

פליטים בארצם:

הורות ורווחה של הורים מפונים בעקבות אירועי שבעה באוקטובר¹

גליה מעודד קראבאנוב ודורית ארם

תקציר

המחקר בחן את מאפייני התנהגותם של הורים מפונים לילדים בגיל הרך כ-150 ימים מפרוץ מלחמת "חרבות ברזל". במחקר הוערכו התנהגות ההורים, רווחתם הכללית וההורית והלחץ של ילדיהם, תוך השוואה בין הורים מהצפון להורים מהדרום. במחקר השתתפו 202 הורים (109 מהצפון ו-93 מהדרום), שלהם ילד אחד לפחות מתחת לגיל שמונה. בשאלוני המחקר ההורים דיווחו על התנהגויות יומיומיות שלהם (על פי מודל מחומש ההורות), על מידת הרווחה הכללית וההורית שלהם ועל מידת הלחץ שחשים ילדיהם. ההורים השיבו גם לשאלת רשות פתוחה, שבה התבקשו לתאר את קורות משפחתם מאז הפינוי. ממצאי המחקר הראו שהורים מהצפון ומהדרום אינם נבדלים בהתנהגויות הוריות. מדיווחי ההורים בלטו התנהגויות של אהבה ומנהיגות הורית. עם זאת, הורים מהדרום דיווחו על פחות רווחה כללית והורית בהשוואה להורים מהצפון. הם גם דיווחו על יותר לחץ בקרב ילדיהם בהשוואה להורים מהצפון. נמצאו מתאמים מובהקים בין התנהגויות הורים לבין הרווחה הכללית, הרווחה ההורית ורמת הלחץ של הילדים. מספר הילדים במשפחה שגילם פחות מ-8 קשור ליותר רווחה כללית והורית. צפיפות פתרונות הדיור של משפחות המפונים קשורה באופן שלילי לרווחה ההורית. סדרת רגרסיות לניבוי הרווחה הכללית וההורית של הורים מפונים חשפה, שמעבר למשתני הרקע, התנהגויות הוריות מיטיבות (על פי מחומש ההורות) תורמות לרווחת ההורים. הנתונים האיכותניים תמכו בממצאי המחקר הכמותי, והעמיקו את ההבנה של עוצמת השבר בתא המשפחתי לעומת החוסן ההורי התורם לרווחת המשפחה. נדרשת הדרכת הורים לביסוסן של התנהגויות מיטיבות התומכות ברווחתם וברוחת ילדיהם.

מילות מפתח: מלחמה, הורות, רווחה (wellbeing), רווחה הורית

¹ מחקר זה התאפשר הודות להשתתפותן ולשיתופן של אימהות ממשפחות מפונים, אשר סייעו בידנו ללמוד על מצבן ועל מצב משפחתן. אנו מבקשות להודות לחוקרות המעבדה לחקר הגיל הרך באוניברסיטת תל-אביב על הסיוע והמחשבה, על הכלים ועל איסוף הנתונים.

מבוא

בעקבות אירועי שבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת "חרבות ברזל" החליטה ממשלת ישראל על פינוי של יישובי עוטף עזה במרחק 7-0 ק"מ מגבול רצועת עזה ושל יישובי הצפון במרחק 5-0 ק"מ מגבול לבנון. בדרום הארץ כ-70,000 תושבים פונו מבתיהם ונוסף על כך, 60,000 מקרב תושבי צפון הארץ פונו מבתיהם בשל הערכה מבצעית, שבמסגרתה הובע חשש לחייהם. רובם שהו תחילה בבתי מלון ובמוקדי פינוי. לאחר מכן, מפונים רבים בחרו במסלול של מענק אכלוס, והם שוהים בדיור ארעי או אצל קרובי משפחה. אלפי מפונים נוספים, שלא נמצאו זכאים לפינוי, התפנו באופן עצמאי (וייסבלאי, 2023; לגזיאל, 2024). הנתונים למחקר זה נאספו כחמישה חודשים מפרוץ המלחמה מהורים מפונים מהדרום (יישובי עוטף עזה) ומהצפון תוך השוואה ביניהם.

מאז שנת 2007, לאחר השתלטותו של ארגון הטרור חמאס על רצועת עזה, תושבי הדרום ביישובי עוטף עזה חיים במציאות חירום מתמשכת וסובלים מירי רקטות. מאז, מעבר לפעילות צבאית שוטפת, ישראל הוציאה לפועל כמה מבצעים צבאיים נגד החמאס ("עופרת יצוקה" בשנת 2008, "צוק איתן" בשנת 2014 ומבצע "שומר חומות" בשנת 2021). חייהן של משפחות באזור התנהלו במשך שנים תחת איום בטחוני מתמשך המאופיין בצורך להיות ערניים ולהיכנס תוך זמן קצוב למרחבים מוגנים בעקבות התראות של "צבע אדום". בשבעה באוקטובר 2023 חדרו מחבלי חמאס ליישובים, נכנסו לבתים, רצחו וחטפו מאות תושבים. המשפחות נאלצו להמתין שעות להצלה. בעת החילוץ, המשפחות עזבו את בתיהן בחטף ללא התארגנות מוקדמת. הם נעקרו מסביבתם בנסיבות קשות וטראומטיות של מלחמה, תוך התמודדות עם לחץ, פחד וחרדה וחשיפה למראות קשים. חלקם חוו פגיעות פיזיות, אובדן של בני משפחה, חברים, שכנים ומורים, וגם אובדן של בית והתפרקות (גם אם זמנית) של הקהילה (רבינוביץ', 2024).

באשר לתושבי הצפון, אירועי שבעה באוקטובר הפגיעו רבים מהם, לאחר שנים רבות של שקט יחסי באזור. בעבר, בשנים שבין מלחמת לבנון הראשונה והשנייה (1982-2006) הם נמצאו חשופים לפעולות איבה ולשיגורי רקטות וטילים מלבנון, אשר הופנו בעיקר כלפי

אוכלוסייה אזרחית. מאז נרשמה ירידה דרסטית במספר השיגורים. ביומה השני של מלחמת "חרבות ברזל" הצטרף ארגון הטרור חיזבאללה ללחימה כאות הזדהות ותמיכה בחמאס במלחמתו נגד ישראל, ופתח חזית נוספת מול ישראל. הארגון שיגר לעבר ישראל רקטות ארטילריות, פצמ"רים וטילי נ"ט וכטב"מים. פעולה זו הובילה לפינוי יישובי קו העימות בצורה יזומה, כאשר מרבית התושבים המפונים כלל לא שיערו שייאלצו לעזוב את בתיהם ומרגע הפינוי קיוו כי לאחר תקופה קצרה יוכלו לשוב לבתיהם (אהרן-גוטמן ואחרים, 2024).

המחקר הנוכחי מתמקד בהורות של המפונים. להתנהגויות ההורים תרומה רבה לתפקוד ילדיהם בכלל, ובתקופות מאתגרות בפרט. אופן ההתמודדות של ההורים והאווירה בבית משפיעים על התנהגות הילדים (קמינר, 2014; שפירא, 2021; Gatenio-Kalush & Cohen, 2020). ילדים בגיל הרך נמצאים בסיכון רב יותר מקבוצות גיל אחרות להיפגע ממצבי דחק ומחשיפה לאירועים טראומטיים (Lieberman & Van Horn, 2011). יש עדויות לכך שחשיפה למלחמה מובילה לתגובות מתח וחרדה בקרב ילדים בני שנתיים עד שבע (Sadeh et al., 2008).

מתוך הכרה בחשיבותם של ההורים, בדקנו את דפוסי ההתנהגות של הורים מפונים לילדים בגיל הרך כ-150 ימים לאחר תחילת המלחמה. בחנו גם את רווחתם ההורית והכללית ואת רמת הלחץ של ילדיהם. על רקע ההבדלים בחוויות של משפחות מהצפון ומהדרום בשנים שקדמו למלחמה ובמהלכה, בחרנו להשוות בין הורים משני האזורים.

סקירת ספרות

הורות בעת מלחמה

נוכחותם של הורים בחיי ילדיהם ותפקודם היומיומי משפיעים על הביטחון ועל יכולות ההתמודדות של הילדים. תגובת הורים למצבי מתח משפיעה על התנהגויותיהם (Gershoff et al., 2010). הורים באזורי מלחמה דואגים לביטחון ילדיהם ונוטים להגנתית (Sriskandaraja et al., 2015). חשיפה של הורים למלחמה ולאירועים שליליים יכולה להוביל לתגובות דחק ולהתנהגויות של חוסר אונים אשר עלולות לגרום לאובדן של תחושת החיוניות

בתפקוד ההורי. במצבים הללו, התפקוד ההורי הופך לחלקי וקטוע. כלומר, ממשיכה להתקיים הדאגה לקיום הפיזי (תזונה, לבוש, מקום לינה וכו'), ולבריאות הנפשית (גילויי התעניינות הורית, חום וכו'), אך באופן שאינו רציף ומבוקר כפי שהיה בעבר (ישי ואחרים, 2019). הורים יכולים להתקשות לווסת את רגשותיהם ובשל כך, להפגין חוסר סבלנות ופחות רגישות כלפי ילדיהם (Kistin et al., 2014).

בעת מלחמה התגברות הלחץ ההורי יכולה לפגוע ביכולתם לטפל בצרכים הרגשיים של ילדיהם (Conway et al., 2013). באזורים החשופים למתקפות טילים, תחושות חירום שהורים מביעים נמצאו קשורות להתמודדויות הרגשיות של ילדיהם הצעירים, בני חמש עד שבע (Gatenio-Kalush & Cohen, 2020). תחושות אלו מסבירות בין 13% ל-26% מהמצוקה שהילדים מביעים (פת-הורנצ'יק ואחרים, 2012). מטה-אנליזה של 48 מחקרים על אודות הורים וילדיהם מצביעה על שינויים משמעותיים בהתנהגויות של הורים וילדים באזורי מלחמה במקומות שונים בעולם (למשל, בישראל, בסוריה ובאירלנד). ככל שהורים חשופים יותר, כך הם הפגינו ירידה בביטויי חום, רגישות והיענות לילדים, ויותר נוקשות והתנהגויות מחמירות (Eltanamy et al., 2021).

לעיתים המלחמה דורשת ממשפחות לנטוש את בתיהם באופן מיידי ולעבור לגור באזורים מוגנים יותר. לעקירה השפעה על מצב ההורים ועל תפקודם. העקירה גם מלווה בלחץ כלכלי ודאגה לפרנסת המשפחה (Farhood et al., 1993). פינוי מסיבי של משפחות באירוע מלחמה מתועד מעט בספרות, ומתייחס בעיקר לאוקראינה במלחמתה עם רוסיה בשנת 2022. הפלישה הרוסית הובילה לעקירתם של כ-14 מיליון אזרחים אוקראינים, בעיקר ילדים ונשים (United Nations Children's Fund, 2022).

מחקרים שנערכו באוקראינה מצביעים על קשרים בין חשיפה גבוהה לאירועי המלחמה לבין תגובות דחק פוסט-טראומטיות בקרב הורים וילדיהם בני השלוש עד שש, אשר נשאו באוקראינה בעת הפלישה. נמצאה החמרה בבריאות הנפש (במיוחד בקרב נשים), ושימוש גובר באלכוהול (במיוחד בקרב גברים) (Hyland et al., 2023; Martsenkovskyi et al., 2023).

בכוחה של הורות חיובית במצבי חירום לתרום לאינטראקציות מיטביות של הורים עם ילדיהם, ולהיענות לצורכי הילדים (Wang et al., 2020). גטניו-קלוש וכהן (2020) בחנו עדויות של אימהות מיישובים בעוטף עזה באשר להתמודדות עם ירי טילים מתמשך. הן מצאו שבתקופות של מתח תפיסת הבית כמקלט בטוח לילד, מנהיגות הורית (למשל, ניהול האירוע) והתנהגויות אהבה (למשל, אינטראקציות נעימות ומגע פיזי) השפיעו לטובה על מצב הרוח ועל שיתוף הפעולה במשפחה ועל ההתנהגות הילדים (Gatenio-Kalush & Cohen, 2020). עוד נמצא, כי בזמן מלחמה, קיימת נטייה לחזק את מערכות היחסים התוך-משפחתיות, ולשמור על קשרים עם חברים בקהילה, אשר מחזקים את היחידים וממתנים את אירועי המלחמה. גברים ונשים אוקראינים שהתלכדו דיווחו שהליכדות היטיבה לרווחתם וסייעה להם להתמודד בתחילת המלחמה (Kostenko et al., 2024). המחקר הנוכחי בוחן התנהגויות של הורים לילדים בגיל הרך שפונן מצפון ומדרום הארץ, ומקשר אותן לרווחתם הכללית של ההורים ולרמת הלחץ של ילדיהם.

הורות, רווחה כללית והורית ומידת הלחץ של ילדים

הורות מבוססת על קשר בין-אישי שאופיו מיוחד באינטנסיביות, במחויבות, באחריות ובטיפול רגשי ומעשי, המחייבים השקעות שאינן מוגבלות בזמן ובמקום (Bornstein, 2015). ההורות היא מקור לשמחה ולחיזוק של תחושת המסוגלות ההורית, אך היא גם גדושה באתגרים מעוררי מתח (Cohler & Paul, 2019).

ההתבוננות על ההורות במחקר זה נעשתה דרך הפריזמה של מודל מחומש ההורות, הרואה בתא המשפחתי את המסגרת המשמעותית ביותר לילד. המודל מלכד חמישה עקרונות של התנהגויות הוריות המוכרות בספרות כהתנהגויות של הורות מיטיבה. כל עיקרון עומד בפני עצמו ומתייחס ליישומן של התנהגויות הוריות המקדמות את רווחת הילד. החיבור בין החמישה יוצר שלם הגדול מסכום חלקיו – תמונה כוללת של התנהגות ההורים (אבן טוב, 2020; שגיא, 2018). להלן פירוט של עקרונות מחומש ההורות.

שותפות בין מטפלים: עיקרון זה מדגיש את החשיבות של שיתוף הפעולה בין ההורים. השותפות מתייחסת לחלוקת תפקידים הוריים, לנוכחות בחיי הילדים, להתחשבות הדדית, להחלטות משותפות ולגיבוי הדדי. ילדים זקוקים לשני הוריהם כדי לתפקד היטב (Belsky et al., 1996). הורים השומרים על רמה גבוהה של שותפות מגלים היענות רבה יותר לילדיהם, וזו מעודדת התפתחות מיטבית של ילדים והסתגלות יעילה (Dubeau et al., 2013).

מנהיגות הורית: עיקרון זה מתייחס לדרך שבה הורים "נוהגים" במכונית המשפחתית שלהם. כיצד הם מקבלים החלטות, קובעים את הערכים, את סגנון החיים, את ניהול הפעילויות היומיומיות והמעקב אחריהן, את איסוף המידע ואת קבלת האחריות בנוגע לילדיהם. עיקרון זה רואה בהורה מודל לילדיו המתווה דרך ערכית ומוסרית, כדי שיצמחו לבוגרים עצמאיים ומסתגלים בחברה (Omer et al., 2013). מנהיגות הורית מיטבית מתחשבת בצורכי הילד ומספקת לו תחושת הגנה (עמית, 2022).

התנהגויות של אהבה ללא תנאי: עיקרון זה מתייחס להתנהגויות של קרבה וחום הורי, ביטויים ומחוות גופניות ומילוליות, התנהגויות של אכפתיות והקשבה, הימנעות מביטויי ביקורת, עידוד, אמפתיה וזמן משותף עם הילד. ילדים להורים המביעים רגשות חיוביים רבים, נוטים לגלות רמות גבוהות של יכולות חברתיות, כישורי הסתגלות, הבנה חברתית-רגשית ואמפתיה (Eisenberg et al., 2003; Knafo & Plomin, 2006).

עידוד לעצמאות: עיקרון זה מתייחס למידה שבה הורים מודעים להתפתחות ילדיהם, ומעודדים אותם למשימות תואמות-גיל (Bindman et al., 2015). תמיכה באוטונומיה של ילדים מסייעת להם בפיתוח פונקציות ניהוליות, בוויסות רגשי ובהתנהגויות פרו-חברתיות (Matte-Gagné et al., 2015). אבות המעודדים את ילדיהם לעצמאות מגנים עליהם מפני חרדה בגיל הרך (Majdandžić et al., 2018).

הנהגת כללים: עיקרון זה מתייחס לדרך שבה הורים יוצרים מסגרת מובנית של כללים בבית ומיישמים אותה בנחישות ובעקביות. כללים אפקטיביים מותאמים להתפתחות הילד (Manzeske & Stright, 2009). כללים בחיי היומיום נועדו לשמירה על הבריאות הפיזית

והנפשית של הילד, ומלמדים את הילד ויסות ושליטה עצמית. הורה שמנהיג כללים משדר סמכות, והילד חש כי הוא יכול לסמוך עליו (Jones et al., 2014). במחקר בחנו את מאפייני ההתנהגות ההורית של הורים מפונים מהצפון ומהדרום על פי עקרונות מחומש ההורות. בחנו את הקשרים בין התנהגות ההורים לרווחתם הכללית וההורית, ואת הקשרים בין הרווחה ההורית ומידת הלחץ של הילדים.

רווחה כללית (Wellbeing)

רווחה כללית היא מושג נרדף לאושר, לשמחה ולשביעות רצון מהחיים (Pirralha & Dobewall, 2016). לרווחה כללית תרומה להתפתחותו המיטבית של היחיד. התפתחות זו כרוכה ביכולתו להסתגל למצבי חיים. הרווחה הכללית מתייחסת לממדים פסיכולוגיים הקשורים לקבלה עצמית, למערכות יחסים חיוביות, לאמפתיה, לאוטונומיה, וליכולת לבחור או ליצור סביבות המאפשרות עמידה ביעדים ובצרכים. ממדים אלו יחדיו מבטאים את המאמץ של היחיד לצמוח ולהגשים את הפוטנציאל האישי (Ryff, 2014). שינויים ברווחה הכללית מתרחשים בעת התמודדות עם אירועים מאתגרים, ומערבים את התפיסה העצמית, את הגמישות ואת אסטרטגיות ההתמודדות של היחיד (Mayordomo et al., 2021). רווחה כללית של אימהות קשורה באופן חיובי להתפתחות שפה של ילדים בני 2-3 ולהתנהגות חברתית-רגשית של ילדים בני 5-6 (Berger & Spiess, 2011).

רווחה הורית

רווחה הורית מתייחסת למדדי הרווחה במסגרת התפקיד ההורי. היא מתייחסת לתחושות של סיפוק מההורות, לתחושת מסוגלות הורית, לשמחה ולמשמעות שמקורם בגידול ילדים (Nomaguchi & Milkie, 2020). מחקרי אורך מראים שרווחתם של הורים עשויה להיות טובה יותר ככל שהילדים צעירים, וטיפול בפעוטות קשור ליותר שביעות רצון מהחיים (Pollmann-Schult, 2014). לרווחה הורית השלכות על רווחת הילד, כאשר מתחים וקשיים בתפקוד ההורי ורווחה הורית נמוכה יכולים להשפיע על התפתחות הילדים (Mackler et al., 2015).

לחץ של ילדים

חשיפה למלחמה מובילה לתגובות מתח וחרדה אצל ילדים (Sadeh et al., 2008). מלחמה מתמשכת יכולה להשפיע על מצבם הרגשי של ילדים ולהשפיע על התפתחותם (Laor et al., 2001). לחץ הוא חוויה אישית שהאדם חווה כאשר הוא מרגיש שהמצב גדול ומורכב יותר מיכולותיו להתמודד (Lazarus & Folkman, 1984). לפי המודל ההוליסטי להגדרת לחץ של ניומן (Neuman, 2002) גורמי הלחץ משפיעים על האדם ועלולים לערער את יציבותו. גורמי הלחץ יכולים להיות פנימיים, בין-אישיים או חיצוניים. המודל מדגיש שתפיסתו של האדם את גורמי הלחץ משפיעה בצורה משמעותית על החוויה הפסיכולוגית שלו. ילדים זקוקים להוריהם כאשר הם חשים לחץ עקב שבירת תחושת הביטחון שבשגרה (צור, 2021). תפקוד ההורים בחיי היומיום מהווה גורם מפתח המשפיע על תחושת הביטחון וההתמודדות של ילדים (Gershoff et al., 2010). עמדות ותחושות שהורים מביעים בעתות משבר קשורות לתגובות ולעמדות הרגשיות של ילדיהם הקטנים (Gatenio-Kalush & Cohen, 2020). להורים עם משאבים רגשיים וקוגניטיביים (גורמי חוסן) יכולת לצמצם את תוצאות הלחץ אצל ילדיהם. נוכחותם הקרובה משמשת בלם זעזועים והגנה מפני אירועי הדחק (Prime et al., 2020).

המחקר הנוכחי

המחקר בוחן את סוגיית ההורות של הורים מפונים. נושא זה טרם נחקר דיו בעולם ובארץ. המחקר בוחן הבדלים בין הורים מהצפון ומהדרום בהתנהגות ההורית, רווחתם הכללית וההורית ומידת הלחץ של ילדיהם. מעבר למענה על שאלון, ההורים הוזמנו לכתוב על קורות משפחתם מאז הפינוי ולהתייחס להיבטים שלדעתם עשויים לסייע להבנת מצבם. בשל מיעוט המחקר בנושא אנו יכולות רק לשאול שאלות ללא השערות:

1. מהם מאפייני ההורות וההבדלים בין הורים מפונים מהצפון ומהדרום בהתנהגות ההורית, ברווחה הכללית וההורית ובלחץ של הילדים?
2. מהם הקשרים בין מדדי רקע כלליים (גיל הילד, מספר הילדים הצעירים במשפחה, גיל ההורה והשכלתו) וייחודיים לתקופת המלחמה (חלופות דיור, צפיפות, מסגרות חינוך, גיוס

- בני משפחה ושינויים בהכנסות) לבין התנהגות ההורים, רווחתם הכללית וההורית ומידת הלחץ של ילדיהם?
3. מהי התרומה של התנהגות הורית לרווחה (כללית והורית) של ההורים מעבר למדדי הרקע?
4. כיצד רווחה של הורים קשורה לרמת הלחץ של ילדיהם?
5. כיצד הורים מתארים את התנהגויותיהם ההוריות, את הרווחה הכללית וההורית שלהם ואת הלחץ של ילדיהם?

שיטת המחקר

הליך המחקר

הנתונים נאספו במהלכם של שלושה שבועות (מיום 28 בפברואר ליום 23 במרס 2024), 150 יום מפרוץ המלחמה, באמצעות הרשתות החברתיות. נעשתה פנייה להורים מפונים שלהם ילד אחד לפחות שגילו פחות משמונה בבקשה למלא שאלון אנונימי הבוחן התנהגויות הוריות, רווחה הורית, רווחה כללית ולחץ של ילדים. המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת תל-אביב.

משתתפי המחקר

המשתתפים הם 202 הורים ממשפחות מפונים, מתוכם 109 מיישובים בצפון (54.0%) ו-93 מיישובים בדרום (46.0%). מרביתם (82.7%) מקיבוצים, והיתר ממושבבים (9.9%) ומהערים קריית-שמונה, שלומי, מטולה ושדרות (7.4%). רוב המשתתפות הן אימהות (92.1%), נשואות (94.6%), עם השכלה אקדמית (88.2%), ממשפחות חילוניות (84.2%). מבחינה דמוגרפית אין הבדלים בין המשפחות מהצפון ומהדרום. למשפחות שניים עד שלושה ילדים מתחת לגיל שמונה ($M=2.43$, $SD=0.89$; 65.4%). במענה לשאלונים האימהות התמקדו בבנים (53.5%) ובבנות (46.5%) בני 5 בערך ($M=61.53$, $SD=22.31$) המתחנכים במעונות-יום/בפעוטונים (13.9%), בגנים (55.4%) ובבתי ספר (30.7%).

בעת איסוף הנתונים הילדים התחנכו במסגרות שהוקמו עבורם (53.0%), או שהשתלבו במסגרות קיימות (47.1%). הם למדו במתכונת מלאה (66.8%) או חלקית (33.2%). מרבית המשתתפות (73.3%) דיווחו כי מפרוץ המלחמה עברו שניים עד ארבעה פתרונות דיור ($M=2.96$, $SD=1.46$). המשפחות מתגוררות בחדרי מלון (49.5%), בדיר ארעי (25.2%), בדיר קבוע (18.8%), ואצל קרובי משפחה (6.4%). יותר משליש מהמשפחות דיווחו על צפיפות דיור של 2.5 נפשות או יותר בממוצע לחדר (37.6%). מרבית המשתתפות דיווחו על מגורים סמוך לחברי הקהילה המוכרת (62.4%). מבין האימהות 22.3% דיווחו על בן הזוג שגויס למילואים בתקופת המלחמה, ו-42.1% על קרובי משפחה מגויסים. כמו כן, דיווחו על צמצום בשעות העבודה (78.2%) ועל ירידה בהכנסות המשפחה (51.5%).

כלי המחקר

שאלון התנהגויות יומיומיות של ההורים על פי מודל מחומש ההורות

שאלון דיווח עצמי הכולל 30 פריטים (ארם ואחרים, 2021). ההורים התבקשו לדווח על תדירותן של התנהגויות הוריות במהלך החודש שלפני ביצוע המחקר, בסולם שנע בין 1 (אף פעם) ל-6 (תמיד). ההיגדים התייחסו לכל אחד מחמשת עקרונות המודל. **שותפות** – שבעה פריטים המתארים התנהגויות של שיתוף פעולה בין ההורים. לדוגמה, "אני מרוצה מחלוקת התפקידים ביני לבין בן/בת זוגי בכל מה שקשור לגידול הילד", או "בן/בת זוגי ואני מקבלים יחד החלטות חשובות שקשורות לילדה"; **מנהיגות** – שבעה פריטים המתייחסים לתפקיד ההורים כמנהיגי המשפחה המארגנים את חייה ומשמשים דוגמה אישית לילדיהם. לדוגמה, "אני מתנהגת על פי מטרות שיש לי בגידול הילד שלי" או "כהורה יש לי השפעה רבה על הילד שלי"; **אהבה** – שישה פריטים המתייחסים לביטויים פיזיים של קרבה וחום (למשל, חיבוקים או נשיקות), מחוות מילוליות של אהבה ורגישות ואמפתיה כלפי הילד. לדוגמה, "אני מחבקת ומנשקת את הילד שלי" או "כשהילדה שלי מוטרדת או עצובה אני תומכת בה ומנחמת אותה"; **עצמאות** – חמישה פריטים המתייחסים למידה שבה ההורים מעודדים את ילדיהם לבצע משימות שמתאימות להתפתחותם העצמאית. לדוגמה, "אני מעודד את הילדה שלי להיות

עצמאית בפעילויותיה היומיומיות" או "אני מעודדת את הילד שלי להעסיק את עצמו לבד גם כשאני בבית"; **כללים** – חמישה פריטים המתארים את ההקפדה היומיומית על כללי הבית ועל שגרת החיים. לדוגמה, "אני מזכיר לילד שלי את כללי הבית" או "אני מקפידה שהילדה תתנהג לפי הכללים שקבעתי". המהימנות בין הפריטים של העקרונות היא $\alpha=.89$, $\alpha=.82$, $\alpha=.84$, $\alpha=.77$ ו $\alpha=.83$ לעקרונות השותפות, מנהיגות, אהבה, עצמאות וכללים, בהתאמה.

שאלון רווחה כללית

שאלון דיווח עצמי (11 פריטים), המעריך את הרווחה הכללית של ההורים תוך התייחסות לרגשות חיוביים (3 פריטים) ורגשות שליליים (8 פריטים) בחיי היומיום (שגיא, 2018; Veit & Ware, 1983). לדוגמה, פריט הקשור לרווחה כללית חיובית, "באיזה חלק מהזמן היית מסוגלת להגיע לרגיעה ללא כל קושי?" ופריט הקשור לרווחה כללית שלילית, "באיזו תדירות הרגשת חוסר מנוחה או עצבנות?" המהימנות בין הפריטים החיוביים והשליליים היא $\alpha=.61$, $\alpha=.85$, בהתאמה.

שאלון רווחה הורית

שאלון דיווח עצמי (12 פריטים), המעריך את הרווחה ההורית של ההורים, תוך התייחסות לרגשות חיוביים ולרגשות שליליים כלפי ההורות (שגיא, 2018). לדוגמה, פריט הקשור לרווחה הורית חיובית, "אני מרגיש שכהורה יש לי משמעות בחיים", ופריט הקשור לרווחה הורית שלילית, "אני מתוסכלת מהתפקוד שלי כהורה". המהימנות בין הפריטים החיוביים והשליליים היא $\alpha=.81$, $\alpha=.87$, בהתאמה.

שאלון מידת הלחץ של הילד

שאלון דיווח עצמי (3 פריטים) שבו התבקשו ההורים לדווח על מידת הלחץ של ילדיהם. לדוגמה, "עד כמה חשת שהילד שלך לחוץ או פוחד במהלך החודש האחרון?". המהימנות בין הפריטים היא $\alpha=.83$.

שאלון דמוגרפי

ההורים מילאו שאלון המתייחס למשתני הרקע של משפחתם (גיל, מגדר וסדר לידה של הילד, גיל, מגדר, השכלה ומצב משפחתי של ההורה, מספר הילדים במשפחה), ומשתנים הקשורים

לאירועי שבעה באוקטובר והפינוי מהבתים. פריטים לדוגמה, "כמה דירות/פתרונות דיור עברתם מפרוץ המלחמה עד כה?", "האם אתם מתגוררים יחד עם הקהילה שלכם?", "האם בעקבות המלחמה חלה ירידה בהכנסות המשפחה?", "האם אחד מבני המשפחה מגויס?"

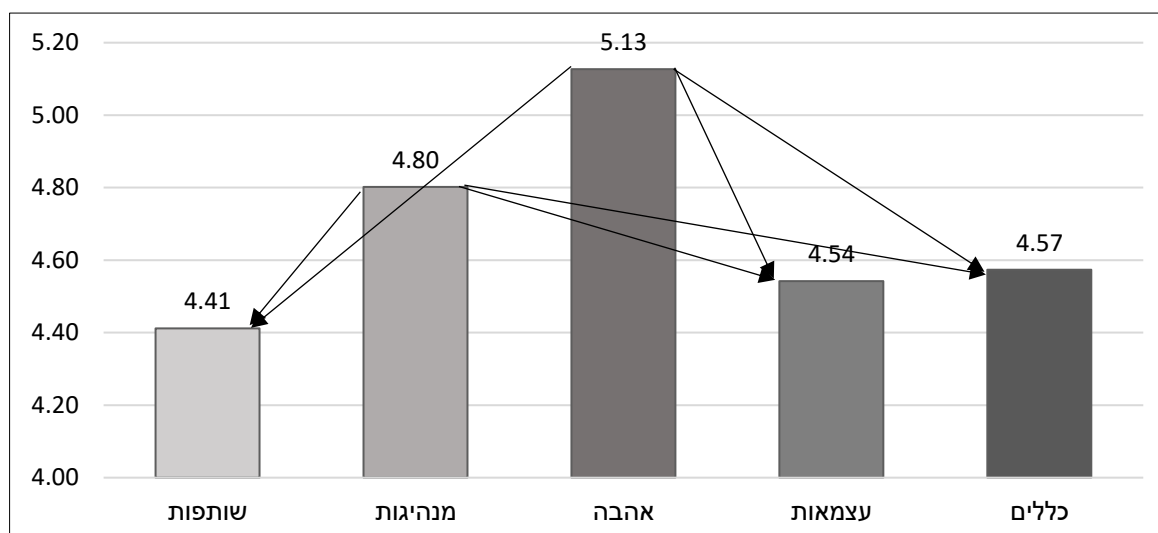
שאלה פתוחה

מתוך רצון להעמיק ולהביא את קולותיהם של ההורים, להורים ניתנה שאלת רשות פתוחה: "תוכלו לתאר שינויים או שיבושים שחלו בשגרת היום המשפחתית שלכם (ארוחות, שינה וכו'), מפרוץ המלחמה? מה היו המשאבים האישיים שלכם? תארו דרכי התמודדות שהקלו עליכם ועל ילדיכם".

ממצאים

מאפייני ההתנהגות ההורית של הורים במשפחות מפונים

תחילה בחנו באמצעות מבחני t את ההבדלים בהתנהגויות הוריות לפי מודל מחומש ההורות של הורים מפונים מצפון הארץ ומדרומה. לא מצאנו הבדלים מובהקים בין הורים מהצפון להורים מהדרום ולכן המשכנו את הניתוחים להבנת התנהגות ההורים המפונים יחד. ניתוח שונות להערכת ההבדלים בהתנהגויות הוריות של כלל ההורים מעיד על הבדלים ביישום של חמשת העקרונות ($F_{(4,193)} = 82.182, p = .001, \eta^2 = .630$). מבחני בונפרוני לבדיקת מקור ההבדלים הראו כי עיקרון האהבה נמצא גבוה במובהק מארבעת העקרונות האחרים. נוסף על כך, הורים דיווחו על התנהגויות של מנהיגות הורית במובהק יותר מאשר על התנהגויות של שותפות, כללים ועצמאות, כפי שאפשר לראות בתרשים 1 (החיצים מסמנים את ההבדלים המובהקים).



תרשים 1: התנהגויות הוריות של הורים ממשפחות מפונים לפי מודל מחומש ההורות ($N = 202$)

בבחינת הקשרים שבין חמשת העקרונות נמצאו מתאמים מובהקים בינוניים עד גבוהים, המעידים על כך שהורים שמתנהגים במיטביות בעיקרון אחד, מתנהגים באופן דומה גם בעקרונות האחרים ($r = .35$, עד $r = .71$, $p < .001$). כלומר, להורים יש סגנון הורות, המייצג את התנהגויותיהם היומיומיות עם הילדים.

התנהגויות הורים נמצאו קשורות באופן חיובי במובהק (קשרים נמוכים) למספר הילדים במשפחה מתחת לגיל שמונה ($r = .19$, $p < .01$), ובאופן שלילי לגיל ההורה ($r = -.19$, $p < .01$). מעניין היה להיווכח שהתנהגות ההורים אינה קשורה למאפייני הדיור (מלון, אצל קרובי משפחה, דיור ארעי או דיור קבוע), צפיפות הדיור (מספר הנפשות לחדר), חיים עם הקהילה, גיל הילדים והמסגרת החינוכית שבה הילד מתחנך (מעון, גן, בית ספר).

רווחה כללית, רווחה הורית של הורים ומידת הלחץ של הילדים

בחנו את ההבדלים בין הורים מפונים מהצפון לבין הורים מפונים מהדרום. באמצעות מבחני t למדגמים לא-תלויים (ראו לוח 1). מבחינת הרווחה הכללית, הורים מהדרום חשו במובהק פחות רגשות חיוביים ויותר רגשות שליליים מהורים מהצפון. לגבי הרווחה ההורית, הורים מהדרום דיווחו על יותר רגשות שליליים מהורים מהצפון (נטייה למובהקות). נוסף על כך, מידת הלחץ של ילדי הדרום נמצאה גבוהה יותר מזו של ילדי הצפון.

לוח 1: מבחן t למדגמים לא-תלויים – מדדי הרווחה ההורית והכללית ומידת הלחץ של הילד ($N=202$)

	מפונים מהצפון ($n=109$)	מפונים מהדרום ($n=93$)	
	$M (SD)$	$M (SD)$	$t (p)$
רווחה כללית: רגשות חיוביים	3.62 (0.56)	3.47 (0.59)	1.77*
רווחה כללית: רגשות שליליים	3.68 (0.63)	3.91 (0.53)	-2.79**
רווחה הורית: רגשות חיוביים	4.32 (0.49)	4.25 (0.49)	1.03
רווחה הורית: רגשות שליליים	3.28 (0.72)	3.41 (0.76)	-1.30^
מידת הלחץ של הילד	3.31 (0.90)	3.68 (0.82)	-2.99**

^ $p = .097$; * $p < .05$; ** $p < .01$

במקביל, נמצאו מתאמים מובהקים בין הרווחה הכללית לרווחה ההורית ברגשות חיוביים ($r = .44, p < .001$) וברגשות שליליים ($r = .63, p < .001$), כך שככל שהורים חשו רווחה כללית גבוהה יותר כך הם חשו גם רווחה הורית גבוהה יותר.

לגבי הלחץ של הילד, ככל שהורים דיווחו על רמת רווחה כללית נמוכה יותר הם דיווחו על רמת לחץ גבוהה יותר אצל ילדיהם. מבחינה סטטיסטית נמצאו קשרים שליליים מובהקים בין רווחה כללית של ההורים (רגשות חיוביים) לבין מידת הלחץ של ילדיהם ($r = -.33, p < .001$) וקשרים חיוביים בין רווחה כללית של ההורים (רגשות שליליים) למידת הלחץ של ילדיהם ($r = .49, p < .001$). כלומר, הורים שדיווחו על יותר רגשות חיוביים של רווחה כללית דיווחו על כך שלילדיהם מידת לחץ גבוהה. בה בעת, הורים שדיווחו על יותר רגשות שליליים בנוגע לרווחתם הכללית דיווחו שלילדיהם רמת לחץ גבוהה יותר. לגבי רווחה הורית, ככל שההורים דיווחו על יותר רגשות שליליים בהורות כך הם דיווחו על יותר לחץ של הילדים ($r = .25, p < .001$).

התנהגות ההורים ורווחתם

בחנו את הקשרים שבין התנהגות ההורים בכל אחד מהעקרונות לבין רווחתם הכללית וההורית (ראו לוח 2).

לוח 2: קשרים בין התנהגויות הוריות לרווחה כללית והורית (N=202)

	רווחה כללית		רווחה הורית	
	רגשות חיוביים	רגשות שליליים	רגשות חיוביים	רגשות שליליים
שותפות	.19**	-.17*	.37***	-.21**
מנהיגות	.27**	-.03	.49**	-.20**
אהבה	.18**	-.00	.48**	-.10
עצמאות	.27**	-.13	.43**	-.22**
כללים	.30**	-.09	.40**	-.19**

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

לגבי הרווחה הכללית של ההורים, נמצא שככל שההורים מתנהגים על פי עקרונות המודל, כך הם מדווחים על יותר רגשות חיוביים כלליים, וככל שהם מתנהגים יותר בשותפות עם בני הזוג הם מראים פחות רגשות שליליים. לגבי הרווחה ההורית, ככל שההורים מתנהגים יותר על פי עקרונות המודל, כך הרווחה ההורית שלהם גבוהה (יותר רגשות חיוביים ופחות רגשות שליליים), למעט הקשר שבין התנהגויות אהבה ורגשות שליליים. מעניין שמידת השותפות שבין ההורים המפונים קשורה לכל מדדי הרווחה הכלליים וההוריים שלהם. להורים מפונים שמדווחים על יותר שיתוף פעולה (למשל, קבלת החלטות משותפת בכל הקשור לילד) רווחה כללית והורית גבוהות יותר.

בחנו את הקשרים בין מדדי הרקע הכלליים והייחודיים לתקופת המלחמה של המשפחות לבין ההתנהגויות ההוריות, הרווחה הכללית וההורית של ההורים ומידת הלחץ של הילד. מצאנו קשרים מובהקים שליליים בין צפיפות דיור (2.5 נפשות או יותר בממוצע לחדר) לבין רווחה הורית (רגשות חיוביים) נמוכה יותר ($r = -.12, p < .05$). מצאנו גם כי הורים לילדים עד גיל שלוש דיווחו על יותר רווחה הורית (רגשות חיוביים) מהורים לילדי גן או לילדי בית ספר ($F_{(2,199)} = 3.473, p = .05, \eta^2 = .034$). ההורים גם דיווחו שלילי בית ספר רמת לחץ גבוהה במובהק מזו של ילדי גן וילדים בפעוטונים ($F_{(2,199)} = 2.983, p = .05, \eta^2 = .029$). בסדרת מבחני רגרסיה היררכית בדקנו את האופן שבו משתני הרקע הכלליים שנמצאו קשורים להתנהגויות הוריות (גיל ההורה המשיב ומספר הילדים במשפחה מתחת לגיל שמונה)

והיחודיים לתקופת המלחמה (אזור המגורים של המשפחות לפני הפינוי וצפיפות הדיור) והתנהגות הורית מנבאים את רווחתם של ההורים. לשם כך יצרנו משתנה מסכם של התנהגות הורית מיטיבה (המהימנות בין הפריטים היא $\alpha = .85$) ובחנו את התרומה של התנהגות הורית מיטיבית לפי עקרונות מחומש ההורות, לרווחת ההורים מעבר למדדי הרקע.

לוח 3: רגרסיה היררכית לניבוי הרווחה הכללית וההורית של ההורים ($N = 202$)

רווחה כללית:	רווחה כללית:	רווחה כללית:	רווחה כללית:	
רגשות חיוביים	רגשות שליליים	רגשות חיוביים	רגשות שליליים	
(β)	(β)	(β)	(β)	
<u>צעד 1</u>				
גיל ההורה	-.09	.01	-.06	.02
מספר הילדים	.17*	-.07	.18*	-.03
אזור המגורים ²	-.15*	.21**	-.07	.09
צפיפות הדיור	.00	-.05	-.16*	.05
<u>צעד 2</u>				
גיל ההורה	-.05	-.00	.24	-.02
מספר הילדים	.13	-.05	.09	.01
אזור המגורים	-.16*	.21	-.08	.09
צפיפות הדיור	-.02	-.06	-.13*	.03
הורות מיטיבה	.28***	-.11	.53***	-.24***
<u>צעד 1</u>				
R^2	.06*	.05*	.06*	.01
<u>צעד 2</u>				
ΔR^2	.07***	.01	.27***	.05***
R^2	.13***	.06*	.32***	.06***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

תוצאות הרגרסיה בצעד הראשון מראות, כי מספר הילדים במשפחה מתחת לגיל 8, מנבא יותר רווחה כללית והורית (רגשות חיוביים). לגבי אזור מגורים, הורים מהדרום דיווחו על פחות

² אזור המגורים: 1 – מפונים מהצפון, 2 – מפונים מהדרום.

רווחה כללית מאשר הורים מהצפון (פחות רגשות חיוביים ויותר רגשות שליליים). צפיפות פתרונות הדיור של משפחות המפונים מנבאת באופן שלילי את הרווחה ההורית (רגשות חיוביים). המשתנים הדמוגרפיים בצעד הראשון מסבירים בין 5% ל-6% מהשונות בין ההורים. בצעד השני אפשר לראות, כי מעבר למשתנים הדמוגרפיים, יישום התנהגויות של הורות מטיבה מנבא באופן חיובי את הרווחה הכללית (רגשות חיוביים) ואת הרווחה ההורית (יותר רגשות חיוביים ופחות רגשות שליליים). הצעד השני הוסיף במובהק בין 5% ל-27%. המודל מסביר 13% ו-6% מהשונות ברווחה הכללית (רגשות חיוביים ורגשות שליליים בהתאמה). המודל מסביר 32% ו-6% מהשונות ברווחה ההורית (רגשות חיוביים ושליליים בהתאמה).

תמות שעלו מהנתונים האיכותניים

מבין ההורים 96 (47.5%) השיבו לשאלת הרשות והרחיבו על החוויה האישית, הזוגית וההורית שלהם מאז הפינוי ובצל המלחמה. מרבית המשיבות הן אימהות (90.6%), מיישובים בצפון (47.9%), ובדרום (52.1%).

האימהות בחרו לתאר שינויים בהתנהגויות של ילדיהם: "הילדים מחזיקים לי את הרגל 24/7 ולא נותנים לי ללכת לשירותים אפילו לבד. הם מתעוררים בלילה לפחות פעם אחת ודורשים אותי. מה שלא היה קודם" (אם לשניים, בת 35, מקיבוץ בצפון). אחרות תיארו סימפטומים של לחץ ומצוקה אצל ילדיהם: "הילדה כמעט ולא אוכלת ארוחות, חזרה הרטבת לילה, התחילה לדבר בקול גבוה מאוד" (אם לשניים, בת 39, מקיבוץ בצפון). ומשתתפת אחרת סיפרה: "הילדה הופרדה מחברותיה, מהיכולת לבחור מה לעשות ועם מי, מכל המשחקים והדברים שלה... תחושת תלישות ועליה לבנות את עצמה ואת סביבתה מחדש" (אם לשלושה, בת 42, מקיבוץ בצפון). בדומה לממצאי המחקר הכמותי, מקול האימהות עולה דאגה ורגישות לשינויים שהתרחשו אצל ילדיהן.

ההורים תיארו שינויים בהרכב המשפחה בעקבות הפינוי. היו שצינו לידות והצטרפות של אחיות ואחים חדשים למשפחה, מגורים משותפים עם הסבים והסבתות, וגיוס למילואים של אב או של קרוב משפחה מדרגה ראשונה: "אנחנו חיים עם שלושה סבים באותו הבית ולכן

אנחנו עסוקים גם בסנכרון הכללים והדרך החינוכית עם מבוגרים נוספים שהם ההורים שלנו. יחד עם הצורך בסנכרון אנחנו מקבלים תמיכה רבה, יותר מאשר בשגרה וכן נוסף אח חדש במהלך המלחמה" (אם לשניים, בת 39, מקיבוץ בצפון). אם נוספת כתבה:

אב המשפחה נמצא במילואים, הוא דמות דומיננטית מאוד אצלנו בבית. ביחסים שלו עם הילדים, בעיקר עם הילדה הגדולה שהיא בת 4.5. החוסר שלו ניכר בכך שאני מתפקדת כחד-הורית, וכל המצב הרגשי והחינוכי של הילדים נמצא על כתפיי. כשהוא מגיע לבקר פעם בשבוע השמחה של הילדים גדולה. נראה שהילדה מבינה שאבא חוזר לשמור על הקיבוץ. אבל קשה לה שהוא לא נמצא (אם לשניים, בת 34, מקיבוץ בצפון).

אימהות דיווחו על ירידה ברווחה הכללית: "באופן אישי יכולת הריכוז שלי ירדה משמעותית" (אם לשניים, בת 35, מקיבוץ בצפון). שיתוף של אם אחרת מתאר את התסכול שהיא חשה ואת הכרסום ברווחה:

אין לנו יציבות. לא לילדים, לא לנו ההורים ובטח לא כמשפחה. תנאי המחיה השתנו, כולם בחדר אחד, לא נוח כל כך. אין פרטיות, אין חלוקת חלל (כולם ישנים יחד. ולכן ישנים איפה שהבגדים, איפה שהמשחקים, איפה שהטלוויזיה). התזונה של הילדים השתנתה מאוד, לא תמיד יש שליטה על תזונה בריאה. אנחנו חייבים שהילדים יתנהגו יפה לפי בקשות של חלק מחברי הקהילה כי הילדים רועשים או תנועתיים. הצורך שלי כאימא לתת מענה לעצמי (אני בהריון), תוך ניסיון לשמור על זוגיות וכל מה שמתלווה לנושא, להיות אימא עוטפת, מכילה, חמה – קשה לי. אני לא מצליחה לעמוד בכל הדרישות. באופן אישי חווה שסף התסכול שלי עלה, הסבלנות שלי פחתה. אני משתדלת מאוד שלילדים שלי תהיה יציבות כלשהי ואיזה סוג של שגרה. לי ולבעלי חשוב שלילדים יהיה טוב! (אם לשניים, בהריון, בת 37, מקיבוץ בדרום).

משתתפת אחרת ייחסה את היעדר הרווחה ההורית ואת חוסר היכולת לייצר שגרה משפחתית למגורים בבית המלון שאליו פונתה המשפחה:

ההתמודדות הגדולה ביותר בשהייה בבית מלון עם כל הקהילה היא חוסר היכולת לייצר שגרה משפחתית. ואין אפשרות לסגור את דלת הבית כדי להתכנס יחד. הכול עם כולם כל הזמן. בעיקר בזמן האוכל שמאוד מסובך להסביר לילדים מהי ארוחת ערב משפחתית בלי חברים. התחושה היא שאין שליטה אמיתית על הגבולות של הבית (אם לשניים, בת 32, מהדרום).

ההורים התייחסו להידלדלותם של המשאבים האישיים ולכוחה של הקהילה, ושירותי תמיכה שהופעלו לטובת משפחות מפונים:

להיות מפונים זמן רב כל כך, בתחושה של אי־ודאות מתמשכת, הביא אותי בתוך תקופה זו לא אחת לדכדוך ואף לחולי פיזי. התמיכה המקצועית הרגשית שנעזרתי בה לפני המלחמה עזרה לי גם בתוך תקופה זו. החיבור לקהילה שלי, לאנשים המוכרים מהבית מהווה בהחלט עוגן לי ולילדים. מיעוט בחשיפה לחדשות היווה מקור לרגיעה והפחתת מתחים שגברו בתקופה זו. זה שאנחנו, אישי ואני, עובדים בהחלט מחזיק שגרה ומהווה עוגן. המעטפת הרגשית שילדינו קיבלו במסגרת החינוכית שקלטה אותם כאן בהחלט מהווה מקור לתקווה ולתחושת ביטחון ומסוגלות לעבור תקופה זו בשלום (אם לשלושה, בת 46, מקיבוץ בצפון).

היו שבחרו לתאר תהליך של שיקום והתחזקות: "התקופה הראשונה של המלחמה הייתה קטסטרופה... הילדים חווים את התקופה בגדול הרבה יותר טוב מאיתנו. נעשו עצמאיים מאוד, ועברו שינויים בצורה מעוררת השתאות" (אם לארבעה, בת 31, מקיבוץ בצפון); "צריך להתייחס לכך שבתוך התקופה שעברה היו שינויים, היום הדברים נראים אחרת מאשר חודש או חודשיים אחרי, וזה כל הזמן משתנה אל עבר תחושה של מסוגלות יותר והיזכרות ברגעי הנחת והרווחה שהיו חסרים" (אם לשניים, בת 33, מהדרום). ההורים תיארו גם דרכי

ההתמודדות שהקלו על המשפחה: "שינוי שצולחים את אתגריו ומתוך כך מתחזקים וצומחים כמשפחה. בהחלט תקופה מאתגרת כמשפחה, התמודדות עם המון שינויים בכל תחומי החיים לצד בניית שגרה חדשה וטובה שכבר התאקלמנו אליה" (אם לשניים, בת 34, מיישוב בצפון). אחת האימהות כתבה: "להיות לצד חברים – משפחות עם ילדים בני אותו הגיל – עוזר לחוסן, לתחושה של יחד, ולהפגת מתחים. בשל קרבה בין הבתים, אנחנו גרים בכפר נופש, פחות גבולות ויותר תנועה חופשית, הילדים פשוט באים והולכים... מציאות אחרת לטוב ולטוב פחות" (אם לשניים, בת 38, מקיבוץ בצפון).

לסיכום, השיתוף של האימהות הוסיף נדבך עשיר ברגשות, בתהיות ובמחשבות על מסוגלות הורית ותקווה. אימהות מדווחות על קושי לצד התמודדות. הן מוצאות בעצמן כוחות, ונעזרות בקרובים ובקהילה המוכרת. הן בוחרות לתאר את התנהגויות הילדים כרגרסיה, מתוך הבנה שהמצב עוד ישוב בעתיד לקדמותו.

דיון

אירועי שבעה באוקטובר הובילו לפינוי של יישובים בקו העימות בצפון הארץ ובדרומה, בשל חשש לביטחון המשפחות. בעת כתיבת המאמר, כמעט שנה מפרוץ המלחמה, משפחות המפונים עדיין במצב של אי־ודאות לגבי מגורי קבע ומענים חינוכיים לילדיהם (בעיקר בצפון). ילדים החלו ללמוד במסגרות חינוך חלופיות ובמערכת לימודים חלקית. משפחות רשמו את ילדיהן לבתי ספר הנמצאים באזורים שאליהם פונו (וייסבלאי, 2023). עד כה טרם התקבלה החלטה מדינית לגבי מועד החזרה המלאה ליישובים המפונים בצפון ובדרום (לגזיאל, 2024). מחקר זה נעשה מתוך ההכרה בחשיבותם של ההורים כמבוגרים משמעותיים לילדיהם, ומתוך רצון להבין את ההתנהגויות ההוריות של משפחות מפונות בצל המלחמה. המחקר מספק תמונת מצב של הורים לילדים בגיל הרך המפונים מצפון הארץ ובדרומה כ-150 יום מפרוץ המלחמה. המחקר התמקד במאפייני התנהגותם ההורית, ברווחתם הכללית וההורית וברמת הלחץ של ילדיהם.

הורות של הורים מפונים

המחקר מעיד על קווי דמיון בחוויות ההורות של המפונים מהצפון ומהדרום, שכן לא נמצאו הבדלים בהתנהגויות הוריות ברוח מודל מחומש ההורות. בחינה של יישום חמשת העקרונות בקרב כל המשתתפים מצביעה על הבדלים ביישומם. בולטות במיוחד התנהגויות האהבה במשפחות מפונים, אשר מדגישות התנהגויות של חום והיענות הורית לילדיהם הרכים. התנהגויות אהבה ברוח מחומש ההורות כוללות הבעות חיבה פיזיות ומילוליות, הבחנה בסימנים הלא-מילוליים של ילדים והתעניינות בתחושותיהם. בסקירה שיטתית ובמטה-אנליזה שבחנה התנהגויות הוריות והסתגלותם של ילדים, נמצא כי כאשר המשפחה חיה במצבי איום ובעת מלחמה, הורים נוטים יותר להפגין חום הורי ואף הגנת יתר (Eltanamy et al., 2021). מעניין שמחקרי עבר הראו שהורים בישראל מדווחים על התנהגויות המתאימות לעיקרון האהבה יותר מאשר על התנהגויות בעקרונות האחרים (שותפות, מנהיגות, עצמאות וכללים) גם בימי שגרה (ארם ומעודד קראבאנוב, 2024). בעתות משבר (הסגר הראשון בקורונה), הורים בתרבויות שונות (ישראל, ספרד, בולגריה וארה"ב) מדווחים על יישום התנהגויות אהבה יותר מהתנהגויות של שותפות, מנהיגות, עצמאות וכללים (Aram et al., 2022; Meoded). Karabanov et al., 2021). חשוב לציין, שההערכה למחקר זה נעשתה כארבעה חודשים מתחילת המלחמה, כשהמשפחות מתגוררות במקום בטוח מבחינה ביטחונית.

התנהגויות של מנהיגות הורית בלטו במיוחד. הורי המחקר, ברובן אימהות (92.1%), דיווחו על מנהיגות הורית ועל הובלה של המשפחה יותר מאשר על התנהגויות של שותפות עם בן/בת הזוג, עידוד לעצמאות והנהגת כללים. התנהגויות של מנהיגות הורית כוללות קבלת החלטות, ניהול פעילות יומיומית ונטילת אחריות בכל הנוגע לילד, תוך התחשבות בצרכיו. אימהות מפונות מדווחות שהן אכן פועלות כך כמנהיגות. ממצאי המחקר עולים בקנה אחד עם מחקר שנערך בימי האינתיפאדה השנייה (בשנת 2002) ובחן את החוויה של אימהות בתקופת טרור. המחקר חשף כמה תחומי מעורבות של אימהות ישראליות, הכוללים הגנה פיזית לילדיהן, הגנה רגשית ומידור מפני מידע וחדשות שסקרו אירועי טרור, העברת מסרים מחזקים, שמירה

על שגרה, ויצירת רגעים מהנים (Dekel, 2004). נראה כי במצבים של איום, אימהות דואגות לנהל את ביתן בהתאמה לערכיהן למען הבטחת שלומם הנפשי והפיזי של ילדיהן. ראוי לציין, כי במשפחות המחקר אבי המשפחה (22.3%) או קרובי משפחה נוספים (42.1%) גויסו למילואים. ארבעת החודשים מפרוץ המלחמה מעוררים מחשבה על התרומה של נשים לחוסנה של החברה הישראלית, כנשות המגויסים למילואים הנושאות בעול המשפחתי (לדאני, 2024). מצב זה יצר מרחב ייחודי שבו הן ממלאות תפקיד מרכזי כמנהלות משק הבית (כלכלית וחינוכית), מעמד שהקנה להן עמדת כוח מול הילדים, כמו גם מול בן זוגן. התפקיד המשמעותי שממלאות נשים הוא גם מקור כוח משמעותי עבורן בהובלה של המשפחה בצל אירועי המלחמה (עירן-יונה, 2013).

התנהגות הורית, רווחה כללית והורית ומתח של ילדים

הורים מהדרום חשו במובהק פחות רווחה כללית (פחות רגשות חיוביים ויותר רגשות שליליים) בהשוואה להורים מהצפון. באותו אופן, הרווחה ההורית של הורים מהדרום נמצאה נמוכה בהשוואה להורים מהצפון (יותר רגשות שליליים). נוסף על כך, מידת הלחץ של ילדי הדרום נמצאה גבוהה יותר מזו של ילדי הצפון. אפשר להניח שהאירועים הטראומטיים של שבעה באוקטובר הם שנתנו את אותותיהם במשפחות מפונים מהדרום, והם ניכרים היטב בדיווחי ההורים ארבעה חודשים ממועד מתקפת הפתע, העקירה והפינוי. התנהגויות ההורים נמצאו קשורות למדדי הרווחה הכללית וההורית שלהם. מצבי משבר משפיעים על רווחתם של הורים. בהשוואה של רווחה הורית לפני פרוץ מגפת קורונה ובמהלך הסגר, נמצא שרמות שביעות הרצון של הורים מהחיים בכלל, מחיי המשפחה ומהטיפול בילדים נמצאו נמוכות באופן משמעותי במהלך המגפה. עוד נמצא, שבקרב אימהות הרווחה ההורית נמוכה בהשוואה לנשים ללא ילדים (Huebener et al., 2021). במחקר הנוכחי, למחצית מהמשפחות בין שניים לשלושה ילדים מתחת לגיל 8. היו גם שסיפרו על היריון ולידה קרובה. מכאן, שהממצאים הללו מרמזים על רמות גבוהות של לחץ הורי ורווחה כללית נמוכה בקרב ההורים שהשתתפו במחקר.

עוד נמצא, כי הרווחה ההורית קשורה לרמת הלחץ של הילדים. רווחת ההורים חשובה כשלעצמה ומשמעותית לניבוי התנהגות מסתגלות של ילדים בימי שגרה (Smith, 2004) ובעת משבר, ובקרב משפחות שבהן הורה או ילד נפגעו ממלחמה (Eltanamy et al., 2021). ממצאי המחקר הנוכחי מקבלים תמיכה מממצאי סקר אינטרנטי שנערך בישראל מטעם מכון טאוב שלושה חודשים מפרוץ המלחמה בקרב 1,200 הורים לילדים בגילי לידה עד שש (בלנק ואחרים, 2024). בסקר ההורים נשאלו על מצבם הרגשי ועל מצבו הרגשי וההתנהגותי של ילדם. נמצא, שהורים דיווחו על רמות גבוהות של דיכאון (17%), חרדה (23%) וסטres (21%) בדרגת חומרה גבוהה עד גבוהה מאוד, ועל ירידה בתפקוד הכללי. הם ציינו שרמת הסבלנות לילדיהם פחתה בהשוואה לתקופה שלפני המלחמה (40%). באופן כללי הורים מפונים מקו העימות הצפוני ומיישובי העוטף חווים רמות סטרס גבוהות, וילדיהם חווים נסיגה התנהגותית וקשיים רגשיים, הבאים לידי ביטוי בבהלה מרעשי פתע ובקושי להירדם ולהיפרד מהוריהם הרבה יותר מאז תחילת המלחמה. החוקרים דיווחו שלחץ של הורים בעקבות המלחמה היה קשור לדיווח על קשיים רגשיים אצל ילדיהם.

לגבי הלחץ של הילדים, על פי דיווחי ההורים מצאנו שלילדי בית ספר רמת לחץ גבוהה במובהק מזו של ילדי גן ושל ילדים בפעוטונים. נראה שמקור ההבדלים ברמות הלחץ נעוץ בשלבי ההתפתחות וההבנה של ילדים בוגרים יותר את המצב (Meier et al., 2018). ילדי בית הספר חשופים יותר למידע חדשותי ולשיח הקשור לפינוי ולאירועי המלחמה, ולכן על ההורים והמחנכים לתווך את המצב ולהגן עליהם בהתמודדותם עם המציאות המוכרת שהשתנתה לבלי הכר. עוד אפשר להניח, שחווית הפינוי של ילדי בית הספר חריפה יותר, שכן הם מורגלים לסביבה לימודית שבה נמצאים רוב חבריהם. המעבר לדיור ארעי יכול להוות להם גורם לחץ משמעותי (צור, 2021).

ממצא הקשור לרווחה הורית מעיד על כך שבמשפחות גדולות עם יותר ילדים מתחת לגיל שמונה לאם יש רגשות הוריים חיוביים רבים יותר. ממצא זה נמצא בהלימה למחקרי אורך המופיעים בספרות המחקרית (Nomaguchi & Milkie, 2020). יש עדויות לכך שהבאת ילדים לעולם קשורה ברמות גבוהות יותר של שביעות רצון מהחיים בקרב הורים בשגרה, כמו גם

בעתות משבר (Huebener et al., 2021; Myrskylä & Margolis, 2014). ייתכן שהורים מפונים לילדים צעירים הרגישו יותר שליטה ופחות דאגה להשתלבות החברתית של הילדים, להישגים הלימודיים ולסביבה הפיזית שלהם. יש להם יכולת טובה יותר לשלוט בהם מאשר בילדים הבוגרים באזורי פינוי. נוסף על כך, ההורים יכולים להשיב לשאלות של הצעירים בקלות רבה יותר בהשוואה לבוגרים.

התמות שעלו מניתוח הנתונים האיכותניים מחדדות את המורכבות שחשים ההורים בעת משבר ומצוקה מתמשכת. הפליאה לתאר את המצב אם לשני ילדים, בהיריון, מיישוב מפונה בדרום: "באופן אישי אני חווה שסף התסכול שלי עלה, הסבלנות שלי פחתה. אני משתדלת מאוד שילדים שלי תהיה יציבות כלשהי ואיזה סוג של שגרה. לי ולבעלי חשוב שילדים יהיה טוב!" לצד המודעות לכך שהרווחה ההורית והכללית מידרדרת לנוכח האירועים הטראומטיים והמציאות היומיומית הבלתי־נתפסת, יש רצון ברור והשתדלות של ההורים לקיים שגרת יום יציבה לילדים (עיקרון הכללים), תוך למידה של המצב ותכנון באופן המקנה ביטחון ושקט (עיקרון המנהיגות), שאיפה לאפשר לכל אחד מחברי המשפחה למצוא את מקומו במצב החדש (עיקרון העצמאות), לצד תקווה ורצון עז של בני הזוג (עיקרון השותפות) שילדים יהיה טוב (עיקרון האהבה).

בסיכומי של דבר, עדויות מחקריות מצביעות על קשר בין התנהגויות הוריות, רווחה הורית, רווחה כללית, ומידת הלחץ אשר חווה הילד במשפחתו. במצבי משבר ובעת מלחמה הורים יכולים להתקשות בוויסות מצבם הרגשי, דבר שעלול להפחית את יכולתם לווסת את המצבים הרגשיים של ילדיהם (שפירא, 2021). זאת, ביתר שאת בקרב הורים החווים טראומה בעקבות אירועי מלחמה קשים, גיוס למילואים של בני הזוג וקרובי משפחה ופינוי של חברי המשפחה ממקום המגורים. כל אלו יכולים להוביל למצבים של חוסר פניות רגשית אל ילדיהם, ופגיעה ביכולת לספק תמיכה (Smith, 2004). במחקר הנוכחי נמצא, שככל שההתנהגות ההורית המיטבית נמצאה גבוהה יותר, כך גם הרווחה ההורית והרווחה הכללית שלהם נמצאה גבוהה יותר וככל שתחושות הלחץ של הילד גברו, כך ההורים חיזקו יותר התנהגויות של אהבה באופנים שונים.

נראה שהחשיפה לאירועי המלחמה והפינוי של המשפחות חשפו גם היבטים של חוסן ומסוגלות הורית. עדויות מחקריות מראות שמשפחות שחוו אובדן בגוף ובנפש בשל מלחמה, חשים חמלה גדולה וחיבור עמוק יותר לילדיהם ולאנשים בסביבתם (Taku et al., 2008). כפי שכתבה אם לשניים שפונתה מקיבוץ בדרום: "צריך להתייחס לכך שבתוך התקופה שעברה היו שינויים, היום הדברים נראים אחרת מאשר חודש או חודשיים אחרי, וזה כל הזמן משתנה אל עבר תחושה של מסוגלות יותר ויותר והיזכרות ברגעי הנחת והרווחה שהיו חסרים". מדבריה עולה ההבנה שהמציאות הבלתי-צפויה ניתנת לשינוי. ההיזכרות ברגעי הנחת משמשת נקודת ייחוס שהיא רוצה ליצור למשפחתה. לצד הפגיעות, ישנה הערכה של נקודות החוזק לאחר שהמשפחה והקהילה שרדו אירועים קשים. להבנתנו, תפיסות מסוג זה הדהדו בממצאים הכמותיים ובעדויות האיכותניות. הורות מיטיבה תורמת לרווחה של ההורים ולחוסן המשפחתי שלהם. חוסן מושג באמצעות תהליכים של תקשורת מיטבית בין חברי המשפחה והתמודדות משותפת עם אתגרים, התאמה, התארגנות והסתגלות למצב החדש, ויצירת משמעות (Prime et al., 2020).

מגבלות המחקר ומחקרי המשך

למחקר מגבלות שחשוב להזכירן. ראשית, במחקר השתתפו רק הורים מפונים ללא קבוצת ביקורת של הורים לא-מפונים. המחקר מלמד על הורים מפונים ומתאר את ההבדלים בין הורים מהדרום להורים מהצפון, אך לא מאפשר להבחין בבירור בין ההורים המפונים לבין הורים אחרים בישראל בזמן המלחמה. שנית, מרבית המשתתפים גויסו באמצעות הרשתות החברתיות, כך שלא הייתה אפשרות להבטיח ייצוג הולם של כלל משפחות המפונים מיישובי קו העימות הצפוני ומיישובי העוטף. כמו כן, מרבית המשיבים הם מיישובים כפריים. נוסף על כך, בדומה למחקרים אחרים שבהם גיוס המשתתפים נעשה באמצעות הרשתות החברתיות (Dworkin et al., 2016; Keeter & McGeeney, 2015) לרוב המשתתפים השכלה אקדמית והם ממיצב בינוני-גבוה. לבסוף, חשוב להדגיש שממצאי המחקר מבוססים על דיווח עצמי של ההורים המשתתפים. בדומה למחקרים אחרים של דיווח עצמי, יש להביא בחשבון רצייה

חברתית. על אף מגבלות המחקר, הממצאים מספקים תמונת מצב דינמית של משפחות מפונים בישראל, ומציגים נקודות חוזק לצד אתגרים של הורים מפונים לילדים צעירים.

תרומת המחקר

המחקר מדגיש את חשיבותן של התנהגויות הוריות מטיבות. התנהגויות הורית מטיבות של הורים מפונים מהוות בסיס להסתגלותם ולהתמודדותם עם המצב המאתגר שנכפה עליהם. התנהגויות הורית מטיבות של הורים תורמות גם לרווחתו הכללית של ההורה ולרווחתו ההורית, אשר בתורן משמשות גורם מגן ותורמות לרווחת הילדים. בהתאם לממצאים אלו, המדינה נדרשת להיערכות מקיפה לתמיכה במשפחות, בהורים ובילדים המפונים. הורים כסוכנים מרכזיים בהתפתחות ילדיהם יכולים להקל על ילדיהם שחווים שיבוש בשגרת חייהם, בין שהם מתגוררים בצפון ובין שהם מתגוררים ביישובי העוטף. בימים אלו נדרשת הדרכה של ההורים בהתנהגויות יומיומיות מטיבות, ובהתנהגויות כלליות התומכות ברווחתם וברוחת ילדיהם. המלצתנו לקובעי המדיניות החינוכית ולאנשי המקצוע היא לבחון את ממצאי המחקר הנוכחי ואת השלכותיו.

רשימת מקורות

אבן טוב, ש' (2020). התנהגות הורית מטיבת על פי מחומש ההורות: רוטינות שינה ואיכות שינה בקרב ילדים בגיל הרך [עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך]. אוניברסיטת תל-אביב.

אהרן גוטמן, מ', קנת, ר', יבלברג, י', תמיר, ג' ורביבו, ג' (2024). רוח צפונית: פטריוטיות מקומית ומשבר מדיני. מוסד שמואל נאמן למחקר מדיניות לאומית.

<https://www.neaman.org.il/North-Wind-Local-Patriotism-and-National-Crisis>

ארם, ד' ומעודד קראבאנוב, ג' (2024). הורות ישראלית בתקופות משבר: התנהגות של הורים לילדים בגיל הרך לפני התפרצות הקורונה, בעת הסגר הראשון ושנה לאחר מכן. עיונים בחינוך: כתב עת לעיון ומחקר בחינוך, 24, 362-345.

ארם, ד', מעודד קראבאנוב, ג', אסף, מ' וזיו, מ' (2021). הורות בישראל בעת מגפה: תפיסות הורים יהודים וערבים את התנהגותם על פי מודל מחומש ההורות. בתוך ע' קורת וד' גבעון (עורכות), *ימי קורונה – ילדים בגיל הרך בעתות משבר* (עמ' 149-178). רכס. בלנק, כ', שי, ד', נבון, י', סילברמן, ש' ושביט, י' (2024). *קשיים רגשיים והתנהגותיים בקרב ילדים בגיל הרך והוריהם: תמונת מצב עדכנית בעקבות המלחמה*. מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל.

www.taubcenter.org.il/wp-content/uploads/2024/02/ECEC-Parent-survey-2024-HEB.pdf

ויסבלאי, א' (2023, 31 בדצמבר). *שירותי חינוך לתלמידים מפונים מבתיים בתקופת מלחמת חרבות ברזל*. הכנסת מרכז המחקר והמידע.

https://fs.knesset.gov.il/25/Committees/25_cs_mmm_3848475.pdf

ישי, ר', ישי, ג' ואורן, ד' (2019, 19 בפברואר). הורות בלתי אפשרית: טיפול בהורות חסומה כתוצאה מתגובת דחק לאירועי חיים שליליים. *פסיכולוגיה עברית*.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3775>

לגזיאל, ק' (2024, 11 בפברואר). "כאוס בלתי נתפס": 126 אלף מפונים מחכים שהממשלה תחליט אם הם יחזרו הביתה עוד שבועיים. *דה מרקר און ליין*.

<https://www.themarker.com/allnews/2024-02-11/ty-article/.premium/0000018d-97cc-d9cc-a5cd-f7fef1800000>

לדאני, ר' (2024, 7 במרס). לקראת יום האישה: פחות סדנאות העצמה, יותר הכרה בעבודה השקופה. *הארץ*.

<https://www-haaretz-co-il.eu1.proxy.openathens.net/health/2024-03-07/ty-article/.premium/0000018e-1851-d7d3-abce-78f9cb130000>

עירן-יונה, מ' (2013). ארגון "ישן" אבות "חדשים"? קצינים לוחמים בין הקריירה הצבאית לאבהות. *מגדר: כתב עת אקדמי רב תחומי למגדר ופמיניזם*, 2, 26-1. עמית, ח' (2022). הדרכת הורים בגישת המנהיגות ההורית. *פסיכולוגיה עברית*.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4459>

פת-הורנצ'יק, ר', פלד, א', אחיטוב, מ', ברום, ד', רוזנבלט, א', פיירמן, צ', קפלנסקי, נ', יוסף, ד', להד, מ' ושמטוב, ק' (2012). הייתכן עתיד ורוד לילדי "צבע אדום"? תוכנית לבניית חוסן להורים ולילדים בגיל הרך הנחשפים לאיום מתמשך של ירי טילי "קאסם" בשדרות. *חברה ורווחה*, לב(2), 259-237.

צור, ח' (2021). ילדים בגיל הרך בתקופת הקורונה: בין סיכון לטראומה. בתוך ע' קורת וד' גבעון (עורכות), *ימי קורונה – ילדים בגיל הרך בעתות משבר* (עמ' 67-98). רכס. קמינר, ח' (2014). תינוקות על זמן שאול – סיכוי וסיכון במערכות היחסים בין הורה לילדו. *עט השדה*, 13, 87-79.

רבינוביץ, מ' (2024, 19 במרס). מצבם של הילדים ובני הנוער המפונים והמתפנים. *הכנסת – מרכז המחקר והמידע*.

https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM/07f839a5-ba92-ee11-8162-005056aa4246/2_07f839a5-ba92-ee11-8162-005056aa4246_11_20461.pdf

שגיא, ל' (2018). התנהגות הורית מיטבית על פי מודל "מחומש ההורות" ורווחה כללית והורית של אבות ואימהות לילדים בגיל הרך [עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך]. אוניברסיטת תל-אביב.

שפירא, ר' (2021). תרומת האקלים הרגשי והאווירה בבית לוויוסות רגשות ואמפתיה של הילדים בתקופת הקורונה. בתוך ע' קורת וד' גבעון (עורכות), *ימי קורונה – ילדים בגיל הרך בעתות משבר* (עמ' 129-148). רכס.

Aram, D., Asaf, M., Meoded Karabanov, G., Ziv, M., Sonnenschein, S., Stites, M., Shtereva, K. A., & López-Escribano, C. (2022). Beneficial parenting according to the "Parenting Pentagon Model": A cross-cultural study during a pandemic. *The Impact of COVID-19 on Early Childhood Education and Care: International Perspectives, Challenges, and*

- Responses* (pp. 215-236). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-96977-6_11
- Belsky, J., Putnam, S., & Crnic, K. (1996). Coparenting, parenting, and early emotional development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(74), 45-55. <https://doi.org/10.1002/cd.23219967405>
- Berger, E. M., & Spiess, C. K. (2011). Maternal life satisfaction and child outcomes: Are they related? *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 142-158. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.10.001>
- Bindman, S. W., Pomerantz, E. M., & Roisman, G. I. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756-770.
<http://dx.doi.org/10.1037/edu000017.supp>
- Bornstein, M. H. (2015). Children's parents. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 1-78.
<https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy403>
- Cohler, B. J., & Paul, S. (2019). Psychoanalysis and parenthood. *Handbook of parenting* (pp. 823-860). Routledge.
- Conway, A., McDonough, S., MacKenzie, M., Follett, C., & Sameroff, A. (2013). Stress-related changes in toddlers and their mothers following the attack of September 11. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83, 536-544.
<https://doi.org/10.1111/ajop.12055>
- Dekel, R. (2004). Motherhood in a time of terror: Subjective experiences and responses of Israeli mothers. *Affilia*, 19(1), 24-38.
<https://doi.org/10.1177/0886109903260798>

- Dubeau, D., Coutu, S., & Lavigueur, S. (2013). Links between different measures of mother/father involvement and child social adjustment. *Early Child Development and Care*, 183(6), 791-809.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2012.723442>
- Dworkin, J., Hessel, H., Gliske, K., & Rudi, J. H. (2016). A comparison of three online recruitment strategies for engaging parents. *Family Relations*, 65(4), 550-561. <https://doi.org/10.1111/fare.12206>
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., Gershoff, E. T., Shepard, S. A., & Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 39(1), 3-19. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.1.3>
- 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, and Abuse*, 22(1), 147-160. <https://doi.org/10.1177/1524838019833001>
- Farhood, L., Zurayk, H., Chaya, M., Saadeh, F., Meshefedjian, G., & Sidani, T. (1993). The impact of war on the physical and mental health of the family: The Lebanese experience. *Social Science & Medicine*, 36, 1555-1567.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90344-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90344-4)
- Gatenio-Kalush, M., & Cohen, E. (2020). Creating "a safe haven": Emotion-regulation strategies employed by mothers and young children exposed to recurrent political violence. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13(4), 493-503. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00299-5>

- Gershoff, E. T., Aber, J. L., Ware, A., & Kotler, J. A. (2010). Exposure to 9/11 among youth and their mothers in New York City: Enduring associations with mental health and sociopolitical attitudes. *Child Development*, 81(4), 1142-1160. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01459.x>
- Huebener, M., Waights, S., Spiess, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021). Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. *Review of Economics of the Household*, 19(1), 91-122. <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09529-4>
- Hyland, P., Vallières, F., Shevlin, M., Karatzias, T., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Vang, M. L., Lorberg, B., & Martsenkovskyi, D. (2023). Psychological consequences of war in Ukraine: Assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*, 53(15). <https://doi.org/10.1017/S0033291723000818>
- Jones, C. H., Pollard, T. M., Summerbell, C. D., & Ball, H. (2014). Could parental rules play a role in the association between short sleep and obesity in young children? *Journal of Biosocial Science*, 46(3), 405-418. <http://dx.doi.org/10.1017/S0021932013000291>
- Keeter, S., & McGeeney, K. (2015). *Coverage error in internet survey*. Pew Research Centre. www.pewresearch.org/methods/2015/09/22/coverage-error-in-internet-surveys
- Kistin, C. J., Radesky, J., Diaz-Linhart, Y., Thompson, M. C., O'Connor, E., & Silverstein, M. (2014). A qualitative study of parenting stress, coping, and discipline approaches among low-income traumatized mothers. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 35, 189-196.

<https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000032>

Knafo, A., & Plomin, R. (2006). Parental discipline and affection and children's prosocial behavior: Genetic and environmental links. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 147-164.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.147>

Kostenko, A., Semenov, V., Osetrova, O., Kubatko, O., Nazarov, M., & Stepanov, V. (2024). Resilience and vulnerability of Ukrainians: The role of family during the war. *Problems and Perspectives in Management*, 22(1), 432-445. [http://dx.doi.org/10.21511/ppm.22\(1\).2024.35](http://dx.doi.org/10.21511/ppm.22(1).2024.35)

Laor, N., Wolmer, L., & Cohen, D. J. (2001). Mothers' functioning and children's symptoms 5 years after a SCUD missile attack. *The American Journal of Psychiatry*, 158(7), 1020-1026.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.7.1020>

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

Lieberman, A. F., & Van Horn, P. (2011). *Psychotherapy with infants and young children: Repairing the effects of stress and trauma on early attachment*. Guilford Press.

Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting stress, parental reactions, and externalizing behavior from ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 388-406. <https://doi.org/10.1111/jomf.12163>

Majdandžić, M., de Vente, W., Colonnese, C., & Bögels, S. M. (2018). Fathers' challenging parenting behavior predicts less subsequent anxiety symptoms in early childhood. *Behaviour Research and Therapy*, 109, 18-28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.007>

- Manzeske, D. P., & Stright, A. D. (2009). Parenting styles and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development*, 16(4), 223-229.
<https://doi.org/10.1007/s10804-009-9068-9>
- Martsenkovskyi, D., Karatzias, T., Hyland, P., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., & Martsenkovsky, I. (2023). Parent-reported posttraumatic stress reactions in children and adolescents: Findings from the mental health of parents and children in Ukraine study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://dx.doi.org/10.1037/tra0001583>
- Matte-Gagné, C., Bernier, A., & Lalonde, G. (2015). Stability in maternal autonomy support and child executive functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(9), 2610-2619.
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-0063-9>
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2021). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *Mental Health and Psychopathology* (pp. 265-277). Routledge.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Meier, A., Musick, K., Fischer, J., & Flood, S. (2018). Mothers' and fathers' well-being in parenting across the arch of child development. *Journal of Marriage and Family*, 80(4), 992-1004.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12491>
- Meoded Karabanov, G., Asaf, M., Ziv, M., & Aram, D. (2021). Parental behaviors and involvement in children's digital activities among Israeli Jewish and

Arab families during the COVID-19 lockdown. *Early Education and Development*, 32(6), 881-902.

<https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1882810>

Myrskylä, M., & Margolis, R. (2014). Happiness: Before and after the kids. *Demography*, 51(5), 1843-1866.

<https://doi.org/10.1007/s13524-014-0321-x>

Neuman, B. (2002). The Neuman systems model. In B. Neuman, J. Fawcett (Eds.), *The Neuman systems model* (4th ed., pp. 3-42). Prentice Hall.

Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223.

<https://doi.org/10.1111/jomf.12646>

Omer, H., Steinmetz, S. G., Carthy, T., & Von Schlippe, A. (2013). The anchoring function: Parental authority and the parent-child bond. *Family Process*, 52(2), 193-206. <https://doi.org/10.1111/famp.12019>

Pirralha, A., & Dobewall, H. (2016). Does becoming a parent change the meaning of happiness and life satisfaction? Evidence from the European Social Survey. In *Proceedings of the 48th scientific meeting of the Italian Statistical Society SIS2016 Proceedings*. Università degli Studi di Salerno.

Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 319-336. <https://doi.org/10.1111/jomf.12095>

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.

<https://doi.org/10.1159/000353263>

Sadeh, A., Hen-Gal, S., & Tikotzky, L. (2008). Young children's reactions to war-related stress: A survey and assessment of an innovative intervention. *Pediatrics*, 121(1), 46-53.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1542/peds.2007-1348>

Smith, M. (2004). Parental mental health: Disruptions to parenting and outcomes for children. *Child & Family Social Work*, 9, 3-11.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2004.00312.x>

Sriskandarajah, V., Neuner, F., & Catani, C. (2015). Predictors of violence against children in Tamil families in northern Sri Lanka. *Social Science & Medicine*, 146, 257-265.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.010>

Taku, K., Cann, A., Calhoun, L., & Tedeschi, R. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 158–164.

<https://doi.org/10.1002/jts.20305>

United Nations Children's Fund. (2022). *Six months of war in Ukraine*.

<https://www.unicef.org/eca/media/24271/file/6%20months%20of%20war%20in%20Ukraine%20%20Europe%20and%20Central%20Asia%20Regional%20Office%20Report.pdf>

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30520-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30520-1)