

התמודדות הורים לילדים עם מוגבלות במלחמת "חרבות ברזל":

מנגנוני ויסות רגשי והתערבויות להגברת החוסן

דנה לסרי¹, מור קלייניקוב², ג'וי בנטוב³, נגה כהן⁴, ראומה גדסי-פולק⁵

מבוא

מתקפת החמאס בשבעה באוקטובר ו"מלחמת חרבות ברזל" אשר פרצה בעקבותיה, הובילו לעלייה משמעותית במצוקה הפסיכולוגית באוכלוסייה ככלל ובקרב הורים בפרט. כקבוצה של חמש חוקרות מתחום הפסיכולוגיה וכאימהות, התעורר בנו רצון לבחון כיצד מתמודדים הורים עם אתגרי המלחמה, וכיצד נוכל לסייע להם, שכן החוויה ההורית במציאות זו עלולה להיות מטלטלת מאוד. לפיכך, המחקר הנוכחי התמקד בחוויה ההורית בתקופת המלחמה ובבחינת התערבויות שמטרתן הגברת מנגנוני התמודדות אדפטיביים עם דחק הורי הקשור למלחמה.

-
- 1 ד"ר דנה לסרי, בית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית
 - 2 גב' מור קלייניקוב, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה
 - 3 ד"ר ג'וי בנטוב, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה
 - 4 פרופ' נגה כהן, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה
 - 5 ד"ר ראומה גדסי פולק, בית הספר למדעי ההתנהגות, המכללה האקדמית תל-אביב-יפו

השלכות המלחמה על מצוקה פסיכולוגית

מחקרים שנעשו בעבר בישראל ובעולם הצביעו על כך שחשיפה למלחמות קשורה לעלייה בתסמיני מצוקה נפשית אצל הורים וילדיהם, להישענות על פרקטיקות הוריות נוקשות, וכן לעלייה בתסמיני הפנמה והחצנה בקרב ילדים (Eltanamy et al., 2021; Thabet et al., 2008). מחקרים שנערכו בישראל בסמוך לפרוץ מלחמת חרבות ברזל הראו כי החשיפה למלחמה הובילה לעלייה במצוקה הפסיכולוגית של האוכלוסייה הישראלית המתבטאת, לדוגמה, בשיעורים גבוהים של תסמיני הפרעה פוסט-טראומטית, דיכאון וחרדה. השכיחות של תסמיני המצוקה הללו כמעט הוכפלה בהשוואה לרמות שתועדו חודשיים בלבד לפני מתקפת החמאס (Levi-Belz et al., 2024). ממצאים אלו אינם מפתיעים שכן מתקפת החמאס האכזרית נחווה כאירוע טראומטי משמעותי עבור רבים, בין שנחשפו לה במישרין ובין שבעקיפין. עם זאת, ממחקרים שונים העוסקים בחשיפה לאירועי דחק וטראומה, אנו יודעים שבמקום שבו יש דחק - יש גם חוסן.

קשר הגומלין בין חוסן לבין מנגנוני ויסות רגשי

חוסן, כלומר רווחה נפשית גבוהה על אף חשיפה לדחק משמעותי, מהווה תגובה רווחת למדי גם לאחר חשיפה לאירועי דחק משמעותיים (Bonanno, 2004; Kalisch et al., 2017). לפי המשגה זו, לחוויית הדחק הנתפסת סביב המלחמה, תפקיד מהותי בקביעת התגובה הרגשית אליה. אולם, בהתבסס על תיאוריות המסבירות מנגנוני חוסן נפשי, ניתן להוסיף כי האופן שבו מגיב הפרט לדחק יכול להיות מושפע גם ממשאביו האישיים והחיצוניים. משאבים אישיים אלו כוללים מנגנוני ויסות רגשי המהווים גורמי חוסן ופגיעות אישיותיים חוצי-אבחנות, הנחשבים לגורמי מפתח בהקשר של תגובה לדחק. משאבים חיצוניים כוללים, לדוגמה, קשרים משפחתיים ובינאישיים אחרים כמו גם תמיכה של מערכות ושירותים מקצועיים שונים. ניתן לשער כי בהיבט האחרון, כלומר, ביכולת להיעזר במערכות תמיכה, הייתה פגיעה משמעותית עבור הורים רבים, הן בשל המרחק ממערכות תמיכה (עקב פינוי ממקום מגורים) הן בשל חוסר התפקוד שלהן (סגירת גנים, בתי ספר). פגיעה זו יכולה להיות משמעותית אף יותר עבור הורים לילדים המתמודדים עם מוגבלות.

המחקר הנוכחי

בעוד שמחקרים שונים התמקדו בהשלכות של דחק, ובפרט בדחק הנובע מהחשיפה למלחמת חרבות ברזל על מצוקה פסיכולוגית, מעטים המחקרים העוסקים בניסיון להבין מהם המנגנונים הקשורים לחוסן בתקופות אלה. לפיכך, במחקר הנוכחי בחנו את תפקידם של משאבים אישיים, ובפרט מנגנוני ויסות רגשי, בהבנת הבדלים בינאישיים בתגובה הרגשית של הורים לאירועי המלחמה. במחקר התמקדנו בשלושה מנגנוני ויסות רגשי מרכזיים – הערכה מחדש, חמלה עצמית ורומינציה. הערכה מחדש מוגדרת כהבניה קוגניטיבית מחדשת של אירוע העשוי לעורר רגשות שליליים באופן המשנה את השפעתו הרגשית (Gross & John, 2003), לדוגמה, מנקודת מבט חיובית יותר או כצופה מן הצד. **הערכה מחדש** מנבאת תפקוד משופר ברמות הקוגניטיבית והפסיכולוגית. **חמלה עצמית**, המגלמת נדיבות עצמית, אנושיות משותפת וקשיבות (Neff, 2003), מהווה גורם חוסן חוצה-אבחנות נוסף הקשור להסתגלות חיובית לנוכח מצבי דחק. לעומתן, **רומינציה** המוגדרת כחשיבה שלילית חזרתית על הסיבות וההשלכות של אירוע שלילי, נחשבת כגורם פגיעות לנוכח מצבי דחק. זאת ועוד, במחקר הנוכחי בחרנו שלא להישען אך ורק על דיווח עצמי על אודות השימוש במנגנוני ויסות רגשי אלו, אלא ביקשנו גם לתפעל את אותם גורמי חוסן - מנגנוני ויסות רגשי אדפטיבי (הערכה מחדש או חמלה עצמית) באמצעות התערבויות מקוונות, ולראות אם ניתן באמצעותן לסייע להורים להתמודד טוב יותר עם החוויות השליליות הקשורות למלחמה.

שיטה

המדגם במחקר הנוכחי כלל כ-588 הורים (78% נשים, גיל ממוצע 37.8), לילדים בגילאי 0-18 (גיל ממוצע 6.8). מדיווחי ההורים עלה כי לכ-69 ילדים (12%) הייתה מוגבלות כלשהי (לרבות אוטיזם, שיתוק מוחין ועוד). כ-23% מההורים ציינו שבן זוגם או בת זוגם גויסו לשירות מילואים. המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה של הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה. איסוף הנתונים נערך כחודש לאחר פרוץ המלחמה בקרב הורים שעלו בדגימת נוחות. משתתפי המחקר התבקשו למלא שאלון מקוון הכולל כלים מתוקפים למדידת חשיפה לאירועי מלחמת חרבות ברזל, דחק סובייקטיבי הקשור למלחמה, מצוקה נפשית, נטיות שימוש במנגנוני ויסות רגשי, שחיקה הורית ובעיות הפנמה והחצנה אצל ילדים. כמו כן, ההורים התבקשו לקחת חלק באחת מארבע התערבויות מקוונות שמטרתן לקדם שימוש במנגנוני ויסות רגשי אדפטיבי (שימוש בוויסות רגשי ספונטני, הערכה מחדש, חמלה עצמית ותנאי ביקורת).

מצוקה פסיכולוגית בקרב הורים וילדיהם בעת מלחמת חרבות ברזל

ראשית, כשליש מההורים ענו על הסף הקליני של תסמיני הפרעה פוסט-טראומטית. בהקשר זה נמצאו הבדלים מובהקים ברמת החשיפה לפרמטרים השונים הקשורים למלחמה בין הורים שענו על הקריטריון להפרעה פוסט-טראומטית לבין אלו שלא ענו על הקריטריון.

כ-62% מההורים דיווחו על רמות בינוניות עד חמורות של דיכאון. לשם השוואה, במחקר שערכנו בעת מגפת הקורונה, מצאנו שכ-25% מההורים דיווחו על דיכאון ברמה בינונית עד חמורה. חשוב לציין כי אומנם קשה למצוא בישראל תקופה ללא גורמי דחק, אולם נראה כי המצוקה הפסיכולוגית סביב מגפת הקורונה, לדוגמה, מתגמדת לנוכח התגובה הרגשית לאירועים האחרונים. עוד מצאנו כי רמות החרדה והדחק גם הן גבוהות. כך, כ-47% מההורים דיווחו על רמות בינוניות עד גבוהות של חרדה, וכ-56% דיווחו על רמות דחק בינוניות עד גבוהות.

ממצאים נוספים הצביעו על כך שחוויות דחק הקשורה ישירות למלחמה (לדוגמה, תחושת סכנת חיים או תחושת חוסר אונים) או חשיפה רבה יותר לאירועי המלחמה (לדוגמה, היכרות עם מישהו שנרצח, היכרות עם מישהו שנחטף) נקשרו לרמות גבוהות יותר של מצוקה נפשית אצל ההורה ולבעיות התנהגותיות ורגשיות בקרב הילדים (על פי דיווחי ההורים). בנוסף, רמות גבוהות של שחיקה הורית נמצאו קשורות הן לרמות גבוהות של למצוקה נפשית הורית הן לעלייה ברמות הבעיות ההתנהגותיות והרגשיות של ילדיהם.

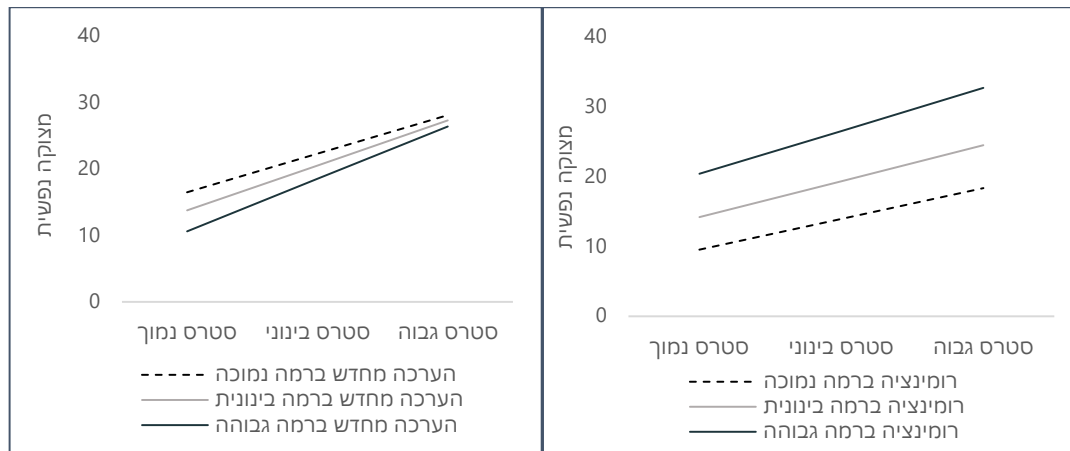
באשר להשוואות בין הורים לילדים נירו-טיפיקלים לבין הורים לילדים עם מוגבלות, נמצא כי הורים לילדים עם מוגבלות דיווחו על רמות גבוהות יותר של מצוקה נפשית ושחיקה הורית וכן על רמות גבוהות יותר של תסמיני דיכאון וחרדה, סומטיזציה ובעיות התנהגות בקרב ילדיהם בהשוואה לדיווחי הורים לילדים ללא מוגבלות. בהקשר זה, מצאנו כי הורים לילדים עם מוגבלויות נוטים להשתמש יותר באסטרטגיית ויסות רגשי לא אדפטיבית מסוג רומינציה בהשוואה להורים לילדים ללא מוגבלויות, וכי רומינציה מנבאת מצוקה נפשית רבה יותר.

הבדלים דומים ברמות המצוקה הנפשית והשחיקה ההורית וכן ברמות תסמיני הילדים נמצאו גם בהשוואות בין הורים שאחד מבני הזוג במילואים לבין הורים שאינם בשירות מילואים פעיל. הבדלים אלו, המורים על קשיים רבים יותר, המדווחים על ידי הורים אשר אחד מבני הזוג במילואים, מראים על החשיבות של משאבים חיצוניים (הפוחתים במקרה זה בשל שירות מילואים של אחד מההורים) בניבוי התמודדות הורית עם דחק הקשור למלחמה.

מנגנוני ויסות רגשי ומצוקה פסיכולוגית בקרב הורים

ויסות רגשי נמצא כגורם הממתן את הקשר בין דחק הקשור למלחמה, לבין מצוקה נפשית של הורים (ראה איור 1). באופן ספציפי מצאנו כי נטייה לשימוש בהערכה מחדש, מנגנון ויסות רגשי אדפטיבי, החלישה את הקשר בין דחק הקשור למלחמה, לבין מצוקה נפשית. לעומת זאת, נטייה לשימוש ברומיניציה, מנגנון ויסות רגשי לא אדפטיבי, חיזקה את הקשר שבין דחק הקשור למלחמה, לבין מצוקה פסיכולוגית. ממצאים אלו מצביעים על כך שלנוכח דחק הקשור למלחמה, הערכה מחדש מהווה גורם חוסן בעוד רומיניציה מהווה גורם פגיעות עבור הורים.

איור 1 - אסטרטגיות ויסות רגשי ממתנות את הקשר בין סטרס הקשור למלחמה, לבין מצוקה נפשית של הורים



התערבויות מקוונות לקידום שימוש במנגנוני ויסות

רגשי אדפטיבי

התערבות לקידום שימוש בוויסות רגשי ספונטני

כ-430 הורים התבקשו לדווח על אירוע שלילי הקשור בהורות אשר התרחש במהלך המלחמה, ולדרג את רמת השליליות של האירוע. לאחר מכן התבקשו המשתתפים לכתוב לעצמם מכתב שיגרום להם להרגיש טוב יותר. כלומר, להשתמש במנגנוני הוויסות הרגשי הספונטניים הזמינים להם, כדי לראות מה יכול לסייע להם. לאחר כתיבת המכתב התבקשו ההורים לדרג בשנית את רמת השליליות של האירוע, ולדווח באמצעות שאלון באלו אסטרטגיות לוויסות רגשי השתמשו. מתוצאות המחקר עולה כי לאחר כתיבת המכתב דיווחו הורים

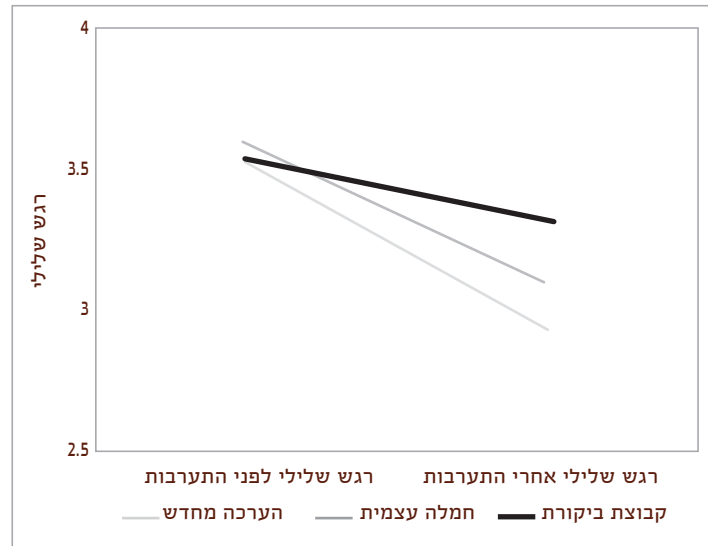
על ירידה משמעותית ומובהקת במצב רוח שלילי בהשוואה למצב הרוח שקדם לכתיבת המכתב. עוד נמצא כי ככל שאנשים נשענו באופן ספונטני על חמלה עצמית, כך נמצאה ירידה משמעותית יותר ברגש השלילי. לעומת זאת, הורים אשר דיווחו על שימוש רב יותר ברומינציה, הראו עלייה משמעותית ומובהקת ברמות הרגש השלילי לאחר כתיבת המכתב.

מבחינת הבדלים בין הורים לילדים עם מוגבלויות להורים לילדים ללא מוגבלויות, נמצא הבדל משמעותי בהישענות על אסטרטגיית ויסות רגשי מסוג הסחת דעת: הורים לילדים עם מוגבלויות השתמשו פחות בהסחת דעת כדי להקל על עצמם, בהשוואה להורים לילדים ללא מוגבלויות.

התערבות מקוונת לקידום אסטרטגיות

ויסות רגשי אדפטיביות

תת-מדגם של כ-158 הורים חולקו בהקצאה מקרית לשלוש קבוצות: חמלה עצמית, הערכה מחדש וקבוצת ביקורת. ההורים התבקשו לכתוב אירוע שלילי שקרה להם בהקשר ההורי במהלך המלחמה, ולאחר מכן לדרג את רמת השליליות של האירוע עבורם. לאחר מכן התבקשו משתתפי כל אחת מהקבוצות לענות על סדרה של שלוש הנחיות: משתתפי קבוצת החמלה העצמית הונחו לתת תוקף לרגשות שלהם בצורה מקבלת ולא שיפוטית, להתייחס אל הקשיים שלהם כחלק מהיותם אנושיים, ולהצביע על כך שגם אחרים מתמודדים עם קשיים, ולכתוב לעצמם מילות עידוד ותמיכה כפי שהיו נוהגים עם חבר קרוב; משתתפי קבוצת ההערכה מחדש התבקשו לכתוב את האירוע מחדש, ולתת לו פרשנות אחרת, להתמקד בצדדים החיוביים של האירוע או במה שלמדו, ולהתבונן על האירוע מנקודת מבט שונה משלהם. משתתפי קבוצת הביקורת התבקשו לתאר את אשר התרחש באירוע, לתאר את האנשים שהיו מעורבים בו, ומה נאמר במהלכו. לאחר ביצוע ההנחיות התבקשו המשתתפים לדרג בשנית את רמת השליליות של האירוע. נמצאה ירידה מובהקת ברמות הרגש השלילי לאחר ההתערבות בהשוואה לרמות הרגש השלילי לפני ההתערבות הן בקבוצת החמלה העצמית הן בקבוצת ההערכה מחדש, אך לא בקבוצת הביקורת (ראה איור 2). התוצאות מדגימות שגם התערבות קצרה זו הפחיתה את הרגש השלילי, כלומר, שימוש באסטרטגיית חמלה עצמית או הערכה מחדש הפחיתו רגש שלילי לעומת קבוצת הביקורת שבה לא נראתה ירידה ברגש השלילי.



דיון

לנוכח מיעוט המחקרים העוסקים בהשלכות מלחמת חרבות ברזל על רווחתם הנפשית של הורים וילדיהם, ממצאי המחקר הנוכחי שופכים אור על תקופת משבר מורכבת זו. כחודש מתחילת המלחמה דיווחו ההורים על מצוקה ניכרת, אשר באה לידי ביטוי בסיכון ברמות גבוהות לחוות תסמיני הפרעה פוסט-טראומטית, דיכאון, חרדה ושחיקה הורית. המחקר תורם להבנת הדינמיקות הנפשיות של התגובה למלחמה וההתמודדות עימה, ומדגים את חשיבותם של מנגנוני פגיעות וחוסן בהבנת מצבם הרגשי של הורים, כחודש מפרוץ המלחמה.

המחקר הנוכחי מדגים פגיעות רבה יותר למצוקה נפשית בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות בהשוואה להורים לילדים נורו-טיפיקלים וכן פגיעות רבה יותר למצוקה נפשית בקרב הורים שאחד מבני הזוג משרת במילואים. כמו כן, המחקר מדגים את מרכזיותם של משאבים אישיים ובפרט מנגנוני ויסות רגשי - הערכה מחדש, חמלה עצמית ורומינציה - כגורמי חוסן ופגיעות חוצי-אבחנות הקשורים להתמודדות הורים עם הדחק הקשור למלחמה. בד בבד, המחקר מצביע על כך שפגיעה במשאבים חיצוניים, לדוגמה שירות במילואים של אחד ההורים, קשורה למצוקה רבה יותר בקרב הורים. בדומה לכך, ייתכן כי ההבדלים שנמצאו בין הורים לילדים עם מוגבלויות לבין הורים לילדים נורו-טיפיקלים ברמות המצוקה והשחיקה, קשורים הן להישענות רבה יותר של הורים לילדים עם מוגבלויות על מנגנון ויסות רגשי לא אדפטיבי מסוג רומינציה, הן לפגיעה רבה יותר ביכולת להישען על משאבים חיצוניים,

דוגמת תמיכת מערכות ושירותים מקצועיים שונים אשר לא תפקדו כראוי כחודש מפרוץ המלחמה או שלא הייתה גישה אליהם עקב פינוי. לבסוף, המחקר מצביע על כך שניתן לעודד הורים להשתמש במנגנוני ויסות רגשי אדפטיביים - חמלה עצמית והערכה מחדש - אפילו באמצעות התערבויות מקוונות קצרות. מנגנונים אלו ייבחנו לאורך זמן באמצעות מחקר אורך ובאמצעות התערבות בעצימות רבה יותר.

ביבליוגרפיה

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- 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>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., Müller, M. B. & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, *1*(11), 784-790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023 attack in Israel: a nationwide prospective study. *EClinicalMedicine*, *68*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102418>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Thabet, A. A., Tawahina, A. A., El Sarraj, E., & Vostanis, P. (2008). Exposure to war trauma and PTSD among parents and children in the Gaza strip. *European child & adolescent psychiatry*, *17*, 191-199. <https://doi.org/10.1007/s00787-007-0653-9>