הצד השני, משתתפים אחרים תיארו דווקא התרופפות של קשרים בינם לבין בני משפחתם, כמו גם התרופפות של קשרים חברתיים אחרים. דבריו של חגי מדגימים תפיסה זו. "מה שהציק לי זה שלא היו מפגשים חברתיים. באותה תקופה בקושי פגשתי את המשפחה. לא יכולתי לנסוע לבית. גם (בגלל) שהיו סגרים וגם (בגלל) שהמשפחה שלי קצת פחדה. הם רצו לשמור על עצמם. הם אמרו לי לא, לא כדאי וזה לא נראה להם."

משתתפים נוספים הציגו תמונה מורכבת של יתרונות וחסרונות אשר מלווים לחזרה לבית ההורים. אפשר לראות זאת בדבריה של שני:

"אני חזרתי למשפחה. לא עבדתי שלושה־ארבעה חודשים. בגלל שאני בסיכון מבחינה בריאותית ואני עובדת בבית חולים, די פחדתי בתקופה הזאת. פשוט לא עבדתי. כמעט שלושה חודשים לא יצאתי מהבית. זה היה ממש קשה. המשפחה מאוד גוננה עלי. עלי ועל אמא שלי. אם באו לבקר אותנו זה היה בחוץ, מרחוק ועם מסכות. אני אסתמטית ועם בעיות לב. בגל הראשון שהתחילה הקורונה - אמרתי שאני לא עובדת. לא רוצה לסכן את עצמי במצב הזה. היה קשה להיות כל היום בבית. לא פשוט. די השתגעתי. גם לא יכולתי לחבק אף אחד, את אחותי, אחיינים. זה היה קשה." (שני)

2. תהליך ההתמודדות עם המשבר לאורך זמן

עם ההבנה כי משבר הקורונה ככל הנראה יישאר חלק ממציאות החיים החדשה לאורך זמן, המשתתפים סיפרו על אודות התמודדותם בתקופה זו. הם תיארו הצטברות של גורמי לחץ שונים במהלך התקופה, שיחד עם משבר הקורונה האקוטי הובילו לקשיים שונים שעמם היו צריכים להתמודד. הם תיארו את ניסיונות ההתמודדות שלהם, בכלל זאת שינויים אשר עשו ברובד האישי הפנימי שלהם, בקשרים עם אחרים וחיזוק של ערבות הדדית.

ראשית, המשתתפים תיארו כי לאחר השינויים המיידים שהביא אתו המשבר, היו גם שינויים שהמשיכו לאורך זמן והיו גורמי לחץ נוספים על המשתתפים. כך תיארו המשתתפים, לדוגמה, קשיים שעלו לאורך תקופה ארוכה יחסית, שבה שבו להתגורר בבית הוריהם ואשר חשפה אותם למגוון לחצים מתוך המגורים המשותפים.

כך סיפר הלל:

"בחודשים הראשונים של הסגר היה הרבה מתח וריבים עם אבא. 'תישן עכשיו'.
'למה לישון עכשיו אם אין לי מה לעשות מחר?' אני גר בבית של ההורים שלי."

חלק מהמשתתפים דיווחו על מדיניות משרד הרווחה והתנהלות מסגרות הדיור ככאלו
שלתפיסתם אילצו אותם **לנסיגה אחורה** בהתפתחותם האישית, לדוגמה:

"בהתחלה, כשהיינו בקורונה היינו אצל ההורים. הייתי אצל אח שלי כי לא היה
עבודה, לא עבדנו. אחרי שחזרנו, שמו אותנו בדירת בידוד. היה קשה מאוד, שבעה
חודשים לא עבדתי, עד שחזרתי לדירה. דירת הבידוד הייתה הוסטל, ההרגשה
הייתה שהתחלנו הכל מהתחלה במסגרת. הוראות משרד הרווחה היו להיות בדירת
בידוד ורק אחר כך לחזור לדירה שלנו." (עידו)

בצל הקשיים שהמשתתפים חשו, החל מפרוץ משבר הקורונה ולאורך זמן, סיפרו
המשתתפים על דרכים שונות שהם ניסו לסגל לעצמם כדי להתמודד עם המצב המשברי.
כך, חלקם תיארו את תפקידן של חיות המחמד בעזרה לשמור על חברה, שייכות ושפיות.
אחרים תיארו ניסיונות לפתח לעצמם תחומי פנאי חדשים, בעיקר כאלו שאפשר לעשות
בתוך כותלי הבית או באוויר הפתוח, או פעילויות אשר עברו להתקיים בפורמט מרחוק
בעזרת הזום. להלן מספר ציטוטים אשר ממחישים ניסיונות התמודדות אלה:

"קודם כל אני חולה מוזיקה'. התחלתי לקרוא יותר ספרים. רצתי - מהוד השרון
לכפר סבא ורעננה. זה עשה לי טוב נפשית." (נמרוד).

"לי היה קשה בקורונה. אמרתי לעצמי שאם משעמם לי אני אופה בבית, מבשלת.
עשיתי את זה יותר בקורונה, כשהייתי בבידוד, כדי להעביר את הזמן טוב יותר.
הייתי פעמיים בבידוד וזה היה נורא ואיום." (שירלי)

"למרות שאחותי אמרה לי: 'תשמרי על עצמך'. זה היה קשה. לא לעבוד ולהיות כל היום
בבית - השתגעתי. לא לצאת, לא לבלות, לא לעבוד, לא לקנות. יצאתי עם הכלב שלי.
זה עזר לי לשמור על שפיות. לקחתי אותו המון לטייל. עשיתי דברים עם עצמי כמו
התאמנתי - אימון כושר. הייתי קוראת קצת, עושה קצת מנדלות. להיות בעשייה של
דברים. הייתי הולכת למשפחה - רק בחוץ." (שני)

"אני הייתי הרבה באינטרנט ביוטיוב. חיפשתי כל מיני דברים שמעניינים אותי, דברים
שבשגרה לא כל כך עושה. גם שמרתי על כושר, עושה הליכות, התאמתי את עצמי
למצב. במסגרת שלי לא יכולתי לבקר חברים עד שהתחסנתי וכולם חוסנו. מה
לעשות? זו הייתה תקופה של אי ודאות." (עמי)

"מה שמאוד מאוד עזר לי זה היום־יום: שיחה עם הצוות של הדיור, עם המנהלים הבכירים, עם הצוות עצמו, חוגים בזום, פעילויות בזום, החיים המשיכו אבל עברו לזום. המון תמיכה. לא הייתי מסתדרת בלעדיהם. מי שלא עבד היה בבית. יש לי חברה שכן עבדה בבית חולים ולכן נשארה. חלק גדול נשארו פה בסגר הראשון. לא האמנו שזה ימשך כל כך הרבה זמן." (נויה)

משתתפים רבים תיארו שמה שעזר להם להתמודד היה **שינויים שהם עשו ברובד האישי הפנימי שלהם**. משתתפים אלו תיארו היבטים רוחניים וניסו לסגל לעצמם הסתכלות חיובית על החיים. כיוון שמשבר הקורונה תואר ככזה שאיננו בשליטתם וכי לא ברור להם מתי יסתיים, הם חשו צורך לבנות חוסן אישי, להחזיק באופטימיות ותקווה, להחזיק באמונה חזקה ובתחושת משמעות בחיים. לדוגמה: "להעריך את החיים ולא להישבר. ואני כל הזמן אמרתי לעצמי 'זה יעבור. אנחנו נעבור את זה ולא צריך להתרגש מזה כל כך'" (חגי).

גם יוסי תיאר את הכוחות הפנימיים:

"סבלנות ואורך רוח בתקופה הזו - זה דבר בסיסי. אי אפשר בלי סבלנות. זה ממש להתמקצע בסבלנות בתקופה הזו. כל דבר שקשור בקורונה צריך סבלנות. שזה יעבור... להאמין בצדקת הדרך. שכל התקופה הזו היא תקופה ניסיונית לקראת המשיח... במקורות שלנו כתוב שלפני שיבוא המשיח יהיה תוהו ובוהו בעולם, תהיה בעיה בממשלה, אף אחד לא ידע לאן הולכים. וראינו שהדברים באמת לא מתנהלים כפי שהם צריכים להתנהל. התקופה הזו קשה לכולם וכל אחד משלם את המחיר שהוא צריך לשלם. כולל להקריב קורבנות. יש הרבה מחירים לכל דבר שקשור בקורונה." (יוסי)

גורם נוסף שעזר למשתתפים בהתמודדות היה **הקשרים שהם החזיקו עם אחרים** - הן חברים, הן בני משפחה. המשתתפים תיארו ביסוס של קשרים קיימים באמצעות ערבות הדדית מוגברת וחיזוק הקשרים. התחושה הייתה כי יש לחזק את הערבות ההדדית בין אנשים, לעזור ולתרום אחד לשני. אפשר לראות זאת בדבריהם של נמרוד ואסי:

"קודם כל לעזור לחבר... נראה לי גם יותר הבנה אחד לשני. צריכים להיות יותר ביחד לא להילחם אחד בשני. אם נקבל אחד את השני ונעזור אחד לשני החיים יהיו יותר טובים. אין מה לעשות. צריכים לקבל את זה ולעשות את מה שצריך לעשות. ושוב - לעזור אחד לשני." (נמרוד)

"יש הרבה דברים שאפשר ללמוד מהתקופה הזו: שאפשר לתקשר עם אנשים גם מרחוק, גם עם חברים ואנשים שלא רואים כל יום. התחלתי חוג חדש וזה נהרס.

חודש אחד הייתי בבית מתוך בחירה כי אני עובד בבית חולים וראיתי שאין שם מספיק אמצעי מיגון. התראיתי עם המשפחה בזום והרבה בטלפון. למדתי שיש אמצעי תקשורת אחרים. לא תמיד מתאים לאנשים לדבר רק בטלפון או רק בזום. זה לא כמו להיפגש פנים אל פנים. בעיקר עם המשפחה. יש לי סבתא מבוגרת מאוד ואחים לא תקשורתיים וזה לימד אותנו להיות יותר תקשורתיים". (אסי)

3. תובנות לצמיחה ממשבר הקורונה

התימה השלישית שנתאר עוסקת בצמיחה ולמידה שרכשו המשתתפים כפועל יוצא של התמודדות עם המשבר. משתתפי המחקר תיארו כי לאורך זמן למדו לחיות בשגרת הקורונה וידעו כיצד לכוונן את עצמם במציאות החיים החדשה. לדוגמה: "יש מודעות למחלה - זהירות. תמיד להיות עם מסכות, לשמור מרחק ולהיות מודע להתפתחות של כל מה שקשור בקורונה." (יוסי).

עם הזמן סיגלו לעצמם המשתתפים דרכי התמודדות אל מול המציאות החדשה. התמודדות מוצלחת הביאה איתה למידה וצמיחה אישית, אשר מתבטאת בצמיחה ברובד הפנימי-אישי, למידה והתפתחות של ידע בתחומי חיים שונים, פיתוח של חוסן חברתי והתכווננות לשגרת קורונה.

ברובד הפנימי סיפרו המשתתפים כי חשו כי המשבר המתמשך תרם להם ללמידה על אודת עצמם. חלקם של המשתתפים סיפרו כי היה להם זמן רב יותר לחשוב על עצמם ועל חייהם ומתוך חשיבה זו צמחו תובנות שונות על עצמם - בין היתר גם על הרצון שלהם לפתח עצמאות רבה יותר. "אשאר אדם אופטימי. מאז הקורונה אני לומדת שצריך לצחוק ולשמוח. זה לא סוף העולם." (דפנה).

"מה שאני למדתי זה להיות פשוט אופטימי, לעשות דברים שאנחנו אוהבים, לחשוב חיובי, להאמין שיהיה טוב, להיות שמחים בחלקנו, להסתכל על מה שיש לנו." (עופר).

"באיזשהו מקום השתנתי גם אני בעצמי כי פתאום ראיתי דברים אחרת. דברים התגמדו. באה פתאום מגפה, מחלה והראתה לנו מה באמת חשוב לנו בחיים. כשהיינו בתוך הדבר הזה, זה נתן לנו פרופורציה - מה באמת אנחנו רוצים? לאן אנחנו רוצים ללכת? זה ביגר אותי ולימד אותי שהחיים שלנו יקרים ומבוססים על אהבה, על חמלה, הדדיות. חבל לנו לבזבז דברים על כעסים ועל רוגז. זה הכניס דברים לפרופורציה." (שני)

"אני יכול להעיד על עצמי שלמדתי כל מיני דברים על עצמי. שיש לי סבלנות לכל מיני דברים ואנשים. גיליתי על עצמי עוד יותר את התכונות ברמה האישית כי וואללה,

בקורונה היה לי זמן לחשוב על דברים. בעבר הייתי בא מהשירות שלי והיו לי מיליון דברים. בקורונה למדתי יותר לאהוב את עצמי ולהבין עוד דברים על עצמי. למדתי שיש לי חוש לסטייל לבגדים. שמח שהייתה לי התקופה הזו כי גיליתי עוד דברים על עצמי ועל חברים וזה היה לי טוב." (אמיר)

התפתחות נוספת שאותה תיארו משתתפי המחקר הייתה **התפתחות של ידע ולמידה בתחומי חיים שונים**. למשל, חלקם תיארו כי צברו **ידע טכנולוגי** רב יותר. ידע זה אפשר להם לעשות שימוש בשירותים אשר במציאות החדשה, בלית ברירה, הפכו להיות מקוונים. משתתפים רבים שמו דגש על הזום, אשר לא היה מוכר להם טרום תקופת הקורונה ובתקופת הקורונה הביא אתו אפשרויות ללמידה בדרך אחרת, כמו גם לקרבה ושמירת קשרים עם אחרים.

להלן כמה דוגמאות לנושא זה:

"למדתי להשתמש בזום בתקופת הקורונה. כשהיו הרבה כינוסים משפחתיים זה תרם ל'ביחד' המשפחתי והחברתי." (יוסי).

"תור לרופא דרך הטלפון. להיכנס לכל מיני אתרים ובהתחלה זה היה לא קל. כמו למשל להוציא את האישור של התו הירוק." (חגי).

"בסגר אי אפשר היה פיזית לשלם חשבונות ואמא שלי לא מדברת עברית טוב. למדתי לסרוק מסמכים ולשלם חשבונות בדרך אחרת. אני יודעת להשתמש במחשב אבל למדתי לסרוק בקורונה כי לא הייתה ברירה." (דפנה).

משתתפים רבים תיארו את האופן שבו למדו והתפתחו בתחומי חיים שונים. לדוגמה:

"אני למדתי שיש לי הישגים שאני יכולה, שהספקתי ללמוד קצת אנגלית." (הדס).

"בתקופת קורונה למדתי לשלוט במטבח. באפיה אני טובה אבל לא ידעתי לבשל. למדתי לבשל. אפיה - עברתי קורס אבל בישול היה לי קשה. בקורונה למדתי להשתלט על המטבח ולבשל." (דפנה).

עוד תיארו המשתתפים כי המציאות המתמשכת במשבר הקורונה השליכה על **הלכידות המשפחתית והחברתית**. חלק מהמשתתפים תיארו את החיבורים החברתיים אשר יצרו בתקופה זו, חיבור לחברים ולבני משפחותיהם. אחרים, לעומתם, תיארו כי חשו מנותקים ואף חשו כי תקופה זו ערערה את יסודות החברה והובילה לאובדן של ערבות

הדדית וחברתית. אמיר ועמי, לדוגמה, תיארו מישורים שונים של חיבורים משפחתיים וחברתיים:

"מה שאני אומר זה 'וואללה - מהקורונה התקרבותי למשפחה'. היה משמח. הייתי יותר בבית ועם אבא וזה מיוחד כי הוא בדרך כלל בעבודה. הוא היה יכול לפנות זמן להיות אתנו. הזום היה ערוץ תקשורת חדש וזה היה כייף. גם בלימודים היה כייף שלא היינו צריכים לחכות כדי ללמוד פרונטלי. בזכות הקורונה עולם החי חזר. בעלי חיים שלא ראינו קודם כתאום אפשר לראות. זאת תופעה מיוחדת והיה כייף, עם כל החסרונות של הסגרים ושאסור היה לצאת מהבית. עם זאת ראינו חיות והקורונה גיבשה אותי ואת המשפחה וכמה חברים קרובים." (אמיר)

"זה חיבר אותי לעצמי, למודעות עצמית. יש לך זמן לחשוב אם אתה במקום הנכון לך. שאלות קיומיות. הקורונה איחדה בין אנשים. אנשים ראו שזה משהו שמטלטל את העולם. גם אותי ספציפית. הבנתי שצריך להתאחד, להיות ביחד. האיחוד חשוב. אהבת חנים - דווקא בגלל הקורונה." (עמי)

לעומת תיאורים אלו, תיארו משתתפים אחרים תחושה כי תקופת הקורונה הביאה איתה התערעורת של קשרים שהיו להם עם אחרים או עם בני משפחה ואף חמור מכך - התערעורת של כלל החברה ושל הערבות ההדדית. לדברי מירית:

"בקורונה הרגשתי שאני צריכה להיות עם עצמי קצת. להיות קצת פחות בבית. בקורונה החלטנו אני והמשפחה שאני אעבור לדירה קהילתית. דווקא ה'ביחד' עם אמא לימד אותי שזה חונק. כמה אפשר להיות רק עם אמא? אז החלטתי לעבור לדירור בקהילה."

שני הוסיפה:

"אנשים מפתחים אחד מהשני. הפכנו להיות לא ממש בני אדם. אם אנחנו כבני אדם יצורים חברתיים ואם נלקחה החברתיות, ההתקרבות, לחבק את הבנאדם, להיות ביחד - הרגשתי שנלקחה ממני התחושה שאני יצור חברתי וזה משהו שממש קשה. מאוד מקווה שיסתיים ונחזור לחיים נורמליים." (שני)

מחקר זה ביקש ללמוד על תמורות שחלו בחייהם של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות במהלך תקופת הקורונה. ניתוח קבוצות המיקוד זיהה שלוש תמות מרכזיות אשר יחדיו מצביעות על תהליך התמודדות והסתגלות של משתתפי המחקר למציאות המשברית שאליה נקלעו: **הפרה של האיזון, תהליך ההתמודדות עם המשבר לאורך זמן ותובנות לצמיחה ממשבר הקורונה**. בפרק דיון זה נתייחס לתהליך ההתמודדות עם המשבר אשר מסייע לאדם להגיע להסתגלות וכן לצמיחה מן המשבר.

השלב הראשון בתהליך התמודדותם של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות כונה **הפרה של האיזון**. שלב זה התייחס לשינוי המידי שחל בחייהם עם פרוץ משבר הקורונה ובעיקר לאור ההגבלות השונות אשר הוחלו. בהלימה עם מחקרים קודמים על אודות אנשים עם מוגבלות בעת משבר הקורונה (Min-Ah et al., 2021), ההפרה של האיזון התאפיינה בחוויה של אבדנים במישורי חיים שונים, בעיקר בתחום התעסוקה והפנאי. שלב זה התאפיין יותר בעיסוק במחשבות ובתחושות וכחות בגישה פרואקטיבית להתמודדות מצדם. הוא דרש למידה של המצב הקיים והשלכותיו ובמקביל התעוררו רגשות כמו: הלם, בלבול וחרדה ואף ייאוש.

השלב (תמה) השני, **תהליך ההתמודדות עם המשבר לאורך זמן**, התאפיין בהתמודדות פרואקטיבית עם המשבר, אשר במוקדה לימוד תפקידים חדשים הנדרשים להתמודדות עם מציאות כפויה זו וגיוס חשיבה יצירתית לפיתוח אסטרטגיות להתמודדות עמו. חוויית הדחק המתמשך שנבעה מהסגרים והשלכותיהם אילצה רבים ממשתתפי המחקר לבנות שגרה חדשה. ממצאי המחקר לימדו על דפוסי התמודדות בשלושה מישורים מרכזיים: האחד - התמודדות עם הזמן הפנוי הרב שנוצר עקב ההגבלות, אשר הוביל חלק ניכר מהמשתתפים לפיתוח תרבות פנאי שונה מזו שאפיינה את התקופה שטרם פרוץ המגפה. פנאי זה אפשרי בעיקרו לביצוע מן הבית, באוויר הפתוח או באופן יחידני ונטול קשרים חברתיים פיזיים. השני - שינוי ברובד האישי-פנימי להתמודדות עם המציאות שנוצרה כמו: התמקדות בכוחות, פיתוח גמישות להתמודדות עם מצבי חיים בלתי צפויים, ייחוס משמעות לתחומי חיים שונים וביסוס החוסן האישי. המישור השלישי - הידוק קשרים חברתיים ומשפחתיים, לעתים לצד רגרסיה, קשיים ולחצים אשר נוצרו בקשרים המשפחתיים, וכן ביסוס הקשר, גם אם באופן מקוון, עם דמויות שונות של נותני שירותים.

התמה השלישית מייצגת את השלב השלישי בהתמודדות עם המשבר שהתאפיין ב**תובנות לצמיחה**. שלב זה התאפיין בביסוס ושכלול הכלים שפיתחו משתתפי המחקר להתמודדות עם המציאות המתמשכת של המצב המשברי ותובנות לחיים שנגזרו מאופן התמודדותם עמה. תובנות אלה חידדו בקרבם את הצורך בפיתוח עצמאות תפקודית, ייחוס משמעות

למציאות שאותה הם חווים וגילוי כוחות ונקודות חוזק הטמונים בהם. כמו כן, רבים דיווחו על הידוק קשרים חברתיים והגברת הלכידות המשפחתית, התפתחות בתחומי ידע ולמידה ובכללה שימוש מתקדם יותר בטכנולוגיה ובצריכת שירותים באופן מקוון. בשלב מתקדם זה של ההתמודדות עם המשבר, ייחסו משתתפי המחקר משמעויות קיומיות ורוחניות לחוויות שאותן הם חוו.

הבנת ממצאי המחקר לאור תאוריות התמודדות וצמיחה ממשבר:

שלוש תמות אלה, המתייחסות לתהליך השינוי וההתמודדות עמו, עולות בקנה אחד עם תיאוריות המתייחסות לגישה המערכתית, לחתירה של מערכות (אנשים, משפחות וארגונים) לשיווי משקל דינמי בחייהם (ינוב, 1992). לאור גישת המערכות, מצב משברי הוא נגזרת של פגיעה בצורכי הצמיחה של פרטים, משפחות וארגונים. את פגיעה זו בצורכי הצמיחה תיארו משתתפי המחקר, כמפורט בפרק הממצאים. כמו כן, ממצאי המחקר מצויים בזיקה ברורה לתיאוריות העוסקות במשבר, הסתגלות וצמיחה (Antonovsky, 1987; Tedeschi & Calhoun, 2004). גייטס (Gates, 1970) רואה בהסתגלות תהליך מתמשך שבו האדם מגוון את התנהגותו על מנת להשיג יחסים הרמוניים יותר בינו לבין סביבתו. תהליך זה מתאר מציאות שבה עקב שינויים במהלך חייו של האדם הוא נאלץ להסתגל. הסתגלות זו דורשת ממנו **להבין** מהם מרכיבי הקיום החדשים שעמם יצטרך **להתמודד** ולפתח **ולסגל כלים ומיומנויות** להתמודדות עם מציאות חדשה זו. כך, אפשר לראות בשלוש התמות שזוהו במחקר שלושה שלבים בתהליך של התמודדות והסתגלות שכן בראשית ההתמודדות היה צורך להבין את המציאות, בהמשך דיווחו משתתפי המחקר על מעבר להתמודדות ולפיתוח כלים ומיומנויות שסייעו להם להתמודד עם מציאות משברית מתמשכת זו. באופן דומה, ממצאי המחקר הנוכחי מלמדים על האופן שבו בוגרים עם לקויות למידה מורכבות פיתחו תחושת קוהרנטיות (Antonovsky, 1987) בתקופה מורכבת זו. כאמור, על פי אנטונובסקי, כדי לפתח תחושה חזקה של קוהרנטיות, על האדם להגיע **למובנות, נהילות ומשמעותיות**. שלושת המרכיבים הללו נוכחים בתהליך ההתמודדות וההסתגלות של משתתפי המחקר שלנו: הבנת המציאות החדשה שנוצרה, פיתוח כלים להתמודדות עם המשבר וכן רטרוספקטיבה ופרשנות קיומית ורוחנית שנתנו אנשים למשבר.

אפשר גם להבין את ממצאי המחקר הנוכחי לאור תאוריות מתחום ההתמודדות עם משבר. שלושת המישורים שבהם תארו משתתפי המחקר התמודדות (התמודדות עם הזמן הפנוי שנוצר, שינוי ברובד האישי-פנימי והידוק לצד קשיים בקשרים משפחתיים) עולים בקנה אחד עם מנגנוני התמודדות עם דחק שאותם תיאר לזרוס בתאוריה הקלאסית שלו להתמודדות עם דחק (Lazarus, 1966; Walinga, 2021). בתאוריה זו לזרוס מזהה ארבעה מישורים המאפיינים דפוסי התמודדות של אדם עם מצבי דחק: מחשבתיים (כמו

טיפול רגשי, פיתוח תחביבים, מדיטציה, קשיבות, תכנון או קריאה), גופניים (כמו נשימות עמוקות, פעילות גופנית, יוגה), סביבתיים (כמו גידול בעלי חיים, ספא, שהייה והתבוננות בטבע או האזנה למוזיקה) ואחרים (התמודדות עם קונפליקטים ותפילה). מרכיבים דומים לאלה, המתייחסים לגוף, לנפש, לעשייה ולחווית ההשתייכות הופיעו גם במודל גש"ר מאח"ד להתמודדות עם מצב משברי שפיתחו להד ואילון (2000). בהתכתחות נוספת של מודל זה מדגישים לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) כי התמודדות האדם עם מחולל הדחק בחייו מתחילה באופן הערכת השינוי - האם המצב החדש מהווה איום קיומי אם-לא? לאחר מכן האדם מעריך את משאביו להתמודדות עם השינוי. אם האדם חש כי יש לו היכולת להתמודד עם המציאות שנכפתה עליו הוא יגלה דפוס התמודדות פרו-אקטיבי ("התמודדות ממוקדת בעיה"). בעוד שאם הוא חווה את השינוי כקשה או בלתי אפשרי להתמודדות, הוא ייטה לגלות דפוסי התמודדות רגשיים יותר ("התמודדות ממוקדת רגשות") (Lazarus & Folkman, 1984; Walinga, 2021).

אפשר גם להסתכל על ממצאי המחקר דרך נקודת הראות של תיאוריות אשר עסקו בצמיחה ממשבר - גישה שהתפתחה בספרות המקצועית בשני העשורים האחרונים (Tedeschi & Calhoun, 2004). תחומי הצמיחה אשר דווחו במחקר זה תואמים במידה רבה לחמשת מישורי הצמיחה שאותם מיקדו טדסקי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) והם: הערכה גדולה יותר לחיים ומרכיביהם, העמקת קשרים בינאישיים, תחושת צמיחה אישית מוגברת, שינוי סדרי עדיפויות בחיים וחיים רוחניים עשירים יותר ובעלי משמעות. נראה כי תובנות אלו אפיינו את השלב השלישי בהתמודדות עם המשבר שכן רק בשוך סערת הרגשות ופיתוח כלים להתמודדות עם המציאות החדשה יכלו משתתפי המחקר להביט לאחור על מנת לבנות נרטיב אישי-מחזק ולאמץ ערכים חדשים לחיים. בחלק הבא נרחיב את הדיון בממצאי המחקר בכמה מישורים מרכזיים: משמעות מסגרות המגורים, חשיבות התעסוקה, חשיבות התא המשפחתי ומציאות משברית משותפת.

חשיבות ומשמעות התעסוקה בעבור בוגרים עם לקויות למידה

מורכבות

שינוי משמעותי שהתרחש בתקופת משבר הקורונה היה המעבר לשימוש מוגבר בתקשורת מקוונת ובכלל זה מעבר ל"עבודה מהבית" או, לחלופין, הפסקת עבודה בשל המשבר. משתתפי המחקר דיווחו כי בשל קושי והיעדר תשתיות שיאפשרו להם עבודה מרחוק, נאלצו חלק מהם לצאת לחל"ת וחלק אף פוטרו. ד', חוקר-עמית בקבוצת המחקר, תאר זאת כך: "בגלל המציאות הכלכלית שנוצרה, שהרבה אנשים פוטרו מעבודה, בגלל שהכל עבר לדיגיטציה, בעתיד יצטרכו לחשוב איך להדריך עובדים עם מוגבלות כדי שיוכלו לעבוד מהבית ובכך לצמצם את הסיכון שיפוטרו במצבי חירום".

לממצאים אלו חשיבות רבה מאוד לנוכח העובדה הידועה שעבודה ותעסוקה הם מרכיבים בעלי חשיבות עליונה במשמעות החיים של אנשים עם מוגבלות (Simoës & Santos, 2017) בתרומתם לבריאות הפיזית והנפשית (Robertson et al., 2019) ובכך שמאפשרים שימוש איכותי בזמן ואפשרויות צמיחה והתפתחות (Lysaght et al., 2017). ממציא המחקר הנוכחי נמצאים בהלימה עם מחקרים קודמים אשר הצביעו על ההדרה ועמדת הנחיתות שבה נמצאים אנשים עם מוגבלות בהקשר לתעסוקה - בזמני שגרה ויתר על כן בעת משבר הקורונה (Emerson et al., 2021; Majnemer et al., 2021).

משמעות מסגרות המגורים

בוגרים עם לקויות למידה מורכבות, אשר חלק גדול מהם מתגוררים במסגרות מגורים עם תמיכות בקהילה, נאלצו להתמודד הן עם שינוי במציאות הרפואית, הן עם שינוי בסביבת המגורים. זאת, מאחר שחלק גדול מדיירי המסגרות נשלחו לבית הוריהם. משהתאפשר להם לחזור למסגרת המגורים הם נאלצו להישאר ממושכות במסגרות, כיוון שנוהלי היציאה והחזרה היו מחמירים. מספר משתתפים דיווחו על תחושה כי תקופת הקורונה הביאה אתה התערערות של קשרים שהיו להם עם אנשי מקצוע במסגרות דיור. נהלים ומדיניות שהושגו עליהם מצד המסגרות הביאו, לשיטתם, **לנסיגה** בהתפתחותם האישית ובתחושת האוטונומיה בחייהם בתחומי מסגרות הדיור שבהן הם מתגוררים. משתתפים רבים תארו פגיעה באוטונומיה ובזכות הבחירה במסגרות הדיור. ביטוי מעשי לכך תיארה ר', חוקרת עמיתה בקבוצת המחקר: **"בתקופה של החיסון הראשון אמרו לנו שביום מסוים יגיעו לחסן אותנו ושכל מי שרוצה בעתיד לנסוע לחו"ל חייב להתחסן. אחר כך כבר יכולנו להתחסן איפה שרצינו כי נפתח הסגר אבל עדיין היינו חייבים. לא נתנו לנו להחליט אם אנו רוצים להתחסן או לא"**.

מחקרי מדיניות הצביעו על הבעייתיות הרבה הקיימת במסגרות דיור שונות למתן אוטונומיה וקיום זכות הבחירה של אנשים עם מוגבלויות (Holler, Werner, Tolub & Pomerantz, 2020). המחקר הנוכחי מדגיש בעייתיות זו אף יותר. מודלים לבחירה מגדירים כי בחירה אמיתית מתקיימת כאשר לאנשים ניתנת זכות הבחירה בין שתי חלופות (או יותר) כאשר כל אחת מן החלופות היא בעלת ערך חיובי משמעותי (Beresford & Sloper, 2008; Stancliffe, 2001). במציאות העכשווית ניכר כי נלקחה מהאנשים הזכות הבסיסית להחלטות על מקום מגוריהם, זכות שאף מוגדרת בצורה ברורה בסעיף 19 לאמנת האו"ם בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות, המגדיר כי לאנשים עם מוגבלויות חייבת להינתן הזכות לבחור את מקום מגוריהם בשוויון עם אחרים. במקרה זה, בעוד לחלקם של האנשים ניתנה הזכות לעבור להתגורר בבית ההורים, על אחרים נכפה מעבר זה ועל כולם הופעלו הגבלות באשר לחזרה להתגורר בביתם שלהם. שינוי משמעותי זה העצים את המשבר וערער את תודעתם ולפיה מסגרות המגורים בקהילה הן "בתיים לחיים", שכן בית לחיים

אינו מפסיק להיות בית בעתות משבר. נהפוך-הוא! הוא אמור לספק הגנה בטוב וברע, בבחינת "ביתי הוא מבצרי".

חשיבות התא המשפחתי

בהמשך לנאמר בפרק הקודם, בעקבות הנהלים וההגבלות אשר חלו במסגרות המגורים, שבו בוגרים רבים להתגורר עם משפחותיהם. השהייה הממושכת בחיק המשפחה עוררה רגשות אמביוולנטיים - מחד-גיסא ביסוס לכידות ומאידך-גיסא חוויה של אבדן האוטונומיה האישית והנפרדות, שלהן היו מורגלים עד כה. את הנסיגה עקב החזרה לבית ההורים הסביר מ', חוקר עמית בקבוצת המחקר, בזו הלשון: *"אבדן משמעותי נוסף שאנחנו רואים במחקר הוא אבדן העצמאות - החזרה הביתה הביאה לנסיגה אחורה כי ההורים רצו לקבל אחריות"*. ממצאים אלו עומדים בהלימה עם מחקר עדכני שנערך בקרב הורים לילדים עם וללא מוגבלות בעת משבר הקורונה, כאשר הראשונים העידו על רמות גבוהות יותר של דחק. עוד נמצא במחקר זה כי רמות גבוהות יותר של לכידות משפחתית היו קשורות למידה רבה יותר של צמיחה במשפחות אלו (Werner et al., 2021).

הסבר לתחושות מעורבות אלה המתייחסות לרצון להיות "ביחד" אל מול הרצון להיות "לחוד" עולות בקנה אחד עם גישתו של בואן (Bowen, 1972) ולפיה על אף שהאדם רוצה להיות שייך ולחוש חלק בלתי נפרד ממשפחתו, הוא שואף גם למציאות נבדלת של "לחוד", שאותה כינה מובחנות. נראה שהאיזון בין השניים חשוב אלא שתקופת הסגר הראשון, שאסרה ממושכות יציאה מהבית, יצרה חוויית "סיר לחץ" של "ביחד" (Hochman, et al., 2022) שהעצימה את הצורך ברצון לנבדלות ומובחנות גם בחיק המשפחה.

נראה שהעיסוק המוגבר בסוגיית האוטונומיה בחיי משתתפי המחקר קשורה למציאות הקיומית שאותה הם חווים, מציאות שלעיתים תדירות מובילה לכך שאחרים מקבלים החלטות רבות על חייהם. פעמים רבות, לבוגרים עם לקויות למידה מורכבות חוויה של מובחנות ואוטונומיה חלקיות, המאפיינות תפיסה רווחת הרואה בוגרים אלו ב"התבגרות מתמשכת" (הוזמי, 2015). התבגרות זו מתאפיינת ברצון לאוטונומיה בניהול חייהם בעוד שהמעורבות, ההכוונה והטיפול של הוריהם עלולים להיתפס כמעיקים בשלב זה של החיים בשל רצונם להגדיר את זהותם באופן עצמאי ונפרד מהוריהם ולבחור לעשות דברים כפי שהם רואים לנכון (כצנלסון ורביב, 2017). ניכר כי בוגרים עם לקויות למידה ממשיכים לחוות חוסר אוטונומיה והגנת יתר גם בבגרותם ועל אחת כמה וכמה בצל החזרה לבית ההורים בראשית ההתמודדות עם הקורונה, בית שממנו עברו לעצמאות זה מכבר. בשל הנסיגה באוטונומיה, כפי שתיארו כמה ממשתתפי המחקר המתגוררים בבית הוריהם, קיבלו חלק מהם החלטות אישיות משמעותיות כמו יציאה מבית ההורים ומעבר לדיור בקהילה. אפשר לראות גם בהחלטות מעין אלה ממד של צמיחה בחתירה למובחנות, עצמאות והגדרה עצמית.

מציאות משברית משותפת

הסבר חשוב לתחושת הפגיעה באוטונומיה ובזכות הבחירה של הבוגרים עם לקויות למידה מורכבות אפשר ללמוד מן המושג **מציאות טראומטית משותפת** (גברי, 2021). מציאות שבה נותן שירות ומקבל שירות חווים בו-זמנית איום קיומי, אך נותן השירות מצופה להמשיך ולתת שירות רציף – מצב זה מכונה בספרות "מציאות טראומטית משותפת" (Dekel & Baum, 2010) או "מציאות משברית משותפת" (גברי, 2021). במחקרן של לביא ועמיתותיה (2015) על אודות מציאות משברית משותפת במצב חירום מתמשך, הן מצאו כי מציאות זו מגבירה הזדהות ואמפתיה מחד-גיסא, אך אינה חפה מכשלים מאידך-גיסא. כלשונן: "שלא כבמצבים של טראומה חד-פעמית, המטפלים אינם יכולים לשאוף לחזור אל המצב המוכר והם פועלים בתוך מצב חדש, כאוטי, ולעתים חסר שליטה" (עמוד 280). בתקופה האקוטית של משבר הקורונה הן הצוותים במסגרות, הן ההורים חוו אי ודאות מתמשכת, שחיקה ודחק מתוך דאגה לשלומם של ילדיהם/מקבלי השירות. תאר זאת חוקר-עמית כך: *"שמתי לב לתסכול ולשחיקה אצל הצוות במסגרת. יכול להיות שהצוות מאוד טרוד ולא פנוי להסביר דברים במתינות. אני קולט עייפות, שחיקה וחוסר סבלנות. צריך לחשוב גם על הצוות ולא רק עלינו"*. ייתכן שהמציאות המשברית המשותפת והבלבול והחרדה שנגזרו ממנה הובילו את הצוות ואף את ההורים לנקוט גישה מגוננת ומגבילה יותר. ביסוס לכך אפשר למצוא בדבריה של החוקרת העמיתה ר': *"שלחו אותנו הביתה כי לא ידעו איך להתמודד בגל הראשון כי עוד לא היו חיסונים. האמת היא שעברנו גם מלחמה בשנת הקורונה. כבר שכחנו מזה. בגלל הקורונה, המסגרת התחילה להתעסק יותר מדי עם מצבי חירום והביאו לנו הרבה הדרכות - רעידת אדמה, שריפות. לימדו אותנו להשתמש במטף כיבוי וביקשו שנארגן ארון חירום לאוכל. בכל אופן, רוב ההדרכות היו במצבי חירום מוכרים כמו כיבוי אש ורעידות אדמה וכחות על קורונה ומגפות"*.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך

לצד חשיבות ממצאי מחקר זה יש להתייחס למספר מגבלות מחקר. ראשית, מדגם המחקר קטן ואיננו הסתברותי. שנית, קבוצות המיקוד נערכו בחודשי יולי ואוגוסט 2021 ובנקודת זמן אחת. כלומר, אי אפשר להסיק ממצאי המחקר על אודות ההתמודדות הראשונית עם המשבר, כמו גם אי אפשר להסיק על שינויים שהתחרשו לאורך זמן, אלא בראייה רטרוספקטיבית של המשתתפים.

ממצאי המחקר הנוכחי ומגבלותיו מובילים למספר המלצות למחקר המשך. אנו ממליצים, דווקא בעתות רגיעה, לקיים קבוצות מיקוד עם אנשים עם מוגבלות על מנת ללמוד מנסיונם בתקופה מאתגרת זו, להבין מהם השירותים וההנחיות המדיניות שהתאימו לצרכיהם ואילו מהם היו חסמים וגורמים מעכבים בעבורם. זאת כדי לסייע בהבניית הנחיות לניהול

משברים אחרים בעתיד. כמו כן, מאחר שהקורונה מסתמנת כמצב משברי מתמשך, ראוי לבחון את התמודדותם של בוגרים עם לקויות למידה גם בהמשך, במחקר אורך, כמו־גם את שימושם בעתיד בכלים שפיתחו בתקופה זו.

סיכום והמלצות לפרקטיקה

לסיכום, אפשר לראות בתהליכים שחוו אנשים עם לקויות למידה מורכבות בתקופת משבר החירום שנבע מההתמודדות עם נגיף הקורונה ממדים של משבר, התמודדות וצמיחה. בעוד שהשלב הראשון התאפיין בבלבול, חרדה וניתוק ממסגרות מגורים וחברה, הרי שלאורך זמן, פיתחו רבים מנגנוני הסתגלות, בנו לעצמם שגרה חדשה בצל הנגיף ואף פיתחו תובנות מעצימות לחיים. לצד תחושת ההעצמה וההסתגלות, היו שתיארו שחיקה הן בחייהם, הן מצד נותני השירותים. נראה כי מעבר למאפייניו האישיים של כל אדם קיימת חשיבות רבה לקיומן של מערכות תמיכה ושירותים, אשר יעצימו ויאפשרו התמודדות עם תקופת המשבר.

ממצאי המחקר מובילים אותנו לכמה המלצות. ראשית, ניכר כי על אף שבישראל קיימות הנחיות להתמודדות עם משברים מסוגים שונים, בשל אופיו הייחודי של משבר זה וחוסר הידע על אודות נגיף הקורונה גם בקרב קובעי המדיניות, הרי שחיוויית הבלבול בהתייחס להנחיות חלחלה גם אל בוגרים עם לקויות למידה מורכבות. הנחיות והגבלות אשר ננקטו, למשל במסגרות דיור ועבודה, לא התאימו תמיד לצרכיהם של אנשים עם לקויות למידה מורכבות. משהסתיים המשבר האקוטי, אנו ממליצים לקובעי מדיניות ונותני שירותים להיערך כעת ומבעוד מועד לפני התרחשותו של משבר דומה נוסף. כדי לנסות למנוע הפרה מיידית של איזון במקרי משבר עתידיים, רצוי לבחון ולשפר את תוכן המידע אשר נמסר לאנשים עם לקויות למידה מורכבות ואת אופן העברתו.

ניכר כי במשבר הנוכחי המידע אשר נמסר (הן במסגרות, הן בכלי המדיה השונים) היה חלקי ובמרביתו מידע מעורר חרדה. רצוי להגביר את מידת הנגישות למידע על אודות המשבר ולהנחיות להתמודדות עמו בצורה נגישה ומובנת לאוכלוסייה. בתוך כך, יש להציע מידע מאוזן שיאפשר לאנשים עם לקויות למידה מורכבות לקבל החלטות על חייהם באופן עצמאי גם בעתות משבר.

כיוון שבהתבסס על ממצאי המחקר מסתמן שערופ התקשורת המרכזי באשר למידע על אודות המחלה והנהלים, תעסוקה ושירותים בעת המשבר נסמך על תשתיות דיגיטליות, ראוי להעמיק את הידע והמיומנויות של בוגרים עם לקויות למידה מורכבות בתחום זה. כמו כן, ראוי לייצר פתרונות נוספים למסירת ידע, שירותים ותעסוקה אשר אינם רק דיגיטליים. זאת, על מנת לאפשר בחירה בין ערוצי תקשורת ותעסוקה וכן ליצור מנעד התאמות גם בעבור אלה שמתקשים להפנים שימוש בכלים דיגיטליים.

ביבליוגרפיה

- גברי, ש. (2021). תפיסת דחק, תחושת מסוגלות עצמית, סגנונות התמודדות וצמיחה אישית ממשבר בקרב עובדי שיקום בבריאות הנפש בתקופת משבר הקורונה. עבודת גמר במסגרת לימודי תואר שני, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- גרנות, ח. וברנדר, מ. (1987). שירותי קהילה בשעת חירום - זווית מערכתית וטיפולית, החברה למתנ"סים, ג'וינט ישראל, ירושלים, 6-1.
- הוזמי, ב. (2015). האוניברסיטה המשולבת: הנגשה אקדמית לבוגרים עם לקויות למידה והסתגלות, *מידעו"ס*, 78, 43-47.
- הוזמי, ב. (2021). זהות של מסוגלות - תשומת לב ללב בלקויות למידה, הוצאת כרמל ירושלים, 24-46.
- הוזמי, ב. ורוט, ד. (2020). המחקר המשלב - חוזקות ואתגרים: מודל העבודה של קמ"ח (קבוצה משולבת חוקרת) בבית איזי שפירא, שיקום, (30), 8-25.
- ינוב, ב. (1992). גישת המערכות בעבודה סוציאלית, הוצאת אקדמון, 30-43.
- כצנלסון, ע. ורביב, ע. (2017). מה עובר לך בראש? מה שצריך לדעת על פסיכולוגיה בגיל ההתבגרות, הוצאת מטר, תל-אביב, 103-118.
- לביא, ת., נוטמן-שוורץ, א., ודקל, ר. (2015). מרחב מוגן: התערבות טיפולית במציאות טראומטית משותפת, חברה ורווחה, ל"ה (2), 261-284.
- להד, מ. ואילון, ע. (2000). חיים על הגבול, הוצאת נורד, קרית-טבעון, עמ' 30.
- משרד הרווחה והביטחון החברתי (2020). הנחיות מעודכנות למסגרות הדיור של מינהל מוגבלויות, <https://www.gov.il/he/departments/policies/molsa-procedures-02-09-2020>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Beresford, B., & Sloper, P. (2008). *Understanding the dynamics of decision-making and choice: A scoping study of key psychological theories to inform the design and analysis of the panel study*. York, UK: Social Policy Research Unit, University of York.
- Bowen, M. (1972). *Towards the differentiation of a self in one's own family: Family Interactions*. New York: Springer-Verlag.
- Dekel, R., & Baum, N. (2010). Intervention in a shared traumatic reality: A new challenge for social workers. *British Journal of Social Work*, 40(6), 1927-1944.
- Emerson, E., Stancliffe, R. Hatton, C., Llewellyn, G., King, T. Totsika, V., Aitken, Z. & Kavanagh, A. (2021). The impact of disability on employment and financial security following the outbreak of the 2020 COVID-19 pandemic in the UK. *Journal of Public Health*, Volume 43, (3), 472-478.

- Gates, Tersild, et al. 1970. *Educational Psychology*. Mc Millan and Co., New York, p.614.
- Hochman, Y., Shpigelman, C.N., Holer, R. & Werner, S. (2022). Together in a Pressure Cooker": Parenting Children with Disabilities during the COVID-19 Lockdown. *Disability and Health Journal*, 15, (1), in press.
- Holler, R., Werner, S., Tolub, Y., & Pomerantz, M. (2020). Choice within the Israeli welfare state: Lessons learned from legal capacity and housing services. In R.J. Stancliffe, M.L. Wehmeyer, K.A. Shogren, & B.H. Abery (Eds.), *Choice, preference, and disability: Prmoting self-determination across the lifespan* (pp. 87-110). Switzerland: Springer.
- Keirnan, C. (1999). Participation in research by people with learning disability: Origins and issues. *British Journal of Learning Disabilities*, 27 (2), 43-47.
- Kottasova I., Di Donato V. (2020). Women Are Using Code Words at Pharmacies to Escape Domestic Violence During Lockdown. [Online] Available at :<https://edition.cnn.com/2020/04/02/europe/domestic-violence-coronavirus-lockdown-intl/index.html> (Accessed 1 May 2020) CNN (, April 6) [Google Scholar]
- Lake, j., Jachyra, P., Volpe, T., Lunsy, Y., Magnacca, C., Marcinkiewicz, A. & Hamdani, Y. (2021). The Wellbeing and Mental Health Care Experiences of Adults with Intellectual and Developmental Disabilities during COVID-19, *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 14:3, 285-300, DOI: 10.1080/19315864.2021.1892890.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Luthar S.S. & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood, *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1):6-22.
- Lysaght R, Petner-Arrey J, Howell-Moneta A, Cobigo V. (2017). Inclusion through work and productivity for persons with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellect Disabilities*, 30, 922-935. doi: 10.1111/jar.12284. Epub 2016 Aug 18. PMID: 27535772.
- Majnemer A., McGrath P.J., Baumbusch, J et al. (2021). Time to be counted: COVID-19 and intellectual and developmental disabilities – An RSC policy briefing. *FACETS*, 6: 1337-1389.
- Min-Ah, K., Jaehee, Y., Jimin, S., Shinyeong, H., Whitney, H. & Sang, M.J. (2021). Changes in life experiences of adults with intellectual disabilities in the COVID-19 pandemics in South Korea. *Disability and Health Journal* (14), Journal homepage: www.disabilityandhealthjnl.com
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications, Inc. <https://www.doi.org/10.4135/9781412995658>
- Robertson J, Beyer S, Emerson E, Baines S, Hatton C. (2019). The association between employment and the health of people with intellectual disabilities: A systematic review.

- Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32, 1335-1348. doi: 10.1111/jar.12632. Epub 2019 Jun 10. PMID: 31180175.
- Simoës C, & Santos S. (2017). The impact of personal and environmental characteristics on quality of life of people with intellectual disability. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 389-408.
- Stancliffe, R.J. (2001). Living with support in the community: Predictors of choice and self-determination. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 7, 91-98. Doi:10.1002/mrdd.1013
- Strauss, A., & Corbin, J.M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi R.G. & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry* 15 (1): 1-18.
- Walinga, J. (2021). Stress, Health, and Coping in (Stangor, C., editor) Introduction to Psychology – Canadian 1st Edition, Chapter 16, <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping>
- Werner, S., Hochman, Y., Holler, R., Shpigelman, C.N.. Burden and growth during COVID-19: Comparing parents of children with and without disabilities.
- Whitney-Thomas, J. (1997). Participatory action research as an approach to enhancing Quality of Life for individual with disabilities, in Schalock, R. L. (Ed.), *Quality of Life: Vol II, applications to persons with disabilities* (181-198), Washington, DC: American
- World Health Organization. (2013). *Guidance note on disability and emergency risk management for health*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/guidance-note-on-disability-and-emergency-riskmanagement-for-health>