

חיזוק תחושת הקוהרנטיות בקרב משפחות בתקופת הקורונה

רבקה אלקובי¹

מבוא

עם החלת התקנות למיגור מגפת הקורונה, נולד צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת קוהרנטיות. צורך זה הוביל הורים רבים לפנות לקבלת עזרה בהתמודדותם עם המצב החדש. המאמר סוקר מענה לצורך בקוהרנטיות, שניתן באמצעות סדנה להורים – סדנה שהקנתה להם את המודל הסלוטוגני והעניקה להם כלים פרקטיים וייעודיים על פי עקרונות המודל להתמודדות במשפחה. ייחודו של המודל הסלוטוגני של אהרון אנטונובסקי,² בהיותו מודל הבראה אשר מזהה את הגורמים המסייעים לבריאות תקינה של האדם, על אף הימצאותם של גורמי לחץ משמעותיים בחייו. המודל מציע אפשרות חיבור של האדם למטרה, הגורם לו לחוש שליטה באירועים המאתגרים שהוא חווה.

תקופת הקורונה כמשבר וכמצב חירום

אירוע חירום מוגדר כמצב חיצוני המשבש את מהלך החיים השגרתי.³ אירוע כזה מתאפיין בהיווצרותם של צרכים בלתי שגרתיים וקיצוניים ובהעצמתם של צרכים קיומיים, כגון צרכים פיזיים וחברתיים, צורך במידע ועוד. אירוע חירום מופיע בדרך כלל בפתאומיות, הוא מאיים על יחיד או על רבים, ומייצר חשש לפגיעה או לסכנה קיומית שדורשת תגובה מהירה. מצבי חירום, מלבד שהם דורשים מהאדם התמודדות נכונה, מגבירים תחושות של לחץ. תחושות הלחץ והדחק עלולות לגרום לקשיים בהתמודדות מוצלחת עם האירוע.⁴ מצבי לחץ הם למשל:

¹ רבקה אלקובי, דוקטורנטית בחינוך מיוחד, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

² Antonovsky, 1979

³ זרחוביץ, 2013

⁴ גולדהירש ואחרות, 2003

איום ביטחוני כגון מלחמה או טרור; או איום שמקורו בתופעות טבע כגון רעידת אדמה או שריפה. אורה גולדהירש, עדנה דשבסקי ושלומית עזריה מציינות כי מחוללי הלחץ העיקריים באירועי חירום הם אובדן, פגיעה ונכות. ברוב המקרים אירועי החירום נמשכים זמן קצר, אך ישנם אירועי חירום מתמשכים, המשפיעים באופן אקספוננציאלי על המצבים הנפשיים של החווים אותם: ככל שמתמשכת התקופה ולא נראה פתרון למצב בעתיד הקרוב, האנשים מגיבים בתגובות של מתח וחרדה ברמה גבוהה יותר. אירוע חירום מתמשך יוצר פרדוקס שנקרא 'שגרת חירום', אשר בו מתרגלים לחיות על פי התנאים החדשים באורח שגרת⁵.

בשנת 2020 פרצה מגפת הקורונה והובילה למשבר במדינות רבות בעולם. התחזיות צפו מצב של תחלואה ותמותה רחבי היקף, שגרמו לחששות כבדים והובילו לנקיטת צעדים משמעותיים בניסיון למגר את התפשטות הנגיף.⁶ האתגרים שעלו בעקבות משבר הקורונה הקיפו תחומי חיים פרטיים, לאומיים ועולמיים. משבר הקורונה היה אומנם משבר בריאותי, אך השפעתו הייתה מכרעת בתחומי חיים נוספים כגון כלכלה, ביטחון, חברה וחינוך. האמצעים לבלימת הקורונה הובילו ממשלות בעולם לקיים סגרים, בידודים, הגבלות תנועה ו'ריחוק חברתי' באופן מחמיר וקפדני. סגירת מערכות החינוך כחלק מן המאמץ לבלימת התפשטות הנגיף הייתה בין הקשים שבהם, צעד זה ננקט במדינות רבות בעולם. דווח כי 186 מדינות בעולם – בהן כ-1.5 מיליארד תלמידים – סגרו את בתי הספר.⁷ נוסף על כך, עובדים רבים פוטרו מעבודתם או נשלחו לחל"ת [חופשה ללא תשלום], כך שבתי אב רבים מאוד נותרו ללא יכולת השתכרות ופרנסה. בתוך תקופה קצרה של חודש וחצי נרשמו בשירות התעסוקה בישראל יותר ממיליון אזרחים שדרשו עבודה. חוסר ההיכרות עם הנגיף, גחמנותו ואי-המוכנות לדרכי פעולתו גרמו לשינויי הנחיות ונהלים מדי יום.⁸ הנתונים שהתפרסמו בנושא חינוך ותעסוקה השתנו במהירות. הייתה זו התנהלות שיצרה תחושה של חוסר יציבות מהולה בבהלה ובחוסר בהירות לגבי האמצעים שיש לנקוט כדי להיערך באופן המאפשר ביטחון אישי וקיומי.

השפעת הקורונה על הלכידות המשפחתית

סגירת מוסדות החינוך נעשתה כדי להגן על הציבור מתחלואה, אך היא הובילה להשלכות חמורות אחרות על המשפחות, כגון נשירה של ילדים מבתי הספר, פגיעה בהתפתחות הילדים או/וגם חשיפתם לאלימות, וכן פגיעה בהורים אשר נדרשו לוותר על עבודתם כדי להשיג על הילדים. אולם, הפגיעה העמוקה ביותר הייתה בתלמידים ממצב סוציו-אקונומי נמוך, שכן לא

⁵ שם

⁶ איזנקוט, 2020

⁷ וייסבלאי, 2020

⁸ אחדות, 2020

היו להם את הטכנולוגיות הנדרשות לצורך למידה מקוונת, נשללו מהם ארוחות שהיו מקבלים במוסד החינוכי והלחץ הכלכלי בבתיהם גבר.⁹ סגירת מוסדות החינוך נעשתה בכמה 'גלים', תוך שינויים מתמידים בתקנות, ופעמים תוך חוסר ודאות לגבי מועד פתיחת הלימודים עד לרגע האחרון. חוסר העקביות במתן ההנחיות והיעדר מתווה מסודר וברור לחזרה לשגרה בזמן הסגר וביציאה ממנו, וכן חוסר העקביות והקוהרנטיות בין משרד החינוך לבין הרשויות המקומיות וארגוני המורים, הגבירו את תחושות הבלבול והתסכול של ההורים.¹⁰

המודל הסלוטוגני וחיזוק תחושת קוהרנטיות

בתפיסה המסורתית-פתוגנית הבריאות הנפשית מוגדרת על דרך השלילה, כ"היעדר חולי או מחלה". הפוך מכך הוא המונח "רווחה נפשית", המבטא תפיסה פוזיטיבית של בריאות נפשית (Positive mental health). המונח רווחה נפשית מתייחס לשני מרכיבים בסיסיים: תחושה עצמית של הפרט ורמת תפקודו.¹¹ חקר הגורמים המביאים לרווחה נפשית בקרב אנשים באוכלוסיות שונות בעולם הביא לפיתוח המודל הסלוטוגני על-ידי אהרון אנטונובסקי, ולפרסומו בשנת 1979.¹² המונח סלוטוגניות משמעו "מקור הבריאות". המודל הסלוטוגני מגדיר בריאות בגישה הוליסטית, כמכלול המתייחס לחוויה של אדם שלם – בעל גוף, מחשבה, רגש וחיים חברתיים.¹³ המושג בריאות בוחן את הנינוחות הסובייקטיבית ואת רמת התפקוד של האדם גם במצבים אשר מוגדרים על-ידי הגישה הפתוגנית כמחלה. העיסוק בקידום מקדמי בריאות מחליף את המיקוד של המודל הפתוגני בהפחתת גורמי הסיכון המרכזיים.¹⁴

לטענת אנטונובסקי, מקור הבריאות והרווחה הנפשית הוא בתחושה הפנימית של האדם שנקראת "תחושת קוהרנטיות" (SOC – Sense Of Coherence).¹⁵ הקוהרנטיות נחלקת לשלושה חלקים: מובנות, נהילות ומשמעותיות. המובנות (comprehensibility) היא מרכיב קוגניטיבי – המידה שבה האדם מקבל גירויים פנימיים וחיצוניים כהגיוניים, מובנים, עקביים וניתנים לניבוי.¹⁶ הנהילות (manageability) היא מרכיב התנהגותי – הטווח שבו הפרט תופס שהמשאבים החיצוניים והפנימיים שיש לו הם בשליטתו ושבעזרתם יוכל להתמודד עם אירועי החיים.¹⁷ נהילות אף מבטאת את אמונת האדם כי יש בידי המשאבים לשלוט באתגרים

⁹ שם

¹⁰ משרד החינוך, 2020

¹¹ שגיא, 2011

¹² Antonovsky, 1979

¹³ טלמור, 2019

¹⁴ אנטונובסקי, 1998

¹⁵ Antonovsky, 1987

¹⁶ אבו עג'אג', 2016

¹⁷ שגיא, 2014

העומדים מולו.¹⁸ משמעותיות (meaningfulness) היא המרכיב הרגשי של תחושת הקוהרנטיות – היכולת של הפרט למצוא משמעות בחייו לנוכח האתגרים הניצבים בפניו. היא מבטאת את ממד המוטיבציה, האכפתיות, הטעם שבחיים והערך של השקעת אנרגיות במצבי חיים שונים.¹⁹ אנטונובסקי שיער כי אדם או קבוצה המאופיינים בתחושת קוהרנטיות חזקה יהיו בעלי מוטיבציה להתמודד (משמעותיות); כאשר הם יעמדו מול גורם לחץ הם יחוו שהאתגר מובן (מובנות); ויאמינו שעומדים לרשותם משאבים להתמודדות (נהילות).²⁰

תחושת קוהרנטיות גבוהה מפחיתה את תחושת האיום שהאדם חש בזמנים קשים ומשפרת את יכולתו להסתגל למצבים שונים.²¹ במחקרים שבדקו את הקשר בין מידת הקוהרנטיות של פרטים לבין עמידותם במצבי לחץ נמצא שאנשים אשר להם קוהרנטיות גבוהה הם חסינים ועמידים יותר במצבי לחץ.²² במחקר שנערך בקרב תלמידי תיכון נמצא כי תחושת קוהרנטיות היא גורם חוסן המסביר עמדות השוללות שתיית אלכוהול ושימוש בסמים.²³ מחקרן של מאירה אפרתי-וירצר ומלכה מרגלית מצא כי תחושת הקוהרנטיות נמוכה באופן מובהק בקרב תלמידים אשר להם בעיות התנהגות חמורות. מחקרים אלו מלמדים כי יש קשר בין תחושת קוהרנטיות לבין התנהגויות חוסן של הפרט.²⁴

קוהרנטיות בקרב משפחות

התפתחות התאוריה של אנטונובסקי הובילה לבחינה מחודשת של תחושת הקוהרנטיות ברמה המשפחתית.²⁵ שקד בן-מאיר וטל ליטבק-הירש בדקו את תחושת הקוהרנטיות בקרב משפחות המתגורות באזורי לחימה. ממצאי המחקר היו מעורבים, כאשר נמצא שוני בתחושת הקוהרנטיות בין המשפחות ואף בתוכן. נמצא כי בקרב אבות תחושת הנהילות הייתה גבוהה יותר מאשר בקרב אימהות; תחושת המשמעותיות בקרב המשפחות העמיקה בעקבות הסכנה שבה הן חיו; ותחושות של חוסר ודאות יצרו חוסר מובנות בקרב המשפחות.²⁶ בספר האבחנות הפסיכיאטרי האמריקני נטען כי הגורם העיקרי התורם לתחושת הרווחה אצל האדם הוא יחס תומך ואמפתי בתוך המשפחה, וכי ניתן להקנות תחושת קוהרנטיות ולשפרה אצל כל אדם.²⁷ מחקר שנערך על סמך עיקרון זה הוא מחקרם של יאן סרדצה ושמעונה גרודזין-קיסרי, שערכו

¹⁸ בן-מאיר וליטבק-הירש, 2020

¹⁹ אבו עג'אג', 2016

²⁰ אלפסי, 2011

²¹ Litvak-Hirsch et al., 2015

²² Braun-Lewensohn et al., 2011

²³ שגיא ואחרות, 2007

²⁴ Efrati-Virtzer & Margalit, 2009

²⁵ Sagy & Antonovsky, 1992

²⁶ בן-מאיר וליטבק-הירש, 2020

²⁷ APA, 2009

התערבות קבוצתית עם הורים אשר הותאמה למשבר הקורונה. ההתערבות שילבה את הגישה הסלוטוגנית והתבצעה בקרב משפחות החיות במצב של חירום ביטחוני מתמשך. מאמרו מתאר את תהליך ההתערבות ומציג מסקנות ביניים, שלפיהן משבר הקורונה חידד בקרב אנשי הטיפול את ההכרה שבמצבי חירום הורים הם אוכלוסיית יעד מובחנת ומרכזית, אשר יש ליצור בעבורה מענים טיפוליים והתבוננות מקצועית של אנשי הטיפול.²⁸

התערבויות קבוצתיות באמצעות הזום

המחקר הנוכחי נערך בשל הפוטנציאל של המודל הסלוטוגני להביא לרווחה נפשית, להגביר את תחושת המסוגלות ולהתוות דרך התמודדות עם האתגר החדש של משפחות אשר חוו קשיים בעקבות משבר הקורונה. כחלק מהנחיות משרד הבריאות להתמודדות עם משבר הקורונה הושמו מגבלות לעריכת מפגשים קבוצתיים פנים-אל-פנים. הנחיה זו כללה גם מפגשי קבוצות טיפוליות ובתוכן מפגשי ההתערבות הממוקדת אשר בלב המחקר, שנערכו עקב כך באופן מקוון. יש לציין כי קבוצות טיפוליות באמצעות הזום התקיימו טרם פרוץ המגפה, אך מגפת הקורונה חידדה והגבירה את השימוש במדיום זה. החוקרות מאיה לב-ארי וגנית סודאי מתארות את השלבים השונים של ההסתגלות הקבוצתית לתקשורת דרך הזום ואת השינויים שחלו בתהליכים הטיפוליים המתרחשים בקבוצה בעקבות המעבר לקבוצת זום.²⁹ סקירה של 24 מחקרים, אשר התמקדו בהתערבויות מקוונות עבור מבוגרים הסובלים מדיכאון, חרדה או תסמינים פוסט-טראומטיים, העלתה כי הטיפול מרחוק באמצעות זום או טלפון יעיל באותה מידה כמו טיפול בפגישה בחדר הטיפולים.³⁰ להדרכה בזום יש יתרונות רבים, כגון קבלת הדרכה מקצועית יותר ממדריכים המתגוררים במקומות מרוחקים, עלות נמוכה בעקבות החיסכון בנסיעה ומתן אפשרות לרציפות של ההדרכה.³¹ עם זאת, מטפלים מציינים כי הטיפול באמצעות הזום עשוי להיות מעייף וקשה יותר מאשר טיפול במפגש טיפולי פיזי.

מתודולוגיה

המחקר נערך באמצעות התערבות ממוקדת, שמטרתה הייתה להקנות את המודל הסלוטוגני ואת כליו למשפחות אשר חוו קשיים עקב אתגרי הקורונה. ההתערבות התקיימה בקרב 12 משפחות המתגוררות באזור הדרום ומשתייכות למגזר הדתי-לאומי ולמגזר המסורתי. עם סגירת בתי הספר וההתמודדות המשפחתית שבאה בעקבותיה, ולצד האתגרים של סגרי הקורונה, פנו ההורים להדרכה חיצונית. הם פנו אליי לעזרה, בהיותי יועצת חינוכית ומומחית בטיפול בטראומה ובחרדה, ומתוך היכרות ממפגשים קודמים שערכתי ב'מרכז חוסן'

²⁸ סרדצה וגרוזין-קיסרי, 2020

²⁹ לב-ארי וסודאי, 2020

Varker et al., 2019

³¹ Abbass et al., 2011

ומפעילויות נוספות בקהילה. ההתערבות נערכה ללא תשלום, כחלק מהתנדבותי בקהילה בעת משבר, והתקיימה במסגרת פרטית ולא ארגונית. תוכנית ההתערבות הציעה יישום של המודל הסלוטוגני בקרב משפחות, שהיציבות בביתן התערערה עקב משבר הקורונה, והעניקה להן את התמיכה והכלים להתארגנות מחדש אשר להם היו זקוקות. אומנם קיימים מודלים נוספים להתמודדות בעיתות לחץ, כמו למשל המודל של ריצ'רד לזרוס וסוזן פולקמן,³² אך המודל שנבחר להתערבות הוא המודל הסלוטוגני עקב היותו מודל הבראה המחזק חוסן ויכולת התמודדות, ולפיכך מתאים יותר למצבי חירום מתמשכים. בטרם התחילה תוכנית ההתערבות ניתנה בידי ההורים הבחירה אם להצטרף לסדנה באופן חופשי או כחלק ממחקר ההתערבות מתוך 12 המשפחות שהשתתפו בתוכנית, חמש משפחות הסכימו להשתתף במחקר, אשר נערך בפרדיגמה האיכותנית באמצעות ראיונות חצי-מובנים ותצפיות על אוכלוסיית המחקר.

שאלת המחקר

השאלה שליוותה את פעולת ההתערבות הייתה: כיצד ניתן לחזק את תחושת הקוהרנטיות בקרב משפחות בזמן אירועי חירום מתמשכים כגון אירוע הקורונה? המחקר המוצג במאמר זה התמקד בשאלה: באיזה אופן תורמת ההתערבות להתגברות תחושת הקוהרנטיות של המשפחות?

אוכלוסיית המחקר

המחקר נערך בקרב חמש מתוך 12 המשפחות שהשתתפו בסדנה, סך-הכול תשעה הורים – ארבעה זוגות ואם חד-הורית אחת,³³ כולם מתגוררים בנגב המערבי: **משפחה מס' 1** – זוג הורים עם ארבעה ילדים בני שנה עד עשר, כאשר הבכור הוא ילד עם אוטיזם. האם חקלאית והאב מטפל במשחק. ההורים דתיים והמצב הסוציו-אקונומי שלהם בינוני. הם מתגוררים במושב; **משפחה מס' 2** – זוג עם שלושה ילדים בני שנתיים עד שמונה. ההורים נשואים שמונה שנים ומשתייכים למגזר הדתי. האם מתכנתת מחשבים והאב עוסק בשיווק. מצבם הסוציו-אקונומי בינוני והם מתגוררים במושב; **משפחה מס' 3** – אם חד-הורית וילד בן שמונה. האם סייעת לילד עם צרכים מיוחדים. מצבם הסוציו-אקונומי נמוך והם מתגוררים ביישוב קהילתי; **משפחה מס' 4** – זוג הורים עם שמונה ילדים בני שנה עד עשר. האם מורה-מחנכת, האב חשמלאי, ומצבם הסוציו-אקונומי בינוני. המשפחה דתית ומתגוררת במושב; **משפחה מס' 5** – זוג הורים, אב המשפחה סובל מ-PTSD בעקבות אירוע שחוה בתקופת השירות

³² Lazarus & Folkman, 1984

³³ אומנם קיימים הבדלים בין אבות לאימהות, אך במחקר הנוכחי המטרה הייתה לשמוע את שני בני הזוג יחד כהורים.

הצבאי. להם שני ילדים בני 12 ו-14. האם מורה והאב עובד בשירות בתי הסוהר. מצבם הסוציו-אקונומי בינוני. המשפחה מסורתית ומתגוררת במושב.

תוכנית ההתערבות

תוכנית ההתערבות הייתה סדנה מעשית, אשר הקנתה ל-12 זוגות הורים את עקרונות המודל הסלוטוגני. הסדנה כללה חמישה מפגשים בזום, שהתקיימו אחת לשבועיים בחודשים מרץ-מאי 2020, כאשר כל מפגש ארך כשעה וחצי. בין שני המפגשים האחרונים הייתה פגרה של שלושה שבועות, שמטרתה לאפשר למשתתפים ליישם את הנלמד, ובמהלכה נשלח אל ההורים סרטון שהעמיק והרחיב את דרכי הפעולה.

מהלך המחקר

המחקר נערך בשלושה שלבים. כדי לבחון את תוצאות ההתערבות נערכו ראיונות מובנים וחצי-פתוחים עם משפחות שהסכימו להתראיין. שלב טרום-המחקר בוצע באמצעות ראיונות חצי-מובנים; שלב ההתערבות התקיים באמצעות סדנה בזום; בשלב שלאחר ההתערבות נבדקו השינויים בעקבות ההתערבות. שלב זה בוצע באמצעות ראיונות חצי-מובנים, בדומה לשלב הראשון. הראיון הראשון נערך טרם פתיחת הסדנה, והראיון השני נערך תקופת מה לאחר סיומה. הראיונות בדקו את תחושת הקוהרנטיות שההורים חשים בתפקוד המשפחה. הראיון הראשון הכיל חמש שאלות חצי-פתוחות שהתמקדו בצורך בהשתתפות בסדנה, כמו למשל: "מה המוקד לחץ במשפחתך". הראיון השני אף הוא הכיל חמש שאלות חצי-פתוחות. השאלות בחנו את תרומת הסדנה והמפגשים על ההתמודדות במשפחה, כמו למשל: "תאר את ההתנהלות בבית בתקופת הסגר לאחר הסדנאות". נוסף לראיונות נעשה שימוש ב"ומן שדה" שבו החוקרת תיעדה תהליכים ונקודות משמעותיות. לאחר סיום ההתערבות ההורים שלחו משובים, והללו שימשו כלי לאיסוף מידע נוסף ולניתוחו.

ניתוח הנתונים

הראיונות ניתחו בשיטת ההשוואה המתמדת,³⁴ בתחילה אותרו קטגוריות ראשוניות ובשלב הבא התבצע ניתוח ממוקד.³⁵ הניתוח לכל אחד משני השלבים התבצע בנפרד.

שלב א': התמודדות המשפחות טרם ההשתתפות בסדנה

שלב טרום-המחקר מתאר את החוויה של המשפחות שפנו לייעוץ טרום ההתערבות. תחושת הקוהרנטיות של משפחות אלו תוארה לפי שלושת הממדים של המודל הסלוטוגני: משמעותיות, נהילות ומובנות.

³⁴ שקדי, 2003

³⁵ שקדי, 2011

1. מובנות

המובנות היא המידה שבה האדם חש שהוא יכול לנבא את אשר יקרה.³⁶ בתקופת משבר הקורונה התערערה המובנות של האנשים. הנהלים השתנו בכל עת, נוצר חוסר ודאות לגבי הטיפול במחלה וההתמודדות עימה. כמו כן, תאריך החזרה לחיים שגרתיים לא היה ידוע, ובכל רגע נתון עלול היה הפרט למצוא את עצמו מופנה לבידוד. המשפחות דיווחו כי "יש הרבה חוסר ודאות לגבי המצב" (משפחה מס' 5), וכי "המציאות החדשה שנוצרה הובילה לחוסר איזון במשפחה" (משפחה מס' 1).

2. נהילות

נהילות היא התחושה הפנימית של הפרט כי הוא מסוגל להתמודד עם האתגר החדש שניצב בפניו.³⁷ בתקופת משבר הקורונה נוצר קושי בהתמודדות עם השינויים בחיי היומיום. ההורים לא הצליחו לבנות מערך הגיוני של סדר יום, והחיים המשותפים בבתי רבים לוו במריבות, בהתפרצויות ובשבירת סדרים. במחקר הנוכחי המשפחות הדגישו שני ממדים עיקריים של קשיים בנהילות: פגיעה בסדר יום והתנהגות שלילית בין-אישית במשפחה. משפחה מס' 4 סיפרה כי "הילדים קמים בזמנים שונים, שותים משהו. משחקים יחד וגם רבים". אצל משפחה מס' 4 האם לא הצליחה לאזן בין העבודה לבית. הטיפול בצורכי הילדים נגס בזמן העבודה שהתבצעה מהבית, בה בשעה שהעבודה בשעות לא-מותאמות גרמה לחוסר בטיפול בצורכי הילדים. אצל משפחה מס' 3 חוסר בתעסוקה הוביל לשעמום: "אין מסגרות ואין שגרה והילד שלי משועמם ומתוסכל. צופה במסכים זמן ממושך ביום, ואני מוצאת את עצמי כועסת מצד אחד על הריתוק שלו למסך ומצד שני על הבלגן שהוא עושה כשהוא לא מול מסך. כך נוצר לחץ גדול בבית". ההורים לא הצליחו להציב בפני הילדים סדר יום אלטרנטיבי אשר ישלב תעסוקה מהנה ומסודרת וזמן פנוי לצורכיהם. נוסף לכך, השהות התמידית יחדיו הובילה למריבות ולכעסים בין בני הבית: "כל המשפחה נמצאת בבית ונוצרו מריבות והתקפי זעם גדולים בהיקפם ותדירותם" (משפחה מס' 1). משפחה מס' 4 ציינה כי מכיוון שהילדים שוהים בבית קיימת מתיחות גבוהה ורגישות יתר של בני הבית לאמירות שונות. ניתן להניח כי בתקופת הקורונה משפחות רבות חוו תחושות של חוסר נהילות. חל קושי לשמור על סדר היום והיחסים הבין-אישיים במשפחה התערערו כתוצאה מהשעמום, מהמתח ומהחרדה שהובילו לרגישות יתר.

³⁶ שגיא, 2014

³⁷ שם

3. משמעותיות

משמעותיות היא התחושה של הפרט כי האתגר שניצב בפניו הוא בעל משמעות וראוי להשקעה ולהתמודדות.³⁸ בתקופת הקורונה ההורים התקשו לעמוד באתגר שבניהול הבית בתנאים החדשים. לא היו להם כלים לנהל גבולות, במיוחד לאור תחושות המתח והחרדה שליוו תקופה זו. משפחה מס' 1 פנתה לקבלת עזרה בעקבות הצורך בהדרכה ובחשיבה מחדש כיצד לארגן את הבית. אצל משפחה מס' 4 האם התקשתה לווסת את החרדה ששררה בבית לאחר שלוש תקופות בידוד. כמו כן, האם הייתה זקוקה לסיוע בניהול סדר היום ובארגון הבית, והייתה מעוניינת במרחב בטוח שבו תוכל לשתף אחרים בתחושותיה. האם במשפחה מס' 3 חשה בדידות וחוסר אונים, והטרידה אותה המטלה של מציאת תעסוקה לילד. נוסף לכך, היא חששה למצבה הבריאותי ורצתה הנחיה כיצד לווסת את ההתנהלות הביתית ולהתמודד עם החרדה והלחץ. משפחה מס' 5 פנתה לעזרה עקב התגברות החרדה בקרב הילדות מנגיף הקורונה ומהסגר בבית. האם הרגישה שעליה להכיל את כולם וביקשה סיוע. מתוך הדברים ניתן ללמוד כי האתגר שהציב משבר הקורונה בפני המשפחות גרם לתחושות חרדה בקרב האימהות³⁹ או בקרב הילדים. הם לא חשו כי האתגר הניצב בפניהם הוא בעל משמעות. כמו כן, הם חשו שאינם יודעים כיצד להתמודד עם אתגר זה, ובפועל הם חוו תחושה של חוסר קוהרנטיות.

שלב ב': ההתערבות

חוסר הוודאות שאפיין את תקופת משבר הקורונה הביא להעדפת סדנה קצרה וממוקדת. הסדנה נקבעה לפרק זמן של חמישה מפגשים, מכיוון שאותו ראו ההורים כבר-התחייבות בזמן נטול מסגרות וסדר. אני הערתי שזהו פרק זמן שבו ניתן ללמוד את עיקרי הידע וליישמו. במהלך מפגשי ההתערבות העמקנו במודל ובדרכים ליישום בחיי המשפחה, וההורים הודרכו כיצד להעניק לילדיהם קוהרנטיות בסיטואציה החדשה.

מפגש 1 – היכרות וציפיות: המפגש הראשון כלל היכרות, העלאת צרכים, הבניית מרקם קבוצתי ותיאום ציפיות. בתחילה הוצגה מטרת הקבוצה והודגש העיקרון שהכוח המשותף שלה הוא ה'ביחד'. צוין כי יישמרו שלושה כללים מהותיים: (1) הנאמר בקבוצה יישאר בתוך הקבוצה בלבד כמתחייב מכללי האתיקה; (2) התגובה לזולת תהיה ממקום מכבד ולא שיפוטי; (3) ההחלטה אם לשתף או רק להיות נוכח במפגשים נתונה בידי כל אחד. כללים אלו סייעו למשתתפים ליהנות מהסדנאות ולחוש ביטחון. כל אחד הציג את עצמו ופירט את

³⁸ שם

³⁹ במאמר הנוכחי קיימת התייחסות לאימהות יותר מאשר לאבות, וזאת מפני שהן היו פעילות ושותפות יותר מהאבות. חשוב לציין כי בחלק מהראיונות ובמפגשים עצמם האבות השתתפו ושיתפו בתחושותיהם.

המטרה שאליה הוא חותר בהשתתפות במפגשים. במהלך המפגש העלו ההורים את הצורך שלהם במרחב שבו הם יוכלו לדון בקשייהם, להתייעץ, ולבטא את חוויותיהם בתקופה המורכבת של משבר הקורונה.

מפגש 2 – העלאת קשיים: מפגש זה נועד לחדד את החוויה האישית של חברי הקבוצה בהתמודדותם עם אתגרי הקורונה במשפחה. הוצגה השאלה: "היכן הקורונה פוגשת אותי ככובעים ובתפקידים השונים?" לאחר העלאת הקשיים, הם מוינו לשלושה סוגים: קשיים במהלך היומיום, משמע קושי בנהילות; קשיים בתפיסה ובחוויה של ההורים, משמע, קושי במציאת משמעות; וחוסר יכולת להתמודד עם המצב, משמע, קושי במובנות. מיון הקשיים לשלוש קטגוריות אלו הדגיש את התובנה שהמודל של אנטונובסקי עשוי לסייע למשפחות הללו בקשייהן.

מפגש 3 – הצגת המושג קוהרנטיות: לאחר שנבנתה תשתית הקשר בין משתתפי הסדנה, ולאחר שכל אחד מהם העלה את הקשיים שעמם הוא מתמודד, ניתן היה להציע למשתתפים דרך שעשויה להקל על קשייהם. בשלב זה נערכה היכרות עם מודל ההבראה של אנטונובסקי, אשר מציג מענה לאתגרים שהועלו. המשתתפים הרגישו שהם נחשפים לתובנות חדשות ומקבלים פרספקטיבה חדשה על בניית קוהרנטיות ועל חשיבותה. נוסף על כך, מתוך החוויה האישית התודעו ההורים לכך שקוהרנטיות ניתנת ללמידה, ושניתן לבנות את תחושת הרווחה האישית של כל אחד. משמע, שיש ביכולתם לשנות את המציאות בבית ולהנהיג את המשפחה בצורה חיובית.

מפגש 4 – היכרות עם המודל של אנטונובסקי: במפגש זה נערכה היכרות מעמיקה עם מרכיבי המודל. ההורים קיבלו הדרכה כיצד להעניק לילדיהם קוהרנטיות במצב הנוכחי. הם הונחו ליצור מובנות באמצעות שיח על הקורונה והשלכותיה, שיוביל לכך שהילדים יחוו שהאתגר מובן להם. ההורים הונחו להסביר לילדיהם את הכללים החדשים, לדבר איתם על חשיבות עטיית מסכה ושמירת מרחק במרחב הציבורי ולפרט להם את סדר היום החדש שהותאם לביתם; בנוגע לנהילות, ההורים סייעו לילדים להאמין בעצמם ולהבין שעומדים לרשותם המשאבים להתמודד עם המצב החדש. הם השתדלו להוכיח זאת באמצעות מטלות שונות שניתנו לילדים; את המשמעותיות ההורים חיזקו באמצעות יצירת מטרה יישומית עם תוצאה מוחשית לכל ילד או למשפחה כולה. למשל, משחקי קופסה משפחתיים ועמידה במטלות לימודיות; בסיום המפגש נערך תרגול של שלושת העקרונות כחלק מהתהליך המשפחתי, תוך תרגומם לחיי המשתתפים. ההורים נדרשו ליישם בבתיהם את הנלמד תוך ידיעה שבמפגש האחרון יהיה עליהם לשתף את שאר משתתפי הסדנה בפעולותיהם.

סרטון: מכיוון שבשל חופשת הפסח היה מרחב זמן בין המפגש הרביעי למפגש החמישי, קיבלו ההורים סרטון שבו תוארו בקצרה שלושת עקרונות המודל והוענקו כלים מעשיים לשימוש במודל. המטרה הייתה לתת למשתתפי הסדנה אפשרות לחזור על הנלמד, לשמר את הקשר ולייצר הבנה שהמרחב בטוח וניתן להמשיך לשאול ולהתעניין.

מפגש 5 – תוצאות וסיכום: המפגש נועד לשמוע על התהליך שעברו המשתתפים, לסכם את הנלמד ולהציג את השימוש האישי של כל אחד במודל. כל אחת מהמשפחות סיפרה כיצד היא השתמשה במודל של אנטונובסקי: במשפחה מס' 1 שיחקו משחקים משפחתיים רגשיים שאליהם היו פחות רגילים; במשפחה מס' 2 יצרו פלקטים משותפים לעידוד היציאה ממשבר הקורונה ומהמחשבות השליליות; במשפחה מס' 3 הכינו תורנות בדיחות; במשפחה מס' 4 מינו את אחד האחים לאחראי שגרה, שתפקידו להזכיר שיש סדר יום; במשפחה מס' 5 יצרו זמן קבוע למפגש משפחתי ולעדכונים. המשפחות סיפרו על תוצאות השימוש במודל ואבחנו אותן כחיוביות. משפחה מס' 3, אם: "חשבתי שהמפגשים יהיו לאורור רגשות, ולבסוף מצאתי דרך להתארגן עם עצמי ולעזור לילד שלי" (יומן שדה, 10 במאי 2021); משפחה מס' 5, אב: "נהילות זהו מושג שימשיך ללכת איתי עכשיו, זה עזר לי מאוד להבין שאני מנהל את הסיטואציה ואת החרדה ולא היא אותי" (יומן שדה, 10 במאי 2021); משפחה מס' 2, אם: "היה נראה לי מובן מאליה שהחרדה תסתדר... המפגשים הביאו אותי להבין שיש מה לעשות וזה שאני בתחושת מובנות עוזר לי מאוד להתמודדות" (יומן שדה, 10 במאי 2021). המפגש האחרון לימד על כך שהמכנה המשותף של המשפחות, השיח המכבד והרצון להתפתח ולהרחיב את הכלים אפשרו להגיע להטמעת המודל במשפחות אלו ולהביא לתוצאות הרצויות.

שלב ג': הממצאים

הראיונות שנערכו שבועיים לאחר סיום הסדנה העלו את הממצאים הבאים:

1. מובנות

ההורים סיפרו על השינוי בנושא המובנות ביחס אל הילדים. משפחות מס' 1 ומס' 5 הדגישו את התובנה כי יש לשוחח עם הילדים על המציאות:

הסדנאות לימדו אותנו איך להנגיש את המציאות ולא להימנע מדבר עליה. לפני הסדנאות העדפתי לא לדבר על הסכנות, פשוט המשכנו הכול כרגיל מהבית. אבל אז התחילו חרדות ולחצים, ואף קשיי נשימה לאחד מהילדים, ולא היו לנו כלים. בסדנה למדנו איך לשקף את המצב ואיך להתמודד עם הקושי ואפילו לראות את הצד החיובי שלו (משפחה מס' 5).

ההורים דיווחו שההסברים לילדיהם לגבי המצב הפחיתו את תחושת חוסר הוודאות: "ההבנה שלנו ההורים כי הסבר על המצב לילדים לפי התאמה לרמתם הפחית לחץ ועזר לנו מאוד. הילדים הבינו את ההשלכות של המצב ואיך כדאי להישמר, וחוסר הוודאות פחת" (משפחה מס' 1). נוסף לכך, צוין כי יצירת המובנות באמצעות הסבר מפורט הועילה לבנות את סדר

היום בבית: "היכולת להסביר לילדים את המציאות החדשה ואת ההשלכות הנובעות ממנה עזרה מאוד להבין שיש שגרה חדשה וצריך להתאים את סדר היום אליה. זה עזר מאוד לנו ההורים להתמודד עם השגרה הסיזיפית של הבית" (משפחה מס' 4).

ניתן להסיק שלמידת המודל הסלוטוגני העלתה את המודעות של ההורים לחשיבותה של יצירת מובנות בקרב ילדיהם לגבי המצב. המובנות היא, כאמור, מרכיב קוגניטיבי במודל הקוהרנטיות. ההסברים השכלתניים שהוענקו לילדים פתחו פתח להבנה לוגית בתוך המערך הכאוטי הרגשי שנוצר עקב משבר הקורונה. יש לשער כי ההסברים שסיפקו ההורים לילדיהם אפשרו גם להורים עצמם לייצר הלך מחשבה סדיר יותר בתחומי הבית, בניגוד להתנהלות על פי תנודות רגשיות שקורית בדרך כלל בשעת משבר. הילדים נחשפו למערך מחשבתי מסייע, וההורים, מתוקף התמסרותם ללמידת המודל וליישומו, הושפעו אף הם. כל אלה הובילו להפחתת חרדות ולשיקום סדר היום.

2. נהילות

ההשתתפות בסדנה הגבירה את תחושת הנהילות בקרב ההורים. התובנה כי יש בידם הכלים להתגבר על הקשיים בניהול סדר יום ולהתמודד נכון יותר עם ההתפרצויות והכעסים ששררו בביתם התחזקה:

החלק של הנהילות במודל גרם לנו ליצור שגרה בצורה יצירתית. הבנו שיש להם כוחות ויצרנו גן שעשועים משלנו. הוספנו משחקים ועבודות יצירה ויצרנו עבור כל ילד מטרה יישומית. כמו כן, יצרנו קשר עם דמויות אהובות דרך שיחת וידאו ודרך משלוחים של יצירות שהם הכינו ובכך הקשר המשפחתי והחברתי נשמר והחרדה סביב המצב וחוסר הוודאות פחתו (משפחה מס' 2).

הילדים קמים מוקדם בבוקר, יש ארוחת בוקר משותפת ומשימה משותפת משפחתית אחת כדי לשמור על ארגון הבית. לאחר מכן לכל אחד יש זמן אישי לביצוע משימותיו עד לארוחת הצהריים שבה יש זמן למשחקים ביחד או לבד. הגדרנו זמן מוגבל למסך, מה שלא היה קודם. ההתנהלות נעשתה הרבה יותר שלוה (משפחה מס' 1).

המרכיב ההתנהגותי במודל אפשר להורים לגלות את היכולות הפנימיות שלהם ושל ילדיהם, ולאמץ אותן לטובת הקמת מערך פעיל בתוך תחומי ביתם, לנוכח חוסר הוודאות השולט בחוץ. ההורים קיבלו כלים והבינו שיש בכוחם ליצור בבית שגרה חדשה, אשר הובילה את הילדים לעשייה וליצירתיות, ולשמירה על קשר בתוך המשפחה המצומצמת והמורחבת. התחושה הפנימית שנוצרה בקרב ההורים באשר למשאבים האישיים שיש ברשותם להובלת המשפחה גם בשעת משבר, אפשרה להם לייצר מציאות אחרת במסגרת המשמעותית להם – התא משפחתי. הילדים נחשפו לכך, ורעיונות יישומיים תפסו מרחב וזמן (משחקים, יצירות, משימות ואף שיחות וידאו עם בני המשפחה המורחבת). כל אלו הובילו להפחתת החרדה וליצירת שלוה בבית.

3. משמעותיות

כדי להביא למשמעותיות הציבו ההורים בפני כל אחד מהילדים מטרה אישית ליצירה ולעשייה. כך, כל ילד ניצב בפני אתגר שאותו הוא יכול להשיג ולממש, ועקב כך נוצרה אצלו תחושת משמעותיות:

התחלתי לראות כוחות בילד שלי וחיפשתי עבורו מטרות שהוא יכול להשיג. התחלנו לעשות משימות משותפות, הוא התחיל להיות שותף לעזרה בבית ואני נהייתי שותפה יותר לצרכיו. ישבנו יחד לחפש דברים שהוא אוהב וקניתי בשבילו משחקים שנוכל לשחק יחד או לחוד, מעבר למסכים (משפחה מס' 3).

חילקנו משימות בין בני הבית, וכל אחד תרם את חלקו. בנוסף כל ילד כתב משהו שהוא רוצה להתקדם בו או משהו שהוא רוצה לעשות. בנינו ביחד שלבים להתקדמות. כך היו הילדים שותפים בניהול השוטף של הבית ובנוסף העניקו משמעות לפעולות שהם עושים. היה לכולנו הרבה יותר קל ונעים בבית (משפחה מס' 4).

המרכיב הרגשי של תחושת הקוהרנטיות, המשמעותיות, בא לידי ביטוי ביצירת משימות ואתגרים ריאליים שניתנו לילדים. אלה הביאו לתחושת העצמה אישית של כל אחד מהילדים ואף להתבוננות אחרת, חיובית יותר, של ההורים בילדיהם: ההורים למדו על היכולות המיוחדות לכל ילד והבינו את צרכיו, מה שתרם להעמקת הקשר עם הילדים ולפתיחת ערוצים נוספים לפעולה עימם. האתגרים בדמות משימות תרמו לתחושת מסוגלות והעצימו את המוטיבציה לשיתוף פעולה בקרב הילדים. המכוונות הפנימית החיובית יותר, לצד הסיפוק והמשמעות שמצאו השותפים לעשייה בפעילות למען הכלל, תרמו לשיפור האווירה ששררה בבית.

4. תוצאות יישום המודל לאחר זמן

כשבועיים לאחר המפגש האחרון התקבלו משובים מהמשפחות, שבהם דיווחו ההורים על שיפור בהתמודדות ותיארו שינוי באקלים הביתי. הם סיפרו על חוויות משותפות ועל פעילויות שנערכו בעקבות ההנחיה, כשבמקביל לכך חלה הפחתה במידת החיכוכים בבית. ההורים הרגישו שיש להם יכולת לנהל סדר יום ולהגיע לנינוחות, להבנה ולרגיעה: משפחה מס' 2: "הילדים היו יותר שלוים ובעשייה וכך גם אנחנו, הייתה לנו יותר פניות לצרכינו"; משפחה מס' 4: "הבית הפך לנעים ומכיל יותר והילדים התחילו להבין שלעזור בבית זה לא כזה נורא ומתיש. כמו כן הילדים השתפרו ביכולת ארגון מול מטרות בית-ספריות"; משפחה מס' 5: "חל שינוי גדול ומשמעותי! הבית נהיה יותר שמח ומכיל. השתדלנו לעשות מפגשים משפחתיים יותר ופעילויות משותפות כמו ארוחות יחד, צפייה בסרט משחקים יחד. וכך ריככנו את הקושי".

ליישום המודל היו השלכות חיוביות על המשפחות. הלמידה והתרגול של פעולות מגבירות קוהרנטיות סייעו בהתנהלות התוך-ביתית בקרב הילדים וההורים גם יחד. הפחתת המריבות וההנאה מסיוע במטלות הבית ומן הפעילות המשותפת הביאו לרגיעה בבית. שתי אימהות (משפחה מס' 3 ומשפחה מס' 2), שביקשו מפגשים נוספים, ביקשו גם ייעוץ פרטני ואימון נוסף על המודל. אם נוספת (משפחה מס' 1) ציינה כי חשוב שמפגשים מעין אלו יהיו לא רק בתקופות משבר, אלא גם בזמני שגרה, במיוחד לאור העובדה שהם מתגוררים באזור הדרום ושגרת החיים שלהם מאתגרת.

דיון וסיכום

תחושות של חוסר אונים הן מסוג התחושות שמביאות לחוסר קוהרנטיות ולהפחתת הרווחה הנפשית של האדם.⁴⁰ אירוע הקורונה, כאירוע חירום מתמשך, ערער את תחושת היציבות ואת המובנות של האזרחים באשר להתנהלות החיצונית והפנימית שלהם, במיוחד לאור התחושה שעצמאותם של האזרחים נלקחה מהם והבחירה ניתנה בידי מקבלי ההחלטות.⁴¹ מכיוון שהקורונה היא מחלה והחץ מגלם את הפתגון (מחולל המחלה) – ההסתגרות בבית נחוותה כמחלה. תחושתם הסובייקטיבית של ההורים שהשתתפו במחקר הייתה תחושה של חוסר אונים ותסכול ושל חוסר יכולת לשלוט בחיי השגרה עם הקרובים אליהם ביותר במסגרת התא המשפחתי. השהייה המתמדת יחד בבית לא היטיבה עימם והובילה לחוסר סיפוק. נוסף על כך, ההורים חשו כי אין להם את הכלים להנהיג את הבית, ידם קצרה הן באשר לקשר האישי שלהם בינם לבין עצמם והן באשר לילדיהם. תחושת חוסר אונים מקיפה זו היא הרגע שבו נדרש האדם לפעול כדי להשיב לעצמו רווחה נפשית.⁴² ואכן, ההורים הבינו שבהיעדר אפשרות גלויה להביא לקץ המחלה מחוץ, עליהם לבקש הסבר ופתרון שיקדם את הבריאות בבית. לפיכך פנו לבקשת עזרה מיועצת המוכרת להם מניסיון קודם.

הסדנה נפתחה בעקבות התובנה שניתן להקנות תחושת קוהרנטיות ולשפר אותה.⁴³ יתרה מזו, העצמת הקוהרנטיות המשפחתית עשויה להגביר את תחושת המסוגלות של בני המשפחה להתמודד עם מצב החירום המתמשך ולקיים תקשורת נינוחה, מעצימה ומסייעת בחיי השגרה החדשים. בשונה ממתן מענה פתוגני, שפועל להפחתת גורמי החולי, מטרת הסדנה הייתה להעניק מענה סלוטוגני להורים, לעזור להם למצוא את מקור הכוח שלהם ולהשיב להם את תחושת המנהיגות ההורית. המודל הסלוטוגני הוא המתאים ביותר לאקלים משברי ייחודי ומתמשך כמו זה של תקופת הקורונה, משום שהוא מסייע להגביר את משאבי

⁴⁰ שגיא, 2011

⁴¹ וייסבלאי, 2020

⁴² טלמור, 2019

⁴³ APA, 2009

ההתמודדות בצורה כוללנית והוליסטית, ולא מעניק פתרונות על פי גורמי סיכון כמו בפרידיגמה הפתוגנית. תקנות ההרחקה, הבידוד, עטיית המסכות, הזהירות והמניעה בתקופת משבר הקורונה מהוות דוגמה לפתרונות לפי גורמי סיכון. אלה מתווספים ומצטברים עד למצב של כאוס ושגרת חירום. המודל הסלוטוגני מציע מענה לקושי בהתמודדות עם משבר הקורונה, מענה אשר מטרתו להוביל אל הקוטב הבריא ואל להילחם בחולי.

ניתן היה לראות שההשתתפות בסדנה תרמה לתחושת הקוהרנטיות של ההורים, הן בינם לבין עצמם והן בהתנהלות עם בני ביתם. יתר על כן, חלה תמורה בהתנהלות החיים בבית, והתאפשרה הטמעתה של התנהלות מיטיבה לאורו של המודל אצל הילדים כאינדיבידואלים. הכלים והתובנות של המודל הסלוטוגני שלמדו ההורים סייעו להם לייצר שגרה מובנית בבית, להפנות את הילדים לעשייה וליצירתיות, ולהעניק להם תפקידים שמסייעים בניהול הצרכים החדשים של הבית, וכך הם הגבירו את תחושת הקוהרנטיות עבור ילדיהם. גם ההורים עברו כברת דרך, הם הגיעו לתובנה כי יש בכוחם לבחור את דרך ההתנהלות שלהם כדי להגיע לקוהרנטיות, ולמדו ליישם שוב את תחושת ההורות שלהם ולבטאה כלפי חוץ.

תרומה נוספת גלומה בהענקת כלים מעשיים להורים כדי לענות על צרכי הילדים. אחת התפיסות השגויות בחברה, שבאה לידי ביטוי גם בהורות – 'מה שלא מדברים עליו אינו קיים' – קיבלה מענה. משיתופי ההורים עולה כי חל שינוי בדפוס זה בעקבות החשיפה למודל, לדרכי ההתנהלות שהוא מציע וליישומו בפועל. ההורים למדו כי מוטב להסביר לילדיהם בצורה ברורה את המצב ואת הדרך שבה עליהם לנהוג. על פי דיווחי ההורים, ההסברים הפחיתו אצל הילדים את תחושות חוסר הוודאות והחרדה. ההורים ראו את היעילות שבשיקוף למרות התנגשותו עם תפיסותיהם הקודמות. נוסף לכך, הסדנה אפשרה מרחב לאימון והתנסות ובכך הקנתה כלים מעשיים להורים שביקשו להביא את ילדיהם להתנהגות שאותה הם הגדירו כרצויה. ההורים, שקיבלו כלים פרקטיים להעצמת הנהילות של הילדים, הניעו את הילדים לקחת חלק ולשתף פעולה בסדר היום בבית. משהצליחו ליצור מטרה עבור עצמם ועבור ילדיהם, חשו סיפוק מהצלחתם בהתמודדות עם האתגר שבהשגתה. על פי דיווחי ההורים, ההתערבות תרמה לפיתוח התנהלות בריאה יותר בתא המשפחתי, גם כאשר מצב החירום נמשך. הם ציינו תרומה לתחושת הרווחה הנפשית של הילדים, להתנהלות ניוחה ולתחושות של סיפוק על עשייה. בממצאים אלו המחקר הנוכחי מתאים לתאוריה הנחקרת ולתוצאות מחקרים קודמים.

חשוב לציין כי במקרה הזה הייתה היכרות מוקדמת בין המשתתפים והמנחה, היכרות אשר אפשרה לשיח להתקדם. כמו כן, המסגרת של מפגש משותף עם הורים נוספים, שחולקים תסכולים דומים ובאו גם הם כדי לקבל הדרכה והנחיה, תרמה לתחושת המשמעותיות של

המשתתפים וגרמה להם לחוש מחויבים ליישום פרקטי במשך זמן ההתערבות. ראוי לציין את הקשיים שעלו: זהו חוויות המשתתפים ותחושתיהם במפגשים המקוונים היה קשה יותר מאשר במפגש פנים-אל-פנים. כמו כן, היו אילוצים שהכתבו מפגשים קצרים מן הרצוי, והתעורר קושי בהגעה בזמן לפגישה וקושי במיקוד השיח.

ממצאי המחקר הנוכחי מהווים המשך למחקרים קודמים המדגישים את חשיבותו של חיזוק תחושת הקוהרנטיות בתקופת התמודדות עם מצבי לחץ. כאשר ההורים פיתחו והעצימו תחושה זו, התמודדותם עם האתגרים במשפחה הייתה יעילה וטובה יותר. יתרה מזו, מתוך המחקר הנוכחי ניתן ללמוד כי שיפור בתחושת הקוהרנטיות המשפחתית לא הסתיים מייד עם תום הסדנה, אלא המשיך גם בתקופה שלאחריה. תחושת הקוהרנטיות חיזקה את החיבור של ההורה לעצמו, וסייעה לו להתנהל באופן מותאם למצב. הטבה זו הורגשה על-ידי הילדים ובנתה אצלם, הן כפרטים והן כחלק ממכלול הבית, את תחושת הקוהרנטיות.

מסקנות

תהליך ההתערבות העלה בקרב המשתתפים את התובנה שיש להם יכולת לייצר מסוגלות הורית ולפגוש את העוצמה שלהם לאור רכישת הידע. ההורים הבינו כי גם בשעת משבר וקושי בבית, ידע יכול לסייע להם להגיע לפתרון ולהוות כלי המעניק תחושת מובנות, כדי למצוא דרך פעולה אחרת שתוביל להתנהלות טובה יותר, דהיינו להגביר את תחושת הנהילות. עוד ניתן ללמוד מהמחקר על חשיבותו של המפגש המונחה עם ההורים בזמן משבר, שאופיין בבדידות ללא היעזרות בקהילה. פגישה עם אנשים שיש להם מכנה משותף הביאה לתחושה של שווה בין שווים והגבירה את המשמעותיות. בימינו, כשהחברה מחולקת תאים תאים וכל תא עומד לעצמו, גדל הצורך במתן כלים ומענים קהילתיים למשפחות כדי לייצר קשר ביניהן. אומנם אירועי חירום מתמשכים ומצבי לחץ חריגים אינם שכיחים, אך הם מתרחשים. חשוב שמטפלים רגשיים ויועצי משפחה ישתמשו במודל הסלוטוגני שמתמקד בהעלאת תחושת הקוהרנטיות, אשר בכוחה לתרום לרווחה נפשית. כדאי לערוך סדנאות המבוססות על מושגי היסוד של המודל הסלוטוגני במגוון ערוצי תקשורת – במפגשים פנים-אל-פנים או במפגשים מקוונים – כדי לסייע למשפחות הזקוקות לכך בהתמודדות היומיומית.

מגבלות המחקר

למחקר כמה מגבלות מתודולוגיות. ראשית, המפגשים בסדנה היו מפגשים קצרים, בני שעה וחצי, אשר לא אפשרו לגעת ברבדים עמוקים יותר, ולא התקיים טיפול ישיר בתחושות החרדה שעלו; כמו כן, המחקר נערך בקרב אוכלוסייה מהמעמד הבינוני והנמוך, וייתכן שמחקרים בקרב אוכלוסיות מרקע סוציו-אקונומי אחר יניבו תוצאות שונות; המחקר נערך בקרב אוכלוסייה דתית ומסורתית, שבה תפקיד האם כאחראית על שלום הבית מקובל יותר, דבר

אשר גרם לקול האימהות לבלוט במחקר הנוכחי (אך במאמר מוסגר יש לציין כי האבות שיתפו פעולה). חשוב לציין שבמחקר הנוכחי הבדיקה של תגובת משתתפי הסדנה נערכה שבועיים לאחר קיומה, ולא התקיים מעקב נוסף. משבר הקורונה נמשך ואין עדות להשפעה מתמשכת של תוצאותיה של הסדנה.

כיוון עתידי

בעקבות ההשלכות המיטיבות של ההתערבות שפותחה במסגרת מחקר ההתערבות הנוכחי, חשוב לערוך מחקרים נוספים אשר יכללו הענקת ידע וכלים ליישום המודל הסלוטוגני. הספרות המחקרית הקיימת בנושא זה מציגה בעיקר מחקרי מצב. מהנכתב כאן עולה הנחיצות המערכתית במחקרי התערבות, בקרב יחידים ומשפחות, אשר נכון יהיה להציבם כאתגר מערכתית-יישובי-קהילתי וכמובן, חינוכי.

ביבליוגרפיה

- אבו עג'אג', א"א (2016). חוסן נפשי. **לקסי קיי**, 6, 11–12.
- אחדות, ל' (2020). משבר הקורונה ושוק העבודה בישראל. **ביטחון סוציאלי**, 110, 1–20.
- איזנקוט, ג' (2020). **משבר הקורונה: המלצות למדינת ישראל**. המכון למחקרי ביטחון לאומי, אוניברסיטת תל אביב.
- אלפסי, י' (2011). **הקשר בין תפיסת המאפיינים הקהילתיים על ידי מתבגרים, לבין התפתחות תחושת הקוהרנטיות שלהם והימנעותם ממעורבות בהתנהגויות סיכון** [מחקר לשם מילוי חלקי של הדישיות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"]. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. **מגמות, לט** (1-2), 170–181.
- בן-מאיר, ש' וליטבק-הירש, ט' (2020). תפיסות של הורים והתמודדותם באזורי לחימה בראי התאוריה הסלוטוגנית. **סוגיות חברתיות בישראל**, 29 (2), 273–296.
- גולדהירש, א', דשבסקי, ע' ועזריה, ש' (2003). **התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים: ערכה לגננת ולצוות הגן**. משרד החינוך, המינהל הפדגוגי.
- וייסבלאי, א' (2020). **למידה מרחוק בשעת חירום עקב סגירת מוסדות חינוך עם התפשטות נגיף הקורונה**. מרכז המחקר והמידע של הכנסת.
- זרחוביץ, נ' (2013). **אני תלמיד מוכן: חינוך והדרכה להתמודדות עם מצבי חירום לכיתות ב', חוברת למורה**. הוצאת פיקוד העורף, ענף הסברה, מדור הדרכה.
- טלמור, מ' (2019). הגישה הסלוטוגנית. **הכלה למעשה: העלון למדריכי הכלה**, 12, 1–25.
- לב-ארי, מ' וסודאי, ג' (2020). טיפול קבוצתי ממוקד מיומנויות חברתיות: Zoom in או Zoom out? זאת השאלה. **בטיפולנט**.
- https://www.betipulnet.co.il/particles/social_skills_focused_group_therapy
- משרד החינוך (2020). **מערכת החינוך 2030: חיזוק הקשר בין מערכת החינוך לבין ההורים – השפעות משבר הקורונה**. משרד החינוך.

- סרדצה, י' וגרודזין-קיסרי, ש' (2020). מחקר פעולה שיתופי בשירות החירום: חיזוק תחושת מסוגלות הורית. *פסיכואקטואליה*, 80, 26–31.
- שגיא, ש' (2011). מניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב ילדים ונוער: לאן מכוונת אותנו הגישה הסלוטוגנית? *כתב עת ישראלי לחינוך וקידום בריאות*, 4, 26–31.
- שגיא, ש' (2014). "רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*, 40, 9–26.
- שגיא, ש', שני, א' וליבוביץ, א' (2007). תרומתם של גורמים אישיים ומשפחתיים להבנת עמדות מתבגרים כלפי שימוש לרעה בסמים ובאלכוהול: השוואה בין מהגרים מחבר העמים לבין ילידי הארץ. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*, 26, 47–57.
- שקדי, א' (2003). *מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום*. רמות, אוניברסיטת תל אביב.
- שקדי, א' (2011). *המשמעות מאחורי המילים: מתודולוגיות במחקר איכותני – הלכה למעשה*. רמות, אוניברסיטת תל אביב.

Abbass, A., Arthey, S., Elliott, J., Fedak, T., Nowoweiski, D., Markovski, J., & Nowoweiski, S. (2011). Web-conference supervision for advanced psychotherapy training: A practical guide. *Psychotherapy*, 48(2), 109–118. <https://doi.org/10.1037/a0022427>

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

APA (2009). *The road to resilience*. American Psychological Association. <https://uncw.edu/studentaffairs/committees/pdc/documents/the%20road%20to%20resilience.pdf>

Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Adolescents under missile attacks: Sense of coherences as a mediator between exposure and stress related reaction. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.01.006>

Efrati-Virtzer, M., & Margalit, M. (2009). Students' behaviour difficulties, sense of coherence and adjustment at school: Risk and protective factors. *European Journal of Special Needs Education*, 24(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/08856250802596758>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Sagy, S., & Antonovsky, A. (1992). The family sense of coherence and the retirement transition. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 983–993. <https://doi.org/10.2307/353177>

Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 18(4), 621–635. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>

