

אסטרטגיות התמודדות, לחץ משפחתי ובריאות נפשית בקרב זוגות מהחברה הפלסטינית בישראל בתקופת מגפת הקורונה

ד"ר ניווין חסן, המכללה האקדמית צפת, תל חי אוניברסיטת קריית שמונה בגליל

רקע תיאורטי משברים קולקטיביים חריפים וממושכים, כגון אסונות טבע, התפרצויות מחלות ואי-יציבות ביטחונית, מטילים עומס כבד על הפרט ועל המשפחה כאחד. ברמה האישית, אירועים מסוג זה מגבירים חרדה, דיכאון ומצוקה פסיכולוגית, וברמת המשפחה, הם עלולים לפגוע בתפקוד ולשבש יחסים משפחתיים (Ledermann et al., 2010).

עם זאת, משפחות החוות לחצים דומים מראות שונות ניכרת בתוצאות הבריאות הנפשית והלחץ המשפחתי שלהן, שונות שהתאוריות המערכתיות מנסות להסביר באמצעות משאבים ואסטרטגיות התמודדות.

מודל ה-McCubbin & Patterson, 1983) Double ABCX

האוכלוסייה הפלסטינית בישראל: הקשר ייחודי

הפלסטינים אזרחי ישראל הם קבוצת מיעוט הנושאת זהות כפולה ומורכבת, ערבית-פלסטינית מחד, ואזרחות ישראלית מאידך. קבוצה זו חיה בסביבה הנמצאת תחת לחצים מבניים, כלכליים ופוליטיים מתמשכים, ומתמודדת עם אי-שוויון היסטורי בגישה למשאבים ציבוריים ולשירותי בריאות.

בעת משבר COVID-19, אוכלוסייה זו חוותה לחצים ייחודיים הנובעים מהמצב הכלכלי, מהמבנה הקהילתי ומהאמון המוגבל במוסדות המדינה, נסיבות שהשפיעו ישירות על נגישות לתמיכה ועל אסטרטגיות ההתמודדות.



שאלות המחקר המרכזיות

שאלה 1: אילו אסטרטגיות התמודדות נפוצות יותר בקרב משפחות פלסטיניות בישראל בתקופת מגפת COVID-19?

שאלה 2: כיצד מנבאות אסטרטגיות ההתמודדות השונות רמות הלחץ המשפחתי והבריאות הנפשית?

שיטה

המחקר כלל 480 משתתפים נשואים מהחברה הפלסטינית בישראל: 337 נשים (70.6%) ו-141 גברים (29.4%). 73.5% מוסלמים, 19% דרוזים ו-7.1% נוצרים.

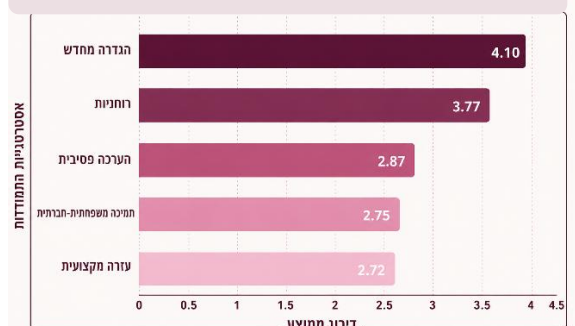
המשתתפים מילאו שאלונים מקוונים לבדיקת אסטרטגיות התמודדות, לחץ משפחתי ובריאות נפשית בתקופת הקורונה.

ממצאים

המשתתפים הסתמכו בעיקר על **אסטרטגיות התמודדות פנימיות**, במיוחד **הגדרה מחדש ורוחניות**, ופחות על **אסטרטגיות חיצוניות** כגון **תמיכה משפחתית-חברתית** ו**עזרה מקצועית**.

הגדרה מחדש ורוחניות ניבאו פחות לחץ משפחתי ובריאות נפשית טובה יותר. **הערכה פסיבית** רפנייה לעזרה מקצועית ניבאו יותר לחץ משפחתי רפנייה בבריאות הנפשית. **תמיכה חברתית** לא נמצאה כמנבא מובהק.

ממוצע של אסטרטגיות התמודדות (1-5)



השלכות לפרקטיקה קלינית ומדינית

התערבויות רגישות תרבות: לפתח תוכניות טיפוליות המשלבות ערכים משפחתיים, חברתיים ורוחניים. הממצאים מדגישים את החשיבות של **הבנת תהליכי השינוי והמודרניזציה** המשפיעים על אסטרטגיות ההתמודדות של משפחות במיוחד בתקופות משבר.

נגישות לשירותים: פיתוח מענים קהילתיים משלימים, במטרה לשפר את הנגישות, השימוש והאפקטיביות של השירותים במצבי שגרה וחירום.

מדיניות ציבורית: לשפר תיאום בין גופי ממשל לרשויות מקומיות ערביות, ולוודא שמשאבי חירום מגיעים בעילות לאוכלוסיות מיעוטיות בעת משבר.

מגבלות המחקר הטיות דיווח עצמי, עיצוב רוחבי, דגימת נוחות, ייצוג מגדרי - רוב נשי.

Niveen_hs@hotmail.com

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress communication and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195–206.

McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1–2), 7–37.