

**תרומת משתני רקע, דחק ואינטליגנציה רגשית
כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים
עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה**

רוני עמרני

בהנחיית:

פרופ' בתיה-חפציבה ליפשיץ

**עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בפקולטה
לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן**



**מחקר זה נערך בסיוע מענק מחקר מקרן שלם
הקרן לפיתוח שירותים לאנשים עם מוגבלות
ברשויות המקומיות**

2025

בחרתי את השיר "היום היום" שיופיע בפתח עבודת המחקר שלי משום שהשיר הזה מסמל עבורי את המעבר של ילדה קטנה עם שיתוק מוחין (CP) מבי"ס וגנים "אסיף" מרכז חינוכי-שיקומי לילדים עם שיתוק מוחין, לבית ספר רגיל בקהילה. אני וחברי ב"אסיף" שרנו בהתרגשות גדולה את השיר הזה במסיבת הסיום של סוף שנת הלימודים, רגע לפני שילובנו בבית ספר רגיל, ובליבנו התקווה שנלך יפה בתלם ביחד עם כולם..

היום היום

מילים: דודו ברק

לחן: מוני אמריליו

היום, ביום הזה ממש	היום, ביום הזה ממש
הדליקי פמוטים שלושה	אני כבר לא עצוב כל כך
אמרי הכל בלחישה	אני כבר לא עצוב כל כך
היי שותקת היום	אני יודע היום
היום אני אולי נרגש	היום אני אולי נרגש
אני אומר תפילת תודה	אני אוהב פתאום לחיות
אמרי שאין זו אגדה	היום אולי אני נרגש
אמרי בשקט היום.	אתה שומע היום.
תן לנו לחיות היום מהתחלה...	תן לנו לחיות היום מהתחלה
היום, ביום הזה ממש	תן לנו מהתחלה ועד הסוף
אני שואל את אלוהים	ואז תראה איך שאני הולך
אני שואל את אלוהים	יפה בתלם והולך
אני כורע היום	והולך והולך והולך.
תן לנו לחיות היום מהתחלה...	

תוכן עניינים

ג	תמצית.....
ג	תקציר.....
ה	תקציר מנהלים.....
ח	רשימת לוחות ותרשימים.....
1	מבוא.....
2	סקירת ספרות.....
2	שיתוק מוחין : הגדרה וקלסיפיקציה.....
3	אינטליגנציה רגשית – הגדרה ומודלים.....
4	מחקרים על אינטליגנציה רגשית ברב אוכלוסייה עם התפתחות תקינה.....
5	מחקרים על אינטליגנציה רגשית באוכלוסייה עם שיתוק מוחין.....
7	דחק – הגדרה ומושגים.....
7	הון פסיכולוגי – הגדרה ומושגים.....
8	מחקרים על הון פסיכולוגי באוכלוסייה עם מוגבלות פיזית.....
9	אמפתיה.....
9	מחקרים על אמפתיה בקרב אוכלוסייה עם התפתחות תקינה.....
10	סיכום ורציונל המחקר.....
10	המטרות האופרטיביות של המחקר.....
12	שיטת המחקר.....
12	משתתפים.....
13	כלים.....
16	הליך.....
16	ממצאים.....
	חלק א : הבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת
16	האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה.....
	חלק ב : הקשר בין מידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת
18	האמפתיה.....
	חלק ג : התרומה הייחודית של מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית,
20	מעבר ל-CP , להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה.....
	חלק ד : תרומת הדחק בתיווך האינטליגנציה הרגשית על ההון הפסיכולוגי והאמפתיה- מודל
23	תיווכי.....
26	דיון וניתוח.....
	חלק א : ההבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת
26	האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה.....
	חלק ב : הקשר שבין מידת הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין רמת האינטליגנציה הרגשית
29	לבין מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה (משתנים תלויים).....
	חלק ג : תרומת מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית להון הפסיכולוגי
30	ומידת האמפתיה של משתתפי המחקר.....
	חלק ד : תרומת הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה מתווך להון הפסיכולוגי ומידת
33	האמפתיה.....

35	סיכום המלצות ומסקנות
	חלק א: השוואה בין קבוצות המחקר במשתני דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה.....
35	
35	חלק ב: קשרים בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה.....
35	חלק ג: תרומת מאפייני הרקע, דחק ואינטליגנציה רגשית להון פסיכולוגי ואמפתיה.....
36	חלק ד: דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך.....
36	מגבלות המחקר.....
37	ההשלכות היישומיות של המחקר.....
37	המלצות למחקרי המשך.....
39	ביבליוגרפיה.....
49	נספחים.....
49	נספח 1 - שאלון רקע.....
50	נספח 2 - שאלון אינטליגנציה רגשית.....
52	נספח 3 - שאלון להערכת הדחק.....
53	נספח 4 - שאלון תקווה.....
54	נספח 5 - שאלון חוללות עצמית כללית.....
55	נספח 6 - שאלון אופטימיות.....
56	נספח 7 - שאלון חוסן.....
57	נספח 8 - שאלון אמפתיה.....
58	נספח 9 - מכתב הסכמה להשתתפות במחקר.....

תמצית

המחקר בחן את תרומת משתני רקע, רמות דחק ואינטליגנציה רגשית להסברת הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב 93 בוגרים, מתוכם 46 עם שיתוק מוחין ו-47 עם התפתחות תקינה. הממצאים הצביעו כי בוגרי CP דיווחו על רמות דחק נמוכות יותר, אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר וכן אמפתיה רבה יותר לעומת בני גילם עם התפתחות תקינה. בנוסף נמצא קשר שלילי בין דחק לבין אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה, וקשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית לבין המשתנים התלויים. אינטליגנציה רגשית נמצאה כמשתנה מתווך, מה שמדגיש את חשיבות פיתוח תוכניות חינוך רגשי והעצמה פסיכולוגית בקרב אנשים עם מוגבלות.

תקציר

רקע ומטרת המחקר: המחקר הנוכחי עוסק בבחינת הקשרים שבין משתני רקע (שיוך קבוצתי, גיל וסטטוס זוגי), דחק, ואינטליגנציה רגשית לבין משתנים חיוביים כמו הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) לעומת בוגרים עם התפתחות תקינה. המחקר מתמקד בהבנת ההבדלים בין קבוצות המחקר, בחינת הקשרים בין המשתנים המרכזיים, ובירור התרומה הייחודית של אינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך המסביר את הקשר בין דחק לבין המשתנים התלויים. בעוד שברוב המחקרים בתחום הדגש הוא על חולשות וקשיים באוכלוסיות עם מוגבלות, המחקר הנוכחי שם את הדגש על חוזקות פסיכולוגיות ורגשיות כבסיס לשיפור התפקוד וההתמודדות בקרב אוכלוסייה זו.

מטרת העל של המחקר הייתה לבדוק את תרומת משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

משתתפי המחקר: במחקר השתתפו 93 בוגרים בגילאי 18–40, מתוכם 46 בוגרים עם CP ו-47 בוגרים עם התפתחות תקינה.

כלי המחקר: נעשה שימוש בשאלונים למדידת דחק (PSS), אינטליגנציה רגשית (EQ-I), הון פסיכולוגי (שאלוני תקווה, חוללות עצמית, אופטימיות וחוסן) ושאלון אמפתיה (IRI). השאלונים נבחרו על בסיס מהימנות ותקפות שנבדקו במחקרים קודמים, תוך התאמה למטרות המחקר.

ניתוחים סטטיסטיים: על מנת לבחון את ההבדלים בין בוגרים עם שיתוק מוחין לבין בוגרים עם התפתחות תקינה באינטליגנציה רגשית, דחק, הון פסיכולוגי ומידת האמפתיה, נעשה שימוש במבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים לבחינת ההבדלים בין שתי קבוצות הבוגרים בכל אחד ממדדי המחקר בנפרד. על מנת לבחון את הקשרים בין משתני המחקר, נערכו מבחני מתאם פירסון (Pearson correlation) בין מדדי האינטליגנציה הרגשית והדחק לבין משתני החוסן שנמדדו על ידי מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. על מנת לבחון את התרומה של משתני רקע, האינטליגנציה הרגשית, והדחק על הון פסיכולוגי ואמפתיה נערכו ניתוחי רגרסיה היררכית להסברת מדדי ההון הפסיכולוגי וממד האמפתיה.

על מנת לבחון את המודל ואת ההשערות של הקשר הישיר שבין משתני הרקע, מדד האינטליגנציה הרגשית והדחק נערך שימוש בתוכנת PROCESS (Hayes, 2018) לבחינת מודל

תיווך ומובהקות התיווך. בבחינת מודל התיווך נלקחו המאפיינים הדמוגרפיים אשר תרמו להסברת השונות כמשתנים מפוקחים (covariate variables).

ממצאים מרכזיים: תוצאות המחקר יוצגו בזיקה למטרותיו האופרטיביות וההשערות:

- **חלק א: השוואה בין קבוצות המחקר במשתני דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה**

דחק: בניגוד להשערה, בוגרים עם CP דיווחו על רמת דחק נמוכה יותר מאשר בוגרים עם התפתחות תקינה. הסבר אפשרי לכך הוא שימוש במנגנוני הגנה כגון אידיאליזציה של המציאות או רצייה חברתית, אך ייתכן גם שמדובר בהסתגלות אמיתית, בהתאם ל"פרדוקס הנכות", לפיו אנשים עם מוגבלות מדווחים לעיתים על איכות חיים גבוהה למרות מגבלותיהם.

אינטליגנציה רגשית: בוגרים עם CP הציגו רמות אינטליגנציה רגשית גבוהות יותר ממבוגרים עם התפתחות תקינה. ממצא זה מוסבר בכך שהתמודדות עם קשיי חיים מפתחת מיומנויות רגשיות גבוהות יותר.

הון פסיכולוגי: בוגרי CP הציגו רמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן ומסוגלות עצמית, אך לא נמצאו הבדלים באופטימיות. הסבר לכך משלב בין מנגנוני הגנה (אידיאליזציה) לבין רצייה חברתית, וכן חוסן נפשי שנבנה מהתמודדות יומיומית עם מוגבלות.

אמפתיה: בוגרים עם CP דיווחו על רמת אמפתיה גבוהה יותר. ממצא זה מוסבר הן על ידי מנגנוני הגנה והן על ידי תיאוריית "המרפא הפצוע"—היכולת להזדהות עם סבל האחר מתוך חוויה אישית של קושי.

- **חלק ב: קשרים בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה**

דחק מול משתנים אחרים: נמצא קשר שלילי מובהק בין רמת הדחק לבין אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה—ככל שהדחק גבוה יותר, כך המדדים האחרים נמוכים יותר. ממצאים אלה תואמים את הספרות המחקרית לגבי השפעת דחק על רווחה נפשית.

אינטליגנציה רגשית מול הון פסיכולוגי ואמפתיה: נמצא קשר חיובי מובהק—ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית גבוהה יותר, כך גם גבוהים יותר ציוני ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. אינטליגנציה רגשית נתפסת כמנבא מרכזי להסתגלות נפשית, הערכה עצמית חיובית ויכולת לקשרים בין-אישיים.

- **חלק ג: תרומת מאפייני הרקע, דחק ואינטליגנציה רגשית להון פסיכולוגי ואמפתיה**

מאפייני רקע: ניתוחי רגרסיה הראו שלמאפייני רקע (שיוך קבוצתי, גיל, סטטוס זוגי) יש תרומה להסברת השונות במדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. לדוגמה, שיוך לקבוצת CP נמצא קשור לרמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן, מסוגלות עצמית ואמפתיה.

דחק ואינטליגנציה רגשית: נמצא שלדחק תרומה שלילית ולאינטליגנציה הרגשית תרומה חיובית להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה, מעבר לתרומת מאפייני הרקע.

- **חלק ד: דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך**

נמצא שאינטליגנציה רגשית מתווכת את הקשר בין דחק לבין הון פסיכולוגי למעט אופטימיות ואמפתיה. כלומר, רמות דחק גבוהות תורמות לציונים גבוהים יותר של אינטליגנציה רגשית, שבתורה תורמת להון פסיכולוגי במדדי תקווה, חוללות עצמית וחוסן.

ממצאים אלה מדגישים את חשיבות האינטליגנציה הרגשית כמשאב הסתגלותי מרכזי בקרב בוגרים עם CP ובקרב כלל האוכלוסייה.

תרומה תיאורטית: המחקר הנוכחי הוא הראשון שבדק באמצעות מודל תיאורטי-סטטיסטי את הקשר המורכב בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה באוכלוסיית בוגרים עם CP. הוא תורם לידע המחקרי-תיאורטי על הדינמיקה שבין משתני דחק, תכונות רגשיות וגורמי חוסן באוכלוסייה עם CP, כאשר הוא מהווה מחקר ראשון שבדק באופן מקיף את התרומות של אינטליגנציה רגשית על הון פסיכולוגי ואמפתיה בהקשר זה. אחד החידושים העיקריים במחקר הוא תפקידה של האינטליגנציה הרגשית כמשתנה המתווך את הקשר שבין מידת הדחק לבין רמת ההון הפסיכולוגי של בוגרים עם CP. המודל המחקרי בעבודה מראה כי הדחק תורם לאינטליגנציה הרגשית אבל האינטליגנציה הרגשית מתווכת בין הדחק למרכיבי ההון הפסיכולוגי בכך שהיא קשורה דווקא להון פסיכולוגי משמעותי יותר. לולא האינטליגנציה הרגשית הדחק היה קשור באופן שלילי למרכיבי ההון הפסיכולוגי, אבל האינטליגנציה הרגשית מווסתת את עוצמת הדחק, כך שניתן לומר שכאשר הדחק קשור לרמה גבוהה יותר של אינטליגנציה רגשית, מרכיבי ההון הפסיכולוגי (תקווה, חוללות עצמית וחוסן) יהיו גבוהים יותר במצבי דחק.

תרומה פרקטית-חינוכית: תוצאות המחקר ממחישות את החשיבות של פיתוח והעצמה של אינטליגנציה רגשית בקרב אנשים עם CP ואוכלוסיות נוספות המתמודדות עם דחק משמעותי. תוכניות התערבות מבוססות חינוך רגשי יכולות לסייע בהפחתת השפעות הדחק ולחזק את ההון הפסיכולוגי, ובכך לשפר את איכות חייהם של אנשים עם CP ולחזק את השתלבותם החברתית והתעסוקתית. כמו כן, בשל תפקידה הקריטי של האינטליגנציה הרגשית בתיווך ההשפעות של דחק על אמפתיה והון פסיכולוגי, מומלץ להטמיע תוכניות לפיתוח יכולות רגשיות בקרב אוכלוסיות עם מוגבלויות פיזיות, תוך שילוב של אסטרטגיות לניהול לחץ ולשיפור יכולות חברתיות.

לסיכום, מחקר זה תורם תרומה ייחודית להבנה של מנגנונים רגשיים בקרב אוכלוסיות עם CP. הוא פותח פתח למחקרי המשך, תוך הדגשת הצורך לשלב כלים פסיכולוגיים חיוביים בפיתוח מדיניות ותוכניות חינוכיות וטיפוליות.

מילות מפתח: שיתוק מוחין, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי

תקציר מנהלים

שם המחקר: תרומות משתני רקע, דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה

סוג המחקר: כמותני

מספר קטלוגי: 890/739/2024

שמות החוקרים: רוני עמרני בהנחיית פרופ' בתיא-חפציבה ליפשיץ

רשות המחקר: אוניברסיטת בר אילן

תקציר מנהלים: מחקר זה נערך בסיוע מענק קרן שלם

רקע ומטרת המחקר: המחקר הנוכחי עוסק בבחינת הקשרים שבין משתני רקע (שיוך קבוצתי, גיל וסטטוס זוגי), דחק, ואינטליגנציה רגשית לבין משתנים חיוביים כמו הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) לעומת בוגרים עם התפתחות תקינה. המחקר מתמקד בהבנת ההבדלים בין קבוצות המחקר, בחינת הקשרים בין המשתנים המרכזיים, ובירור התרומה הייחודית של אינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך המסביר את הקשר בין דחק לבין המשתנים התלויים. בעוד שברוב המחקרים בתחום הדגש הוא על חולשות וקשיים באוכלוסיות עם מוגבלות, המחקר הנוכחי שם את הדגש על חוזקות פסיכולוגיות ורגשיות כבסיס לשיפור התפקוד וההתמודדות בקרב אוכלוסייה זו.

מטרת העל של המחקר הייתה לבדוק את תרומת משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

שיטת המחקר:

המחקר נערך בקרב מדגם של 93 בוגרים בגילאי 18 עד 40, מתוכם 46 משתתפים עם שיתוק מוחין (CP) ו-47 משתתפים עם התפתחות תקינה. הכלים המחקריים כללו שאלוני דיווח עצמי למדידת רמות דחק, (PSS) אינטליגנציה רגשית, (EQ-I) הון פסיכולוגי – שנמדד באמצעות ארבעה שאלונים נפרדים הבוחנים תקווה, חוללות עצמית, אופטימיות וחוסן – וכן שאלון אמפתיה (IRI). השאלונים נבחרו בהתבסס על מדדים מבוססים שנבדקו בעבר ונמצאו תקפים ומהימנים, תוך התאמה למטרות הספציפיות של המחקר הנוכחי. איסוף הנתונים התבצע באמצעות מדגם נוחות, וכלל הפצת שאלונים אלקטרוניים דרך רשתות חברתיות. המחקר קיבל את אישורה של ועדת האתיקה של הפקולטה לחינוך באוניברסיטת בר-אילן, ובטרם ההשתתפות התבקשו הנבדקים לחתום על טופס הסכמה מדעת. הטופס כלל מידע על מטרת המחקר, הדגיש את זכותם של המשתתפים להפסיק את השתתפותם בכל שלב, והבהיר כי המחקר נערך באופן אנונימי וכי המידע שייאסף יהיה נגיש לעורכת המחקר בלבד.

ממצאים מרכזיים ודיון: תוצאות המחקר יוצגו בזיקה למטרותיו האופרטיביות וההשערות:

• חלק א: השוואה בין קבוצות המחקר במשתני דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה

דחק: בניגוד להשערה, בוגרים עם CP דיווחו על רמת דחק נמוכה יותר מאשר בוגרים עם התפתחות תקינה. הסבר אפשרי לכך הוא שימוש במנגנוני הגנה כגון אידיאליזציה של המציאות או רצייה חברתית, אך ייתכן גם שמדובר בהסתגלות אמיתית, בהתאם ל"פרדוקס הנכות", לפיו אנשים עם מוגבלות מדווחים לעיתים על איכות חיים גבוהה למרות מגבלותיהם.

אינטליגנציה רגשית: בוגרים עם CP הציגו רמות אינטליגנציה רגשית גבוהות יותר ממבוגרים עם התפתחות תקינה. ממצא זה מוסבר בכך שהתמודדות עם קשיי חיים מפתחת מיומנויות רגשיות גבוהות יותר.

הון פסיכולוגי: בוגרי CP הציגו רמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן ומסוגלות עצמית, אך לא נמצאו הבדלים באופטימיות. הסבר לכך משלב בין מנגנוני הגנה (אידיאליזציה) לבין רצייה חברתית, וכן חוסן נפשי שנבנה מהתמודדות יומיומית עם מוגבלות.

אמפתיה: בוגרים עם CP דיווחו על רמת אמפתיה גבוהה יותר. ממצא זה מוסבר הן על ידי מנגנוני הגנה והן על ידי תיאוריית "המרפא הפצוע"—היכולת להזדהות עם סבל האחר מתוך חוויה אישית של קושי.

• חלק ב: קשרים בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה

דחק מול משתנים אחרים: נמצא קשר שלילי מובהק בין רמת הדחק לבין אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה—ככל שהדחק גבוה יותר, כך המדדים האחרים נמוכים יותר. ממצאים אלה תואמים את הספרות המחקרית לגבי השפעת דחק על רווחה נפשית.

אינטליגנציה רגשית מול הון פסיכולוגי ואמפתיה: נמצא קשר חיובי מובהק—ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית גבוהה יותר, כך גם גבוהים יותר ציוני ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. אינטליגנציה רגשית נתפסת כמנבא מרכזי להסתגלות נפשית, הערכה עצמית חיובית ויכולת לקשרים בין-אישיים.

• חלק ג: תרומת מאפייני הרקע, דחק ואינטליגנציה רגשית להון פסיכולוגי ואמפתיה

מאפייני רקע: ניתוחי רגרסיה הראו שלמאפייני רקע (שיוך קבוצתי, גיל, סטטוס זוגי) יש תרומה להסברת השונות במדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. לדוגמה, שיוך לקבוצת CP נמצא קשור לרמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן, מסוגלות עצמית ואמפתיה.

דחק ואינטליגנציה רגשית: נמצא שלדחק תרומה שלילית ולא-אינטליגנציה הרגשית תרומה חיובית להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה, מעבר לתרומת מאפייני הרקע.

• חלק ד: דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך

נמצא שאינטליגנציה רגשית מתווכת את הקשר בין דחק לבין הון פסיכולוגי למעט אופטימיות ואמפתיה. כלומר, רמות דחק גבוהות תורמות לציונים גבוהים יותר של אינטליגנציה רגשית, שבתורה תורמת להון פסיכולוגי במדדי תקווה, חוללות עצמית וחוסן. ממצאים אלה מדגישים את חשיבות האינטליגנציה הרגשית כמשאב הסתגלותי מרכזי בקרב בוגרים עם CP ובקרב כלל האוכלוסייה.

סיכום והמלצות:

המחקר הנוכחי מהווה תרומה משמעותית לשדה המחקר התיאורטי בכך שהוא הראשון אשר בחן, באמצעות מודל תיאורטי-סטטיסטי, את הקשרים המורכבים בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) תוך השוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. הוא מרחיב את הידע הקיים לגבי הדינמיקה שבין גורמי דחק, משתנים רגשיים ומשאבי חוסן באוכלוסייה זו, ומציג בחינה מקיפה של תרומת האינטליגנציה הרגשית למשתנים חיוביים אלה. חידוש מרכזי במחקר הוא ההצבעה על האינטליגנציה הרגשית כגורם מתווך מרכזי בקשר שבין רמות הדחק לבין מרכיבי ההון הפסיכולוגי, כאשר נמצא כי במצבים של דחק גבוה, רמות

גבוהות של אינטליגנציה רגשית מאפשרות הפקת תועלת פסיכולוגית דווקא – בדמות תקווה, חוללות עצמית וחוסן – במקום פגיעה אפשרית. כלומר, האינטליגנציה הרגשית ממלאת תפקיד מווסת בעוצמת הדחק ומשפיעה על האופן שבו הוא בא לידי ביטוי ברווחה הפסיכולוגית של הפרט. ללא אינטליגנציה רגשית גבוהה, ייתכן שהדחק היה פוגע באופן מובהק במרכיבי ההון הפסיכולוגי, אך כאשר קיימת אינטליגנציה רגשית מפותחת, ניתן לראות השפעה הפוכה – של חוסן וצמיחה מתוך קושי.

מהיבט יישומי, לממצאים יש חשיבות רבה בתחום הפרקטי-חינוכי. הם מדגישים את הצורך בפיתוח והעצמה של אינטליגנציה רגשית בקרב אנשים עם CP וכן בקרב אוכלוסיות נוספות החוות רמות דחק גבוהות. יישום של תוכניות התערבות מבוססות חינוך רגשי עשוי לתרום להפחתת ההשפעות השליליות של הדחק ולחיזוק ההון הפסיכולוגי, ובכך לשפר את איכות חייהם של פרטים אלו ולתמוך בהשתלבותם החברתית והתעסוקתית. בנוסף, לאור תפקידה המרכזי של האינטליגנציה הרגשית בתיווך ההשפעות של דחק על אמפתיה והון פסיכולוגי, מומלץ לפתח תוכניות מובנות לפיתוח כישורים רגשיים באוכלוסיות עם מוגבלויות פיזיות, תוך שילוב אסטרטגיות יעילות לניהול לחץ, חיזוק מסוגלות עצמית והעמקת כישורים חברתיים.

רשימת תרשימים, גרפים וטבלאות

רשימת לוחות

לוח 1 :	מאפייני המשתתפים על פי קבוצות המחקר ($N = 93$).....	13
לוח 2 :	ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של מידת הדחק, האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה על פי קבוצות המחקר ($N = 93$).....	18
לוח 3 :	מקדמי מתאם פירסון בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר...	19
לוח 4 :	מקדמי מתאם פירסון בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין ההון הפסיכולוגי והאמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר.....	20
לוח 5 :	ממצאי הרגרסיות היררכיות עבור ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה על ידי מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית.....	22

רשימת תרשימים

תרשים 1 :	מקדמי מודל התיווך של רמת האינטליגנציה הרגשית את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מידת התקווה (א') מידת החוללות העצמית (ב') ומידת החוסן (ג').....	24
-----------	--	----

מבוא

שיתוק מוחין הוא אבחנה קלינית הכוללת סימנים קליניים, תסמינים נוירולוגיים ומגבלות גופניות (American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine, 2023). מרבית המחקרים שעסקו בשיתוק מוחין עד כה התמקדו בפתולוגיה ובמוקדי החולשה של אנשים המתמודדים עם מוגבלות זו בהתאם למודל הרפואי (Ryan et al., 2023) ופחות בנקודות החוזק. המחקר הנוכחי נועד למלא חלל זה.

ההנחה היא שלאור ההתמודדות עם קיומה של מגבלה פיזית, אנשים עם שיתוק מוחין יגלו יותר הזדהות ואמפתיה לסבל ומצוקות האחר ויכולות רגשיות גבוהות יותר מאשר אנשים עם התפתחות תקינה (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018; Olivier et al., 2019).

מטרת העל של המחקר הייתה לבדוק את תרומת משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

המחקר ערך השוואה של משתני המחקר בין שתי קבוצות: בוגרים (גילאי 18-40) עם שיתוק מוחין ועם אינטליגנציה תקינה ($N = 46$) ובוגרים עם התפתחות תקינה ($N = 47$).

תרומה תיאורטית

ניבנה מודל תיאורטי-סטטיסטי שבדק את תרומתם של מערכת המשתנים הנ"ל: משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה (מ"ת) בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

תרומה פרקטית - חינוכית

התוצאות יסייעו לקובעי מדיניות, אנשי המקצועות הטיפוליים (אנשי חינוך, פסיכולוגים, עוסי"ם) בבניית תוכניות התערבות הולמות על מנת לשפר את ההון הפסיכולוגי של בוגרים עם שיתוק מוחין.

סקירת ספרות

בסקירה הספרותית נתייחס לנקודות הבאות: מוגבלות פיזית ובפרט שיתוק מוחין – הגדרות ומאפיינים, אינטליגנציה רגשית - הגדרה ומודלים, הון פסיכולוגי – הגדרה ומושגים, דחק, אמפתיה – הגדרה ומאפיינים ומחקרים באוכלוסייה עם התפתחות תקינה ובאוכלוסייה עם מוגבלות פיזית.

שיתוק מוחין: הגדרה וקלסיפיקציה

המחקר הנוכחי עוסק בשיתוק מוחין ועל כן נגדיר את המושג ומאפייניו. המונח שיתוק מוחין (cerebral palsy), להלן CP, מוגדר כקבוצת הפרעות קבועות של התפתחות התנועה והיציבה, הגורמות להגבלה בפעילות ומיוחסות לנזק לא מתקדם שהתרחש במוחו של העובר או היילוד. הקשיים המוטוריים אצל אנשים עם CP מלווים לעיתים קרובות בליקויים תחושתיים ובעיות נלוות בתחומי תפקוד שונים (תחום קוגניטיבי, תקשורתי, תחושת, התנהגותי-ריגשי, באפילפסיה ובלקויות משניות בשלד ובשרירים (Rosenbaum et al., 2007).

על פי האגודה האמריקאית לשיתוק מוחין (American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine [AACPD], 2023) ניתן לסווג שיתוק מוחין עפ"י המיקום הטופוגרפי של הגפיים המעורבות, הטונוס ואזור הפגיעה הנורופתולוגי המשוער וסיווג מוטורי תפקודי וזאת באמצעות סולמות תפקודיים אובייקטיביים. להלן נתייחס לסיווגים השונים:

הסיווג עפ"י טופוגרפיה: מונופלגיה (monoplegia) הנו לקות בה גפה אחת מעורבת. המיפלגיה (hemiplegia) הנה לקות חד-צדדית של יד ורגל מאותו הצד; דיפלגיה (diplegia) הנה לקות מוטורית של הרגליים בעיקר (עם מעורבות מסוימת של הידיים בדרך כלל); טריפלגיה (triplegia) הנה מעורבות של שלוש גפיים; טטרפלגיה / קוודריפלגיה (tetraplegia) הינה מעורבות של כל ארבע הגפיים ולמעשה של הגוף כולו.

הסיווג עפ"י איכות טונוס השרירים: טונוס השרירים במנוחה יכול להיות מתואר כנמוך, תקין או גבוה ונקבע על פי מידת ההתנגדות של הגפה. ספסטיות (spasticity) (כ- 75% מכלל המקרים) - מאופיינת בדפוס תנועה ויציבה אב-נורמאליים, טונוס מוגבר ורפלקסים פתולוגיים. אחוז נמוך של ילדים עם שיתוק מוחין מראים מאפיינים אקסטר-פירמידאליים כגון דיסקינזיה, המאופיינת בדפוס תנועה ויציבה אב-נורמלים ותנועות בלתי רצוניות, בלתי נשלטות וסטראוטיפיות; כוריא-אטטוזיס (choreoathetosis) המאופיין בהיפרקינזיה (hyperkinesias) שהיא פעילות מוגברת ותנועות מוגזמות, דיסטוניה המאופינת בהיפוקימיה (hypokinesia), תנועות נוקשות ופעילות מופחתת, היפרטוניה (hypertonia) טונוס מוגבר ואטקסיה (ataxia) המאופיינת בדפוס תנועה ויציבה אב-נורמאליים, עם קושי בקואורדינציה וליקוי בקצב ודיוק התנועה (Murphy & Such-Neibar, 2003; Rosenbaum, 2003).

הסיווג עפ"י המצב התפקודי: הסיווג עפ"י טופוגרפיה ואיכות טונוס השרירים אינו מספק מידע אודות יכולות התפקודיות של הילד עם שיתוק מוחין בחיי היום-יום. קיים סולם תפקודי בתחום מוטוריקה גסה (Gross Motor functional Classification System – GMFCS) (Palisano et al., 1997) הוא שיטת סיווג בת חמש דרגות של התפקוד המוטורי הרגיל של ילדים עם שיתוק מוחין, בגילאי 0-12: 1. הולך ללא מגבלות. 2. הולך עם מגבלות- כלומר, הולך ללא

אביזרי ניידות כמו קביים או הליכון, אך מוגבל בהליכה למרחקים ארוכים ובשיווי משקל.

3. הולך תוך שימוש בעזר ניידות ידני - כמו קביים או הליכון על מנת ללכת בתוך מבנה, ומשתמש בניידות על גלגלים (ידנית או ממונעת) מחוץ למבנה ובקהילה. **4. נייד עם מגבלות** - מתפקד בישיבה בכיסא גלגלים, לרוב משתמש בניידות ממונעת. זקוק לסיוע של אדם אחד או שניים לצורך מעברים. **5. מובל בכיסא גלגלים** - מוגבל מאוד בשליטה על הראש והגב וזקוק לסיוע פיזי ולטכנולוגיה מסייעת נרחבת על מנת להפעיל כיסא גלגלים ממונע. שיטת סיווג זו מתבססת על יכולות תפקודיות והצורך בטכנולוגיה מסייעת ובאמצעי ניידות.

ה- Manual Ability Classification System (MACS; Eliasson et al., 2006) הוא שיטת סיווג בת חמש דרגות של היכולת הידנית של ילדים בעלי שיתוק מוחי בגילאי 4-18, כאשר הם משתמשים בחפצים בפעילויות יום-יום: **1. משתמש בחפצים בקלות ובהצלחה** - קיימת לכל היותר, מגבלה קלה בביצוע מטלות ידניות הדורשות מהירות ודיוק. אולם, הגבלה ביכולות ידניות, אם קיימת, אינה פוגעת בעצמאות בפעילויות יום-יום. **2. משתמש ברוב החפצים אולם באיכות ו/או מהירות ירודה במקצת** - עשוי להימנע מפעילויות מסוימות או להשלימן עם קושי מסוים; עשוי להשתמש בדרכים חלופיות לביצוע, אולם היכולות הידניות אינן מגבילות בד"כ את העצמאות בפעילויות היום-יום. **3. משתמש בחפצים עם קושי; נזקק לעזרה להכין ו/או להתאים (לשנות) פעילויות** - הביצוע איטי והצלחתו מוגבלת ביחס לאיכות וכמות. מבצע את הפעילויות באופן עצמאי אם הן מותאמות או מאורגנות מראש. **4. משתמש במבחר מוגבל וקל לשימוש של חפצים בסיטואציה מותאמת** - מבצע חלקי פעילויות עם מאמץ ועם הצלחה מוגבלת. נזקק לתמיכה וסיוע מתמיד ו/או לציוד מותאם, אפילו להשלמה חלקית של פעילות. **5. אינו משתמש בחפצים ובעל יכולת מוגבלת ביותר לבצע אפילו פעולות פשוטות** - זקוק לסיוע מלא. במחקר הנוכחי תיערך סינתזה בין הקלסיפיקציה עפ"י המוטוריקה הגסה והעדינה ותהיה התייחסות לתפקוד הכללי (ראה פרק שיטה).

רובם של המחקרים שעסקו בשיתוק מוחין עד כה התמקדו בפתולוגיה של אנשים הסובלים מכך בהתאם למודל הרפואי ופחות התמקדו בנקודות החוזק (למשל מטה-אנליזה של Ryan et al., 2023). המחקר הנוכחי נועד להתמקד בנקודות החוזק ולבחון את האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה של מבוגרים עם שיתוק מוחין במגוון תפקודים.

אינטליגנציה רגשית - הגדרה ומודלים

במחקר הנוכחי תיבדק האינטליגנציה הרגשית בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה, בשל כך נסקור את המושג אינטליגנציה רגשית והתפתחותו לאורך השנים.

סאלוביי ומאיר (Salovey & Mayer, 1990) היו החוקרים הראשונים שהתייחסו לאינטליגנציה הרגשית כמושג והם הדגישו את ההיבט הקוגניטיבי שלו. על פיהם, אינטליגנציה רגשית מוגדרת כיכולתו של האדם לנטר את רגשותיו שלו ואת רגשות האחרים, היכולת להבחין בין רגשות שונים ולעשות שימוש במידע זה להכוונת חשיבתו ופעולותיו. בהמשך הזמן הם עדכנו את ההגדרה וציינו שהאינטליגנציה הרגשית כוללת גם את היכולת לתפוס במדויק, להעריך ולהביע רגשות, לגשת ו/או ליצור רגשות כאשר הם יוצרים מחשבה, היכולת להבין את הרגש והידע הרגשי, ואת היכולת לווסת את הרגשות כדי לקדם צמיחה אינטלקטואלית רגשית (Salovey & Mayer, 1990).

(Grewal, 2005; Salovey & Mayer, 1990). כלומר, ככל שהיכולות הרגשיות גבוהות יותר, כך יש לאדם אפשרות לפתרון בעיות בחייו הרגשיים (Mayer & Salovey, 1997) והתעסוקתיים (Goleman et al., 2002).

במשך השנים פותחו שלושה מודלים מרכזיים להגדרת ומדידת האינטליגנציה הרגשית: **מודל היכולות, מודל תכונות האישיות ומודלים מעורבים**. במחקר הנוכחי נתמקד רק במודלים מעורבים. להלן נגדיר מודלים אלה:

מודלים מעורבים (Mixed models) - גולמן (Goleman, 1995) הגדיר את המונח "אינטליגנציה רגשית" בשונה מהמונח "אינטליגנציה קוגניטיבית", כיכולת לזהות את המשמעויות של הרגשות ואת מערכות היחסים וכן כיכולת לפתור בעיות על בסיס רגשות אלה. גולמן שם את הדגש על ההיבט הרגשי והחווייתי של אינטליגנציה רגשית. הוא התמקד בכישורים כמו שליטה עצמית רגשית, מוטיבציה, אמפתיה וכישורים חברתיים – תכונות שקשורות יותר לוויסות רגשי ולחוויית אישיות ובין-אישיות, ופחות לעיבוד קוגניטיבי טהור. במודל המעורב מזהה גולמן חמישה ממדים של אינטליגנציה רגשית (הכוללים 25 כישורים ומיומנויות): מודעות עצמית, רגולציה (וויסות) עצמית, מוטיבציה, אמפתיה ומיומנויות חברתיות. בר-און (Bar-On, 1997) מצדד בהשקפתו של גולמן, ומוסיף לאינטליגנציה רגשית את התחום התפקודי, כך שהמודל שפיתח נקרא - **המודל התפקודי-רגשי - אינטליגנציה תפקודית-רגשית**. בר-און (Bar-On, 1997) הגדיר את האינטליגנציה הרגשית כמערך של יכולות שאינן קוגניטיביות, יכולות וכישורים המשפיעים על יכולתו של האדם להצליח בהתמודדות עם הדרישות והלחצים הסביבתיים. מודל מעורב זה מתייחס לחמישה תחומים עיקריים: מיומנויות תוך-אישיות, מיומנויות בין-אישיות, יכולת הסתגלות, ניהול מתח ומצב רוח כללי. לטענתו אנשים עם מנת משכל רגשית גבוהה יתמודדו טוב יותר עם דרישות ולחצי הסביבה, מכיוון שאינטליגנציה קוגניטיבית ואינטליגנציה רגשית תורמות באופן שווה לאינטליגנציה הכללית של האדם, שיכולה להצביע על פוטנציאל ההצלחה בחיים (Bar-On, 2006; MacCann et al., 2020).

מחקרים על אינטליגנציה רגשית בקרב אוכלוסייה עם התפתחות תקינה

מחקרים מצביעים על כך שבקרב אוכלוסייה עם התפתחות תקינה האינטליגנציה הרגשית מתפתחת באופן הדרגתי שכן אינטליגנציה זו קשורה באופן מורכב לצמיחה אנושית ולהתפתחות קוגניטיבית, רגשית, חברתית ופיזית אשר מתרחשים לאורך מעגל החיים מילדות ועד גיל ההתבגרות, במעבר לבגרות הצעירה והמבוגרת (Drigas & Papoutsis, 2018; MacCann et al., 2020). שימוש באינטליגנציה הרגשית בחיי היומיום משפיע על הישגים בלימודים, הצלחה אקדמית, קריירה, תעסוקה, חיי משפחה ונישואין.

במחקרים שבדקו את הקשר שבין יכולת רגשית להישגים בביה"ס ובהשכלה הגבוהה (Low et al., 2015; MacCann et al., 2020; Malik & Shahid, 2016; Schonert-Reichl, 2019) נמצא שיכולות חברתיות ורגשיות בגיל הצעיר מנבאות את ההצלחה בביה"ס, וכי עידוד התפתחות חברתית ורגשית חיובית עשוי להיות המפתח לשיפור ההישגים האקדמיים. נמצא כי אינטליגנציה רגשית, יחד עם תמיכה בבריאות הנפשית, צמצמו בעיות בין-אישיות ושיפרו את איכות היחסים החברתיים והבין-אישיים (Di Fabio & Kenny, 2019; Sheydaei et al., 2015). בקרב מבוגרים נמצאה האינטליגנציה הרגשית במתאם חיובי עם יחסים חברתיים טובים יותר (Kotsou et al., 2019).

(2019), וכי לרגשות כגון: שליטה עצמית, כושר עמידה וכישורים חברתיים, יש תפקיד דומיננטי בשיפור הביצועים הארגוניים בתעסוקה ובקריירה (Abraham, 2004; Goleman, 1998; Lusch, 1990; Seligman, 1991).

במחקר הנוכחי אנו נבדוק האם קיים קשר בין אינטליגנציה רגשית לבין הון פסיכולוגי. סיסמק ואקס (Şimşek and Aktaş, 2016) בדקו את הקשר בין אינטליגנציה רגשית להון פסיכולוגי בקרב סטודנטים לתואר ראשון באיסטנבול. כלי המחקר היו: שאלון למדידת אינטליגנציה רגשית (Emotional Competence Inventory: ECI- Boyatzis et al., 2000) על פי המודל של גולמן. במחקר נמצא קשר חיובי בין מודעות חברתית (אינטליגנציה רגשית) לבין עמידות (הון פסיכולוגי).

בדומה לכך, מאגנו ועמיתים (Magnano et al., 2016) מצאו קשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית (Schutte et al., 1998) לבין חוסן (Friborg et al., 2006), בקרב עובדים איטלקיים (CA = 18-55).

בהתייחס לקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין אופטימיות מטרת מחקרם של טז'דה גלראדו ועמיתים (Tejada-Gallardo et al., 2022) הייתה לבדוק את הקשר בין אינטליגנציה רגשית (LOT-R; Ferrando et al. 2002; Scheier, 1995) לבין אופטימיות (TMMS-24; Salovey et al., 1994) בקרב תלמידי תיכון מספרד (CA = 14-18) נמצא קשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית לבין אופטימיות.

כמו כן, במחקר שנערך בקרב סטודנטים לתואר ראשון בספרד (CA = 18-67) נמצא קשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית לבין אמפתיה. ככל שהאינטליגנציה הרגשית הייתה גבוהה יותר כך היכולות האמפתיות היו גבוהות ביותר (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2019).

נערך מחקר אחד בלבד שבדק את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין חוסן (Hariharan et al., 2014) באוכלוסייה עם מוגבלות ולא בקרב אוכלוסייה עם שיתוק מוחין. במחקר זה נמצא קשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית לבין חוסן. כמן כן לא נמצאו מחקרים שבדקו את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין משתנים אחרים של הון פסיכולוגי (תקווה, אופטימיות, וחוללות עצמית), ומחקרים שבדקו את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין אמפתיה בקרב אנשים עם מוגבלות ועם שיתוק מוחין.

מחקרים על אינטליגנציה רגשית באוכלוסייה עם שיתוק מוחין

בחיפוש ממוחשב שערכנו במאגרי המידע הממוחשבים (PSYCHINFO, ERIC, GOOGLE SCHOLAR, PROQUEST) נמצאו מחקרים מועטים אשר התמקדו באינטליגנציה רגשית באוכלוסייה עם מוגבלות פיזית או במושגים נלווים לאינטליגנציה רגשית. להלן נציג מחקרים אלו:

מטרת מחקרם של הריהרן ועמיתיו (Hariharan et al., 2014) הייתה לבדוק את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין חוסן בקרב אנשים עם מוגבלות פיזית (CA = 13-25). האינטליגנציה הרגשית הוערכה על פי המדד של קהדה וסין (Chadha & Singh, 2003) אך החוסן הוערך על פי הערכה סלקטיבית של העמותות אליהן השתייכו המשתתפים. נמצא קשר חיובי בין אינטליגנציה

רגשית לבין חוסן. יחד עם זאת, נראה כי לאור הבחירה הסלקטיבית של המשתתפים והשיפוט החיצוני של מידת החוסן שלהם, יש צורך במחקרים נוספים בקרב אנשים עם מוגבלות אשר יעריכו את מידת החוסן על פי הדיווח העצמי של המשתתפים ועל פי שאלון שתוקף מדעית, ואלו יבדקו את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין הון פסיכולוגי בכלל וחוסן בפרט בקרב אוכלוסייה זו.

מטרת מחקרם של גומז' דיאז וגרסיה (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018) הייתה להשוות בין אנשים עם מוגבלות פיזית וללא מוגבלות פיזית באינטליגנציה הרגשית. נמצא כי אנשים עם מוגבלות פיזית ($CA = M 50.98$) כולל מוגבלות מולדת ומוגבלות מתאונה ומחלה, היו בעלי רמה גבוהה יותר של אינטליגנציה רגשית- כולל קשב לרגשות, זיהוי רגשות וויסות רגשי (תוך שימוש בשאלון TMMS-24 של סאלוביי ועמיתים; Salovey et al., 1995) בהשוואה לאנשים ללא מוגבלות פיזית. לדבריהם, אנשים עם מוגבלות פיזית עשויים לפתח יכולות רגשיות גבוהות יותר בשל ההתמודדות והמאמץ שהם עושים.

סוריה מרטינס ועמיתים (Suriá-Martínez et al., 2019) בדקו את הקשר בין אינטליגנציה רגשית (לפי מודל היכולת של סאלוביי ומאייר; Salovey et al., 1995) לבין תפיסה עצמית בקרב סטודנטים עם מוגבלות בניידות ($CA = 19-33$). המוגבלות המוטורית של המשתתפים אופיינה לפי שלוש רמות: מוגבלות קלה (מאפשרת לפרט לקיים רמת עצמאות תפקודית אוטונומית), מוגבלות בינונית (פגיעה פרמננטית הגורמת למגבלות בפעילות מסוימות) ומוגבלות קשה (פגיעה פרמננטית חמורה הגורמת למגבלות פעילות חמורות). אינטליגנציה רגשית גבוהה נמצאה קשורה באופן חיובי לתפיסה עצמית חיובית. לדבריהם אינטליגנציה רגשית מביאה להסתגלות טובה יותר.

מחקר נוסף בדק כיצד שוק העבודה קולט אנשים עם מוגבלות ($CA = 30-49$), אילו רגשות הם חשים, וכיצד הם מווסתים אותם במהלך יום העבודה ומהם מאפיינים של תקשורת (Nogueira & Cuadrado-Gordillo, 2021). כמחצית מהמשתתפים היו עם מוגבלות נפשית או אינטלקטואלית (50%), והיתר עם מוגבלות פיזית או מוטורית (32%), לקות ראייה (10%) ולקות שמיעה (8%). נמצא כי העובדים עם מוגבלות מזהים את הרגשות שלהם במהלך האינטראקציה עם העמיתים לעבודה. יחד עם זאת, הם מסווים את תחושת אי הנוחות ולא מביעים באופן ברור את רגשותיהם. למרביתם יש מודעות לרגשות העולים במהלך העבודה אך הם אינם מעוניינים לספר על הרגשות שלהם לעמיתיהם בעבודה. הדבר מהווה מכשול לתקשורת ברורה. יש לציין כי מחקר זה לא ערך השוואה בין אנשים עם מוגבלות לבין אנשים ללא מוגבלות, כך שקשה לדעת האם היכולת לזהות רגשות בקרב המשתתפים שונה מאשר בקרב אנשים ללא מוגבלות.

לסיכום, במחקרים המועטים שבדקו אינטליגנציה רגשית בקרב אנשים עם מוגבלות לא נמצאו עדויות אמפיריות לאופייה של האינטליגנציה הרגשית בקרב בוגרים עם מוגבלות פיזית לבין בוגרים עם התפתחות תקינה. כמו כן, נמצא קשר חיובי בין אינטליגנציה רגשית לחוסן ולתפיסה עצמית בקרב בוגרים עם נכות פיזית. לא נמצא מחקר שבדק את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין אמפתיה.

דחק – הגדרה ומושגים

במחקר הנוכחי נבדוק גם את מידת הדחק של אנשים עם שיתוק מוחין.

דחק פסיכולוגי מתייחס למצוקה שנגרמת על ידי גורם חיצוני או פנימי בעקבות הצטברות של דרישות ביולוגיות, חברתיות ופסיכולוגיות (Lazarus, 1993). מספר מחקרים מצאו כי דחק פסיכולוגי כמו גם רמה נמוכה של שביעות רצון מהחיים קשורים לאירועי חיים שליליים (Kidwai et al., 2014; Marum et al., 2014).

מחקר שנערך לאחרונה בקרב בעלי מוגבלות פיזית בחן האם קיים קשר בין דחק פסיכולוגי לאירועי חיים שליליים ומצא כי אכן קיים קשר משמעותי. משתתפים אשר חוו אירועי חיים שליליים (אובדן של אדם קרוב, מוות של בן/בת משפחה וחוויות טראומטיות שונות) הראו רמות גבוהות יותר של דחק פסיכולוגי. למעשה, נמצא כי אירועי חיים שליליים לא רק קשורים לדחק פסיכולוגי אלא גם מנבאים אותו (Ishaq et al., 2023).

בהקשר הספציפי של שיתוק מוחין, פגליאנו ועמיתים (Pagliano et al., 2021) בדקו מדדים פסיכולוגיים שונים (בריאות נפש, איכות חיים) באמצעות ראיונות חצי מובנים ושאלונים ספציפיים (SF36) בקרב אנשים עם שיתוק מוחין (CA = 18-50). ממחקרם עולה כי התחושה של אושר הייתה שכיחה יותר בקרב מי שדיווח על רווחה פסיכולוגית ופיזית גבוהה יותר. הרווחה הפסיכולוגית והפיזית עשויה לשקף רמת דחק נמוכה יותר.

הון פסיכולוגי – הגדרה ומושגים

במחקר הנוכחי נבדוק גם את ההון הפסיכולוגי בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה, לפיכך נסביר את אחד המושגים החדשניים בפסיכולוגיה: הון פסיכולוגי (Psychological Capital) שהינו מושג ליבה המוגדר כ"מצב פסיכולוגי חיובי אשר מתבסס על רמת התקווה, חוללות עצמית, אופטימיות וחוסן" (Luthans et al., 2007; Luthans & Youssef-Morgan, 2017). מושג זה שייך לתחום הפסיכולוגיה החיובית (Positive Psychology), שהתפתח בעשרים השנים האחרונות ועוסק בחקר האושר והשגשוג האנושי, בחוזקות ובכישורים של האדם בהקשר האישי, הניהולי והארגוני, ובפיתוח הדרכים להגדלת האושר והשגשוג של בני האדם תוך שימוש בעוצמות ובמשאבים אלה (Compton, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002).

הפסיכולוגיה החיובית בשונה מהפסיכולוגיה הקלינית הקלאסית שמתמקדת בזיהוי פתולוגיה נפשית ובטיפול בה, מעניקה לאדם ארגז כלים למימוש והגשמה עצמית (Luthans et al., 2006). כאמור ההון הפסיכולוגי כולל 4 מושגים נלווים: **תקווה (Hope)** מוגדרת כ"מיומנות קוגניטיבית של הפרט הכוללת את יכולתו להציב מטרה, לסלול את הדרך אליה ולגייס את המוטיבציה להתמיד בדרך עד להשגת המטרה (Snyder, 2002). **חוללות עצמית (Self-efficacy)** מוגדרת כתפיסתו העצמית של הפרט, יכולתו לגייס מוטיבציה, משאבים קוגניטיביים, עוצמות פסיכולוגיים והתנהגות אקטיבית, הדרושים לביצוע משימה ספציפית בתוך הקשר נתון (Bandura, 1997, 2001). **אופטימיות (Optimism)** מוגדרת כ"תכונתם של אנשים על פיה הם מצפים שיקרו להם דברים טובים" (Carver et al., 2010) או "ציפייה כללית לתוצאות חיוביות" (Seligman, 1991). **חוסן (Resilience)** מוגדר כתהליך דינמי בו אדם מפגין יכולת הסתגלות

חיובית למצבי מצוקה ודחק (Masten & Obradovic, 2007). תוצאותיה של הסתגלות כזו באות לידי ביטוי בחזרה אל התפקוד הרגיל הקודם או בשימוש בחוויית המצוקה לצורך "חישול" האישי (Heiman, 2002).

במחקר שנערך בהונגריה בקרב האוכלוסייה הכללית ($CA = M 38.18$) נמצא קשר בין ציפיות מאירועי חיים (Bősze et al., 2020) לבין אופטימיות (The Revised Life Orientation Test – LOT-R; Bérđi & Köteles, 2010; Scheier et al., 1994). ככל שהציפיות היו חיוביות יותר, כך האופטימיות הייתה גבוהה יותר.

מחקרים על הון פסיכולוגי באוכלוסייה עם מוגבלות פיזית

בחיפוש ממוחשב שערכנו במאגרי המידע הממוחשבים (PSYCHINFO, ERIC, PROQUEST) נמצאו מחקרים ספורים בתחום ההון הפסיכולוגי באוכלוסייה עם נכות פיזית. להלן נציג כמה מהמחקרים:

במחקר שערכו קסיו ויו (Xu & Yu, 2019) נבדק הקשר בין הון פסיכולוגי לבין ביצוע תעסוקתי בקרב סטודנטים עם מוגבלות פיזית הלומדים במכללה לחינוך באוניברסיטה הפתוחה (CA-20-50). באשר לסוג המוגבלות, מרבית המשתתפים היו עם מוגבלות פיזית (69.2%), והיתר עם לקות שמיעה (18.4%), לקות ויזואלית (8.6%) ולקות שפתית (3.8%). במחקר נמצא קשר מתאמי חיובי מובהק בין הון פסיכולוגי לבין הביצוע התעסוקתי בקרב סטודנטים עם מוגבלות. מדברי החוקרים עלה כי הון פסיכולוגי שכלל קבלה עצמית, אופטימיות וחוסן (resilience) הוא בעל אפקט ניבוי משמעותי על הביצוע התעסוקתי בקרב סטודנטים עם מוגבלות. מתוך המחקר עולה חשיבות ההון הפסיכולוגי עבור התפקוד של אנשים עם מוגבלות.

מטרת מחקר אחר שבוצע בליטא הייתה להשוות בין אנשים ($CA = 18-90$) שסובלים מבעיות רפואיות וממגבלות שונות (מוגבלות פיזית, מחלות אוטואימוניות, מחלות כלי דם, סכרת, הפרעות בראייה, מוגבלות נפשית) לבין אנשים ללא בעיות כאלו במדדי ההון הפסיכולוגי שלהם (Diržytė & Perminas, 2021) (לפי הכלי של Luthans et al., 2007). במחקר זה נמצא כי אנשים שסבלו מבעיות רפואיות היו בעלי הון פסיכולוגי נמוך יותר.

מחקר שנערך לאחרונה בקרב ספורטאים בעלי מוגבלות פיזית ($CA = 18-68$) בחן את הקשר בין הון פסיכולוגי ושביעות רצון מהחיים ובין משתנים כמו גיל, מגדר, סוג המוגבלות ורמת התלות (Zabala-Dominguez et al., 2023). במחקר זה נמצא כי הון פסיכולוגי ורמת תלות השפיעו בצורה משמעותית על שביעות הרצון מהחיים של משתתפי המחקר.

לסיכום, נמצאה חשיבות רבה להון הפסיכולוגי בקרב אנשים עם מוגבלות. בהשוואה בין אנשים עם מוגבלות לאנשים ללא מוגבלות. ההון הפסיכולוגי נמצא נמוך יותר בקרב אנשים עם מוגבלות פיזית מאשר אלו ללא מוגבלות. לא נמצא מחקר שהשווה את ההון הפסיכולוגי בין אנשים עם שיתוק מוחין לאנשים בלי שיתוק מוחין.

אמפתיה

במחקר הנוכחי נבדוק בין היתר אמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. לפיכך נגדיר אמפתיה.

פרסטון ודה-וואל (Preston & de-Waal, 2002) הגדירו אמפתיה כתהליך שבו תפיסה של מצב האחר מעוררת באדם תגובה או חוויה דומה. אמפתיה היא תגובה רגשית אך גם קוגניטיבית, המאפשרת לפרט להתנסות בחוויה הרגשית של הזולת (Decety & Michalska, 2010; Seara-Cardoso et al., 2012; Singer & Lamm, 2009). לא תמיד בני אדם חשים כאב ודאגה לנוכח כאבו של הזולת ולא תמיד הם מוכנים לנקוט בפעולות סיוע שעלולות לגרוע מהמשאבים שלהם (Keysers & Gazzola, 2014). אדרבא, מצבים רגשיים רווחים בחוויה האנושית עלולים לעורר שמחה לאיד, קנאה, או מצוקה המתעוררים לנוכח חוויה חיובית או שלילית של האחר (Decety, 2011; Hein et al., 2010; Hess & Fischer, 2013; Singer et al., 2006). קיומם של התנהגויות ורגשות אנטיפתיים הם עדות לכך שחוויה אמפתית ניתנת לוויסות באופן המשנה את עוצמתה ואת איכותה.

על פי אחת התפיסות השואבת גם ממחקר המוח, אמפתיה היא מבנה רב ממדי הכולל מרכיבים רגשיים (שיתוף ברגשות), קוגניטיביים (התחשבות בפרספקטיבה) ורגולטוריים (Decety, 2011). למרות היותם מובחנים מבחינה נוירולוגית. בהתאם לחלוקה לעיל, תחילה יוצג המרכיב הרגשי ולאחריו המרכיב הקוגניטיבי.

המרכיב הרגשי: אמפתיה רגשית (emotional empathy) היא מסוגלות להיות מעורר על ידי רגשות האחר ולחוות את הרגש שחוה הצד השני (Decety & Cowell, 2014; Decety & Michalska, 2010; Suchy, 2011).

המרכיב הקוגניטיבי: היכולת להעריך מצב נתון, להבין ולהסיק כיצד האחר עשוי להרגיש בסיטואציה, מבלי לחוש את הרגש שהוא חש (Rizzolatti & Craighero, 2005; Suchy, 2011).

מחקרים על אמפתיה בקרב אוכלוסייה עם התפתחות תקינה

ישנה שונות במידת האמפתיה בזיקה למגדר. דיוויס (Davis, 1980), מצא כי נשים השיגו ציונים גבוהים יותר בהשוואה לגברים בכל ארבעת ממדי האמפתיה שנבדקו. נשים הפגינו יותר אמפתיה לעומת גברים (Laible et al., 2008; McDaniel et al., 2010; Skoe, 2010). ייתכן שמקורם של הבדלים אלה בתהליך הסוציאליזציה השונה שעוברות בנות. בתהליך זה מצופה מהן להפגין יותר רוד, חמלה ורגישות לזולת לעומת בנים (Groenendyk & Volling, 2007) ואולי ישנה לגיטימציה רבה יותר לגילויי אמפתיה מצידן. במאגרי המידע הממוחשבים לא נמצאו מחקרים שבדקו אמפתיה בקרב אנשים עם מוגבלות פיזית או שיתוק מוחין. מחקר זה יבדוק לראשונה קיומה של תכונת האמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. ההנחה היא שעקב ההתנסות של אנשים עם שיתוק מוחין מעצם קיומה של המגבלה הפיזית, הקשיים וההתמודדויות גורמים לכך שאנשים אלה יגלו יותר הזדהות ואמפתיה לסבל ומצוקות האחר מאשר אנשים עם התפתחות תקינה (Olivier et al., 2019).

סיכום ורציונל המחקר

נערכו מספר מחקרים לגבי אינטליגנציה רגשית בקרב אנשים עם מוגבלות (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018; Hariharan et al., 2014; Nogueira & Cuadrado-Gordillo, 2021; Suriá-Martínez et al., 2019). מחקר אחד בלבד בחן את ההבדלים באינטליגנציה רגשית בין אוכלוסייה עם מוגבלות פיזית לעומת אוכלוסייה עם התפתחות תקינה, אך נבדקו בו סוגי אוכלוסיות שונות ולא הייתה התייחסות ייחודית לאוכלוסייה עם שיתוק מוחין. נמצא כי אנשים עם מוגבלות היו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018).

בנוסף נמצא מחקר אחד על ההבדל בהון פסיכולוגי בין אנשים עם מוגבלות לבין אנשים ללא מוגבלות. אך במחקר זה נכללו סוגים של מוגבלויות ובעיות רפואיות וגם כאן לא הייתה התייחסות לשיתוק מוחין. בניגוד למחקר על אינטליגנציה רגשית, נמצא כי אנשים עם מוגבלות היו בעלי הון פסיכולוגי נמוך יותר (Diržytė & Perminas, 2021). לא נמצאו מחקרים שבדקו את תרומת משתנים של דחק ומשתני רקע וכן תרומת משתנה של אינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה באוכלוסייה עם שיתוק מוחין.

לפיכך, מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק את תרומת משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

החידוש של המחקר הנוכחי מתבטא בכך שככל הידוע הוא הראשון הבודק את הקשר בין מכלול הגורמים הנ"ל לבין הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין.

המטרות האופרטיביות של המחקר

חלק א: הבדלים במידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בין בוגרים עם שיתוק מוחין לבין בוגרים עם התפתחות תקינה

מטרה: לבדוק האם יהיו הבדלים במשתנים הנ"ל בין בוגרים עם שיתוק מוחין לבין בוגרים עם התפתחות תקינה.

• דחק

רציונל: מרבית המחקרים לגבי דחק בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין מצביעים על רמות דחק גבוהות יותר בהשוואה לאנשים בעלי התפתחות תקינה (אם כי נמצאו מחקרים הפוכים) (Lazarus, 1993; Pagliano et al., 2021).

השערה: מידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם CP, תהיה גבוהה יותר ממידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם התפתחות תקינה.

• אינטליגנציה רגשית

רציונל: מרבית המחקרים שערכו השוואה באינטליגנציה הרגשית בין בוגרים עם מוגבלות לבין בוגרים עם התפתחות תקינה הצביעו על כך שרמת האינטליגנציה הרגשית של בוגרים עם

מוגבלות גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה (Rabenu et al., 2016; Gómez Díaz & Jiménez García, 2018; Hailesilassie, 2022; Roy et al., 2024).

השערה: רמת האינטליגנציה הרגשית של בוגרים עם CP תהיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

• הון פסיכולוגי

רציונל: הון פסיכולוגי נמצא נמוך יותר בקרב בוגרים עם מוגבלויות (Diržytė & Perminas, 2021).

השערה: ההון הפסיכולוגי של בוגרים עם שיתוק מוחין יהיה נמוך יותר משל בעלי התפתחות תקינה.

• אמפתיה

רציונל: אמפתיה נמצאה גבוהה יותר בקרב בוגרים עם מוגבלויות (Olivier et al., 2019).

השערה: האמפתיה של בוגרים עם שיתוק מוחין תהיה גבוהה יותר משל בעלי התפתחות תקינה.

חלק ב: הקשרים בין מידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בקבוצות המחקר

מטרה: לבדוק האם ימצאו קשרים בין הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה (משתנים תלויים).

רציונל: נמצאו קשרים בין אינטליגנציה רגשית לבין מדדים משיקים כגון: תפיסה עצמית חיובית, איכות חיים ושביעות רצון (Suriá-Martínez et al., 2019; Szcześniak et al., 2020; Xu & Yu, 2019).

השערות:

1. מידת הדחק תמצא בקשר שלילי עם רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. כלומר: ככל שרמת הדחק תהיה גבוהה יותר כך מדדי האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו נמוכים יותר.
2. ימצא קשר חיובי בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. כלומר, ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית תהיה גבוהה יותר כך מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו גבוהים יותר.

חלק ג: התרומה הייחודית של מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר ל- CP להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה

מטרה: לבדוק את תרומת מאפייני הרקע (שיוך קבוצתי, סטטוס זוגי וגיל), מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, למדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה.

השערות:

1. **שייך קבוצתי:** עוצמת דחק נמוך ואינטליגנציה רגשית גבוהה, יתרמו להון פסיכולוגי ואמפתיה גבוהים בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה
2. **סטטוס זוגי:** ככל שהנבדקים יהיו יותר בזוגיות רמת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו גבוהים יותר.
3. **גיל כרונולוגי:** ככל שהגיל גבוה יותר הנבדקים יהיו בעלי הון פסיכולוגי ואמפתיה גבוהים יותר.
4. **רמת הדחק:** ככל שמידת הדחק של הבוגרים תהיה פחותה יותר, כך רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה שלהם תהיה גבוהה יותר.
5. **אינטליגנציה רגשית:** ככל שהנבדקים יהיו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר כך מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו גבוהים יותר.

חלק ד: תרומת הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה מתווך להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של הבוגרים בקבוצות המחקר

מטרה: לבחון את התרומה הייחודית של מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים, כמו גם תפקידו של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית כמשתנה המתווך להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של בוגרים עם וללא CP.

השערות:

1. לרמת הדחק ולרמת האינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה ייחודית ישירה להסבר ההבדלים במדדי ההון הפסיכולוגי של הבוגרים, מעבר להשפעת מאפייני הרקע שלהם. כגון: גיל, שיוך קבוצתי וסטטוס זוגי. לדחק תהיה תרומה שלילית ולאינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה חיובית.
2. רמת האינטליגנציה הרגשית תשמש כמשתנה מתווך בין רמת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי של הבוגרים.

שיטת המחקר

משתתפים

במחקר הנוכחי השתתפו 93 בוגרים, 36 זכרים (38.7%) ו-57 נקבות (61.3%). גילאי הבוגרים אשר נטלו חלק במחקר הנוכחי נע בין גיל 18 לבין גיל 40 ($M = 26.83$, $SD = 4.47$). הבוגרים נדגמו משתי אוכלוסיות: בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) עם אינטליגנציה תקינה ובוגרים עם התפתחות תקינה. קבוצת הבוגרים עם CP כללה 15 זכרים (32.6%) ו-31 נקבות (67.4%) בגילאי 18 עד 38. קבוצת הבוגרים עם ההתפתחות התקינה כללה 21 זכרים (44.7%) ו-26 נקבות (55.3%) בגילאי 18 עד 40. נמצא כי לא קיים הבדל מובהק סטטיסטית בהתפלגות משתנה המגדר בין שתי קבוצות הבוגרים, $\chi^2(1) = 1.43$, $p = .232$. כמו כן, מבחן t לשני מדגמים בלתי תלויים העיד כי לא קיים הבדל מובהק סטטיסטית בין ממוצע גילאי הבוגרים עם ה-CP ($M = 26.93$,

($SD = 4.41$) לבין ממוצע גילאי הבוגרים עם ההתפתחות התקינה ($M = 26.73$, $SD = 4.57$), $p = .839$, $t(91) = .20$. הבוגרים נשאלו בנוסף לגבי הסטטוס הזוגי שלהם והאם יש להם ילדים. נמצא כי אחוז הרווקים או הפרודים וללא ילדים הינו גבוה יותר במובהק בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. לוח 1 מציג את מאפייני המשתתפים על פי קבוצות המחקר השונות.

לוח 1: מאפייני המשתתפים על פי קבוצות המחקר ($N = 93$)

קבוצות מחקר					
מאפיין דמוגרפי	ערכים	בוגרים עם CP ($n=46$)	בוגרים עם התפתחות תקינה ($n = 47$)	χ^2	P
מגדר	זכר	15 (32.6%)	21 (44.7%)	1.43	.232
מגדר	נקבה	31 (67.4%)	26 (55.3%)		
סטטוס זוגי	רווק או פרוד	44 (95.7%)	18 (38.3%)	34.43***	<.001
סטטוס זוגי	בזוגיות משמעותית/נשוי	2 (4.3%)	29 (61.7%)		
ילדים	אין ילדים	46 (100.0%)	36 (76.6%)	12.21***	<.001
ילדים	יש ילדים	0 (0.0%)	11 (23.4%)		

*** $p < .001$

כלים

1. שאלון רקע-

למשתתפים הועבר שאלון דמוגרפי שכלל את הפרטים הבאים גיל, מגדר תפקוד יומיומי (1)- עצמאי בתפקודי היום יום, 2- זקוק לעזרה חלקית בתפקודי היום יום, 3- זקוק לעזרה מלאה (בתפקודי היום יום). קיומן של בעיות נוספות: קשיים בתחום החושי (כן/לא), קשיים בתחום הלימודי (כן/לא), קשיים רגשיים (כן/לא).

2. שאלון להערכת דחק - PSS (Cohen et al., 1983) Perceived Stress Scale

המטרה היא לבדוק את המידה בה הפרט מעריך מצבים בחייו כטעונים בדחק ומתייחס לתפיסות ולרגשות הקשורים ברמת הלחץ הכללית בתקופה האחרונה (14 פריטים). פריט לדוגמה מתוך השאלון: "בשנה האחרונה באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?". סקלת התשובות נעה על סולם בן 4 דרגות, מ-1 = אף פעם, ועד ל-4 = לעיתים קרובות (טווח ציונים 1-80). הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. ככל שהציון עולה רמת הדחק גבוהה יותר. עקביות פנימית $\alpha = .83$ (כהן, 2014). מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 14 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .82$.

3. שאלון אינטליגנציה רגשית - EQ-I - Bar-On Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997)

השאלון משמש לבדיקת האינטליגנציה הרגשית עפ"י המודל המעורב (Mixed Model; Bar-On, 1997) נעשה שימוש בשאלון Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I; Bar-On, 1997) (30 פריטים). המטרה: הערכת יכולתו של האדם להתמודדות מוצלחת עם דרישות הסביבה. השאלון כולל חמישה מדדים כאשר כל מדד מחולק לתתי ציונים. א. מיומנות בין-אישית (אמפתיה, אחריות חברתית ויחסים בין-אישיים): "אני אוהב לעזור לאנשים". ב. מיומנות תוך-אישית (מודעות רגשית, אסרטיביות, קבלה עצמית הגשמה עצמית ועצמאות): "אני מחובר לרגשות שלי". ג. כושר הסתגלות (פתרון בעיות, בוחן מציאות וגמישות): "קל לי להסתגל למצבים חדשים". ד. ניהול מתח (סבילות ללחץ ושליטה בדחפים): "אני יודע איך להתמודד עם בעיות מטרידות". ה. מצב רוח כללי (אושר ואופטימיות): "אני מרוצה מהחיים שלי". בשאלון זה הנבדק צריך לדרג את עצמו. סקלת התשובות נעה על סולם בן 4 דרגות, מ-1 = לא נכון, ועד ל-4 = נכון מאוד. הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. נעשה שימוש בשאלון זה באוכלוסייה עם התפתחות תקינה $\alpha = .70$, $\alpha = .86$ (Bar-On, 1997).

מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 30 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .87$.

לבדיקת רמת ההון הפסיכולוגי: נעשה שימוש בשאלון תקווה (The Hope Scale), חוללות עצמית כללית (General Self-Efficacy Scale), אופטימיות (LOT-R), וחוסן (Resilience Scale).

4. שאלון תקווה - The Hope Scale (Snyder et al., 1996)

המטרה היא לבדוק את רמת התקווה של היחיד (6 היגדים), ההיגדים מתייחסים למרכיב ההון הפסיכולוגי-תקווה. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (לדוגמה: היגד 4 - "כשיש לי בעיה, אני יכולה למצוא דרכים רבות לפתור אותה"), רמת האמונה ביכולותיו ובהצלחתו (לדוגמה: היגד 6 - "אני יכולה לפתור בעיות גם כשאחרים רוצים לוותר"). סקלת ההיגדים נעה בין 1 ("בכלל לא מסכים") ועד ל-4 ("מסכים מאוד"), הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. כך שציון גבוה בשאלון מורה על רמת תקווה גבוהה יותר. ציון המקסימום בשאלון זה הינו-18, ציון המינימום בשאלון זה הינו-6. שאלון זה נבדק במחקרים בהם נמדדה רמת התקווה של הורים לילדים עם CP (Horton & Wallander, 2001). מקדם α של מרכיב "המטרה" הוא .71-.77.

מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 6 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .84$.

5. שאלון חוללות עצמית כללית - General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995)

המטרה היא למדוד את רמת החוללות העצמית של היחיד (9 היגדים). ההיגדים מתייחסים למרכיב ההון הפסיכולוגי- מסוגלות עצמית. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (לדוגמה: היגד 3 - "אני לא מוותר בקלות", היגד 9 - "אני יודע להתמודד עם קשיים"), רמת האמונה ביכולותיו ובהצלחתו (לדוגמה: היגד 4 - "אני לומדת דברים חדשים גם אם זה מסובך", היגד 7 - "כאשר אני קובעת לעצמי מטרות חשובות, אני משיגה אותן"). סקלת ההיגדים נעה בין 1 ("בכלל לא מסכים") ועד ל- 3 ("מסכים מאוד"), הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. כך שציון גבוה בשאלון מורה על רמת חוללות עצמית גבוהה יותר. ציון המקסימום בשאלון זה הינו- 27, ציון המינימום בשאלון זה הינו- 9. שאלון זה נבדק במחקר בהם נמדדה רמת חוללות עצמית של מתבגרים עם CP (Wiegerink et al., 2012) במחקר זה מקדם α בקרב המתבגרים היה .87. מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 9 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .85$.

6. שאלון אופטימיות - Life Orientation Test-Revised (Scheier & Carver, 1985)

המטרה היא למדוד את הנטייה לאופטימיות (8 היגדים) ההיגדים מתייחסים למרכיב ההון הפסיכולוגי- אופטימיות. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (לדוגמה: היגד 2 - "גם כשיש לי בעיה אני מרגישה שקל לי להירגע"), רמת החשיבה החיובית והציפייה לטוב (לדוגמה: היגד 3 - "אני תמיד חושבת שיהיה טוב", היגד 8 - "דברים תמיד מסתדרים בצורה שאני רוצה"). סקלת ההיגדים נעה בין 1 ("בכלל לא מסכים") ועד ל- 4 ("מסכים מאוד"), הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. כך שציון גבוה בשאלון מורה על רמת אופטימיות גבוהה יותר. ציון המקסימום בשאלון זה הינו- 32, ציון המינימום בשאלון זה הינו- 8. השאלון נבדק בקרב מתבגרים עם נכויות (Shogren et al., 2006) מקדם α של שאלון זה הוא $\alpha = .78$. מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 8 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .82$.

7. שאלון חוסן - Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993)

המטרה היא למדוד את רמת החוסן של היחיד (16 פריטים). (לדוגמה: "אמונה שלי בעצמי עוזרת לי לעבוד תקופות קשות"), התשובות נעות על סולם ליקהרט מ-1 עד 4 ונעות על רצף של "מאוד לא מסכים" (1) ועד "מאוד מסכים" (4). (טווח ציונים 175-25) הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. שאלון זה נבדק במחקרים בהם נמדדה רמת חוסן של מתבגרים עם CP. מקדם α של שאלון זה הנו $\alpha = .88$ (Cardoso & Sacomori, 2014). מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 15 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = .87$.

8. שאלון אמפתיה - IRI - Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983) (גירסה עברית: חן ושרעבי-ונוב, 2014)

המטרה היא לבדוק את רמת האמפתיה של המשיבים (28 פריטים). בהלימה למחקרה של וסרמן (2023). במחקר הנוכחי נעשה שימוש בגורם התייחסות פרספקטיבית (7 פריטים) הבוחנת את היכולת לראות את נקודת המבט של האחר (7 פריטים). היגד לדוגמה הנכלל בגורם זה: "לעיתים קשה לי לראות דברים מנקודת מבט של 'האחר'". סקלת הציונים נעה על סולם ליקרט בן 5 דרגות הנע בין 1- "לא מתאר אותי כלל" ל- 5- "מתאר אותי במידה רבה" (טווח ציונים 1-112) הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים. מהימנות $\alpha = .76$ (חן ושרעבי-נוב, 2014). מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונבך של 7 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה בינונית-גבוהה $\alpha = .65$.

הליך

המדגם הינו מדגם נוחות ונתוני המחקר נאספו באמצעות שאלונים שהופצו על ידי קישור אלקטרוני שהופץ ברשתות חברתיות. המחקר עבר אישור של ועדת האתיקה של הפקולטה לחינוך באוניברסיטת בר אילן. טרם ההשתתפות הנבדקים התבקשו לחתום על טופס הסכמה מדעת (ראהנספח 9), המבהיר להם כי הינם רשאים להפסיק את השתתפותם בכל עת וכי המחקר הינו אנונימי והמידע ייחשף לעורכת המחקר בלבד. בנוסף הוסברה למשתתפים מטרת המחקר.

ממצאים

פרק זה כולל ארבעה חלקים בהתאם לארבעת המטרות ושאלות המחקר הנוכחי. **החלק הראשון** עוסק בהבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. **החלק השני** עוסק בבחינת הקשר שבין מידת הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין רמת האינטליגנציה הרגשית (משתנה תלוי), מדדי ההון הפסיכולוגי (משתנים תלויים) ומידת האמפתיה (משתנה תלוי) כמו גם בקשר שבין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. **החלק השלישי** בוחן את התרומה הייחודית של מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר ל- cp להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. **החלק הרביעי** בודק את תרומת הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה מתווך להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של הבוגרים בקבוצות המחקר. להלן הממצאים.

חלק א: הבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

בחלק זה הוצבו ארבע השערות מחקר. ראשית, שוער כי מידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם CP, תהיה גבוהה יותר ממידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם התפתחות תקינה. שנית, שוער כי רמת האינטליגנציה הרגשית של בוגרים עם CP תהיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. שלישית, שוער כי רמת ההון הפסיכולוגי של בוגרים עם CP תמצא נמוכה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. רביעית, שוער כי מידת האמפתיה של בוגרים עם CP תמצא גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. על מנת לבחון השערות אלו נערכו

מבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים לבחינת ההבדלים בין שתי קבוצות הבוגרים בכל אחד ממדדי המחקר בנפרד.

ממצאי המחקר מעידים כי קיימים הבדלים מובהקים סטטיסטית בין שתי קבוצות הבוגרים במידת הדחק, ברמת האינטליגנציה הרגשית, במדדי ההון הפסיכולוגי: תקוה, חוללות עצמית וחוסן, וכן במידת האמפתיה. נמצא כי בעוד שמידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם התפתחות תקינה גבוהה יותר ממידת הדחק המדווחת של בוגרים עם CP, רמת האינטליגנציה הרגשית, רמת ההון הפסיכולוגי (כפי שנמדד במדדי תקוה, חוללות עצמית וחוסן) ומידת האמפתיה המדווחת גבוהה יותר בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. לא נמצאו הבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במדד ההון הפסיכולוגי אופטימיות. לוח 2 מציג את הממוצעים, סטיות התקן וערכי t של מידת הדחק, האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה על פי קבוצות המחקר.

לוח 2: ממוצעים, סטיות תקן וערכי t של מידת הדחק, האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה על פי קבוצות המחקר ($N = 93$)

ערכי t			בוגרים עם התפתחות תקינה (n=47)		בוגרים עם CP (n=46)		
D	P	T	SD	M	SD	M	מדדי המחקר
דחק (טווח 1- 4)							
0.49	.020	2.36*	0.42	2.38	0.48	2.16	מידת הדחק
אינטליגנציה רגשית (טווח 1 – 4)							
0.64	.003	3.08**	0.31	3.12	0.38	3.34	רמת האינטליגנציה הרגשית
הון פסיכולוגי							
0.58	.013	2.55*	0.54	3.08	0.47	3.35	מידת תקוה (טווח 1-4)
0.52	.014	2.51*	0.43	2.44	0.34	2.64	מידת חוללות עצמית (טווח 1-3)
0.21	.316	1.01	0.55	3.01	0.49	3.12	מידת האופטימיות (טווח 1-4)
0.44	.037	2.13*	0.52	2.89	0.49	3.11	מידת החוסן (טווח 1-4)
מידת האמפתיה							
0.60	.005	2.80**	0.49	3.71	0.54	4.02	מידת האמפתיה (טווח 1-5)

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

חלק ב: הקשר בין מידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

חלק זה עוסק בבחינת הקשר שבין מידת הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי (משתנים תלויים) ומידת האמפתיה (משתנה תלוי). שוער כי מידת הדחק תמצא בקשר שלילי עם רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בעוד בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה ימצא קשר חיובי. על מנת לבחון קשרים אלו נערכו מבחני מתאם פירסון (Pearson correlation) בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד. ראשית יוצגו הממצאים של הקשרים בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה.

ממצאי מתאם פירסון הבוחנים את הקשרים בקרב כלל המדגם ובקרב כל קבוצת בוגרים בנפרד מעידה כי בדומה להשערתנו קיימים קשרים שליליים מובהקים סטטיסטית הן בקרב כלל המדגם והן בקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי

ומידת האמפתיה. לוח 3 מציג את מקדמי מתאם פירסון בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר.

לוח 3: מקדמי מתאם פירסון בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר

מידת הדחק – משתנה בלתי תלוי			
קשיים פסיכולוגיים	כלל המדגם ($N = 93$)	בוגרים עם CP ($n = 46$)	בוגרים עם התפתחות תקינה ($n = 47$)
אינטליגנציה רגשית (טווח 1 – 4) – משתנה מתווך			
רמת האינטליגנציה הרגשית	-.71***	-.81***	-.54***
הון פסיכולוגי			
מידת תקוה (טווח 1-4)	-.53***	-.40**	-.60***
מידת חוללות עצמית (טווח 1-3)	-.64***	-.59***	-.67***
מידת האופטימיות (טווח 1-4)	-.43***	-.44**	-.41**
מידת החוסן (טווח 1-4)	-.54***	-.49***	-.55***
מידת האמפתיה – משתנה תלוי			
מידת האמפתיה (טווח 1-5)	-.43***	-.33*	-.46***
** $p < .01$, *** $p < .001$			

ממצאי מתאם פירסון בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה הראו כי בדומה להשערותנו קיימים קשרים חיוביים מובהקים סטטיסטית הן בקרב כלל המדגם והן בקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. לוח 4 מציג את מקדמי מתאם פירסון בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר.

לוח 4: מקדמי מתאם פירסון בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין ההון הפסיכולוגי והאמפתיה בקרב כלל המדגם ובקרב כל אחת מקבוצות המחקר

מידת הדחק – משתנה בלתי תלוי			
הון פסיכולוגי – משתנים תלויים			
מידת תקוה (טווח 1-4)	.56***	.43**	.63***
מידת חוללות עצמית (טווח 1-3)	.70***	.73***	.66***
מידת האופטימיות (טווח 1-4)	.43***	.54***	.31*
מידת החוסן (טווח 1-4)	.58***	.63***	.47***
מידת האמפתיה – משתנה תלוי			
מידת האמפתיה (טווח 1-5)	.44***	.33*	.46***

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

חלק ג: התרומה הייחודית של מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר ל-CP, להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה

חלק זה בוחן את התרומה הייחודית של מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים, ורמת האינטליגנציה הרגשית לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של בוגרים עם וללא CP.

על מנת לבחון את התרומה הייחודית של מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים נערכו ניתוחי רגרסיות היררכיות לארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ולמדד האמפתיה. בבלוק הראשון של מודל הרגרסיה הוכנס משתנה השייך לקבוצה (האם הבוגר עם או ללא CP) כמו גם מאפיינים דמוגרפיים נוספים שנאספו של מגדר הבוגר, גילו, הסטטוס הזוגי שלו והאם יש לו ילדים. משתנים אלו הוכנסו בבלוק הראשון של מודל הרגרסיה משתי סיבות. הסיבה האחת הינה לאור הרצון לבחון אילו מאפיינים דמוגרפיים של הבוגר תורמים להסברת השונות של ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ומדד האמפתיה. הסיבה השנייה והעיקרית הינה לאור הרצון לבחון האם מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית של הבוגרים תורמת תרומה ייחודית להסברת השונות של ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ומדד האמפתיה, מעבר למאפייני הרקע. באופן זה שבו נכנסים מאפייני הרקע בבלוק הראשון של המודל, נלקחים משתנים אלו כמפוקחים בניתוח ונבחנת התרומה הייחודית של כל יתר מדדי המחקר אשר נכנסים לאחר מכן למודל. הכנסת משתני הרקע למודל הרגרסיה נערכה באמצעות שימוש במתודת "הצעדים" (stepwise manner). על פי מתודה זו נכנסים למודל הרגרסיה רק מאפיינים שתורמתם מובהקת להסברת מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. סדר הכנסת המשתנים הינו על פי מידת התרומה שלהם להסברת השונות.

לאחר פיקוח על מאפייני הרקע של הבוגרים בבלוק הראשון של מודל הרגרסיה, הוכנס בבלוק השני של המודל משתנה "מידת הדחק" שהינו משתנה בלתי תלוי במחקר הנוכחי ונבחנה תרומתו הייחודית מעבר למאפייני הרקע להסברת השונות של מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. בבלוק השלישי והאחרון של מודל הרגרסיה נכנס משתנה "רמת האינטליגנציה הרגשית" ונבחנה תרומתו הייחודית להסברת השונות של

מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. משתנה זה הוכנס למודל בבלוק השלישי בשיטה "הצעדים", כלומר נכנס רק אם קיימת אצלו תרומה ייחודית מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים ומידת הדחק שלהם.

תרומת מאפייני הרקע להסברת השונות של רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. ממצאי הרגרסיות מעידים כי קיימת תרומה של מאפייני הרקע להסברת השונות של כל ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. משתנה השיוך לקבוצות המחקר השונות הסביר במובהק את השונות של מידת האמפתיה ושל מדדי ההון הפסיכולוגי, למעט מדד האופטימיות. מקדם ה- β החיובי מעיד כי בוגרים עם CP מצהירים על מידת תקווה, חוללות עצמית, חוסן ומידת אמפתיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים התפתחות תקינה. הסטטוס הזוגי של הבוגרים נמצא כמסביר במובהק את השונות של מידת האמפתיה ושל מדדי ההון הפסיכולוגי, למעט מדד האופטימיות. מקדם ה- β החיובי מעיד כי בוגרים בזוגיות משמעותית או נשואים מצהירים על מידת תקווה, חוללות עצמית, חוסן ומידת אמפתיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים רווקים או פרוידים. לבסוף הגיל של הבוגר נמצא גם הוא כמסביר במובהק את השונות של שני מדדי ההון הפסיכולוגי: אופטימיות וחוסן. מקדם ה- β החיובי מעיד כי ככל שגיל הבוגר גבוה יותר, כך הוא מצהיר על מידה רבה יותר של אופטימיות וחוסן.

תרומה ייחודית של מידת הדחק מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים. בדומה להשערותנו נמצא כי הן בארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי והן במדד האמפתיה נמצאה תרומה ייחודית של משתנה מידת הדחק, מעבר למאפייני הרקע של הבוגר. משתנה זה נמצא כתורם מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים 17.3% להסברת מידת התקווה, 29.2% להסברת מידת החוללות העצמית, 14.7% להסברת מידת האופטימיות, 18.7% להסברת מידת החוסן וכן 11% להסברת השונות של מידת האמפתיה. מקדמי ה- β השליליים בכלל ניתוחי הרגרסיות מעידים כי ככל שמידת הדחק של הבוגרים פחותה יותר, כך רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה שלהם גבוהה יותר.

תרומה ייחודית של רמת האינטליגנציה הרגשית מעבר למאפייני הרקע ומידת הדחק של הבוגרים. בדומה להשערותנו נמצא כי רק בשלושה מתוך ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי (תקווה, חוללות עצמית וחוסן) נמצאה תרומה ייחודית של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר למאפייני הרקע ומידת הדחק של הבוגר. משתנה זה נמצא כתורם מעבר למאפייני הרקע ומידת הדחק של הבוגרים. 3.2% להסברת מידת התקווה, 8.2% להסברת מידת החוללות העצמית, ו-5.6% להסברת מידת החוסן. מקדמי ה- β החיוביים מעידים כי ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית של הבוגרים גבוהה יותר, כך מידת התקווה, החוללות העצמית ומידת החוסן גבוהה יותר. לוח 5 מציג את ממצאי הרגרסיות היררכיות עבור ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה על ידי מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית.

לוח 5: ממצאי הרגרסיות היררכיות עבור ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה על ידי מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית

צעד	משתנה מסביר	<i>B</i>	<i>SE.B</i>	β	R^2	ΔR^2
מידת התקווה						
1	קבוצות מחקר ¹	3.52	.72	.57***		
	סטטוס זוגי ²	3.35	.77	.51***	.230***	---
2	קבוצות מחקר ¹	2.52	.67	.41***		
	סטטוס זוגי ²	2.74	.69	.42***		
	מידת הדחק	-.21	.04	-.44***	.403***	.173***
3	קבוצות מחקר ¹	2.12	.68	.34**		
	סטטוס זוגי ²	2.47	.68	.38***		
	מידת הדחק	-.13	.05	-.26*		
	רמת האינטליגנציה הרגשית	.08	.03	.27*	.435***	.032*
מידת החוללות העצמית						
1	קבוצות מחקר ¹	3.93	.85	.55****		
	סטטוס זוגי ²	3.66	.90	.48***	.210***	---
2	קבוצות מחקר ¹	2.42	.71	.34***		
	סטטוס זוגי ²	2.74	.73	.36***		
	מידת הדחק	-.32	.04	-.57***	.502***	.292***
3	קבוצות מחקר ¹	1.68	.67	.23*		
	סטטוס זוגי ²	2.24	.68	.30***		
	מידת הדחק	-.16	.05	-.29**		
	רמת האינטליגנציה הרגשית	.14	.03	.42***	.584***	.082***
מידת האופטימיות						
1	גיל	.25	.09	.27**	.074**	---
2	גיל	.18	.09	.19*		
	מידת הדחק	-.25	.06	-.39***	.221***	.147***

מידת החוסן						
1	גיל	.40	.17	.23*		
	קבוצות מחקר ¹	5.62	1.90	.37**		
	סטטוס זוגי ²	4.13	2.05	.25*	.166***	---
2	גיל	.27	.16	.15		
	קבוצות מחקר ¹	3.27	1.75	.21		
	סטטוס זוגי ²	2.93	1.83	.18		
	מידת הדחק	-.55	.11	-.46***	.353***	.187***
3	גיל	.27	.15	.16		
	קבוצות מחקר ¹	1.97	1.74	.13		
	סטטוס זוגי ²	2.06	1.79	.13		
	מידת הדחק	-.28	.14	-.23		
	רמת האינטליגנציה הרגשית	.25	.09	.35**	.409***	.056**
מידת האמפתיה						
1	קבוצות מחקר ¹	3.56	.91	.48***		
	סטטוס זוגי ²	2.46	.97	.31*	.145***	---
2	קבוצות מחקר ¹	2.60	.90	.35**		
	סטטוס זוגי ²	1.87	.92	.24*		
	מידת הדחק	-.20	.06	-.35***	.255***	.110***

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

¹קבוצות מחקר: 0 = התפתחות תקינה, CP = 1.
²סטטוס זוגי: 0 = רווק או פרוד, 1 = בזוגיות משמעותית/נשוי.

חלק ד: תרומת הדחק בתיווך האינטליגנציה הרגשית על ההון הפסיכולוגי והאמפתיה-מודל תיווכי

השערותינו היו כי לרמת הדחק ולרמת האינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה ייחודית וישירה להסבר ההבדלים בארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי מעבר להשפעת מאפייני הרקע שלהם כאשר לדחק תהיה תרומה שלילית ואינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה חיובית וכן כי משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית הינו משתנה המתווך את הקשר שבין מידת הדחק לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של בוגרים עם וללא CP. על מנת לבחון השערות אלו נערך שימוש בתוכנה PROCESS (Hayes, 2018) מודל תיווך מספר 4 לכל אחד מארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ומדד האמפתיה בנפרד. בבחינת מודל התיווך נלקחו המאפיינים

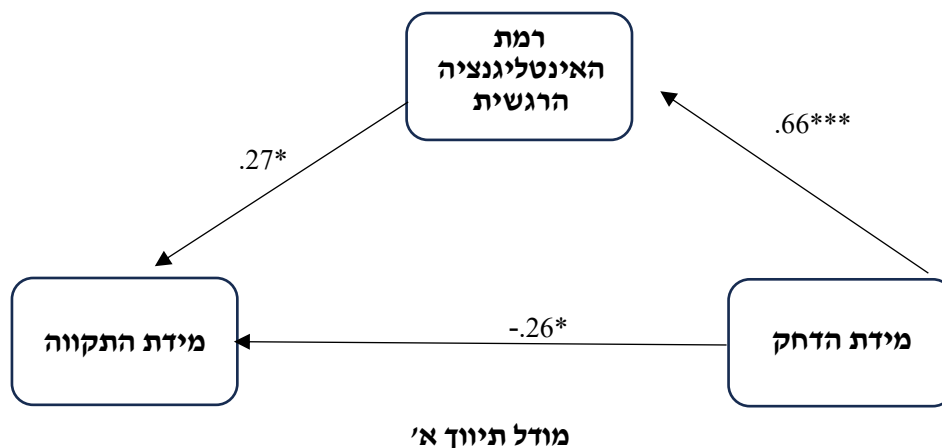
הדמוגרפיים אשר תרמו להסברת השונות (בבלוק הראשון של הרגרסיות אשר הוצגו מעלה) כמשתנים מפותחים (covariate variables).

ממצאי ניתוחי התיווך הראו כי אכן בדומה להשערותינו משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית מהווה משתנה המתווך במובהק את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה [-0.08 : 0.17], חוללות עצמית [-0.12 : -0.45] 95%CI: וחוסן [-0.04 : -0.43] 95%CI: . ראוי לציין כי משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית נמצא כמשתנה המתווך חלקית (Partial mediation) את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה, חוללות עצמית וחוסן, זאת לאור שגם בהכנסתנו למודל, הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה, חוללות עצמית וחוסן נותר מובהק (C' מובהק סטטיסטית).

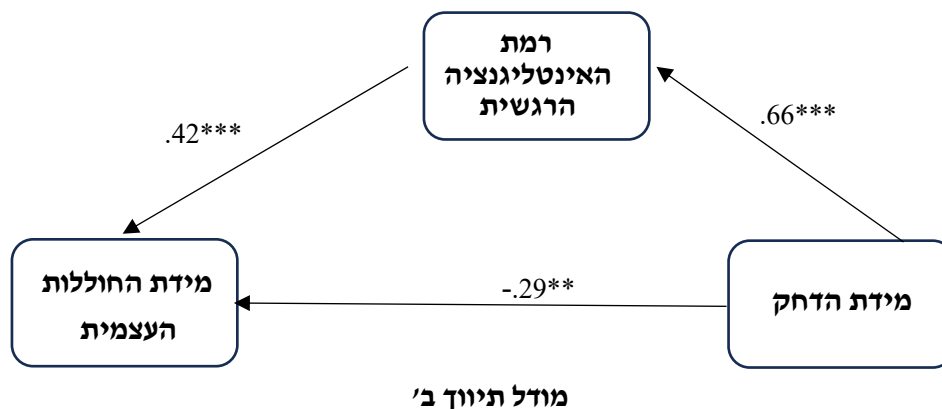
בניגוד להשערותנו, לא נמצא תיווך מובהק של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית לקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדד ההון הפסיכולוגי מידת האופטימיות [-0.04 : -0.37] 95%CI: ומדד האמפתיה [0.10 : -0.30]. תרשים 1 מציג את מקדמי מודל התיווך של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מידת התקווה (א'), מידת החוללות העצמית (ב') ומידת החוסן (ג').

תרשים 1: מקדמי מודל התיווך של רמת האינטליגנציה הרגשית את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מידת התקווה (א'), מידת החוללות העצמית (ב') ומידת החוסן (ג')

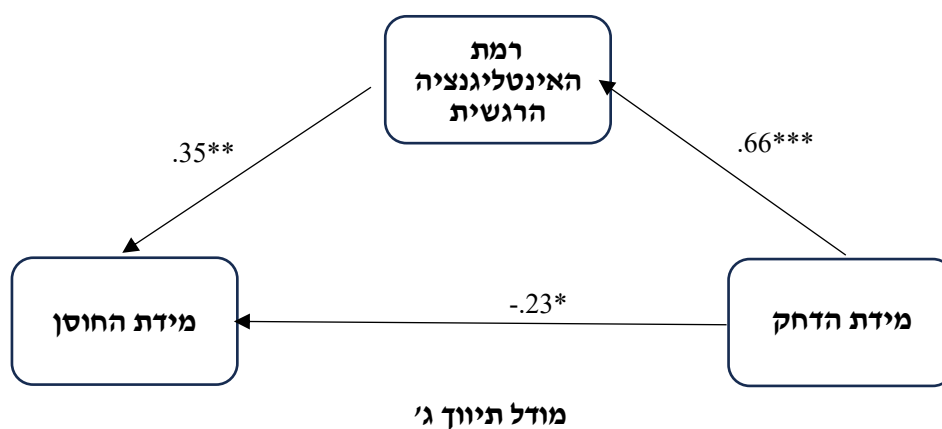
שלושת מודלי התיווך מצביעים על דפוס דומה: האינטליגנציה הרגשית מעלה את משתנים תקווה, חוללות עצמית וחוסן אשר מפחיתים את רמת הדחק. בכך היא מתווכת ומווסתת את השפעת הדחק, אם כי באופן חלקי בלבד, שכן נותרת עדיין השפעה ישירה של הדחק.



באמצע למעלה: רמת האינטליגנציה הרגשית. ממנה יוצאות שתי חיצים: חץ ימינה ל"מידת הדחק" עם ערך .66***. חץ שמאלה ל"מידת התקווה" עם ערך .27*. בנוסף, יש חץ בין "מידת התקווה" לבין "מידת הדחק" עם ערך -.26*.



שוב, במרכז למעלה: רמת האינטליגנציה הרגשית. חץ שמאלה ל"מידת החוללות העצמית" עם ערך $.42^{***}$. חץ נוסף בין "מידת החוללות העצמית" ל"מידת הדחק" עם ערך $-.29^{**}$.



במרכז למעלה: רמת האינטליגנציה הרגשית. חץ ימינה ל"מידת הדחק" עם ערך $.66^{***}$. חץ שמאלה ל"מידת החוסן" עם ערך $.35^{**}$. חץ נוסף בין "מידת החוסן" ל"מידת הדחק" עם ערך $-.23^{*}$.

דיון וניתוח

מטרתו העיקרית של המחקר הנוכחי הייתה לבדוק את תרומת משתני רקע, דחק, אינטליגנציה רגשית (כמשתנה מתווך) על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין וזאת בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

במחקר הנוכחי השתתפו 93 נבדקים, משתי קבוצות: 46 בעלי שיתוק מוחין (CP) ו-47 בעלי התפתחות תקינה. גילאי הנבדקים נעו בין גיל 18 לבין גיל 40 ($M = 26.83$, $SD = 4.47$).

כלי המחקר במחקר הנוכחי כללו שאלונים: שאלון למדידת דחק (Cohen et al., 1983), שאלון למדידת האינטליגנציה הרגשית, (Bar-On, 1997) שאלונים הבוחנים את מידת ההון הפסיכולוגי: שאלון אופטימיות, (Scheier & Carver, 1985) שאלון תקווה, (Snyder et al., 1996) שאלון מסוגלות עצמית (Schwarzer & Jerusalem, 1995) ושאלון חוסן (Wagnild & Young, 1993) ושאלון אמפתיה. בנוסף, הועבר שאלון דמוגרפי קצר.

ליבת הדיון התמקדה בארבעה חלקי מחקר:

- א. ההבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה.
- ב. הקשר שבין משתני המחקר.
- ג. התרומה הייחודית של מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר ל-CP, להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה.
- ד. תרומת הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה המתווך להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של הבוגרים בקבוצות המחקר.

חלק א: ההבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק, רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

מטרתו של חלק זה הייתה לבדוק האם יהיו הבדלים במשתנים דלעיל, בין בוגרים עם שיתוק מוחין לבין בוגרים עם התפתחות תקינה. הדיון התייחס לכל אחד מהמשתנים לפי סדר הצגת הממצאים בפרק התוצאות. לצורך הדיון התייחסנו לשני הבדלים:

- ההבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במידת הדחק (משתנה פסימי).
- ההבדלים בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה ברמת האינטליגנציה הרגשית, בהון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה (משתנים אופטימיים).

הבדלים בין קבוצות המחקר במידת הדחק

השערת המחקר התייחסה להבדלים במידת הדחק בין קבוצות המחקר. שוער כי מידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם CP תהיה גבוהה יותר ממידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם התפתחות תקינה. ממצאי המחקר העידו כי קיים הבדל מובהק סטטיסטית בין שתי קבוצות הבוגרים במידת הדחק ושמידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם CP ($M = 2.16$; $SD = 0.48$) נמוכה יותר ממידת הדחק המדווחת בקרב בוגרים עם התפתחות תקינה ($M = 2.38$; $SD = 0.42$) ושהשערתנו הופרכה. ביתר המשתנים ציוני נבדקים עם CP גבוהים משל חבריהם עם התפתחות תקינה.

התוצאה לפיה ציוני הדחק של בוגרים עם שיתוק המוחין נמוכים יותר ניתנת להסבר באמצעות שתי גישות מנוגדות: גישה ביקורתית וגישה מציאותית/ריאליסטית.

הגישה הביקורתית טוענת כי התוצאה לפיה ציוני הדחק של בוגרים עם שיתוק מוחין נמוכים מבוגרים עם התפתחות תקינה אינה משקפת את המציאות וניתן לפרשה בשני כיוונים אפשריים:

א. רצייה חברתית (Social desirability). הספרות המחקרית (Lui et al., 2018; Ramos, 2023) מצביעה על כך שלעיתים תכופות קיימים קשיים במדידת עמדות, לאור הרצון של משיבים במחקרים לרצייה חברתית ולדיווח על עמדות חיוביות יותר מאלו שמוחזקות על ידם בפועל. מושג זה מסביר הטיה העלולה להיות בראיון במסגרת סקר או מחקר הנובעת מהנטייה של המראיין להיות "בסדר", ולרצות את השואל על פי מה שהוא חושב שמצופה ממנו (Paulhus, 2017; Schwartz et al., 1997). עם זאת, ישנם חוקרים הטוענים כי גם למונח "רצייה חברתית" ניתן להתייחס בצורה חיובית, כביטוי של מסוגלות עצמית: אדם אשר מראה התנהגות רצויה חברתית, הוא בעל יכולת לתפוס מהי ההתנהגות המצופה ממנו בהקשר חברתי. הוא יכול להסתגל במהירות ולעבד את כל האינפורמציה, כך שיתכן בהחלט שתשובתו מביעה את עמדתו האמיתית וניתן לסמוך עליה (Ramos, 2023).

ב. אידיאליזציה של המציאות. פרויד (1987) טבע את המושג מנגנוני הגנה. תפקידם של מנגנוני ההגנה הוא להגן על הפרט ממודעות לרגשות שליליים ובייחוד מחרדה. נהוג להבחין בין מנגנוני הגנה ראשוניים ("פרימיטיביים"), המגנים על הגבולות שבין העצמי לבין העולם החיצוני, לבין מנגנוני הגנה משניים ("בוגרים") המגנים על גבולות פנימיים באדם. אידיאליזציה של המציאות היא סוג של מנגנון הגנה ראשוני. המשתמשים במנגנון זה דוחקים הצידה תחושה פנימית של פגיעות, בושה וחרדה באמצעות האמונה בכוחו הבלתי מוגבל של אחר הנחוה כחזק, מגן ומושיע, עד כדי מיזוג רגשי עם דמות מיטיבה זו (Kohut, 2009).

האנשים העושים אידיאליזציה למציאות הסובבת אותם, ומופעלים על ידי חיפוש אחר שלמות בעצמם ובקרובים אליהם, מאובחנים לעתים כנרקיסיסטים. הצורך הנרקיסיסטי של האדם מוכר בקבלת חיזוקים שונים מהסביבה. לדוגמה ביחס ליופיו, חוכמתו, חשיבותו ותכונותיו השונות. למעשה, צורך זה נובע מן השימוש במנגנון האידיאליזציה, וניתן לזהות בו את האמונה כי האדרה הינה תנאי מקדים לאהבה. הנרקיסזם למעשה מתפקד כמערכת חיסונית-רגשית השומרת על מוכרות-העצמי (סולן, 2007).

בהתאם לכך, ניתן לפרש את התוצאה לפיה ציוני הדחק של בוגרים עם שיתוק מוחין נמוכים מבוגרים עם התפתחות תקינה, כרצון של הנבדקים להביע עמדות חיוביות מאלו שמוחזקות על ידם בפועל או כסוג של מנגנון הגנה שבה הנבדקים מדווחים על אופטימיות מושלמת יותר ממה שהיא באמת.

לעומתה, הגישה המציאותית-ריאליסטית טוענת כי הציונים הנמוכים במדד הדחק אצל בוגרים עם שיתוק מוחין אכן משקפים את המציאות וניתן לפרש זאת על פי תאוריית "פרדוקס הנכות" (Fellinghauer et al., 2012). תאוריה זו טוענת כי אנשים עם מוגבלות עשויים לדווח על רמות גבוהות של איכות חיים, למרות שמצבם הבריאותי האובייקטיבי אינו כזה. כלומר, בעוד שניתן היה לצפות כי אנשים עם מוגבלות ידווחו על רמות נמוכות של איכות חיים, למעשה חל היפוך, והם מדווחים על רמות גבוהות של איכות חיים. ההסבר הוא, שגורמים סביבתיים כמו תמיכה חברתית ומקצועית, גישה למקורות סיוע, פעילויות פנאי ותעסוקה משמעותית, עשויים לבסס תחושת משמעות והישג, ולהוות גורם ממתן להשפעותיה השליליות של המוגבלות (Honeybul et al., 2016).

בנוסף, ניתן להסביר את רמת הדחק הנמוכה אצל בוגרים עם CP על פי תפיסת הדימוי העצמי. אנשים עם CP חברים ופעילים בדרך כלל בעמותות, בקהילה וכד'. במסגרות הללו מושם דגש רב על העצמה

(Empowerment) ועל פיתוח תחושת מסוגלות עצמית. הבוגרים במסגרות אלה משתתפים בתוכניות לסנגור עצמי. תוכניות אלה מכוונות להתמודדות עם המגבלה, איתור חוזקות של הבוגרים ושימוש בהם כמניע למוטיבציה ולהתמודדות עם אתגרים הניצבים בפניהם. הצוות השיקומי מונחה לשים דגש על ההצלחות ולהתעלם מהקשיים. באופן הזה מתעצבת תחושת מסוגלותם וביטחון ביכולותיהם.

הבדלים בין קבוצות המחקר באינטליגנציה רגשית, רמת ההון הפסיכולוגי ואמפתיה

השערות המחקר התייחסו להבדלים ברמת ההון הפסיכולוגי, האינטליגנציה הרגשית והאמפתיה בין קבוצות המחקר. בהקשר לכך נבדקו שלוש השערות:

א. רמת האינטליגנציה הרגשית של בוגרים עם CP תהיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

ב. רמת ההון הפסיכולוגי של בוגרים עם CP תמצא נמוכה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

ג. מידת האמפתיה של בוגרים עם CP תמצא גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.

א. הבדלים בין קבוצות המחקר ברמת האינטליגנציה הרגשית.

מובהק סטטיסטית ברמת האינטליגנציה הרגשית בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה וכי רמת האינטליגנציה הרגשית של בוגרים עם CP ($M = 3.34$; $SD = 0.38$) גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה ($M = 3.12$; $SD = 0.31$) וכי השערותנו אושרה. ממצא זה ניתן להסבר על פי מחקרם של גומז' דיאז וגרסיה (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018) שבו הם טוענים כי אנשים עם מוגבלות פיזית הינם בעלי רמה גבוהה יותר של אינטליגנציה רגשית- כולל קשב לרגשות, זיהוי רגשות וויסות רגשי בהשוואה לאנשים ללא מוגבלות פיזית. לדבריהם, אנשים עם מוגבלות פיזית עשויים לפתח יכולות רגשיות גבוהות יותר בשל ההתמודדות עם קשיי החיים הנובעים מהמגבלה והמאמץ שהם עושים.

רוי ועמיתיו (Roy et al., 2024) בדקו את ההבדלים באינטליגנציה הרגשית של סטודנטים עם סוגי מוגבלויות שונות לסטודנטים ללא מוגבלויות. הם מצאו הבדלים ברמת האינטליגנציה הרגשית בין סוגי מוגבלויות כמו: לקות תנועתית, לקות שמיעה ולקות ראייה, כאשר סטודנטים ללא מוגבלויות הציגו רמות גבוהות יותר של אינטליגנציה רגשית מאשר אלו עם המוגבלויות. מחקרם לא התייחס לבדקים עם CP. מחקרנו מחדש בכך שהוא מצא אינטליגנציה רגשית גבוהה בקרב נבדקים עם CP. כחוקרת המתמודדת עם האתגרים שמציב השיתוק מוחין ומהכרות עם האוכלוסייה, ניתן לומר שאנשים עם שיתוק מוחין מפתחים במהלך השנים אמפתיה לתופעות חברתיות. כך שמצד אחד המגבלה מציבה אתגרים ומצד שני היא מפתחת אמפתיה ורגישות לאחר.

ב. הבדלים בין קבוצות המחקר ברמת ההון הפסיכולוגי.

בוגרים עם CP תמצא נמוכה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. ממצאי המחקר הפתיעו והעלו כי רמת ההון הפסיכולוגי במדדי תקווה ($M = 3.35$; $SD = 0.47$), חוללות עצמית ($M = 2.64$; $SD = 0.34$) וחוסן ($M = 3.11$; $SD = 0.49$), גבוהים יותר בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה [תקווה ($M = 3.08$; $SD = 0.54$), חוללות עצמית ($M = 2.44$; $SD = 0.43$) וחוסן ($M = 2.89$; $SD = 0.52$)], כאשר ההבדלים הם מובהקים סטטיסטית. אולם במדד האופטימיות לא נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר.

מחקרים שנערכו בקרב אנשים עם מוגבלות הצביעו על כך שרווחה נפשית נמוכה, בדידות, חוסר שילוב במסגרות רגילות, חוסר תעסוקה, חשיפה לאירועים שליליים בחיים, גורמים לחוסר שביעות רצון בקרב אוכלוסייה עם מוגבלויות לעומת אלו ללא מוגבלות (United Nations Department of Economic

and Social Affairs, 2019; World Health Organization & World Bank, 2011). להפתעתנו בדומה לממצאים שמצאנו ביחס לרמת דחק שנמצאה נמוכה בקרב נבדקים עם שיתוק מוחין ורמת אינטליגנציה רגשית גבוהה, גם הפסיכולוגי של הנבדקים עם השיתוק המוחין נמצאה גבוהה. ניתן להבין את רמת ההון הפסיכולוגי הגבוה יחסית בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין באמצעות הסבר של שילוב שתי תיאוריות פסיכולוגיות משלימות שאוזכרו בחלק א' בדיון: תאוריית אידאליזציה של המציאות ורצייה חברתית ותאוריית פרדוקס הנכות. מחד, תאוריית פרדוקס הנכות מציעה כי בוגרים עם שיתוק מוחין, אשר מתמודדים לאורך חייהם עם מגבלות ואתגרים משמעותיים, עשויים לפתח נטייה לפרש את המציאות באופן חיובי ואף אופטימי יותר. נטייה זו מהווה מנגנון הסתגלותי שתורם להגברת החוסן הנפשי, התקווה והאופטימיות שהם מרכיבים מרכזיים של ההון הפסיכולוגי. מאידך, אידאליזציה ותאוריית הרצייה החברתית מדגישה את הממד החברתי של הדיווח העצמי, ומציעה כי ייתכן שחלק מההצהרות של הבוגרים עם שיתוק מוחין על רמת ההון הפסיכולוגי נובעות מהרצון להיתפס על ידי הסביבה כחזקים, מתמודדים ואופטימיים, בין אם מתוך לזכות באהדה ובין אם מתוך הפנמה של ציפיות חברתיות. שילוב של שתי התאוריות מאפשר להבין כיצד גם מנגנונים פנימיים (פרדוקס הנכות) וגם גורמים בין-אישיים (רצייה חברתית) תורמים לתפיסה ולדיווח של רמות גבוהות של הון פסיכולוגי בקרב אוכלוסיית ה-CP. בנוסף, ממצאים אלה יכולים להעיד גם על חוסנם הנפשי של אנשים עם CP הנובע מהתמודדותם היומיומית עם מוגבלותם, כך שהממצאים תומכים בהגדרת החוסן כתהליך הסתגלות חיובית למצבי דחק (Masten, 2016).

ג. הבדלים בין קבוצות המחקר במידת האמפתיה. שיערנו כי מידת האמפתיה של בוגרים עם CP תמצא גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. הממצאים הראו כי השערותנו אוששה וכי מידת האמפתיה של בוגרים עם CP ($M = 4.02$; $SD = 0.54$) גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה ($M = 3.71$; $SD = 0.49$) ברמת מובהקות סטטיסטית ($p < 0.01$). אפשר להסביר ממצא זה באמצעות התיאוריה של האידאליזציה של המציאות, לפיה ייתכן והמשתתפים עם שיתוק מוחין השתמשו במנגנוני הגנה ולכן דרגו עצמם גבוה בממד האמפתיה על אף שייתכן וזה לא שיקף את עמדתם האמיתית וזאת בהשוואה לבוגרים ללא שיתוק מוחין. עם זאת תוצאות מחקרנו הולמות גם את ממצאיו של אוליבייר ועמיתיו (Olivier et al., 2019) שמצא אמפתיה גבוהה יותר בקרב בוגרים עם מוגבלויות. טענת החוקרים הייתה, שלאור הקשיים וההתמודדויות של אנשים עם שיתוק מוחין, הם יגלו יותר הזדהות ואמפתיה לסבל ומצוקות האחר מאשר אנשים עם התפתחות תקינה. נצר (2022) מתייחסת במחקרה לכוחו של "המרפא הפצוע". טענתה היא כי, "המרפא הפצוע", כארכיטיפ, מבטא את הצימוד שבין הפצע/חולי שהאדם נושא בו לבין כוח הריפוי הטבעי שקיים בו מלכתחילה. המרפא האמיתי הוא המרפא הפצוע; מתוך שהוא חש באמת את סבלו-כאבו-פצעו שלו, זה שלעולם לא לחלוטין נרפא, הוא מסוגל להיות באמפתיה לפצע הזולת.

חלק ב: הקשר שבין מידת הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה (משתנים תלויים)

מטרתו של חלק זה הייתה לבדוק את הקשר שבין מידת הדחק (משתנה בלתי תלוי) לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה (משתנים תלויים).

הקשר בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

השערת המחקר התייחסה לקשר בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בקרב כלל מדגם הבוגרים ובקרב כל קבוצת בוגרים בנפרד. שוער כי ככל שרמת הדחק תעלה מדדי האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה ירדו. ממצאי מתאמי פירסון

שבחנו את הקשרים בקרב כלל מדגם הבוגרים ובקרב כל קבוצת בוגרים בנפרד העידו כי בדומה להשערותנו קיימים קשרים שליליים מובהקים סטטיסטית הן בקרב כלל המדגם והן בקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד בין מידת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה ושהשערותנו אוששה. כלומר, ככל שמידת הדחק תעלה כך מדדי האינטליגנציה הרגשית, ההון הפסיכולוגי והאמפתיה ירדו.

מספר מחקרים מצאו כי דחק פסיכולוגי, כמו גם רמה נמוכה של שביעות רצון מהחיים, קשורים לאירועי חיים שליליים (Kidwai et al., 2014; Marum et al., 2014). בספרות מופיעה ההנחה שאירועי חיים משמעותיים שליליים, בניגוד לחיוביים, קשורים לרווחה נפשית פחותה (McCullough et al., 2000). בהתבוננות במי שחשוף יותר לאירועים מעוררי לחץ ניתן להסיק שבהירות מושג העצמי של אותו פרט ורווחתו העצמית נמוכות יותר ותפיסת העתיד שלו שלילית יותר, ממי שחשוף פחות לאירועים מעוררי לחץ, דבר המעיד על הימצאות עמדות שליליות יותר כלפי החיים.

בדומה לכך, נמצאו מתאמים בין מושגים משיקים לדחק והון פסיכולוגי. לדוגמה: נמצאו מתאמים חיוביים בין בהירות מושג העצמי לבין תפיסת עתיד חיובית ורווחה נפשית ומתאם שלילי עם עמדות שליליות כלפי החיים. היעדר ביטויים של מצוקה, כלומר בהירות עצמית גבוהה יותר, תרמו לרווחה נפשית גבוהה יותר (Gungor et al., 2021). תופעה מקבילה לזו שנמצאה במחקרנו לגבי הקשר בין מידת הדחק לבין מרכיבי ההון הפסיכולוגי.

הקשר בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

שוער כי ימצא קשר חיובי בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. כלומר: ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית תהיה גבוהה יותר כך מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו גבוהים יותר. ממצאי מתאמי פירסון הראו כי בדומה להשערותנו נמצאו קשרים חיוביים מובהקים סטטיסטית הן בקרב כלל המדגם והן בקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. כלומר, ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית עלתה כל מדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה עלו. לפיכך השערותנו אוששה.

במספר מחקרים נמצאו קשרים בין אינטליגנציה רגשית לבין מדדים שונים של תפיסה עצמית חיובית (איכות חיים, שביעות רצון) (Suriá-Martínez et al., 2019; Szczesniak et al., 2020; Xu & Yu, 2019). אינטליגנציה רגשית גבוהה מסייעת לאנשים להתגבר על מכשולים, ובכך מחזקת את חוסנם ויכולתם לחוש אמפתיה כלפי אחרים (Schutte et al., 1998). יחד עם זאת, מחקר שבדק את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין הערכה עצמית בקרב מתבגרים בתיווך של יעילות (Efficiency) חברתית, נמצא כי אינטליגנציה רגשית היא גורם מכריע ומרכזי של הערכה עצמית (Cheung et al., 2015). לסיכום, ממצאי המחקר תומכים בהשערה כי אינטליגנציה רגשית גבוהה קשורה באופן חיובי ומשמעותי להון פסיכולוגי ולאמפתיה, ומצביעים על תפקידה המרכזי של אינטליגנציה רגשית כבסיס לחוסן נפשי, הערכה עצמית חיובית ויכולת ליצירת קשרים בין-אישיים מיטביים.

חלק ג: תרומת מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של משתתפי המחקר

מטרתו של חלק זה הייתה לבדוק את תרומת מאפייני הרקע, מידת הדחק ורמת האינטליגנציה הרגשית להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה של משתתפי המחקר.

על מנת לבחון את התרומה הייחודית של המשתנים דלעיל, נערכו ניתוחי רגרסיות היררכיות על ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי ולמדד האמפתיה.

מאפייני הרקע. ממצאי הרגרסיות העידו כי קיימת תרומה של מאפייני הרקע (שיוך קבוצתי, סטטוס זוגי, גיל) להסברת השונות של מדדי הון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה.

שיוך קבוצתי. שוער כי, עוצמת דחק נמוך ואינטליגנציה רגשית גבוהה, יתרמו להון פסיכולוגי ואמפתיה גבוהים בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. משתנה השיוך לקבוצות המחקר השונות הסביר במובהק את השונות של מידת האמפתיה ושל מדדי ההון הפסיכולוגי, למעט מדד האופטימיות. מקדם ה- β החיובי העיד כי בוגרים עם CP מצהירים על מידת תקוה, חוללות עצמית, חוסן ומידת אמפתיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה ושהשערנו אוששה. ממצאים אלו מחזקים את הממצאים שהצגנו בחלק א' בדיון בהתייחס להבדל בין בוגרים עם CP לבין בוגרים עם התפתחות תקינה במדדי הון פסיכולוגי ואמפתיה. רמת ההון הפסיכולוגי (במדדי תקוה, חוללות עצמית וחוסן) נמצאה גבוהה יותר בקרב בוגרים עם CP בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה כאשר ההבדלים הם מובהקים סטטיסטית. אולם במדד האופטימיות לא נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות.

חוסנם הנפשי של אנשים עם CP נובע מהתמודדותם היומיומית עם מוגבלותם, כך שהממצאים תומכים בהגדרת החוסן כתהליך הסתגלות חיובית למצבי דחק (Masten, 2016). באשר למידת האמפתיה, דיווחנו על כך שמידת האמפתיה של בוגרים עם CP גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה ברמת מובהקות סטטיסטית גבוהה. הממצא הוסבר על פי מחקרם של אוליבייר ועמיתיו (Olivier et al., 2019). שם נמצא כי האמפתיה גבוהה יותר בקרב בוגרים עם מוגבלויות. החוקרים הסבירו כי הקשיים וההתמודדויות גורמים לכך שאנשים עם שיתוק מוחין יגלו יותר הזדהות ואמפתיה לסבל ומצוקות האחר מאשר אנשים עם התפתחות תקינה. מנגד, אפשר להסביר ממצא זה באמצעות תיאוריה של האידיאליזציה של המציאות, לפיה ייתכן והמשתתפים עם שיתוק מוחין השתמשו במנגנוני הגנה ולכן דירגו עצמם גבוה בממד האמפתיה על אף שייתכן וזה לא שיקף את עמדתם האמיתית.

הסטטוס הזוגי. שוער כי שככל שהנבדקים יהיו יותר בזוגיות רמת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה יהיו גבוהים יותר. הסטטוס הזוגי של הבוגרים נמצא כמסביר במובהק את השונות של מידת האמפתיה ושל מדדי ההון הפסיכולוגי, למעט מדד האופטימיות. מקדם ה- β החיובי העיד כי בוגרים בזוגיות משמעותית או נשואים מצהירים על מידת תקוה, חוללות עצמית, חוסן ומידת אמפתיה גבוהה יותר בהשוואה לבוגרים רווקים או פרודים ושהשערנו אוששה. ממצא זה ניתן להסבר על פי מחקרם של בריתוויט והולט (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017) שבו הם עומדים על הקשר שבין מערכות יחסים לבין בריאות נפשית. טענתם היא, שאנשים בריאים יותר מבחינה נפשית נוטים יותר לבחור במערכות יחסים, אך מערכות יחסים קשורות גם באופן מוכח לבריאות נפשית. מערכות יחסים מבוססות ומחויבות יותר, כמו נישואים, קשורות ליתרונות גדולים יותר מאשר קשרים פחות מחויבים כמו מגורים משותפים. השפעות חזקות יותר נצפות כאשר בריאות נפשית היא התוצאה ומערכות יחסים הן המנבא, מה שמצביע על כך שהחץ הסיבתי זורם חזק יותר ממערכות יחסים לבריאות נפשית מאשר להיפך.

מחקר נוסף, שבחן את הקשר המורכב בין מערכות יחסים רומנטיות לרווחה נפשית הוא מחקרה של קנסקי (Kansky, 2018). במחקרה היא סוקרת באופן מקיף את האופן שבו קשרים חברתיים, במיוחד שותפויות רומנטיות, משפיעים על הבריאות הפסיכולוגית והגופנית. בהקשר לכך, היא מציגה את היתרונות

של נישואים ("marriage benefit") על רווחה נפשית. אנשים נשואים נוטים לדווח על רמות גבוהות יותר של אושר והשפעה פיזית ונפשית חיובית לעומת אנשים גרושים, רווקים או פרודים.

גיל. שוער כי שככל שהגיל גבוה יותר הנבדקים יהיו בעלי הון פסיכולוגי ואמפתיה גבוהים יותר. הגיל של הבוגר נמצא גם הוא כמסביר במובהק את השונות של שני מדדי ההון הפסיכולוגי: אופטימיות וחוסן. מקדם ה- β החיובי העיד כי ככל שגיל הבוגר גבוה יותר, כך הוא מצהיר על מידה רבה יותר של אופטימיות וחוסן ושהשערותנו אושרה. תימוכין לכך ניתן לראות ממחקרם של שוובה ועמיתיו (Schwaba et al., 2019). המחקר בחן את התפתחות האופטימיות לאורך הבגרות באמצעות מחקר אורך של זוגות ממוצא מקסיקני. השתתפו במחקר 1,169 משתתפים בגילאי 26-71 במשך 7 שנים כאשר המטרה היא להבין כיצד אופטימיות משתנה עם הגיל וחוויות החיים. ממצאי המחקר היו שהאופטימיות נוטה לעלות במהלך הבגרות המוקדמת והאמצעית, עם דפוסים בולטים של עליה בהתמדה מגיל 26 ל-55 כאשר גברים ונשים פיתחו אופטימיות באופן דומה, כלומר גיל כרונולוגי בהחלט משפיע על מדדים רגשיים.

דחק. בדומה להשערותנו נמצאה תרומה ייחודית של משתנה מידת הדחק הן בארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי והן בממד האמפתיה. משתנה הדחק נמצא כתורם מעבר למאפייני הרקע של הבוגרים: 17.3% להסברת מידת התקווה, 29.2% להסברת מידת החוללות העצמית, 14.7% להסברת מידת האופטימיות, 18.7% להסברת מידת החוסן וכן 11% להסברת השונות של מידת האמפתיה. מקדמי ה- β השליליים בכלל ניתוחי הרגרסיות מעידים כי ככל שמידת הדחק של הבוגרים פחותה יותר, כך רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האופטימיות שלהם גבוהה יותר. ממצא זה, על אף שנראה במבט ראשון שונה, מקבל חיזוק ממחקרם של גויאל וסינג (Goyal & Singh, 2024) אשר בחנו את השפעתו של מתח אקדמי על הון פסיכולוגי בקרב צעירים מדלהי בהודו בגילאי 19–25. החוקרים מצאו קשר שלילי מובהק בין רמות מתח גבוהות לבין רמות נמוכות של הון פסיכולוגי, כך שככל שהמתח גבר – פחתו מדדי החוסן, האמונה העצמית, וההשקפה החיובית על החיים.

למרות שמוקד המחקר של גויאל וסינג (Goyal & Singh, 2024) היה בהשפעות השליליות של **עלייה בדחק**, בעוד שבמחקר הנוכחי נבחנה התרומה של **דחק ברמות נמוכות**, שני הממצאים מצביעים למעשה על אותה מגמה: דחק מהווה גורם שלילי לרווחה הפסיכולוגית. לפיכך, ניתן לראות במחקרם תמיכה עקיפה אך מהותית לממצאים הנוכחיים, שכן שני המחקרים מדגישים את הקשר השלילי שבין רמות דחק לבין הון פסיכולוגי – אם כי מנקודות מבט מחקריות שונות.

חיזוק נוסף לממצאינו עולה גם ממחקרם של (Baron et al., 2016) אשר בחנו את רמות הדחק בקרב יזמים לעומת עובדים בסביבות מסורתיות. במחקרם, שהתבסס על תאוריית המשיכה-בחירה-שחיקה (ASA), נמצא כי יזמים נוטים לחוות רמות נמוכות יותר של דחק – תופעה שהם ייחסו לרמות גבוהות של הון פסיכולוגי, הכולל חוסן, תקווה, אופטימיות ותחושת מסוגלות. קשר שלילי מובהק נמצא בין הון פסיכולוגי לבין רמות הדחק המדווחות, מה שמצביע על כך שמשאבים פנימיים חיוביים תורמים להתמודדות יעילה יותר עם לחצים. אף שהכיוון הסיבתי במחקר הנ"ל שונה מזה שבמחקר הנוכחי – כלומר, ההון הפסיכולוגי כמשפיע על הדחק ולא להפך – הממצאים משתלבים היטב ותומכים בהנחה המרכזית כי קיים קשר הדוק והפוך בין שני המשתנים. לסיכום ניתן לומר שאמנם המחקרים השונים בחנו את הקשר בין דחק להון פסיכולוגי מכיוונים שונים – הראשון מתמקד בהשפעת דחק גבוה על הון הפסיכולוגי, בעוד שהשני עוסק בהשפעת דחק נמוך – אך שני המחקרים מצביעים על אותה מגמה: דחק משפיע באופן שלילי על רווחה פסיכולוגית, והפחתת דחק תורמת לשיפור במדדי ההון הפסיכולוגי. לפיכך, ניתן לראות במחקרים אלו

תמיכה עקיפה, אך משמעותית, לממצאי המחקר הנוכחי, אשר מצביעים על כך שככל שמידת הדחק נמוכה יותר – כך רמות ההון הפסיכולוגי גבוהות יותר.

האינטליגנציה הרגשית. בהתייחס להשערותנו נמצא כי רק בשלושה מתוך ארבעת מדדי ההון הפסיכולוגי (תקוה, חוללות עצמית וחוסן) נמצאה תרומה ייחודית של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית, מעבר למאפייני הרקע ומידת הדחק של הבוגר. משתנה זה נמצא כתורם מעבר למאפייני הרקע ומידת הדחק של הבוגרים. 3.2% להסברת מידת התקווה, 8.2% להסברת מידת החוללות העצמית, ו- 5.6% להסברת מידת החוסן. מקדמי ה- β החיוביים מעידים כי ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית של הבוגרים גבוהה יותר, כך מידת התקווה, החוללות העצמית ומידת החוסן גבוהה יותר. ממצא זה ניתן להסבר על פי מה שצינו בחלק ב' של הדיון שבין היתר עסק בקשר בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מדדי ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה בקרב כלל מדגם הבוגרים ובקרב כל קבוצת בוגרים בנפרד. ממצאי מתאמי פירסון הראו כי ישנם קשרים חיוביים מובהקים סטטיסטית הן בקרב כלל המדגם והן בקרב כל אחת מקבוצות הבוגרים בנפרד בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין רמת ההון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה. ממצא זה מקבל חיזוק גם מהסקירה הספרותית בנושא האינטליגנציה הרגשית. המודלים המעורבים של אינטליגנציה רגשית, כמו זה של גולמן (Goleman, 1995) ובר-און (Bar-On, 1997) מדגישים את תרומתם של מרכיבים רגשיים כגון מודעות עצמית, ויסות רגשי, מוטיבציה, אמפתיה ויכולת הסתגלות – כיכולות אשר מאפשרות לאדם להתמודד עם מצבים מורכבים, לשמור על יציבות רגשית ולפעול בצורה יעילה ונחושה גם תחת לחץ. יכולות אלה תואמות באופן ישיר למאפיינים של הון פסיכולוגי, ובהם חוסן, תקווה ותחושת מסוגלות עצמית. מחקרים אמפיריים נוספים מחזקים את הקשר לממצאי המחקר הנוכחי. כך למשל סימסק ואקטאס (Şimşek & Aktaş, 2016) מצאו קשר חיובי מובהק בין אינטליגנציה רגשית לבין עמידות נפשית בקרב סטודנטים. גם מגנו ועמיתיו (Magnano et al., 2016) מצאו קשר דומה בין אינטליגנציה רגשית לבין חוסן בקרב עובדים בגילאי בגרות. בסיכומי של דבר, נמצא חיזוק משמעותי מהסקירה הספרותית לכך שאינטליגנציה רגשית מהווה משתנה חשוב בהתפתחותם של משאבים פסיכולוגיים חיוניים בקרב בוגרים. יכולתם של בוגרים להבין ולווסת רגשות, לגלות אמפתיה ולהפעיל כישורים בין-אישיים – תורמת במידה רבה להגברת החוסן הנפשי, האמונה העצמית והיכולת לשמור על תקווה גם לנוכח אתגרים.

חלק ד: תרומת הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה מתווך להון הפסיכולוגי ומידת האמפתיה

כדי לבחון את התרומה של הדחק והאינטליגנציה הרגשית כמשתנה מתווך להון הפסיכולוגי ולמידת האמפתיה הצבנו שתי השערות:

- לרמת הדחק ולרמת האינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה ייחודית ישירה להסבר ההבדלים בשלושת מדדי ההון הפסיכולוגי של הבוגרים, מעבר להשפעת מאפייני הרקע שלהם. לדחק תהיה תרומה שלילית ולאינטליגנציה הרגשית תהיה תרומה חיובית.
- רמת האינטליגנציה הרגשית תשמש כמשתנה מתווך בין רמת הדחק לבין שלושת מדדי ההון הפסיכולוגי של הבוגרים.

על מנת לבחון השערות אלו נערך שימוש בתוכנת PROCESS (Hayes, 2018). ממצאי ניתוחי התיווך הראו כי אכן בדומה להשערותינו, משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית מהווה משתנה המתווך במובהק את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה [95%CI: -.08 : -.17], חוללות עצמית

[95%CI: -.45 : -.12] וחוסן [95%CI: -.04 : -.43]. ראוי לציין כי משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית נמצא כמשתנה המתווך חלקית (Partial mediation) את הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה, חוללות עצמית וחוסן, זאת לאור שגם בהכנסתנו למודל, הקשר הישיר שבין מידת הדחק לבין מדדי ההון הפסיכולוגי תקוה, חוללות עצמית וחוסן נותר מובהק (C' מובהק סטטיסטית). בניגוד להשערותנו, לא נמצא אפקט תיווך מובהק של משתנה רמת האינטליגנציה הרגשית בקשר שבין מידת הדחק לבין מדד ההון הפסיכולוגי אופטימיות [95%CI: -.37 : .04] ולמדד האמפתיה [95%CI: -.30 : .10].

ממצא זה תואם את מודל המחקר הכללי שעל פיו נבנתה עבודה זו. המודל ביקש לבדוק את הקשר המשולש בין משתני רקע ומשתנה הדחק מחד לבין משתני ההון הפסיכולוגי מאידך ואת תרומת האינטליגנציה הרגשית כמתווכת בין שני קצוות אלו. בהתייחס לתרומה של האינטליגנציה הרגשית כמתווכת, פרק הממצאים מציג שלושה מודלים של תיווך המתוארים על ידי שלושה "משולשים" המתייחסים לקשר של הדחק עם מידת התקווה, מידת החוללות והחוסן והאינטליגנציה הרגשית כמתווכת ביניהם. שלושת מודלי התיווך מראים את אותו הרעיון ולכן נדגים על ידי מודל א' המציג את הקשר בין הדחק לבין מידת התקווה ואת האינטליגנציה הרגשית כמתווכת. המודל מציג בצלע האחת קשר שלילי בין רמת הדחק לבין מידת התקווה (-0.26), כלומר ככל שרמת הדחק עולה, מידת התקווה יורדת. עם זאת הצלע השנייה מצביעה על קשר חיובי בין רמת הדחק לבין רמת האינטליגנציה הרגשית (0.66), כלומר ככל שרמת הדחק עולה, רמת האינטליגנציה הרגשית עולה ואילו הצלע השלישית מצביעה על קשר חיובי בין רמת האינטליגנציה הרגשית לבין מידת התקווה (0.42). ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית עולה, מידת התקווה עולה. המודל מראה כי הדחק תורם לאינטליגנציה הרגשית, אבל האינטליגנציה הרגשית מתווכת את תרומת הדחק על התקווה בכך שהיא מפחיתה את עוצמת אפקט הדחק. לולא האינטליגנציה הרגשית, הדחק היה משפיע ברמה גבוהה יותר על מידת התקווה, אבל האינטליגנציה הרגשית מווסתת את עוצמת הדחק. חשוב להדגיש שלמרות שהאינטליגנציה הרגשית מווסתת את עוצמת הדחק, ההשפעה שלה היא חלקית מאחר ועדיין נשארת השפעה נמוכה של הדחק על מידת התקווה, מאחר והוא קיים יותר אצל בוגרים עם שיתוק מוחין מעצם טבעם. מכאן ניתן להסיק את תרומתה הייחודית של האינטליגנציה הרגשית כגורם מתווך.

מצב של דחק גורם להורדת מידת התקווה, יחד עם זאת אם הדחק תורם לאינטליגנציה הרגשית בכיוון החיובי וזו תורמת למידת התקווה גם כן בכיוון החיובי. יתכן שאם דחק תורם לאינטליגנציה הרגשית, מידת התקווה עשויה לעלות במצבי דחק. (מומלץ לבדוק זאת במקרים עתידיים). מדד האינטליגנציה הרגשית נבדק בעבודה זו על פי השאלון של המודל המעורב (Goleman, 1995). הסולם על פי מודל זה כולל את החיבור בין תחום הרגש לבין תחום הקוגניציה. אכן דחק קשור יותר למרכיב רגשי (Goleman, 1995). ואילו האינטליגנציה הרגשית קשורה יותר למרכיב הקוגניטיבי (Salovey & Mayer, 1990). כלומר, הקוגניציה והרגש עובדים יחד: רגשות יכולים להשפיע על קבלת החלטות, אך חשיבה יכולה לעזור לווסת ולהנחות את הרגשות. למשל, אדם יכול להיות במצב של דחק, אך בעזרת חשיבה רציונלית הוא עשוי להבין את מקור המתח הנפשי שבו הוא שרוי ולנהל אותו בצורה אפקטיבית, במקום להיכנע לתגובה אוטומטית. החיבור הזה בין רגש לקוגניציה מדגיש את חשיבות האיזון בין השניים. אינטליגנציה רגשית גבוהה מאפשרת לאדם לנצל את הרגשות שלו בצורה שמחזקת את יכולתו לפתור בעיות ולהגיב באופן אפקטיבי. בהתייחס לכך שלא נמצא תיווך מובהק של משתנה האינטליגנציה הרגשית לקשר בין מידת הדחק לבין מידת האופטימיות ומדד האמפתיה, ניתן לומר כי משתנה אינטליגנציה הרגשית הינו משתנה סובייקטיבי והוא תלוי בתשובות הנחקרים. בנוסף, מאחר ומדובר באוכלוסייה של שיתוק מוחין, גם אם אדם מודע לרגשותיו ומבין אותם, לפעמים קשה לו ליישם את האסטרטגיות שהיו יכולות להביא לאופטימיות ולאמפתיה במצבים מלחיצים. התמודדות עם דחק יכולה להיות מאתגרת מכדי לשמור על אופטימיות וליצר אמפתיה. בנוסף, במצבי דחק,

התגובה האוטומטית והראשונית לרגש שלילי עשויה להיות מאוד חדה ולכן יש קושי לאדם לזהות את רגשותיו באופן ברור ומדויק, מה שיכול להקשות על שמירה על אופטימיות וכן אמפתיה הדורשת הבנת רגשות של אחרים. לכן, במצבים של דחק, יש צורך בהכשרה או עבודה עצמית שיכולה לאפשר לאדם להתמודד עם רגשותיו כדי להגיע לאופטימיות ולפתח את היכולת להפעיל אמפתיה, אפילו תחת לחץ.

סיכום המלצות ומסקנות

המחקר בחן את תרומת משתני רקע, דחק, ואינטליגנציה רגשית (כמשתנה מתווך) על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) לעומת בוגרים עם התפתחות תקינה. השתתפו בו 93 נבדקים, בגילאי 18–40, שחולקו לשתי קבוצות: 46 עם CP ו-47 עם התפתחות תקינה. הנבדקים מילאו שאלונים למדידת דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי (תקווה, אופטימיות, חוסן, מסוגלות עצמית) ואמפתיה, וכן שאלון דמוגרפי. להלן סיכום ממצאי המחקר לפי ארבעת חלקיו המרכזיים:

חלק א: השוואה בין קבוצות המחקר במשתני דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה

- **דחק:** בניגוד להשערה, בוגרים עם CP דיווחו על רמת דחק נמוכה יותר מאשר בוגרים עם התפתחות תקינה. הסבר אפשרי לכך הוא שימוש במנגנוני הגנה כגון אידיאליזציה של המציאות או רצייה חברתית, אך ייתכן גם שמדובר בהסתגלות אמיתית, בהתאם ל"פרדוקס הנכות", לפיו אנשים עם מוגבלות מדווחים לעיתים על איכות חיים גבוהה למרות מגבלותיהם.
- **אינטליגנציה רגשית:** בוגרים עם CP הציגו רמות אינטליגנציה רגשית גבוהות יותר מבוגרים עם התפתחות תקינה. ממצא זה מוסבר בכך שהתמודדות עם קשיי חיים מפתחת מיומנויות רגשיות גבוהות יותר.
- **הון פסיכולוגי:** בוגרי CP הציגו רמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן ומסוגלות עצמית, אך לא נמצאו הבדלים באופטימיות. הסבר לכך משלב בין מנגנוני הגנה (אידיאליזציה) לבין רצייה חברתית, וכן חוסן נפשי שנבנה מהתמודדות יומיומית עם מוגבלות.
- **אמפתיה:** בוגרים עם CP דיווחו על רמת אמפתיה גבוהה יותר. ממצא זה מוסבר הן על ידי מנגנוני הגנה והן על ידי תיאוריית "המרפא הפצוע"—היכולת להזדהות עם סבל האחר מתוך חוויה אישית של קושי.

חלק ב: קשרים בין דחק, אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה

- **דחק מול משתנים אחרים:** נמצא קשר שלילי מובהק בין רמת הדחק לבין אינטליגנציה רגשית, הון פסיכולוגי ואמפתיה—ככל שהדחק גבוה יותר, כך המדדים האחרים נמוכים יותר. ממצאים אלה תואמים את הספרות המחקרית לגבי השפעת דחק על רווחה נפשית.
- **אינטליגנציה רגשית מול הון פסיכולוגי ואמפתיה:** נמצא קשר חיובי מובהק—ככל שרמת האינטליגנציה הרגשית גבוהה יותר, כך עולים גם ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. אינטליגנציה רגשית נתפסת כמנבא מרכזי להסתגלות נפשית, הערכה עצמית חיובית ויכולת לקשרים בין-אישיים.

חלק ג: תרומת מאפייני הרקע, דחק ואינטליגנציה רגשית להון פסיכולוגי ואמפתיה

- **מאפייני רקע:** ניתוחי רגרסיה הראו שלמאפייני רקע (שיוך קבוצתי, גיל, סטטוס זוגי) יש תרומה להסברת השונות במדדי ההון הפסיכולוגי והאמפתיה. לדוגמה, שיוך לקבוצת CP נמצא קשור לרמות גבוהות יותר של תקווה, חוסן, מסוגלות עצמית ואמפתיה.

- **דחק ואינטליגנציה רגשית:** נמצא שלדחק תרומה שלילית ולאינטליגנציה הרגשית תרומה חיובית להסברת ההון הפסיכולוגי והאמפתיה, מעבר להשפעת מאפייני הרקע.

חלק ד: דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך

- נמצא שאינטליגנציה רגשית מתווכת את הקשר בין דחק לבין הון פסיכולוגי למעט אופטימיות ואמפתיה. כלומר, רמות דחק גבוהות תורמות לציונים גבוהים יותר של אינטליגנציה רגשית, שבתורה תורמת להון פסיכולוגי במדדי תקווה, חוללות עצמית וחוסן. ממצאים אלה מדגישים את חשיבות האינטליגנציה הרגשית כמשאב הסתגלותי מרכזי בקרב בוגרים עם CP ובקרב כלל האוכלוסייה.

לסיכום, המחקר הנוכחי מצא יכולות פסיכולוגיות מרשימות ביותר בקרב בוגרים עם CP. המחקר הראה שבוגרים אלה מדווחים על פחות דחק, על יותר אינטליגנציה רגשית ועל יותר הון פסיכולוגי (בממדים שונים של הון פסיכולוגי) לעומת בוגרים בקבוצת ההשוואה. המחקר מצא בנוסף כי אינטליגנציה רגשית מתווכת את הקשר שבין דחק וממדים שונים של הון פסיכולוגי, ממצא שמרמז על חשיבותה של אינטליגנציה זו בהתפתחות של ממדים שונים של הון פסיכולוגי בקרב בוגרים עם CP. במידה וממצאי המחקר הנוכחי ישוחזרו במחקרים עם מדגמים גדולים יותר שנדגמו באופן אקראי יהיה ניתן להסיק במידה גבוהה יותר של ביטחון כי בוגרים עם CP אכן נחנו ביכולות פסיכולוגיות מרשימות ויהיה ניתן להמשיך במחקר שיאתר את הגורמים השונים התורמים להתפתחות יכולות אלה במטרה לבנות התערבויות רגשיות וחינוכיות שיחזקו ויעצימו את ההון הפסיכולוגי והרווחה של בוגרים עם CP.

מגבלות המחקר

גודל המדגם. גודל המדגם היה קטן יחסית ואופן הדגימה היה של דגימת נוחות. זוהי שיטת דגימה לא הסתברותית שבה המדגם נבחר על פי זמינותו ונוחות הגישה אליו, ולא בצורה אקראית או מייצגת בהכרח את כלל האוכלוסייה. במחקר בחרנו משתתפים שניתן לגשת אליהם בקלות, כמו סטודנטים באוניברסיטה, חברים בעמותות וכדומה. לפיכך, הדגימה הלא אקראית מקשה עלינו להכליל את הממצאים מהמחקר הנוכחי לכלל האוכלוסייה. במחקרים עתידיים חשוב שהמדגם יהיה אקראי ומיצג.

העדר משתנים דמוגרפיים. העדר נתונים על סטטוס תעסוקתי, לימודי ומצב סוציו אקונומי.

שאלונים לדיווח עצמי. המחקר השתמש בשאלונים לדיווח עצמי ולפיכך תשובות הנבדקים היו יכולות להיות מושפעות מרציה חברתית כאמור.

העדר התייחסות למשתנים מתערבים. המחקר לא בדק משתנים נוספים שהיו יכולים להיות רלוונטיים כגון תמיכה חברתית. יתכן שקבוצת המחקר זכתה לתמיכה חברתית ומערכתית גבוהה יותר לעומת קבוצת ההשוואה ויתכן שתמיכה זו היוותה גורם מחזק ומחשל שהסביר את התמונה החיובית של קבוצה זו במשתני מחקרים רבים שנבדקו.

כיווניות הקשרים. המחקר בוצע במערך רוחב ולא בדק את הנבדקים לאורך זמן. לפיכך, לא ניתן להסיק על כיווניות הקשרים והסיבתיות הקיימת ביניהם. למרות שנמצא כי ישנו אפקט מתווך של

אינטליגנציה רגשית בקשר שבין דחק ומדדים של הון פסיכולוגי, בהחלט יכול להיות כיוון אחר של קשרים מאחר שמדובר בממד סובייקטיבי ולא אובייקטיבי. למשל, יתכן שתקווה מעלה את מידת האינטליגנציה הרגשית וזו בתורה מורידה את מידת הדחק. לאור מגבלות המחקר יש לפרש בזהירות את ממצאי המחקר הנוכחי ויש צורך במחקרי המשך על מנת לבסס את ממצאי המחקר בטרם ניתן יהיה להמליץ המלצות ספציפיות בנוגע להתערבויות בתחום אינטליגנציה רגשית עבור בוגרים עם CP.

השפעת תקופת המחקר. מילוי השאלונים של המחקר הנוכחי החלו עם פרוץ מלחמת "חרבות ברזל" ויתכן שעובדה זו השפיעה על התוצאות. תחושת הדחק הייתה נמוכה יותר בקרב הבוגרים עם שיתוק מוחין מכיוון שהם לא היו לבד והחרדות היו חלק מהתחושה הכללית של כלל האוכלוסייה. מומלץ לחקור את הנושא גם בתקופה של רגיעה על מנת לבדוק האם תתקבלנה אותן התוצאות.

ההשלכות היישומיות של המחקר

הממצאים הנוכחיים אמנם ראשוניים שכן כאמור מעטים המחקרים שבדקו משתנים אלה בקבוצות של בוגרים עם CP ויחד עם זאת הם מעודדים ומעידים על כוחות ויכולות מרשימות. עם יצירת גוף ידע לגבי הגורמים המקדמים יכולות של אינטליגנציה רגשית והון פסיכולוגי אצל בוגרים עם CP יהיה ניתן לפתח התערבויות רגשיות מתאימות שיקדמו גורמים אלה לרווחת בוגרים אחרים עם CP שלא הצליחו להשיג משאבים פסיכולוגיים אלה. כמו כן יהיה אפשר לקדם סביבה בין-אישית תומכת במעגל הקרוב וסביבה חינוכית מיטיבה במעגלים רחוקים יותר שיתרמו להתפתחות המשאבים הללו.

פורום אנשי מקצוע והשטח להם ארצה להציג את תוצאות המחקר:

פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מקצועות הבריאות, פסיכותרפיסטים, אנשי חינוך, שאר נותני שירות ישירים ועקיפים לאנשים עם מוגבלות פיזית.

המלצות למחקרי המשך

חיזוק התוקף הסטטיסטי והיכולת להכללה. על מנת להעמיק את הבנת הממצאים, מומלץ לבצע מחקר המשך עם מדגם גדול יותר, אשר יאפשר כוח סטטיסטי מספק לזיהוי גם של אפקטים קטנים. כמו כן, שימוש בשיטת דגימה אקראית יוכל להעלות את הסבירות להכללת הממצאים על פני כלל האוכלוסייה.

ביסוס סיבתיות באמצעות מחקר אורך. מאחר שהמחקר הנוכחי התבסס על מערך רוחבי, לא ניתן להסיק על כיווניות וסיבתיות בין המשתנים. לפיכך, יש צורך במחקר אורך שידגום את אותם משתנים במספר נקודות זמן, כדי לבדוק האם אינטליגנציה רגשית אכן מתווכת את הקשר בין דחק לרכיבי ההון הפסיכולוגי.

הכללת משתנים נוספים למודל המחקר. מומלץ להוסיף למחקרי ההמשך משתנים מתערבים נוספים, כגון תמיכה חברתית ומערכתית, שייתכן והשפיעו על התוצאות. ייתכן שתמיכה זו שימשה גורם מחזק ומסביר לרמות הגבוהות של הון פסיכולוגי שנמצאו בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין.

הפחתת הטיית דיווח עצמי. כדי לצמצם את השפעת הרצייה החברתית שעלולה לעוות דיווחים עצמיים, מומלץ שמחקרי המשך ישלבו מדדים אובייקטיביים נוספים, כגון דיווחי פרוקסי מצד בני משפחה או אנשי מקצוע, וכן תצפיות ישירות על התנהגויות רגשיות וחברתיות.

שילוב מתודולוגיה איכותנית. לבסוף, מומלץ לשלב גם כלים איכותניים, כגון ראיונות עומק, שיאפשרו להבין בצורה עשירה יותר כיצד בוגרים עם CP תופסים את האינטליגנציה הרגשית שלהם, ואיך היא מסייעת להם בהתמודדות היומיומית ובבניית חוסן פסיכולוגי.

ביבליוגרפיה

- כהן, ר' (2014). משמעות החיים ורווחה נפשית בקרב צעירים וצעירות עם/ ללא שיתוק מוחי (עבודת מחקר לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"). אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.
- וסרמן-גוטויליג, ת' (2023). התנסות סימולטיבית של מורים מתחילים לקידום יכולת התמודדות בקונפליקט: תרומתה של יכולת חברתית רגשית (עבודת מחקר לשם קבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.
- חן, מ' ושרעבי-נוב, ע' (2014). 'המחנך הרגשי' - מודל לפיתוח יכולות רגשיות בקרב מורים. דפים, 58, 105-78.
- נצר, ר' (2022, דצמבר 26). על המרפא הפצוע - מהשמאן השבטי ועד המרפא בן זמננו. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4521>
- סולן, ר' (2007). חידת הילדות. מודן.
- פרויד, א' (1987). האני ומנגנוני הגנה. דביר.
- Abraham, R. (2004). Emotional competence as antecedent to performance: A contingency framework. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(2), 117-145. <https://doi.org/10.3200/MONO.130.2.117-145>
- American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine (AACPDM). (2023). *Early detection of cerebral palsy*. Retrieved November 22, 2023, from, <https://did.li/oOpOf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of Management*, 42(3), 742-768. <https://doi.org/10.1177/014920631349541>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical manual*. Multi Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13-25. <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán [The measurement of optimism: The psychometric properties of the Hungarian version of the revised Life Orientation Tests (LOT-R)]. *Pszichológiai Szemle* 65(2), 273-294. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.65.2010.2.7>

- Bősze, J. P., Köteles, F., Komlósi, F., Boros, S., & Szabo, A. (2020). Positive life-event expectancies are associated with greater optimism, well-being and emotional intelligence. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 24(2), 139–152. <https://doi.org/10.24193/cbb.2020.24.08>
- Boyatzis, R.E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)s. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 343-362). Jossey-Bass.
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Chadha, N. K., & Singh, D. (2003). The emotional quotient test. In D. Singh (Ed.), *Emotional intelligence at work* (pp. 263-276). Response Books.
- Cheung, C.-K., Cheung, H. Y., & Hue, M.-T. (2015). Emotional intelligence as a basis for self-esteem in young adults. *The Journal of Psychology*, 149(1), 63-84. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.838540>
- Cardoso, F. L., & Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicologia del Deporte*, 23(1), 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.ligzh.2014.03.001>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 879-89. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Thomson Wadsworth.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10. Retrieved November 8, 2023, from http://www.uv.es/~friasnav/Davis_1980.pdf
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Decety, J. (2011). Dissecting the neural mechanisms mediating empathy. *Emotion Review*, 3(1), 92-108. <https://doi.org/10.1177/1754073910374662>
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337-339. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>

- Decety, J., & Michalska, K. J. (2010). Neurodevelopmental changes in the circuits underlying empathy and sympathy from childhood to adulthood. *Developmental Science*, *13*(6), 886-899. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00940.x>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2019). Resources for enhancing employee and organizational well-being beyond personality traits: The promise of emotional intelligence and positive relational management. *Personality and Individual Differences*, *151*, Article 109278. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.022>
- Diržytė, A., & Perminas, A. (2021). Self-reported health-related experiences, psychological capital, and psychological wellbeing in Lithuanian adults sample. *Health Psychology Open*, *8*(1), Article 2055102921996164. <https://doi.org/10.1177/2055102921996164>.
- Drigas, A. S., & Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, *8*(5), Article 45. <https://doi.org/10.3390/bs8050045>
- Eliasson, A.-C., Krumlinde-sundholm, L., Rosblad, B., Arner, M., Ohrvall, A. M., & Rosenbaum, P. (2006). The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: Scale development and evidence of validity and reliability. *Developmental Medicine and Child Neurology*, *48*(7), 549-554. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2006.tb01313.x>
- Fellinghauer, B., Reinhardt, J. D., Stucki, G., & Bickenbach, J. (2012). Explaining the disability Paradox: A cross-sectional analysis of the Swiss general population. *BMC Public Health*, *12* (1), Article 655. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-655>
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2019). Relations between dimensions of emotional intelligence, specific aspects of empathy, and non-verbal sensitivity. *Frontiers in Psychology*, *10*, Article 1066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01066>
- Ferrando, P. J., Chico, E., & Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. [Psychometric properties of the "Life Orientation Test" (LOT)]. *Psicothema*, *14*(3), 673-680. <https://www.psicothema.com/pdf/782.pdf>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., & Flaten, M. A. (2006). Resilience as a modulator for pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, *61* (2), 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.12.007>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Harvard Business School Press.
- Gómez Díaz, M., & Jiménez García, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad [Emotional intelligence,

- resilience and self-esteem in people with physical disabilities and without disabilities]. *Enfermería Global*, 17(50), 263-283. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>
- Goyal, K., & Singh, M. (2024). Impact of academic stress on psychological capital among youth. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 263-275. <https://did.li/LIGZH>
- Gungor, A., Young, M. E., & Sivo, S. A. (2021). Negative life events and psychological distress and life satisfaction in US college students: The moderating effects of optimism, hope, and gratitude. *Journal of Pedagogical Research*, 5(4), 62-75. <https://doi.org/10.33902/JPR.2021472963>
- Groenendyk, A. E., & Volling, B. L. (2007). Co-parenting and early conscience development in the family. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(2), 201-224. <https://doi.org/10.3200/GNTP.168.2.201-224>
- Hailesilassie, M. S. (2022). The level of emotional intelligence among persons with physical disabilities in South Gondar Zone, Ethiopia. *Innovations*, 70, Article 20015. <https://did.li/4T9CN>
- Hariharan, M., Karimi, M., & Kishore, M. T. (2014). Resilience in persons with physical disabilities: Role of perceived environment and emotional intelligence. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 96-101.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience, coping, and future expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159-171. <https://doi.org/10.1023/A:1015219514621>
- Hein, G., Silani, G., Preuschoff, K., Batson, D. C., & Singer, T. (2010). Neural responses to in-group and out-group members' suffering predict individual differences in costly helping. *Neuron*, 68(1), 149-160. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.09.003>
- Hess, U., & Fischer, A. (2013). Emotional mimicry as social regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 142-157. <https://doi.org/10.1177/1088868312472607>
- Honeybul, S., Gillett G.R., Ho, K. M., Janzen, C., & Kruger, K. (2016). Is life worth living? Decompressive craniectomy and the disability paradox. *Journal of Neurosurgery*, 125(3), 775-778. <https://doi.org/10.3171/2016.3.JNS1683>
- Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382-399. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>

- Ishaq, F., Ali, G., & Tariq, M. (2023). Negative life events and psychological distress in adults with acquired physical disability. *Education Sciences & Psychology*, 6(1), 19-23. <https://gesj.internet-academy.org/ge/download.php?id=3622.pdf&t=1>
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-24). DEF Publishers.
- Keysers, C., & Gazzola, V. (2014). Dissociating the ability and propensity for empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(4), 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.011>
- Kidwai, R., Mancha, B., Brown, Q., & Eaton, W. (2014). The effect of spirituality and religious attendance on the relationship between psychological distress and negative life events. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 49(3), 487-497. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0723-x>
- Kohut, H. (2009). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151-165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Laible, D., Eye, J., & Carlo, G. (2008). Dimensions of conscience in mid-adolescence: Links with social behavior, parenting, and temperament. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 875-887. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9277-8>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Low, S., Cook, C. R., Smolkowski, K., & Buntain-Ricklefs, J. (2015). Promoting social-emotional competence: an evaluation of the elementary version of Second Step®. *Journal of School Psychology*, 53(6), 463-477. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.002>
- Lui, J. H. L., Barry, C. T., & McDougall, K. H. (2018). Accounting for socially desirable responding in personality assessment. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences: The science of personality and individual differences* (pp. 535-547). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781526451163.n25>
- Lusch, R. F., & Serpkenci, R. R. (1990). Personal differences, job tension, job outcomes, and store performance: A study of retail store managers. *The Journal of Marketing*, 54(1), 85-101. <https://doi.org/10.2307/1252175>
- Luthans, F., Avey, J., Avolio, B., Norman, S., & Combs, G. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387-393. <https://doi.org/10.1002/job.373>

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: Which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20. <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v9n1/v9n1a02.pdf>
- Malik, S. Z., & Shahid, S. (2016). Effect of emotional intelligence on academic performance among business students in Pakistan. *Bulletin of Education and Research*, 38(1), 197-208. <https://did.li/HZRrl>
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R., & Raanaas, R. (2014). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: A population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601- 611. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0512-8>
- Masten, A. S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297-312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2007). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2)
- McDaniel, B. L., Grice, J. W., & Eason, E. A. (2010). Seeking a multi-construct model of morality. *Journal of Moral Education*, 39(1), 37-48. <https://doi.org/10.1080/03057240903528626>
- Murphy, N., & Such-Neibar, T. (2003). Cerebral palsy diagnosis and management: The state of the art. *Current Problems in Pediatric Adolescent Health Care*, 33(5), 146-169. [https://doi.org/10.1016/s1538-5442\(03\)00002-6](https://doi.org/10.1016/s1538-5442(03)00002-6)
- Nogueira, M. A. G., & Cuadrado-Gordillo, I. (2021). Emotional intelligence, interpersonal communication and integration of people with disabilities inserted in the labor market.

- International Journal of Business and Social Science*, 12(2), 106-116.
<https://doi.org/10.30845/ijbss.v12n2p9>
- Olivier, L., Sterkenburg, P., & van Rensburg, E. (2019). The effect of a serious game on empathy and prejudice of psychology students towards persons with disabilities. *African Journal of Disability*, 8, Article 328. <https://doi.org/10.4102/ajod.v8i0.328>
- Pagliano, E., Casalino, T., Mazzanti, S., Bianchi, E., Fazzi, E., Picciolini, O., Frigerio, A., Rossi, A., Gallino, F., Villani, A., Landi, N., Roberti, L., Militeri, R., Di Brina, C., Tornetta, L., Martielli, M., Brizio, M., Rodocanachi, M., Tessarollo, V., . . . Fedrizzi, E. (2021). Being adults with cerebral palsy: Results of a multicenter Italian study on quality of life and participation. *Neurological Sciences*, 42(11), 4543–4550.
<https://doi.org/10.1007/s10072-021-05063-y>
- Palisano, R., Rosenbaum, P., Walter, S., Russel, D., Wood, E., & Galuppi, B. (1997). Development and reliability of a system to classify gross motor function in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 39(4), 214-222.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.1997.tb07414.x>
- Paulhus, D. L. (2017). Socially desirable responding on self-reports. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-5). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1349-1
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1-20. <https://doi.org/10.1017/s0140525x02000018>
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, 36(4), 875–887.
<https://doi.org/10.1007/s12144-016-9477-4>
- Ramos, M. (2023). *Socially desirable responding: A cognitive process perspective* (Doctoral dissertation, Stellenbosch University). Communities & Collections.
<https://scholar.sun.ac.za/items/7123fb5a-29bc-4e2b-8f07-40e29a422a79>
- Rizzolatti, G., Craighero, L. (2005). Mirror neuron: A neurological approach to empathy. In J. P. Changeux, A. R. Damasio, W. Singer, & Y. Christen (Eds.), *Neurobiology of human values* (pp. 107-123). Springer. https://doi.org/10.1007/3-540-29803-7_9
- Rosenbaum, P. (2003). Cerebral palsy: What parents and doctors want to know. *British Medical Journal*, 326(7396), 970-974. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7396.970>
- Rosenbaum, P., Paneth, N., Leviton, A., Goldstein, M., & Bax, M. (2007). A report: The definition and classification of cerebral palsy, April 2006. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 49(2), 8-14.

- Roy, S., Roy, A., & Roy, B. (2024). Emotional intelligence of undergraduate students with and without disability. *International Journal of Indian Psychology, 12*(1), 110-119. <https://doi.org/10.25215/1201.010>
- Ryan, J. M., Albairami, F., Hamilton, T., Cope, N., Amirmudin, N. A., Manikandan, M., Kilbride, C., Stevenson, V. L., Livingstone, E., & Fortune, J. (2023). Prevalence and incidence of chronic conditions among adults with cerebral palsy: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology, 65*(9), 1174-1189. <https://doi.org/10.1111/dmcn.15526>
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science, 14*(6), 281-285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Schonert-Reichl, K. A. (2019). Advancements in the landscape of social and emotional learning and emerging topics on the horizon. *Educational Psychologist, 54*(3), 222-232. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1633925>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00001-4)
- Schwaba, T., Robins, R. W., Sanghavi, P. H., & Bleidorn, W. (2019). Optimism development across adulthood and associations with positive and negative life events. *Social Psychological and Personality Science, 10*(8), 1092-1101. <https://doi.org/10.1177/1948550619832023>

- Schwartz, S.H., Verkasalo, M., Antonovsky, A., & Sagiv, L. (1997). Value priorities and social desirability: Much substance, some style. *British Journal of Social Psychology*, 34(1), 3-18. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1997.tb.01115.x>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.
- Seara-Cardoso, A., Neumann, C., Roiser, J., McCrory, E., & Viding, E. (2012). Investigating associations between empathy, morality and psychopathic personality traits in the general population. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.08.029>
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheydaei, M., Adibsereshki, N., & Movallali, G. (2015). The effectiveness of emotional intelligence training on communication skills in students with intellectual disabilities. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13(3), 8-13. <http://irj.uswr.ac.ir/article-1-510-en.pdf>
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-52. <https://doi.org/10.1080/17439760500373174>
- Şimşek, E., & Aktaş, H. (2016). Is psychological capital a form of emotional intelligence? A research on university students. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 4(September Special Issue), 192-202. <https://doi.org/10.30935/ojcm/5669>
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156, 81-96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
- Singer, T., Seymour, O'Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439(7075), 466-469. <https://doi.org/10.1038/nature04271>
- Skoe, E. E. A. (2010). The relationship between empathy-related constructs and care-based moral development in young adulthood. *Journal of Moral Education*, 39(2), 191-211. <https://doi.org/10.1080/03057241003754930>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321–335. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.321>
- Suchy, Y. (2011). *Clinical neuropsychology of emotion*. Guilford Press.
- Suriá-Martínez, R., Ortigosa Quiles, J. M., & Riquelme Marin, A. (2019). Emotional intelligence profiles of university students with motor disabilities: Differential analysis of self-concept dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), Article 4073. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214073>
- Szcześniak, M., Świątek, A. H., Cieślak, M., & Świdurska, D. (2020). Disease acceptance and eudemonic well-being among adults with physical disabilities: The mediator effect of meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 525560. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.525560>
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2022). How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model. *Current Psychology*, 41(8), 5470-5480.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2019). *World Population Prospects 2019: Highlights*. https://population.un.org/wpp/assets/Files/WPP2019_Highlights.pdf
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wiegerink, D. J. H. G., Stam, H. J., Ketelaar, M., Cohen-Kettenis, P. T., & Roebroek, M. E. (2012). Personal and environmental factors contributing to participation in romantic relationships and sexual activity of young adults with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 34(17), 1481–1487. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.648002>
- World Health Organization, & World Bank. (2011). *World Report on Disability*. <https://did.li/HZRrl>
- Xu, C., & Yu, H. (2019). The relationship between disabled college students' psychological capital and employability. In S. A. R. Khan (Eds.), *2019 international conference on advanced education and social science research (ICAESSR 2019)* (pp. 129-132). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icaessr-19.2019.31>
- Zabala-Dominguez, O., Rubio Florido, I., Lázaro Fernández, Y., & Borrajo Mena, E. B. (2023). Life satisfaction and psychological capital in athletes with physical disabilities. *Behavioral Sciences*, 13(12), Article 1010. <https://doi.org/10.3390/bs13121010>

נספחים

נספח 1 - שאלון רקע

לפניך שאלון רקע.

גיל:

מגדר:

תפקוד יומיומי: 1- עצמאי בתפקודי היום יום, 2- זקוק לעזרה חלקית בתפקודי היומיום, 3- זקוק לעזרה מלאה בתפקודי היומיום

קיומן של בעיות נוספות: קשיים בתחום החושי (כן/לא), קשיים בתחום הלימודי (כן/לא), קשיים רגשיים (כן/לא).

נספח 2 - שאלון אינטליגנציה רגשית

(Bar-On, 1997) Bar-On Emotional Quotient Inventory - EQ-I

נכון מאוד	נכון לפעמים	נכון לעיתים רחוקות	לא נכון		
4	3	2	1	אני מעדיף/ה עבודה בה אומרים מה לעשות	1
4	3	2	1	אני יודע/ת איך להתמודד עם בעיות מטרידות	2
4	3	2	1	אני מחובר/ת לרגשות שלי	3
4	3	2	1	אני מנסה לראות דברים כמו שהם, בלי לדמיין עליהם או לחלום בהקיץ	4
4	3	2	1	אני אוהב/ת לעזור לאנשים	5
4	3	2	1	כשאני מתחיל/ה לדבר קשה לי להפסיק	6
4	3	2	1	אני מעדיף/ה לקבל תמונה כללית על הבעיה לפני שאני מנסה לפתור אותה	7
4	3	2	1	אני מעדיף/ה שאחרים יחליטו בשבילי	8
4	3	2	1	כשאני כועס/ת על אנשים אחרים אני יכול לספר להם על זה	9
4	3	2	1	קל לי להתחבר עם אנשים	10
4	3	2	1	אני טוב/ה בלהבין איך אנשים אחרים מרגישים	11
4	3	2	1	אני בדרך כלל מקווה לטוב	12
4	3	2	1	קל לי להסתגל למצבים חדשים	13
4	3	2	1	אני מודע לאופן בו אני מרגיש	14
4	3	2	1	אכפת לי מה קורה לאנשים אחרים	15
4	3	2	1	אני חסר/ת סבלנות	16
4	3	2	1	אני מסוגל/ת לשנות הרגלים ישנים	17
4	3	2	1	אני יודע/ת איך להישאר רגוע במצבים קשים	18

19	יש לי מוטיבציה להמשיך גם כשדברים נעשים קשים	1	2	3	4
20	אני מנסה להתמיד ולפתח דברים שאני נהנה מהם	1	2	3	4
21	אני נסחף/ת עם הדמיון והפנטזיות שלי	1	2	3	4
22	כשאני מטפל/ת בבעיות שמתעוררות אני מנסה לחשוב על מספר רב של פתרונות ככל האפשר	1	2	3	4
23	אני נהנה/ית מהדברים שמעניינים אותי	1	2	3	4
24	קל לי לומר לאנשים מה אני חושב/ת	1	2	3	4
25	יש לי יחסים טובים עם אחרים	1	2	3	4
26	אני מרגיש/ה טוב עם הגוף שלי	1	2	3	4
27	חשוב להיות אזרח/ית שומר/ת חוק	1	2	3	4
28	אני מרוצה מהמראה שלי	1	2	3	4
29	אני אוהב/ת לעשות חיים	1	2	3	4
30	אני מרוצה מהחיים שלי	1	2	3	4

נספח 3 - שאלון להערכת הדחק

(Cohen et al., 1983) Perceived Stress Scale – PSS

לפניך מספר שאלות על הרגשתך בשנה האחרונה. לגבי כל שאלה סמך/י בבקשה באיזו מידה הרגשת או חשבת בכך בתקופה האחרונה.

לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	
4	3	2	1	1. בשנה האחרונה, באיזו מידה היית "מעוצבן/ת" בגלל משהו שקרה באופן בלתי צפוי?
4	3	2	1	2. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת חוסר שליטה בדברים החשובים בחיך?
4	3	2	1	3. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת עצבנות ולחץ/ה?
4	3	2	1	4. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שהתמודדת בהצלחה עם דברים מטרידים?
4	3	2	1	5. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שאת/ה מתמודד/ת ביעילות עם שינויים חשובים בחיך?
4	3	2	1	6. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת ביטחון ביכולתך לטפל בבעיותיך האישיות?
4	3	2	1	7. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שדברים מתפתחים בהתאם לרצונותיך?
4	3	2	1	8. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת להתמודד עם כל הדברים שהיה עליך לעשות?
4	3	2	1	9. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?
4	3	2	1	10. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שאת/ה נמצא/ת בשליטה?
4	3	2	1	11. בשנה האחרונה, באיזו מידה התרגזת בגלל אירועים שהיו מחוץ לשליטתך?
4	3	2	1	12. בשנה האחרונה, באיזו מידה הטרידו אותך מחשבות על דברים שהיה עליך להשלים?
4	3	2	1	13. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת לשלוט בדרך שבה את/ה מנצל/ת את זמנך?
4	3	2	1	14. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שהקשיים מצטברים עד כדי כך שאת/ה לא יכול/ה להתגבר עליהם?

נספח 4 - שאלון תקווה

(Snyder et al., 1996) The Hope Scale

מסכים מאד	מסכים	לא מסכים	בכלל לא מסכים	
4	3	2	1	א. אני חושב/ת שבאופן כללי אני מצליח
4	3	2	1	ב. אני יכול/ה לחשוב על הרבה דרכים להשיג את המטרות שלי (עבודה)
4	3	2	1	ג. אני מצליח/ה להגשים את מרבית המטרות שלי
4	3	2	1	ד. כשיש לי בעיה, אני יכול/ה למצוא הרבה דרכים לפתור אותה
4	3	2	1	ה. אני חושב/ת שדברים שעשיתי פעם יכולים לעזור לי
4	3	2	1	ו. אני יכול/ה לפתור בעיות גם כשאחרים רוצים לוותר

נספח 5 - שאלון חוללות עצמית כללית

(Schwarzer & Jerusalem, 1995) General Self-Efficacy Scale

מסכים מאד	קצת מסכים	בכלל לא מסכים	
3	2	1	1. אני סומך על עצמי
3	2	1	2. גם כאשר עלי לעשות משהו לא נעים אני עושה אותו עד שאני מסיים
3	2	1	3. אני לא מוותר בקלות
3	2	1	4. אני לומד דברים חדשים גם אם זה מסובך
3	2	1	5. אני לא מוותר על דברים עוד לפני שאני מסיים אותם
3	2	1	6. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה, אני ממשיך לנסות עד שאצליח
3	2	1	7. כאשר אני קובע לעצמי מטרות חשובות, אני משיגה אותן
3	2	1	8. כישלון גורם לי להתאמץ יותר
3	2	1	9. אני יודע להתמודד עם קשיים

נספח 6 - שאלון אופטימיות

(Scheier & Carver, 1985) Life Orientation Test-Revised

מסכים מאד	מסכים	לא מסכים	בכלל לא מסכים	
4	3	2	1	א. כשאני מרגיש/ה לא בטוח בעצמי אני מקווה שיהיה טוב
4	3	2	1	ב. גם כשיש לי בעיה אני מרגיש שקל לי להירגע
4	3	2	1	ג. אני תמיד חושב/ת שיהיה טוב
4	3	2	1	ד. אני אופטימי/ת לגבי העתיד שלי (אופטימי = חושב שיהיה טוב)
4	3	2	1	ה. אני נהנה/ית להיות עם חברים
4	3	2	1	ו. אני אוהב/ת להיות עסוק/ה
4	3	2	1	ז. אני תמיד חושב/ת שיקרו לי דברים טובים
4	3	2	1	ח. דברים תמיד מסתדרים בצורה שאני רוצה

נספח 7 - שאלון חוסן

(Wagnild & Young, 1993) Resilience Scale

קרא/י את השאלון וסמן את מידת הסכמתך לנאמר בהיגדים לפי הסקלה הבאה :

1 = לא מסכים/ה בכלל 2 = מסכים/ה לפעמים 3 = מסכים/ה לעיתים קרובות 4 = מסכים/ה תמיד

מסכים/ה תמיד	מסכים/ה לעיתים קרובות	מסכים/ה לפעמים	לא מסכים/ה בכלל	
4	3	2	1	אני יכול/ה להסתדר עם שינויים
4	3	2	1	לפעמים מזל או אלוהים יכולים לעזור
4	3	2	1	אני יכול/ה להסתדר עם כל דבר שיקרה לי
4	3	2	1	בכל דבר יש משהו מצחיק
4	3	2	1	כשאני מצליח/ה להתמודד עם משימה מלחיצה, זה נותן לי כוח
4	3	2	1	כשיש קושי, אני מרגיש/ה חלשה יותר
4	3	2	1	אני יודע/ת למי לפנות כדי לקבל עזרה
4	3	2	1	גם כשאני לחוץ/ה אני מתרכז/ת וחושב באופן ברור
4	3	2	1	גם כשאני נכשל/ת, אני לא מתייאש/ת בקלות
4	3	2	1	אני אדם חזק/ה
4	3	2	1	אני יכול/ה להתמודד עם הרגשות לא נעימות
4	3	2	1	אני יודע/ת למי לפנות כדי לקבל עזרה
4	3	2	1	אני חושב/ת שיש לי תפקיד חשוב בעולם
4	3	2	1	אני אוהב/ת להתמודד עם משימות קשות
4	3	2	1	אני גאה בהצלחות שלי
4	3	2	1	יש לי אנשים שקרובים אלי ואני סומך/ת עליהם

נספח 8 - שאלון אמפתיה

(Davis, 1983) Interpersonal Reactivity Index – IRI

קרא/י את התיאורים הבאים וסמני/י באיזו מידה הם מתארים או לא מתארים אותך.

היגדים	לא מתאר אותי כלל	די לא מתאר אותי	לא בטוח/ה	די מתאר אותי	מתאר אותי במידה רבה
א. לעיתים קשה לי לראות דברים מנקודת מבט של "האחר".	1	2	3	4	5
ב. במקרה של אי הסכמה, אני משתדל/ת לבחון את כל הצדדים לפני שאני מקבל/ת החלטה.	1	2	3	4	5
ג. לפעמים אני מנסה להבין את חבריי טוב יותר על ידי כך שאני מדמיין איך הדברים נראים מנקודת מבטם.	1	2	3	4	5
ד. אם אני בטוח/ה שאני צודק/ת לגבי משהו, אני לא מבזבז/ת זמן בלהקשיב לטעוניהם של אחרים.	1	2	3	4	5
ה. אני מאמין/ה שיש שני צדדים לכול שאלה ואני משתדל/ת לראות את שני הצדדים.	1	2	3	4	5
ו. כאשר אני כועס/ת על אחרים, אני משתדל/ת "לשים את עצמי בנעליהם" לכמה רגעים.	1	2	3	4	5
ז. לפני שאני מבקר/ת אחרים אני מנסה לדמיין איך הייתי מרגיש/ה במקומם.	1	2	3	4	5



משתתף יקר,

אנו עורכים מחקר בנושא: תרומת משתני רקע, דחק ואינטליגנציה הרגשית, כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה (בגילאי 18-40).

נערכו מספר מחקרים לגבי אינטליגנציה רגשית בקרב אנשים עם מוגבלות (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018; Hariharan et al., 2014; Nogueira & Cuadrado-Gordillo, 2021; Suriá-Martínez et al., 2019). מחקר אחד בלבד בחן את ההבדלים באינטליגנציה רגשית בין אוכלוסיה עם מוגבלות פיזית לעומת אוכלוסייה עם התפתחות תקינה, אך נבדקו בו סוגי אוכלוסיות שונים ולא הייתה התייחסות ייחודית לאוכלוסיה עם שיתוק מוחין. במחקר זה נמצא כי אנשים עם מוגבלות היו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר (Gómez Díaz & Jiménez García, 2018).

בנוסף נמצאו מחקר אחד על ההבדל בהון פסיכולוגי בין אנשים עם מוגבלות לבין אנשים ללא מוגבלות. במחקר זה נכללו סוגים של מוגבלויות ובעיות רפואיות ולא הייתה התייחסות

לשיתוק מוחין. בניגוד למחקר על אינטליגנציה רגשית, נמצא כי אנשים עם מוגבלות היו בעלי הון פסיכולוגי נמוך יותר (Diržytė et al., 2021). לא נמצאו מחקרים שבדקו את תרומת משתנים של אינטליגנציה רגשית, דחק ומשתני רקע על הון פסיכולוגי ואמפתיה באוכלוסיה עם שיתוק מוחין.

המחקר ייערך בפקולטה לחינוך – אוניברסיטת בר אילן בהנחייתה של פרופ' בתיה-חפציבה ליפשיץ, ראש ההתמחות במוגבלות שכלית, ורוני עמרני עו"ס וסטודנטית לתואר שני בהתמחות מוגבלות שכלית.

נודה לך אם תאשר את השתתפותך במחקר.

המידע הוא אנונימי ולא ייעשה בו שימוש מעבר לצרכי המחקר הנוכחי.

בברכה,

**רוני עמרני עו"ס וסטודנטית לתואר שני
בהתמחות של מוגבלות שכלית
ronia1996@gmail.com
אוניברסיטת בר אילן**

**פרופ' בתיה חפציבה ליפשיץ,
ראש ההתמחות למוגבלות שכלית,
הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר אילן
hefziba@013net.net**

אם יש לך שאלות את/ה מוזמן/מוזמנת ליצור קשר איתי

רוני עמרני 0526537002 ronia1996@gmail.com

Stress and emotional intelligence: Stress was found to have a negative contribution, and emotional intelligence a positive contribution, to explaining psychological capital and empathy, beyond the contribution of background variables.

- **Part D: Stress and emotional intelligence as a mediator**

Emotional intelligence was found to mediate the relation between stress and psychological intelligence, except for optimism and empathy. Thus, higher levels of stress contribute to higher scores on emotional intelligence, which in turn contributes to positive psychological capital in the measures of hope, self-efficacy and resilience. These findings emphasize the importance of emotional intelligence as a major adaptive resource among adults with CP and among the general population.

Theoretical contribution: The present study is the first to test the complex relations between stress, emotional intelligence, psychological capital and empathy in an adult population with CP, using a theoretical-statistical model. It contributes to the research-theoretical knowledge on the dynamics between stress variables, emotional traits and resilience factors in the population with CP, where it comprises the first comprehensive research on the contribution of emotional intelligence to psychological capital and empathy in this context. One of the main innovations of the research is the role of emotional intelligence as a variable that mediates the relation between the degree of stress and the level of the psychological capital of adults with and without CP. The research model shows that stress contributes to emotional intelligence, whereas emotional intelligence mediates between stress and psychological capital measures, in that it is related to more significant psychological capital. Without emotional intelligence, stress would have been negatively correlated to the psychological capital measures, but emotional intelligence regulates the intensity of the stress. It can therefore be said that when stress is related to a higher level of emotional intelligence, psychological capital measures (hope, self-efficacy and resilience) will be higher in stress situations.

Practical-educational contribution: The research findings illustrate the importance of developing and strengthening emotional intelligence among people with CP and additional populations that cope with significant stress. Intervention programs based on emotional education can help reduce the influence of stress and strengthen psychological capital and thus improve the quality of life of people with CP and strengthen their social and occupational inclusion. Furthermore, due to the critical role of emotional intelligence in mediating the effects of stress on empathy and psychological capital, it is recommended to implement programs for development of emotional abilities among populations with physical disabilities, including strategies for stress management and improvement of social abilities.

In conclusion, the present study makes a unique contribution to understanding emotional mechanisms among the population with CP. It opens the way for continuation research, with emphasis on the need for inclusion of positive psychological tools in the development of policies and educational and therapeutic programs.

Part A: Comparison between the research groups in the stress, emotional intelligence, psychological capital and empathy variables

Stress: Contrary to the hypothesis, adults with CP reported on a lower level of stress compared to adults with typical development. A possible explanation for this finding is the use of defense mechanisms such as idealization of reality or social desirability. However, it is also possible that this is due to actual adjustment, since according to the “disability paradox,” people with disabilities often report on high quality of life, despite their disabilities.

Emotional intelligence: Adults with CP exhibited higher levels of emotional intelligence than adults with typical development. This finding is explained by the fact that coping with life difficulties develops higher emotional skills.

Psychological capital: Adults with CP demonstrated higher levels of hope, resilience and self-efficacy. However, no differences were found in optimism. The explanation for this finding combines defense mechanisms (idealization) and social desirability, as well as resilience that develops from daily coping with a disability.

Empathy: Adults with CP reported on a higher level of empathy. This finding is explained by defense mechanisms as well as by the “wounded healer” theory – the ability to identify with the pain of the other out of a personal experience of difficulty.

- **Part B: Relations between stress, emotional intelligence, psychological capital and empathy**

Stress versus other variables: A significant negative correlation was found between the level of stress and emotional intelligence, psychological capital and empathy – the higher the stress, the lower the other measures. These findings are in line with the research literature on the effect of stress on well-being.

Emotional intelligence versus psychological capital and empathy: A significant positive correlation was found – the higher the emotional intelligence, the higher the psychological capital and empathy scores. Emotional intelligence is perceived as a major predictor for psychological adjustment, positive self-esteem and interpersonal relations.

- **Part C: Contribution of background variables, stress and emotional intelligence to psychological capital and empathy**

Background variables: Regression analyses showed that background variables (group ascription, age, couple status) contribute to explaining the variance in the psychological capital and empathy measures. For example, ascription to the CP group was correlated to higher levels of hope, resilience, self-efficacy and empathy.

Abstract

Background and research goal: The present study investigated the association between background variables (group ascription, age, couple status), stress and emotional intelligence and positive variables such as psychological capital and empathy, among adults with cerebral palsy (CP) compared to adults with typical development. The research focused on understanding the differences between the research groups, testing the relations between the main variables, and clarifying the unique contribution of emotional intelligence as a mediator between stress and the dependent variables. Most studies in the field focused on weaknesses and difficulties of populations with disabilities, whereas the present study emphasized psychological and emotional strengths as the basis for improving functioning and coping in this population.

The main goal of the research was to evaluate the contribution of background variables, stress, and emotional intelligence as a mediator on psychological capital and empathy among adults with CP compared to adults with typical development.

Participants: The participants included 93 adults aged 18-40, of whom 46 are adults with CP and 47 are adults with typical development.

Research instruments: Questionnaires were used to measure stress (PSS), emotional intelligence (EQ-I), psychological capital (hope, self-efficacy, optimism and resilience questionnaires), and an empathy questionnaire (IRI). The questionnaires were chosen based on reliability and validity tested in previous studies, following adaptation to the research goals.

Statistical analyses: Independent samples t-tests were used to test differences in emotional intelligence, stress, psychological capital and degree of empathy between the group of adults with CP and that of adults with typical development in each of the research measures separately. Pearson correlations were performed to test correlations between emotional intelligence and stress measures and the resilience measures as measured by psychological capital and empathy measures. Hierarchical regression analyses were performed to test the contribution of background variables, emotional intelligence and stress on psychological capital and empathy for explaining the measures of psychological capital and empathy. In order to examine the model and the predictions regarding the direct effect between background variables, emotional intelligence measure, and stress, The PROCESS software (Hayes, 2018) was used for testing the mediation model and the significance of the mediation. The mediation model will be examined whilst controlling demographic variables.

Main Findings: The research findings will be presented with reference to the operative goals and the hypotheses:

Synopsis

The study examined the contribution of background variables, stress levels, and emotional intelligence in explaining psychological capital and empathy among 93 adults, including 46 individuals with cerebral palsy and 47 with typical development. The findings indicated that adults with CP reported lower levels of stress, higher emotional intelligence, and greater empathy compared to their typically developing peers. Additionally, a negative correlation was found between stress and emotional intelligence, psychological capital, and empathy, while a positive correlation emerged between emotional intelligence and the dependent variables. Emotional intelligence was identified as a mediating variable, highlighting the importance of developing emotional education programs and psychological empowerment for individuals with disabilities.

Keywords: cerebral palsy, emotional intelligence, psychological capital



Contribution of Background Variables, Stress and Emotional Intelligence as a Mediator on Psychological Capital and Empathy among Adults with Cerebral Palsy compared to Adults with Typical Development

Roni Amrani

Supervised By:

Prof. Batya-Hefziba Lifshitz

**Submitted in partial fulfilment of the requirements for the Master's Degree
in the Faculty of Education, Bar-Ilan University**



**This work was supported by a grant from Shalem Fund
for Development of Services for People with
Disabilities in the Local Councils in Israel**

2025