

מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון **תשפ"ג**

כרך י



עורכים:

פרופ' משה צפור
ד"ר אליסיה גרינבנק
ד"ר אפרת בנג'ז

מועצת המערכת:

פרופ' מיכאל אביעוז
פרופ' בנימין בר-תקווה
פרופ' אסתר עדי-יפה
פרופ' שונית רייטר
פרופ' ישראל ריץ'
פרופ' אביגדור שנאן

עריכה לשונית

עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: בת-שבע הרוש
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשפ"ג 2023
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד"ר אבטח 79239, טל' 08-8511900
דוא"ל givaa@washington.ac.il
אתר המכללה www.washington.ac.il

תוכן

5	דבר ראש המכללה
7	דבר המערכת
11	רשימת כותבי המאמרים

שער ראשון | יהדות ומקרא

17	מאימתי קורין את שמע - קשת ההתייחסויות לשאלת סוף זמן קריאת שמע כמשקפת יחסים משתנים לזיכרון, לאדם ולהלכה	צחי כהן
29	'כי אישה כושית לקח' (במדבר יב, א)	יוחנן קאפח
53	אופיר המקראית: קופים ותוכים	מאיר בר אילן
73	הבנת נבואות ירמיהו תוך מבט על תקופת הזמן והמקום בהן נאמרו	ציפורה שויצקי

שער שני | חינוך והוראה

95	פרספקטיבה משווה: התנהגויות אזרחיות של מורים בעבודה עם ילדים במצבי סיכון בזמן שגרה ובזמן חירום	טניה לוי גזנפרנץ
117	הדרכה פדגוגית למורה צרודה שמתקשה בניהול כיתה: תיאור התערבות	סברין תגת ואליעזר יריב
137	מהבסיס הצבאי לכיתת הלימוד: נרטיבים של קצינים ונגדים פורשי צה"ל אשר בחרו בקריירה שנייה בשדה החינוכי	אורן כהן זדה
159	איכויות ההנמקה האוטוביוגרפית בסיפורי חיים של מתכשרות להוראת אנגלית	מירי תא-שמע באום

177	תחושת מסוגלות אימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית	אליסיה גרינבנק ודניאלה מנזין
191	פניות פסיכולוגית, קשיבות ועומס קוגניטיבי בקרב סטודנטים עם לקויות למידה וסטודנטים ללא לקויות למידה	סאאיד בשארה ואפרת בנג'ו
215	”הזום נוח אבל מפספסים את המפגש” – שביעות רצון מלמידה מקוונת או משולבת בקורס התאמה למטפלים במערכת החינוך	שירלי הר צבי (הכהן), עטרה פישר, עינת פולק ומיקי (מרים) עופר-ירום

שער שלישי | חינוך גופני ובריאות

243	”הקרב מגע נתן לי ביטחון ורוגע” – המניעים של מתאמנים ומתאמנות לבחירה באימון קרב מגע, והגורמים להתמדה באימון לאורך שנים	זאב כהן ועידית סולקין
265	תוכניות התערבות המשלבות ספורט אתגרי ופעילות חוץ סביבתית (ODT) ככלי להעצמה ולשיפור כישורי חיים בקרב ילדים ובני נוער – מאמר דעה	רולי חדש, דני מורן ויובל חלד

שער רביעי | לשון ומוזיקה

281	האופרה אידומנאו מאת בלדסרה גלופי (1756) בין טרגדיה יוונית לאופרה סרייה איטלקית	אפרת בוכריס
309	למה זה תשאל לשמי? שמות פרטיים הבנויים בתבנית הפועל – מן המקרא ולאורך הדורות	ברוריה אדמוני

E7	תקצירים מתורגמים	
----	------------------	--

מחברי המאמרים

ד"ר אדמוני קולמן ברוריה

החוג ללשון ולהבעה עברית, המכללה האקדמית אשקלון

bruriad@netvision.net.il

ד"ר בוכריס אפרת

החוג לתנ"ך, החוג למוזיקה והחוג לחינוך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון

efratb1967@gmail.com

ד"ר בנג'ו אפרת

החוג לגיל הרך והחוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון; החוג

לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית בית ברל

bengiog@gmail.com

פרופ' בר-אילן מאיר (אמריטוס)

המחלקה לתלמוד והמחלקה לתולדות ישראל, אוניברסיטת בר-אילן

madualo@gmail.com

ד"ר בשארה סאאיד

החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית בית ברל; המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה,

האוניברסיטה הפתוחה

saiedbs@gmail.com

ד"ר גרינבנק אליסיה

ראשת החוג לחינוך מיוחד, החוג לחינוך משלב לתואר שני, המכללה האקדמית לחינוך

גבעת וושינגטון

gralicia2@gmail.com

ד"ר הר-צבי (הכהן) שירלי

ראשת המסלול והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות

shirhar68@gmail.com

חדש רולי

דוקטורנט בבית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל

rulifit@gmail.com

פרופ' חלד יובל

פרופסור מן המניין, ראש המסלול לתואר שני בחינוך גופני, סמינר הקיבוצים
yuvalhele@gmail.com

כהן זאב

דוקטורנט במחלקה לאמנויות, המעבדה לחקר מדעי המוזיקה, אוניברסיטת בן-גוריון
zeev@kravmagaimpact.com

ד"ר כהן צחי

ראש המסלול לתואר שני בלימודי יהדות, הקריה האקדמית אונו
evic41@gmail.com

ד"ר כהן זדה אורן

החוג לחינוך והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות
cohenzad@gmail.com

פרופ' יריב אליעזר

פרופסור חבר, ראש החוג לחינוך משלב לתואר השני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת
ווישינגטון
elyariv@gmail.com

ד"ר לוי גזנפרנץ טניה

ממונה מחוזית התכנית הלאומית לילדים ונוער 360 במשרד החינוך במחוז צפון; המסלול
לתואר שני במנהל החינוך, מכללת תל-חי
taniailan@gmail.com

פרופ' מורן דניאל

פרופסור מן המניין, המחלקה לניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת אריאל
dani.moran@sheba.health.gov.il

ד"ר מנזין דניאלה

מנהלת אקדמית קמפוס אילת במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט; החוג לחינוך מיוחד.
danielam@l-w.ac.il

ד"ר סולקין עידית

החוג לגיל הרך, החוג לחינוך מיוחד והחוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת
ווישינגטון; החוג לחינוך והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות
iditsulkin@gmail.com

ד"ר עופר-ירום מרים (מיקי)
 החוג לחינוך מיוחד, מכללת סמינר הקיבוצים
 mickey.yarom@gmail.com

פולק עינת
 החוג לקלינאות תקשורת, מכללת הדסה; דוקטורנטית במחלקה לחינוך אוניברסיטת בן גוריון
 einatpo10@gmail.com

ד"ר פישר עטרה
 החוג לחינוך מיוחד והחוג לגיל הרך, מכללת אפרתה ומכללת בית רבקה
 atarahfisher@gmail.com

ד"ר קאפח יוחנן
 דיקן אקדמי, מכללת אורות ישראל; החוג לתנ"ך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
 ykapah@gmail.com

ד"ר שויצקי ציפורה
 גמלאית החוג לחינוך והחוג לתנ"ך, מכללת אורות ישראל
 zipora.sh@gmail.com

ד"ר תא-שמע באום מירי
 ראשת החוג לאנגלית, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
 mirimtb@gmail.com

תגת סברין
 מורה לשפה וספרות ערבית בחטיבת הביניים ג' "אלרוואיא" בכפר ירכא
 sabreentagat43@gmail.com

תחושת מסוגלות אימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית

אליסיה גרינבנק, דניאלה מנזין

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את הקשר בין תחושת המסוגלות האימהית ובין מידת שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. מתוך מטרת המחקר נגזרו השערות מחקר אודות הקשר בין תחושת המסוגלות האימהית למידת שביעות הרצון מהחיים, ולגבי ההבדלים בתחושת המסוגלות האימהית ובמידת שביעות הרצון מהחיים בין שתי קבוצות האימהות. המדגם כלל 125 אימהות, מתוכן 61 אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ו-64 אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. האימהות ענו על שני שאלונים מקוונים: שאלון שביעות רצון מהחיים שפותח על ידי ווינטר (1998), ושאלון תחושת מסוגלת אימהית שחובר לצורך המחקר של חבאיב (2017). ממצאי המחקר הצביעו על קשר חיובי בין תחושת המסוגלות האימהית לבין מידת שביעות הרצון מהחיים, כך שאימהות שדיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יותר, גילו שביעות רצון גבוהה יותר מחייהן. כמו כן, נמצאו הבדלים במידת שביעות הרצון מהחיים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית: אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית רצון גבוהה יותר מהחיים. בניגוד למצופה, לא נמצאו הבדלים בתחושת המסוגלות האימהית בין שתי קבוצות האימהות. ייחודיותו של המחקר היא בבחינה של חוויית האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בקרב אימהות בישראל, לאור הספרות המחקרית המועטה בנושא זה. בנוסף, במחקר הנוכחי נבדק הקשר בין שני תחומים חשובים: תחושת המסוגלות האימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים, קשר שהמחקר לגביו מועט הן בהקשר של אימהות בכלל

והן בהקשר של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בפרט, ומכאן תרומתו התיאורטית של המחקר. לממצאי המחקר גם תרומה יישומית – הממצאים עשויים לסייע לצוותים רב-מקצועיים לפתח מודעות לחוויה של אימהות לילד על הרצף האוטיסטי, לצורך בתמיכה וליווי באימהות ולעבודה השיתופית עימן.

תארנים: אימהות, אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי, ילדים על הרצף האוטיסטי, שביעות רצון מהחיים, תחושת מסוגלות אימהית.

מבוא

הורות לילד על הרצף האוטיסטי

הפרעה על הרצף האוטיסטי (ASD - Autistic Spectrum Disorder) היא שם כולל לטווח רחב של התנהגויות הנקשרות להפרעה נירו-ביולוגית התפתחותית. ההפרעה מוגדרת כרצף, שכן קיימים הבדלים משמעותיים בין ילדים הנמצאים על הרצף בחומרת הלקות וביכולתם הקוגניטיבית. ההפרעה מתרחשת בשלבים מוקדמים מאוד של ההיריון, אך ביטוייה הקליניים מופיעים בדרך כלל רק בשנה השנייה לחיים (דרומי, 2020). בהפרעה שני מרכיבים עיקריים: 1. פגיעה עקבית בתקשורת חברתית ויחסי גומלין חברתיים. ההפרעה מתבטאת בקושי בהדדיות חברתית-רגשית; קושי בהתנהגות תקשורתית לא מילולית המשמשת ליחסי גומלין חברתיים; וקושי בפיתוח, שמירה והבנה של מערכות יחסים וקשרים; 2. דפוסים חזרתיים מוגבלים של התנהגות, תחומי עניין או פעילויות. דפוסים אלה מתבטאים בתחומי עניין ופעילות סטריאוטיפיים וחזרתיים; דבקות כפייתית במנהגים קבועים וטקסים שאינם תפקודיים; קושי עם שינויים בסדר היום; קשיים בוויסות ועיבוד מידע סנסורי, ו/או עניין מוגבר בהיבטים תחושתיים כסביבה (APA, 2013).

מאחר שההפרעה מאובחנת בדרך כלל החל מהשנה השנייה לחיים, בחודשיו הראשונים של תינוק על הרצף האוטיסטי, ההורים ובני המשפחה ממשיכים בחייהם כרגיל ומצפים שהילד יפתח כישורים תואמי גיל כגון תקשורת ושפה. כאשר לא מופיעים סימנים לכך, ההורים מתחילים לחשוד שמהו אינו כשורה בהתפתחות הילד. כאשר בעיותיו של התינוק הולכות וכולטות בהריגותן, האבחנה הבלתי נמנעת מגיעה. מעמד חשיפת האבחנה של הילד יכול להיות חד-פעמי ונקודתי או מעמד חוזר ונשנה, במיוחד אם ההורים מבקשים לקבל חוות דעת נוספות ומפנימים בהדרגה את האבחנה של הילד. תקופה זו של גילוי ההפרעה כרוכה בהתמודדות מורכבת ומתמשכת, שבמהלכה ההורים מדווחים על רמות גבוהות מהממוצע של דחק נפשי, חרדה וכעס, המשליכים לעיתים גם על בריאותם הפיזית. בשלב זה מופיעה לרוב גם פגיעה במצבם הכלכלי של ההורים, בקריירה שלהם, ולעיתים אף בזוגיות (אלמוג ואחרים, 2022; גרינבנק וטל, 2017).

הקשיים של הילד על הרצף האוטיסטי בתחומים השונים – החברתי, התקשורתי והתנהגותי – מציבים בפני הוריו אתגרים רבים. בספרות המחקרית מדווח כי הורים לילד על הרצף האוטיסטי חווים רמות גבוהות של עומס רגשי, מתח, דיכאון, אשמה עצמית, סיפוק נמוך ביחסי הורה-ילד וקושי בנייהול התנהגות הילד (Chau & Furness, 2023). הורים מדווחים על תחושה של שוני ובידוד חברתי, על קבלת ביקורת מצד אחרים ועל חשש ממסטיגמה חברתית. לעיתים כל אלה משפיעים על חשיפת המוגבלות בפני הסביבה ובפני הילד (אלמוג ואחרים, 2022). כמו כן, הורים מדווחים על קושי בהתמודדות עם התנהגויות חריגות של ילדם (כגון התפרצויות כעס לנוכח שינויים בשגרה), על תחושת עומס ותשישות בעקבות ריבוי המשימות הקשורות בטיפול בילד, ועל השפעה שלילית של קשיי הילד על שאר בני המשפחה (Krast & Van Hecke, 2012). לעיתים קרובות גם אחים לילדים על הרצף האוטיסטי מגלים קשיים בהסתגלות רגשית, חברתית והתנהגותית (Park et al., 2023). קושי נוסף שעומו מתמודדים ההורים מתייחס לקשיי התקשורת של הילד, המתחילים בשלבים הראשונים של תהליך ההתקשרות בין הילד להורה. תהליך זה מלווה בקשיים רבים, כגון קשר עין לא תקין, היעדר חיוך, חוסר רצון במגע פיזי, וחוסר רצון בפעילות הדדית משותפת. כל אלה מאתגרים את ההורה בזיהוי ובהבנה נכונים של הרצונות והאיתותים של ילדם, ובהתאם לכך בסיפוק מענה מתאים לכוונותיו וצרכיו (Teague et al., 2017). למעשה, הספרות מדווחת שהפרעה על הרצף האוטיסטי היא ההפרעה המייצרת את המתח ההורי הגדול ביותר מבין כל ההפרעות הנוירו-התפתחותיות (Pastor-Cerezuela et al., 2020). הקשיים שעומו מתמודדים ההורים משפיעים עליהם באופן בולט לאורך חייהם, כך שלרוב הם נזקקים לתמיכה ולקבלת שירותים שיעזרו להם לשפר את תפקודם בבית, בבית הספר ובקהילה. הורים שלא מקבלים שירותים שיתמכו בהם ולא מצליחים לחזור ליציבות ולאיוון לנוכח גורמי הלחץ הרבים, מתקשים להתקדם בהשגת יעדים משפחתיים, דבר שעלול להביא למשבר במשפחה (מישורי, 2014).

מחקרים מצביעים על כך שהאם היא דמות מרכזית בהתמודדות עם קשייו של הילד עם המוגבלות במשפחה. היא לרוב תהיה האדם הראשון המתקשר עם הילד, ומוגבלות הילד עלולה לאיים על תפיסת תפקידה כאם ועל החוויה האימהית שלה בשל המציאות המורכבת שבה היא נתונה – האמביוולנטיות הרגשית הנלווית להתנסויותיה והדרישה ממנה לתפקד באחריות (מנזין, 2021; 2022; Kiani et al.). אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי רואות את עצמן כמתמודדות העיקריות עם המשימות היומיומיות בגידול הילד, ולעיתים קרובות חוות ייסורים הנובעים מהתחושה של עשייה לא מספקת, עומס רגשי, תסכול ודאגות לעתיד (דרומי, 2020; 2021; Papadopoulos).

תחושת מסוגלות אימהית של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי

תחושת מסוגלות עצמית (Self-Efficacy) מתייחסת לאמונות שיש לאדם לגבי יכולותיו ולתוצאות מאמציו בסיטואציות שונות. אמונה זו כוללת גיוס מוטיבציה, משאבים

קוגניטיביים ומהלכי פעולה הדרושים לשליטה בררישות המשימה (Bandura, 1977). על סמך ההגדרה הזאת פיתחו חוקרים שונים את המושג "תחושת מסוגלות הורית", המתייחס להערכת ההורה את עצמו כמסוגל למלא את המטלות הקשורות לדרישות תפקידו כהורה, להתמודד עם קשיים במהלך התפתחות ילדו, ולהבנות את הסביבה של ילדו כך שתקדם אותו באופן מיטבי במסלול חייו (Sarwar et al., 2019). בהתאם לכך, תחושת מסוגלות אימהית היא האמונה של אימהות ביכולתן להיות אימהות מוצלחות לילדיהן. אמונה זאת כוללת את היכולת להבין את הצרכים של ילדיהן, להגיב לצרכים הללו, ולהגיע לתוצאה רצויה לקידום התפתחותם (Goldberg, 2018). על פי בנדורה (Bandura, 1977), תחושת מסוגלות עצמית מושפעת בראש ובראשונה מהתנסות ממשית. לכן התנסות מעשית מוקדמת עם ילדים מספקת מקור ראשי של מידע לאישה אודות כשירותה כאמא. נשים עם ניסיון בביצוע מטלות טיפול בסיסיות בילדים טרם היותן אימהות, דיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יותר בהשוואה לנשים ללא ניסיון או עם ניסיון מועט בתחום (חבאיב, 2017). קסלסי (2015) מצאה קשר שלילי בין תחושת מסוגלות אימהית לבין תחושת חרדה: אימהות שהפגינו רמת חרדה נמוכה יותר, דיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יותר. בנוסף, אימהות עם תחושת מסוגלות אימהית גבוהה דיווחו על רמה גבוהה של הערכה עצמית והערכה עצמית של ילדן. מערכת היחסים בין אם לילד חיונית לשניהם – לאם ולילד. לאימהות יש צורך להרגיש מוצלחות בגידול ילדן, וכשהן מצליחות למלא אחר צרכי הילד וליצור אינטראקציות חיוביות עימו, תחושת המסוגלות האימהית שלהן גוברת. אולם כאשר הן מרגישות שהן מתקשות להבין את הילד ואת צרכיו ושהאינטראקציה עימו שלילית, תחושת המסוגלות האימהית שלהן יורדת (Smith, 2020).

במחקרים שבדקו את תחושת המסוגלות האימהית של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי, נמצא כי תחושת המסוגלות שלהן נמוכה בהשוואה לתחושת המסוגלות של אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ובהשוואה לאבות לילדים על הרצף האוטיסטי. עוד נמצא קשר שלילי בין תחושת המסוגלות האימהית למתח רגשי, דיכאון, תחושות אשמה, תסכול, חוסר אונים, מצוקה הורית ואי שביעות רצון מהחיים, כאשר תפקוד משפחתי תקין ותמיכה חברתית נמצאו כמסייעים להגברת תחושת המסוגלות האימהית (Benedetto & Ingrassia, 2021; Zavodny-Jackson et al., 2022). אימהות עם תחושת מסוגלות אימהית גבוהה מרגישות ביטחון בגידול ילדן ומצליחות להגיב לאתגרים הכרוכים בגידולו בצורה טובה, ואילו אימהות עם תחושת מסוגלות אימהית נמוכה נוטות לחוות רגשות שליליים כמו חרדה ומתח בגידול ילדן ומתקשות לתת מענה מתאים לצרכיו (Chen et al., 2022). עוד נמצא כי אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי שהיו מעורבות יותר בקידום התפתחות ילדיהן גילו תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יותר, ואילו אימהות שדיווחו על תחושת אשמה על כך שלא עשו מספיק למען ילדיהן גילו תחושת מסוגלות אימהית נמוכה. תחושת מסוגלות אימהית גבוהה נמצאה כגורם מנבא השתתפות של הילד בפעילויות יומיומיות, כגון פעילויות מוטוריות וחברתיות, ונחשבת כתורמת להתפתחות ולפיתוח תחושת רווחה של הילד (Avrech-Bar, et al., 2016).

מידת שביעות הרצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי

שביעות רצון מהחיים כוללת שני מרכיבים: תחושת אושר ורווחה נפשית. בהתאם לכך ניתן לתאר שביעות רצון מהחיים האישיים כתחושת האושר שיש לאדם כשהוא משיג את רמת הרווחה הרצויה לו (Maddux, 2017). אמתי ואחרים (Amati et al., 2018) הוסיפו כי שביעות רצון מהחיים מתייחסת להערכה הוליסטית סובייקטיבית של האדם על חייו. אדם קובע את שביעות הרצון מחייו באמצעות תהליך שיפוט שבו הוא מעריך את איכות חייו על סמך קריטריונים שבחר כחשובים עבורו (Kiani et al., 2022). בין הקריטריונים הללו ניתן למנות סובלנות לבעיות שבהן אדם נתקל בחייו ותפיסתו כמשאב לניסיון וללמידה, מימוש מטרות רצויות, ויכולת להתגבר על אירועים עצובים במהלך החיים (Sholihin et al., 2022). קריטריון חשוב נוסף שנמצא בספרות המחקרית כקשור לשביעות רצון מהחיים מתייחס לסיפוק מחיי המשפחה ולבריאות (Milovanska-Farrington & Farrington, 2021).

מחקרים מעטים התמקדו במידת שביעות הרצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי. מחקרים אלה הדגישו את המתח ההורי של האימהות, המוביל לירידה בשביעות הרצון מחייהן. מתח זה עלול להיות תוצאה של התמודדות עם התנהגויות מאתגרות של הילד על הרצף האוטיסטי שנמצאו כמנבאות דיכאון אימהי (Roubinov et al., 2022). במחקרה של סימן טוב (2017), נמצא כי בריאותן הנפשית של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי נמוכה מזו של אבות. בסקירת ספרות בתחום (Rahayu et al., 2022), נמצא כי אימהות חוות יותר מתח הורי מאשר אבות. הסיבה לכך נעוצה בגורמים פנימיים ובגורמים חיצוניים. הגורמים הפנימיים מתייחסים לקושי של האימהות לתקשר עם ילדים שיש להם הפרעות התפתחותיות, להבין את האבחנה הניתנת על ידי אנשי מקצוע ולהציג אסטרטגיות התמודדות מתאימות. הגורמים החיצוניים נוגעים לסטיגמה של הסביבה על מצבם של ילדים עם הפרעות התפתחותיות, אפליה, בידוד וחוסר תמיכה מהסביבה, שירותים טיפוליים לא מספקים, התנהגות לא מתאימה של הילד בחברה וחוסר עצמאות שלו, המובילים לתלות באימו גם בגיל מאוחר. גורמים אלה מגבירים את הלחץ והמתח בחייהן של האימהות ומקשים עליהן לנוח, להשיג עבודה ולהתמיד בה, וליצור קשרים חברתיים וזוגיים תקינים. שביעות הרצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי נמצאה נמוכה בהשוואה לאימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ובהשוואה לאימהות לילדים עם הפרעת למידה ספציפית (Kiani et al., 2022). עוד נמצא כי תמיכה חברתית, אופטימיות, תקווה ותחושת מסוגלות אימהית גבוהות קשורות באופן חיובי לשביעות רצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי (Hamama, 2023; Sarwar et al., 2019; Xiao-bin et al., 2022).

לסיכום, סקירת הספרות מספקת מידע על התמודדותן של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי. הפרעה על הרצף האוטיסטי היא הפרעה הטומנת בחובה קשיים בתחומים מגוונים המייצרים מתח הורי גדול במיוחד. בדרך כלל האם היא האדם הקרוב ביותר לילד, והיא חווה את תפקידה ההורי בצורה מורכבת, מיוסרת ואף מאיימת. במחקרים נמצא כי חוויה זאת פוגעת בתחושת המסוגלות האימהית שלה, בכריאותה הנפשית ובשביעות

הרצון מחייה. מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את הקשר בין תחושת המסוגלות האימהית ובין מידת שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. על בסיס ממצאי המחקרים שהובאו לעיל, נגזרות השערות המחקר הנוכחי:

1. יימצא קשר חיובי בין תחושת המסוגלות האימהית לבין שביעות הרצון מהחיים בקרב האימהות. ככל שתחושת המסוגלות האימהית תהיה גבוהה יותר, כך האימהות ידווחו על שביעות רצון גבוהה יותר מהחיים.
2. יימצאו הבדלים בתחושת המסוגלות האימהית בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. האימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ידווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יותר.
3. יימצאו הבדלים בשביעות הרצון מהחיים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ידווחו על שביעות רצון גבוהה יותר מהחיים.

ייחודיותו של המחקר היא בבחינה של חוויית האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בקרב אימהות בישראל, לאור הספרות המחקרית המעטה בנושא זה. בנוסף, במחקר הנוכחי נבדק הקשר בין שני תחומים חשובים: תחושת המסוגלות האימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים, קשר שהמחקר לגביו מועט הן בהקשר של אימהות בכלל והן בהקשר של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בפרט. באמצעות ממצאי המחקר ניתן יהיה ללמוד טוב יותר על עולמן הפנימי של האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי. למידה זאת תסייע לצוותים רב-מקצועיים העובדים במסגרות חינוכיות עם ילדים על הרצף האוטיסטי להבין טוב יותר את האימהות של הילדים ולקבל החלטות לגבי דרכי עבודה מתאימות שיאפשרו להכיל אותן ולתמוך בהן.

שיטה

מדגם – המדגם כלל 125 אימהות, מתוכן 61 אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ו-64 אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. גיל האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי נע בין 26-59 שנים ($M=41.24$; $SD=8.29$), גיל האימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית נע בין 29-59 שנים ($M=38.79$; $SD=7.26$). במבחן שנעשה לבדיקת ההבדלים בגיל האימהות בין הקבוצות לא נמצאו הבדלים מובהקים $t(118)=1.725$, $p=0.09$.

כלי המחקר – במחקר נעשה שימוש בשני שאלונים:

1. שאלון שביעות רצון מהחיים. השאלון פותח על ידי ווינטר (1998) במטרה למדוד את מידת שביעות הרצון מהחיים. השאלון כולל שבעה היגדים, ועל הנבדק לענות עד כמה מתאים כל היגד למחשבותיו והרגשותיו במהלך השבועות האחרונים (לדוגמה: יש לי חיים טובים, יש לי כל מה שאני רוצה בחיים). התשובות מופיעות בסולם ליקרט של 4 דרגות. כאשר 1 מסמל אף פעם לא מתאים, ו-4 מסמל כמעט תמיד מתאים. לכל נבדקת

חושב ציון ממוצע בשאלון, כך שציון גבוה מעיד על שביעות רצון גבוהה מהחיים. בשאלון זה היגדים 3 ו-4 הפוכים. במחקר הנוכחי התקבלה בשאלון עקיבות פנימית (אלפא של קרונברך) $\alpha = 0.797$.

2. שאלון תחושת מסוגלות אימהית. השאלון חובר לצורך המחקר של חבאיב (2017) ומטרתו לבחון את תחושת המסוגלות האימהית. השאלון כולל 23 היגדים המתארים פעולות שונות המרכיבות את תפקידה של האם, כאשר כל נברקת נדרשה לסמן את מידת ביטחונה לבצע פעולות אלה בהצלחה (לדוגמה: להרגיע את הילד שלי כשהוא במצוקה). התשובות מופיעות בסולם ליקרט של 5 דרגות, כאשר 1 מסמל לא בטוחה בכלל ו-5 בטוחה מאוד. לכל נברקת חושב ציון ממוצע בשאלון, כך שציון גבוה מעיד על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה. במחקר הנוכחי התקבלה בשאלון עקיבות פנימית (אלפא של קרונברך) $\alpha = 0.954$.

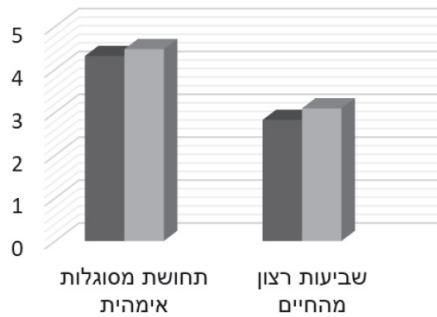
בנוסף על שני השאלונים, האימהות התבקשו לציין את גילן והאם יש להן ילד על הרצף האוטיסטי או לא.

הליך המחקר והיבטים אתיים – המשתתפות נדגמו למחקר בשיטת דגימה לא הסתברותית מסוג דגימת נוחות וכדור שלג. השאלונים הופצו באמצעות קישור מקוון שנבנה באפליקציית Google Forms. ההפצה נעשתה בשלוש דרכים: באמצעות פרסום המחקר בקרב מעגלי היכרויות קרובים ורחוקים; באמצעות העברת הודעה בקבוצת ווטסאפ של הורים לילדים עם מוגבלות שהחוקרות חברות בהן, ובה התבקשו רק אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי לענות על השאלון; ובאמצעות פרסום בדף הפייסבוק של החוקרות. המענה על השאלון נעשה באופן אנונימי. ציון בשאלון שהנתונים שנאספים הם למטרות מחקר בלבד ופרטיהן של המשתתפות יישארו חסויים. בנוסף, צוין כי זכותן לפרוש בכל שלב של מילוי השאלון ואף לוותר על השתתפותן במחקר.

ממצאים

השערת המחקר הראשונה התייחסה לקשר שבין תחושת המסוגלות האימהית ובין מידת שביעות הרצון מהחיים בקרב האימהות. קשר זה נבחן באמצעות מתאמי פירסון, והממצאים מצביעים כמשוער על קשר חיובי מובהק בין שני המשתנים, $r = .37, p < .001$. במילים אחרות, אימהות שדיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה, דיווחו גם על שביעות רצון גבוהה מחייהן.

במטרה לבחון את השערות המחקר השנייה והשלישית, שהתייחסו להבדלים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית בתחושת המסוגלות האימהית ושביעות הרצון שלהן מחייהן, נערכו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. בתרשים 1 מופיעים הממצאים:



■ אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ■ אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי

תרשים 1. הבדלים בתחושת המסוגלות האימהית ובשביעות רצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית

בתרשים 1 ניתן לראות כי שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ($M=3.09, SD=.52$) גבוהה יותר, כמשוער, משביעות הרצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ($M=2.82, SD=.56$). בניחוח נמצאו הבדלים מובהקים $t(123)=2.69, p=0.01$. בנוגע להבדלים בין תחושת המסוגלות האימהית של האימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית ($M=4.47, SD=.49$) לבין תחושת המסוגלות האימהית של האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ($M=4.31, SD=.64$), לא נמצאו הבדלים מובהקים $t(123)=1.52, p=0.13$.

דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את חוויית האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בהשוואה לאימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. במחקר נבדק הקשר בין שני תחומים חשובים: תחושת המסוגלות האימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים, קשר שהמחקר לגביו מועט הן בהקשר של אימהות בכלל והן של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי בפרט. בנוסף, נבחנו הבדלים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית בשני התחומים הנבדקים.

הקשר בין תחושת מסוגלות אימהית ובין מידת שביעות הרצון מהחיים

השערת המחקר הראשונה הייתה כי ימצא קשר חיובי בין תחושת המסוגלות האימהית לבין מידת שביעות הרצון מהחיים בקרב האימהות. על סמך המונח "תחושת מסוגלות עצמית" שהציע בנדרה (Bandura, 1977), תחושת מסוגלות אימהית מתוארת כאמונה של אימהות ביכולתן להיות אימהות מוצלחות לילדיהן, ליצור אינטראקציה חיובית עם ילדיהן, להבין את הצרכים שלהם, להגיב לצרכים הללו ולהגיע לתוצאה רצויה לקידום

התפתחותם (Goldberg, 2018). תחושת מסוגלות אימהית גבוהה מדווחת בספרות המחקרית כקשורה להערכה עצמית גבוהה של האם, להערכה גבוהה של ילדה ולרמות נמוכות של חרדה ומתח הורי (קסלסי, 2015; Smith, 2020). בהתאם למשוער במחקר הנוכחי, אימהות שדיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה, דיווחו גם על שביעות רצון גבוהה מחייהן. נראה כי אימהות עם תחושת מסוגלות אימהית גבוהה מרגישות שהן מסוגלות לבצע משימות הקשורות לדרישות תפקידן כאם ולתת מענה מיטבי לצורכי ילדיהן. כתוצאה מכך הן מרגישות סיפוק מתפקידן ההורי ומהקשר עם ילדן, ותחושות אלה מובילות לשביעות רצון מחייהן. שביעות רצון מהחיים נמצאה במחקרים קודמים כקשורה לסיפוק מחיי משפחה וליכולת להתגבר על בעיות ואירועים קשים במהלך החיים (Milovanska-Farrington & Farrington, 2021; Sholihin, et al., 2022). ניתן להניח כי אימהות במחקר הנוכחי שדיווחו על תחושת מסוגלות אימהית גבוהה, מרגישות שהן מצליחות להתמודד עם קשיים וחוות סיפוק גדול יותר מחיי המשפחה שלהן, ולכן שביעות הרצון שלהן מהחיים גדולה יותר.

הבדלים בתחושת המסוגלות האימהית ובמידת שביעות הרצון מהחיים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית

שתי השערות המחקר הנוספות התמקדו בהבדלים בתחושת המסוגלות האימהית ובמידת שביעות הרצון מהחיים בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ובין אימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. ההשערה הייתה כי האימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ידווחו הן על תחושת מסוגלות אימהית נמוכה והן על מידת שביעות רצון נמוכה מהחיים בהשוואה לאימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. ההשערות התבססו על מחקרים קודמים שמצאו כי בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי תחושת המסוגלות האימהית נמוכה יותר (Benedetto & Ingrassia, 2021; Zavodny-Jackson et al., 2022), ומידת שביעות הרצון מהחיים נמוכה יותר (Kiani et al., 2022). במחקר הנוכחי אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי דיווחו, כמשוער, על מידת שביעות רצון נמוכה יותר בהשוואה לאימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית. אומנם מחקרים מעטים בדקו את מידת שביעות הרצון מהחיים של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי, אך מחקרים רבים דיווחו על חוויית ההורות המורכבת של אימהות אלה, המאופיינת בכדידות, דיכאון, כמתח ובלחץ המשפיעים על מצב בריאותן הנפשי (ובהם: סימן טוב, 2017; Roubinov et al., 2022; Rahayu et al., 2022). נראה כי הקשיים התקשורתיים, החברתיים וההתנהגותיים של הילד על הרצף האוטיסטי מאתגרים את האם ומשפיעים ישירות על מידת שביעות הרצון מחייה. ממצא זה מחייב התייחסות התערבותית עבור אימהות אלה. לגבי ההבדלים בתחושת המסוגלות האימהית בין אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית, במחקר הנוכחי, בניגוד למשוער, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות האימהות. כאמור, ההשערה לגבי תחושת מסוגלות אימהית נמוכה בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי התבססה על מחקרים קודמים בתחום שהצביעו על קשר בין תחושת מסוגלות אימהית נמוכה לבין רגשות שונים שחוה האם, כגון דיכאון, חוסר אונים, תסכול ואשמה,

מצוקה הורית ואי שביעות רצון מהחיים. לטענת החוקרים, כל אלה עלולים להשפיע על ביטחונה של האם לספק מענה לצורכי הילד. ייתכן שהסיבה לכך שלא נמצאו הבדלים בתחושת המסוגלות האימהית בין שתי הקבוצות שהשתתפו במחקר הנוכחי קשורה לממצאי מחקרה של גולדברג (Goldberg, 2018), שבדקה היבטים רגשיים בקשר בין אימהות לילדיהן על הרצף האוטיסטי, ולא מצאה קשר בין תחושת המסוגלות האימהית לבין הקשר הרגשי בין האם לילד שלה. החוקרת ציינה כי דיווח של האם על תחושת המסוגלות האימהית לא מאפיינת בהכרח את רגשותיה כלפי הילד, וייתכן שהאם יכולה להרגיש בטוחה ביכולתה להיות הורה טוב וקשוב לילד בד בבד עם גילוי קושי בחיבור הרגשי אליו. נושא זה דורש מחקר המשך בתחום. ניתן לקשר את הממצא במחקר הנוכחי גם למידת הסיוע והתמיכה שקיבלו האימהות המשתתפות. במחקר הנוכחי האימהות לא נשאלו לגבי מידת התמיכה והסיוע שהן מקבלות. במחקרים קודמים נמצא כי תמיכה חברתית מסייעת להגברת תחושת המסוגלות האימהית.

סיכום ומסקנות

המחקר הנוכחי מהווה נדבך נוסף בספרות המנסה לבחון את החוויה ההורית של אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי. ייחודיותו היא בתוספת תיאורטית-מחקרית של תחום שהמחקר לגביו מועט, בעיקר בישראל. בחינת תחושת המסוגלות האימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים מאפשרת הצצה לעולמן הפנימי של האימהות והבנה של החוויה האימהית שלהן. ממצאי המחקר עשויים להוביל לפיתוח מודעות לקשיי האימהות, להסרת חסמים ועמדות שליליות המערבות סטיגמה כלפי אימהות אלה, בד בבד עם המלצות יישומיות לתמיכה וסיוע של צוותים רב-מקצועיים באימהות. חוקרים רבים (ובהם: Sarwar et al., 2019; Xiao-bin et al., 2022; Zavodny et Hamama, 2023; al., 2022) בכניית תוכניות התערבות ותמיכה ייחודיות לאימהות לילדים על הרצף האוטיסטי. תוכניות אלה יספקו סביבה תומכת שתעצים את תחושת המסוגלות האימהית, תינתן בהן הדרכה להתמודדות עם התנהגויות מאתגרות של הילדים, ויינתן מענה לרמות הגבוהות של לחץ ומתח הורי שאימהות אלה חוות. כך תשתפר מידת שביעות הרצון שלהן מהחיים. דוגמה לאחת התוכניות המופיעות בספרות המחקרית היא תוכנית שהופעלה בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי (Kubo et al., 2021), במטרה לשפר את ההתקשרות בין האם לילד ולבסס ביטחון ביחסים ביניהם. התוכנית סייעה בחיזוק תחושת המסוגלות האימהית, שיפרה את בריאותה הנפשית של האם והפחיתה את הבעיות הרגשיות וההתנהגויות של הילד כפי שדווחו על ידי האם. נראה אפוא כי התערבויות ממוקדות עשויות לסייע לאימהות לחוות תחושת הצלחה עם ילדן. לפי בנדורה (Bandura, 1977), התנסות וחווית תחושת הצלחה מגבירות את המוטיבציה לפעול ומחזקות את תחושת המסוגלות של האדם. אימהות עם תחושת מסוגלות אימהית גבוהה יכולות לבחור סוג טיפול מתאים יותר לילד ולהגיב לאתגרים בגידולו בצורה טובה יותר, ובכך להפחית את הלחץ ההורי ולהגביר את שביעות הרצון מהחיים (Chen et al., 2022). לפיכך, תרומתן של תוכניות ההתערבות באות לידי ביטוי הן בקידומו של הילד עצמו בתחומים השונים והן בחיזוק תחושת המסוגלות ההורית ותחושת הרווחה הנפשית של האם.

מקום מרכזי יש לצוות הרב-מקצועי במסגרות החינוכיות שבהן לומדים תלמידים על הרצף האוטיסטי. חשוב שצוות זה ייחשף לעולמן הפנימי של האימהות, דבר שיאפשר לעבוד בצורה מותאמת ושיתופית עימן. תוכנית לשיפור תקשורת שיתופית בין צוותי חינוך להורים לילדים על הרצף האוטיסטי נמצאה כתורמת להורים בקבלת מידע על ילדיהם ובחיוזוק תחושת המסוגלות ההורית שלהם (Azad et al., 2021). מקומם של אנשי הצוות בכינון יחסי שיתוף עם הורים בכלל, ועם אימהות בפרט, משמעותי מאוד. המעורבות של אימהות בתוכנית החינוך והטיפול של הילד באמצעות תוכניות הדרכה שגרתיות וממושכות, עשויה להעצים את יכולתן לתפקד כאימהות משמעותיות לילדן, לקבל כלים להתמודדות עם התנהגויות מאתגרות, ולהתקדם למצב של צמיחה ושביעות רצון מחייהן.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך

- על סמך ממצאי המחקר הנוכחי, ניתן לציין מספר מגבלות ולהמליץ על כיווני מחקר נוספים בתחומים שנבדקו:
1. במחקר הנוכחי השתתפו אימהות בלבד לילדים על הרצף האוטיסטי. במחקר המשך חשוב לחקור את האבות לילדים על הרצף האוטיסטי, זאת לאור מחקרים (ובהם: סימן טוב, 2017; Rahayu et al., 2022) שדיווחו על התמודדות ותחושת מסוגלות הורית שונה הקשורה במגדר. מחקר זה יוכל להאיר באור רחב יותר את החוויה ההורית של אימהות ואבות לילדים על הרצף האוטיסטי.
 2. במחקר הנוכחי נעשה שימוש בכלי מחקר כמותיים בלבד. יש מקום להמשיך לחקור את התחומים שנבדקו תוך שימוש בכלי מדידה נוספים, ורצוי להשתמש בכלים איכותניים כגון ראיונות. כלים אלה עשויים להציג תמונה הוליסטית ורחבה יותר של חוויית האימהות לילד על הרצף האוטיסטי בתחומים שנבדקו – תחושת המסוגלות האימהית ושביעות רצון מהחיים.
 3. במחקר הנוכחי לא נבדק גיל הילד על הרצף האוטיסטי, מקומו במשפחה, האם יש ילד נוסף עם מוגבלות במשפחה ומספר הילדים במשפחה. ייתכן שנתונים אלה ישפיעו על תשובותיהן של האימהות. במחקר עתידי מומלץ לבדוק את הקשר בין נתונים אלו לבין תחושת המסוגלות האימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים של האימהות.
 4. במחקר הנוכחי השתתפו אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי אבל לא נבדקה רמת התפקוד של הילדים. בספרות המחקרית מדווח כי ככל שרמת התפקוד של הילד נמוכה יותר והתנהגותו קשות יותר, כך ההורים מפגינים מתח הורי גבוה יותר (Pastor-Cerezuela et al., 2020). לכן במחקר עתידי חשוב לבחון את רמת התפקוד של הילדים.

ביבליוגרפיה

- אלמוג, נ', קסל, א', גבאי, ת' ולוי, נ' (2022). "גם אם לא מספרים, כולם יודעים": דילמות של הורים לילדים מהגוון האוטיסטי בנושא חשיפת האבחנה. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*, כרך ל', גיליון 54, 43-72.
- גרינבנק, א' וטל, מ' (2017). התמודדות משפחות שלהן ילדים תאומים שאחד מהם על רצף האוטיזם והשני בעל התפתחות תקינה. *מחקרי גבעה*, כרך ד, 148-125.
- דרומי, א' (2020). אוטיזם - מסע להבנת הרצף. הדפסה חמישית, ספרי יניב.
- חבאי, ה' (2017). התפתחותן של מסוגלות מקצועית ומסוגלות אימהית במהלך לימודים גבוהים בקרב צעירות ערביות הלומדות את תחום הגיל הרך - דיאלוג בין זהויות. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת תל אביב.
- מישורי, ע' (2014). *מסע החיים עם אוטיזם - סיפור חייהם של הורים*. הוצאת מכון מופ"ת.
- מנזין, ד' (2021). "מתוך עולמות שבורים היא צומחת": מאפייני חויית האבל של אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים - מחקר פנומנולוגי. *חוקרים@חינוך מיוחד*, 1, 87-58.
- סימן טוב, א' (2017). רווחה נפשית ואיכות חיי נישואין בקרב אבות ואימהות לילדים עם אוטיזם. *הייעוץ החינוכי*, כ', 279-242.
- קסל, א' ב' (2015). הקשר בין חרדה תכונתית, מסוגלות הורית והערכתו העצמית של ההורה לבין ההערכה העצמית של הילד. עבודה לקבלת תואר מוסמך במדעי הרוח, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth ed. (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Avrech-Bar, M., Shelef, L. & Bart, O. (2016). Do participation and self-efficacy of mothers to children with ASD predict their children's participation? *Research in Autism Spectrum Disorders*, 24, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.01.002>
- Azad, G. F., Marcus, S. C. & Mandell, D. S. (2021). Partners in school: Optimizing communication between parents and teachers of children with autism spectrum disorder. *Journal Educ Psychol Consult*, 31(4), 438-462. <https://doi.org/10.1080/10474412.2020.1830100>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Benedetto, L. & Ingrassia, M. (2021). Parental self-efficacy in children with autism spectrum disorders: preliminary findings by the Italian Version of the CAPES-DD. *International Journal of Autism & Related Disabilities*. IJARD-144. <https://doi.org/10.29011/26423227.000044>
- Chau, W. M. W. & Furness, P. J. (2023). Happiness in parents of children with autism spectrum disorder: A qualitative study. *American Journal of Qualitative Research*, 7(1), 168-190. <https://doi.org/10.29333/ajqr/12950>

- Chen, Y., Cheng, T. & Lv, F. (2022). Sense of parenting efficacy, perceived family interactions, and parenting stress among mothers of children with autistic spectrum disorders. *Frontiers in Psychology*, 13, 878158. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878158>
- Goldberg, S. E. M. (2018). Connectedness in mothers of children with autism spectrum disorder: associations with maternal stress, self-efficacy, and empathy. *Mills College ProQuest Dissertations*, 10794054. <https://search.proquest.com/openview/181dedbbc8334ce57acb674128aed83a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Hamama, L. (2023). Perceived social support, normalization, and subjective well-being among family members of a child with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05857-9>
- Karst, J.S. & Van Hecke, A.V. (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: A review and proposed model for intervention evaluation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 247-277. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0119-6>
- Kiani, A., Mohammadi, G., HasanZadeh, M., MohsenLoo, F. & PoorRahmani, P. (2022). Comparison of life satisfaction and hoping in mothers of children with special learning disabilities, autism spectrum disorders and normal. *Journal of Family Relations Studies*, 2 (5), 49-56. <https://dx.doi.org/10.22098/jhrs.2022.10720.1055>
- Kubo, N., Kitagawa, M., Iwamoto, S. & Kishimoto, T. (2021). Effects of an attachment-based parent intervention on mothers of children with autism spectrum disorder: preliminary findings from a non-randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00389-z>
- Maddux, J.E. (2017). 'Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures', in J.E. Maddux (ed.), *Subjective well-being and life satisfaction*, Routledge, New York. <https://doi.org/10.4324/9781351231879>
- Milovanska- Farrington, S. & Farrington, S. (2021). Happiness, domains of life satisfaction, perceptions, and valuation differences across genders. *SSRN -Electronic Journal* 14270, pp. 2-31, Institute of Labor Economics, Bonn. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3823637>
- Papadopoulos, D. (2021). Mothers' experiences and challenges raising a child with autism spectrum disorder: A qualitative study. *Brain Sciences*, 11, 309. <https://doi.org/10.3390/brainsci11030309>
- Pastor- Cerezuola, G., Fernández-Andrés, M. I., Perez- Molina, D. & Tijeras- Iborra, A. (2020). Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and down syndrome. *Journal of Family Issues*, 42(1), <https://doi.org/10.1177/0192513X20910192>
- Park, H. R., Moon, H., Kim, Y. S., Karkar Esperat, T. M., & Lee, J. (2023). A meta-analysis on adjustment difficulties in siblings of children with and without autism spectrum disorder. *International Journal of Special Education*, 38(1), 16-33. <https://doi.org/10.52291/ijse.2023.38.2>
- Rahayu, E., Sugiharto, D., Purwanto, E. & Awalya A. (2022). Systematic literature review: parenting stress in mothers of children with ADHD, ASD, ID. *ISET: International Conference on Science, Education and Technology*, 639-645. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/view/1815>

Roubinov, D., Don, B., Blades, R. & Epel, E. (2022). Is it me or my child? The association between maternal depression and children's behavior problems in mothers and their children with or without autism. *Family Process*, <https://doi.org/10.1111/famp.12810>

Sarwar, F., Panatik, S. A., Rajab, A., & Nordin, N. (2019). Social support, optimism, parental self-efficacy, and wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(9), 1824-1829. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02719.0>

Sholihin, M., Hardivizon, H., Wanto, D., & Saputra, H. (2022). The effect of religiosity on life satisfaction: A meta-analysis. *HTS Theologies Studies/Theological Studies*, 78(4), 1-10. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7172>

Smith, S. J. (2020). A comparison of self-efficacy in mothers of children with autism spectrum disorder and typically developing children: contributions of depression and co-parenting relations. *Mills College ProQuest Dissertations*, 27993530. <https://repository.upenn.edu/dissertations/AA113863390/>

Teague, S. J., Gray, K. M., Tonge, B. J., & Newman, L. K. (2017). Attachment in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 35, 35–50. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.12.002>

Xiao-bin, B., Hui-zhong, H., Hai-ying, L. & Xiao-zhuang, F. (2022). Influence of social support network and perceived social support on the subjective well being of mothers of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835110>

Zavodny-Jackson, S., Pinto-Martin, J., Deatrick, J. A., Boyd, R. & Souders, M. C. (2022). High depressive symptoms, low family functioning and low self-efficacy in mothers of children with autism spectrum disorder compared to two control groups. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, <https://doi.org/10.1177/10783903221104147>