

סארה אבו־כך

מצוקה נפשית ואלימות
בחברה הערבית בישראל

עיון במחקרים שנערכו על החברה הערבית בישראל מעלה מחסור במחקר עדכני ומקיף שיבחן את הבריאות הנפשית ואת הסוגים השונים של מצוקות נפשיות השכיחות בחברה זו. חסרים גם מחקרים שיבחנו את גורמי הסיכון להתפתחות או להתגברות של מצוקה נפשית ומחקרים שיאתרו את גורמי החוסן שיש בכוחם לסייע לסובלים ולמתן את המצוקה.

מאמר זה מציג שתי תופעות בחברה הערבית שהקשר ביניהן ברור: המצוקה הנפשית המתחזקת והעלייה בשיעורי האלימות. אני טוענת כי התנאים הסוציו-פוליטיים, התנאים הכלכליים והתנאים החברתיים-תרבותיים המתקיימים בחברה הערבית כמיעוט לאומי מופלה, מוחלש ונתון לשינויים חברתיים ותרבותיים מואצים תורמים להתחזקות של גורמי סיכון ולהיעדרם של גורמי מגן ומגדילים בכך את הפגיעות של חברה זו לאלימות ולמצוקות נפשיות. אין ספק שיש צורך במחקרים עדכניים שיהיו הבסיס להערכה מדויקת של ממדי התופעות הללו, להבנת קשרי הגומלין ביניהן ולגיבוש תוכניות מניעה והתערבות להתמודדות איתן.

בפתחה של שנת 2021 מנתה האוכלוסייה הערבית בישראל כ-1.9 מיליון נפש, שהם כ-21.1% מכלל האוכלוסייה בישראל. מדובר בחברה צעירה (כמחצית מהאנשים בה הם מתחת לגיל 22) המתאפיינת בייצוג יתר באבטלה ובעוני ובייצוג חסר בתעסוקה ובהשכלה. על רקע זה לא מפליא שמחקרים שנערכו בשני העשורים האחרונים מראים שיש בה שכיחות רבה של דיכאון, חרדה, תלונות גופניות הנובעות ממצוקה נפשית, חוסר תפקוד חברתי וקושי בהתמודדות עם מטלות היום-יום.

מדדים של מצוקה נפשית מוגברת נמצאו בכמה תתי-קבוצות בחברה הערבית: נשים, ובפרט נשים לאחר לידה, צעירות וצעירים מבוגרים (18–29) ונשים וגברים בגיל השלישי (60 ומעלה). מחקר שבחן את רמות המצוקה הנפשית מצא כי רק 30% מהמשתתפים הערבים לא דיווחו על סימפטומים של מצוקה נפשית (בהשוואה ל-75% בחברה הכללית), וכי 45% דיווחו על סימפטומים כלשהם או על רמה גבוהה של סימפטומים (בהשוואה ל-14% בחברה הכללית) (Khatib et al., 2021). מחקרים שהתמקדו בצעירות ובצעירים מבוגרים שלומדים במוסדות להשכלה גבוהה העלו ממצאים דומים גם בקבוצה זו: 44% מהסטודנטיות הערביות ו-33% מהסטודנטים הערבים דיווחו על ציונים מעל 23 בשאלון CES-D (בסולם ציונים של 0–60),¹ ממצא המצביע על רמות חמורות של מצוקה נפשית, שעלולות לפגוע פגיעה של ממש בתפקוד (בהשוואה ל-12.5%–17% בקרב סטודנטים וסטודנטיות יהודים). מחקרים אחרים, שהתמקדו באוכלוסייה הערבית-בדואית בדרום, ממצאו שכוחות גבוהה אפילו יותר של מצוקה נפשית: 47%–60% מהסטודנטיות ו-48%–50% מהסטודנטים דיווחו על רמות גבוהות של מצוקה דיכאונית. סטודנטים אלו דיווחו גם על רמה גבוהה של תלונות גופניות (סומטיזציה, תסמינים גופניים הנובעים מבעיות נפשיות) (Abu-Kaf & Khalaf, 2020).

עוד קבוצה שזכתה לתשומת לב מחקרית היא נשים אחרי לידה. מחקרים הראו כי בקרב נשים ערביות שיעור תסמיני הדיכאון לאחר לידה (12.2%–43%) גבוה מזה שבאוכלוסייה הכללית (10%–15%). השיעור הגבוה ביותר של תסמיני דיכאון אחרי לידה – 32%–43% – נמצא בקרב נשים ערביות-בדואיות המתגוררות באזור הדרום, לעומת 24.7% בקרב נשים ערביות המתגוררות באזור המרכז ו-12.2% בקרב נשים ערביות המתגוררות באזור הצפון (Alfayumi-Zeadna et al., 2015).

מחקרים שבחנו נשים וגברים בגיל השלישי סיפקו עדות נוספת למגמה המתחזקת של מצוקה נפשית בקרב מבוגרים ערבים בהשוואה למבוגרים יהודים. בקרב הנשים הערביות המבוגרות נמצאה הרמה הגבוהה ביותר של מצוקה נפשית מכל שאר הקבוצות במחקר.

1 שאלון CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression) הוא שאלון הבוחן תסמיני דיכאון שבאים לידי ביטוי בתחומים הרגשי, הפיזי, הקוגניטיבי וההתנהגותי.

מה גורם לעוצמה החזקה של המצוקה הנפשית בחברה הערבית?

הגורמים האפשריים למצוקה נפשית חזקה בחברה הערבית נחלקים לשלוש קבוצות: גורמים סוציו-פוליטיים, גורמים כלכליים וגורמים סוציו-תרבותיים.

גורמים סוציו-פוליטיים – אין ספק שהמעמד החברתי-פוליטי הירוד של האנשים בחברה הערבית השפיע, ועודנו משפיע, על רוב היבטי החיים של אזרחי המדינה הערבים, ובכלל זה גם על בריאותם הגופנית והנפשית. כקבוצת מיעוט לאומי, החברה הערבית בישראל סובלת מהדרה ומנחיתות ניכרת ביחס לאוכלוסייה היהודית בכל הקשור לאיכות ולכמות השירותים החינוכיים והחברתיים הזמינים לה, וכן לרמת הפיתוח והתיעוש של הערים והיישובים הערביים (Okun & Friedlander, 2005). מצבן של התשתיות הבסיסיות ושל התחבורה הציבורית בערים הערביות ובכפרים הערביים בישראל, לדוגמה, גרוע בהרבה ממצבן בערים וביישובים היהודיים (בניטה, 2016). תשתיות נחותות והיעדר זמינות של תחבורה ציבורית פוגעים באפשרות הגישה למקומות עבודה ולשירותי חינוך ובריאות, והם מן החסמים הגדולים ביותר להתפתחות ולשגשוג לא רק ברמה החברתית אלא גם ברמה האישית. חוסר היכולת להתפתח ולהתקדם באופן אישי הוא מן הגורמים הפוטנציאליים הראשיים להופעתה של מצוקה נפשית.

דוגמה ספציפית לקשיים כאלו קשורה באי-שוויון בתחום החינוך לגיל הרך בחברה הערבית בהשוואה למצב בחברה היהודית. דוח מבקר המדינה משנת 2015 הצביע על מחסור חמור בגני ילדים בכלל היישובים הערביים, ובחברה הערבית-הבדואית בדרום בפרט. לפי הדוח, מצבם הפיזי של המתקנים המשמשים את המסגרות החינוכיות הקיימות ביישובים הערביים גרוע ואינו מתאים לפעילות התפתחותית של ילדים (מבקר המדינה, 2015). להיעדר תוכניות ופתרונות לחינוך בגיל הרך בחברה הערבית עלולות להיות השלכות שליליות כבדות משקל על הנשים הערביות, שרובן נשואות ואימהות לילדים, משום שזהו אחד החסמים העיקריים להשתלבותן בלימודים אקדמיים ובשוק העבודה. עובדה זו חשובה לענייננו, שכן השתלבות בעולמות התעסוקה וההשכלה הגבוהה עשויה להגן מפני מצוקה נפשית. מחסור במסגרות חינוכיות לגיל הרך ומסגרות שתשתיתן גרועה גם הם כמובן גורמי סיכון המאיימים על התפתחותם התקינה של ילדים ועל בריאותם הגופנית והנפשית, ולכן הימצאותם מפחיתה את סיכוייהם של ילדים ערבים לממש את הפוטנציאל הטמון בהם.

הפרקטיקה המפלה ביותר שהחברה הערבית בישראל בכלל והאוכלוסייה הערבית-בדואית בדרום בפרט חוות היא הריסת בתים. משפחות שבתן נהרס או שחיות תחת האיום של הריסת ביתן דיווחו על תסמינים של טראומה אישית וקולקטיבית המתבטאים בפחד ובתחושות של חוסר אונים ודיכאון (Gottlieb & Feder-Bubis, 2014). חוויות של אפליה, גזענות והדרה חברתית במציאות החיים היום-יומית מגבירות את הפוטנציאל להתפתחות של עקה, חרדה ומצוקה נפשית. הללו מחמירות במיוחד בתקופות של הסלמה פוליטית ומבצעים צבאיים, שאז הקונפליקט עם הרוב היהודי מחריף (Keshet & Popper-Giveon, 2016).

גורמים כלכליים – החברה הערבית בישראל מדורגת נמוך כמעט בכל מדד חברתי-כלכלי בהשוואה לחברה היהודית. לרמת ההשכלה הנמוכה ולקושי למצוא עבודה יש השלכות חמורות על מצבם הכלכלי של פרטים ושל משפחות. למעשה, כמחצית מבנות ובני החברה הערבית חיים מתחת לקו העוני (בהשוואה ל-18% באוכלוסייה הכללית). בנסיבות כלכליות חמורות אלו, משפחות ערביות רבות תלויות בשירותי הרווחה ובביטוח הלאומי. כמובן, חיים בעוני הם גורם סיכון למצוקה נפשית לאורך זמן, והם יוצרים חשיפה רבה לאירועי חיים שליליים כגון לחצים כרוניים, מצוקה הורית, תחושות של חוסר יציבות ובעיות בתפקוד המשפחה.

גורמים סוציו-תרבותיים – ישנם גם גורמים חברתיים ותרבותיים שבאים מתוך החברה הערבית עצמה אשר יש בכוחם להשפיע על בריאותם הנפשית ועל רווחתם של יחידים. למשל, בחברה הערבית יש תלות הדדית רבה בין פרטים, בעיקר בתוך המשפחה, ולעיתים קרובות היחיד מושפע מן הציפיות והאינטרסים של הקבוצה המשפחתית ופועל גם כשהם באים על חשבון מילוי הצרכים והאינטרסים שלו עצמו (Haj-Yahia, 2019). לחצים חברתיים אלה יוצרים לעיתים מתחים בין-דוריים ומצוקות נפשיות, בעיקר בקרב צעירים וצעירות שחשופים יותר לשיח התרבותי בדבר מימוש העצמי ומבקשים להשתחרר מן הלחצים שבאים מכיוון המשפחה והקהילה.

מאפיין תרבותי חשוב נוסף של החברה הערבית נוגע לריכוזיות הכוח ולסדר ההיררכי על בסיס מגדר וגיל: לגברים יש יתרון על פני נשים, ולמבוגרים יש יתרון על פני צעירים. בשלושת העשורים האחרונים מתחוללים בחברה הערבית שינויים גדולים במבנה החברתי ובנורמות ההתנהגות. אחד התהליכים הבולטים בהקשר זה הוא צמיחתו

של ציר שלישי של כוח וסמכות הקשור להשכלה ולהישגים מקצועיים: למשכילים בעלי מקצועות מכובדים בעיני החברה יש כיום יותר כוח משיש לבעלי השכלה נמוכה (Abu-Kaf, 2019). מבנה הכוח המסורתי פועל לצד מקורות הכוח החדשים ובצירוף הזה טמון פוטנציאל להתפתחות של לחץ נפשי. מעמדם של המבוגרים אינו איתן כשהיה, וכיום גם נשים וגם גברים צעירים – ולא רק גברים מבוגרים – משמשים כראשי משפחות. לצד הירידה במעמדם של המבוגרים (לרוב בעלי ההשכלה הנמוכה), נשים ערביות מבוגרות מקבלות אחריות על תחומים נוספים, כגון טיפול בנכדים בזמן שהאימהות הצעירות יוצאות ללמוד או לעבוד. במצב שהמעמד החברתי נחלש ובד בבד גובר העומס בשל תחומי אחריות נוספים, רמות הלחץ והמצוקה הנפשית עלולות לעלות. אבל לא רק נשים מבוגרות נתונות ללחצים נפשיים גוברים, אלא גם צעירות. אומנם נשים ערביות הן כיום משכילות מבעבר, משתתפות יותר בכוח העבודה ועצמאותן הכלכלית מתרחבת ומתחזקת, ובכל זאת עדיין מקובל שנשים הן המטפלות העיקריות במשק הבית ובבני משפחה אחרים. התוצאה היא שנשים חשופות יותר ללחצים הנפשיים הצומחים מן הדרישות הצולבות של משפחה-תעסוקה.

מהי הזיקה בין המצוקה הנפשית המתחזקת לבין התגברות האלימות בחברה הערבית?

אחת התופעות החברתיות השכיחות והמדאיגות – בכלל, ובחברה הערבית בפרט – היא האלימות לסוגיה. המעורבים במישרין באלימות או החשופים לה משלמים על כך מחיר גופני ונפשי, וגם משפחתם וסביבתם החברתית הרחבה ניזוקות. בין תחילת ינואר לסוף אוקטובר 2021 נרצחו יותר מ-100 אנשים בחברה הערבית, מתוכם 13 נשים ו-85 צעירים מתחת לגיל 30. במחקר שנעשה לפני התפרצות מגפת הקורונה נבחנה האלימות במשפחה בקבוצות שונות בחברה הישראלית, ובייחוד אלימות כלפי בנות זוג. נמצא כי שני שלישים (67%) ממשתתפות המחקר הערביות דיווחו על סוגים שונים של אלימות כלפיהן מצד בן זוגן, לעומת 27%–30% מהנשים היהודיות. בהקשר זה חשוב לומר כי גורם הסיכון העיקרי לאלימות נגד נשים – ערביות ויהודיות כאחת – הוא מצב חברתי-כלכלי גרוע. אצל הנשים הערביות יש גורמי סיכון נוספים: גיל צעיר ומגורים בעיר (לעומת מגורים בכפר) (Daoud, Sergienko, & Shoham-Vardi, 2020).

כלל הגורמים הסוציו-פוליטיים, הכלכליים והסוציו-תרבותיים שתוארו לעיל בהקשר של התגברות המצוקה הנפשית תורמים, אם כן, רבות גם לעלייה בשיעור האלימות: חיים בעוני, הדרה חברתית, חוויות של אפליה וגזענות, חוסר תעסוקה והיעדר השכלה, חסך באפיקי התפתחות ומוביליות חברתית, התרופפות המבנה החברתי, היחלשות המשפחה המורחבת וחוסר יציבות במשפחה הגרעינית (המתבטא בשיעור גירושים הולך וגדל) – כל אלו קשורים קשר הדוק להיעדרם של גורמי חוסן ומגן, שהם בבחינת תמונת מראה שלהם: מצב חברתי-כלכלי בינוני או גבוה, השתלבות מלאה בחברה הכללית, השתתפות בתעסוקה ורכישת השכלה גבוהה, ערוצי מוביליות חברתית, משפחתיות יציבה וקהילה מלוכדת ובעלת מנגנוני בקרה חברתיים לא-רשמיים, בפרט עבור צעירים. חשוב להוסיף, ואף להדגיש, כי עד כה אימצו רשויות האכיפה מדיניות שכללה העלמת עין ממעשי האלימות והפשיעה בחברה הערבית, ובכך תרמו תרומה מובהקת להתגברות האלימות בתוכה.

השיח הציבורי, האקדמי והמקצועי צריך להתייחס לאלימות לסוגיה כתופעה מורכבת, הכרוכה במגוון גורמים ברמה החברתית וברמת הפרט ובקשרי הגומלין ביניהם. חשוב לאמוד את היקפם של סוגי האלימות השונים – אלימות כלפי בנות זוג, אלימות כלפי ילדים, אלימות של צעירים, ונדליזם ועוד – ולערוך מחקרים שיבחנו את הגורמים החשובים במיוחד להתפתחות או למניעה של סוגי אלימות שונים. חשוב לגבש תוכניות התמודדות עם התופעה שיעסקו במניעת אלימות ולא רק בצמצום ההשלכות שלה. רצוי גם לבחון את ההקשרים שבהם לא התפתחה אלימות, ללמוד מהם על גורמי המגן היעילים למניעת אלימות ולאמץ ולטפח אותם בשכונות, בערים וביישובים מוכי אלימות.

מקורות

בניטה, רינת (2016, 18 בפברואר). **שירותי התחבורה הציבורית בישובים הערביים: תמונת מצב**. מרכז המחקר והמידע של הכנסת.
מבקר המדינה (2015). **דוח שנתי 166 לשנת 2015 ולחשבונות שנת הכספים 2014**. משרד מבקר המדינה.

Abu-Kaf, Sarah (2019). Mental health issues among Arab Palestinian women in Israel. in Muhammad M. Haj-Yahia, Ora Nakash, & Itzhak Levav (eds.). *Mental health and Palestinian citizens in Israel*. Bloomington, IN: Indiana University Press, 121–148.

- Abu-Kaf, Sarah, & Enas Khalaf (2020). Acculturative stress among Arab students in Israel: The roles of sense of coherence and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(14), 1–19.
- Alfayumi-Zeadna, Samira, Vered Kaufman-Shriqui, Atif Zeadna, Ari Lauden, & Ilana Shoham-Vardi (2015). The association between sociodemographic characteristics and postpartum depression symptoms among Arab-Bedouin women in southern Israel. *Depression and Anxiety* 32(2), 120–128.
- Daoud, Nihaya, Ruslan Sergienko, & Ilana Shoham-Vardi (2020). Intimate partner violence prevalence, recurrence, types, and risk factors among Arab and Jewish immigrant and nonimmigrant women of childbearing age in Israel. *Journal of Interpersonal Violence* 35(15–16), 2869–2896.
- Gottlieb, Nora, & Paula Feder-Bubis (2014). Dehomed: The impacts of house demolitions on the well-being of women from the unrecognized Bedouin-Arab villages in the Negev/Israel. *Health & Place* 29, 146–153.
- Haj-Yahia, Muhammad M. (2019). The Palestinian family in Israel. in Muhammad M. Haj-Yahia, Ora Nakash, & Itzhak Levav (eds.). *Mental health and Palestinian citizens in Israel*. Bloomington, IN: Indiana University Press, 97–120.
- Keshet, Yael, & Ariela Popper-Giveon (2016). Work experiences of ethnic minority nurses: A qualitative study. *Israel Journal of Health Policy Research* 5(1), 18–28.
- Khatib, Mohammad, Ivonne Mansbach-Kleinfeld, Sarah Abu-Kaf, Anneke Ifrah, & Ahmad Sheikh-Muhammad (2021). Correlates of psychological distress and self-rated health among Palestinian citizens of Israel: Findings from the health and environment survey (HESPI). *Israel Journal of Health Policy Research* 10(3), 1–14.
- Okun, Barbara S., & Dov Friedlander (2005). Educational stratification among Arabs and Jews in Israel: Historical disadvantage, discrimination, and opportunity. *Population Studies* 59(2), 163–180.



פרופ' סארה אבו־כף, התוכנית לניהול וישוב סכסוכים, המחלקה ללימודים רב־תחומיים, אוניברסיטת בן־גוריון בנגב.
דוא"ל: aks@bgu.ac.il