

The Family Stress Process:  
The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation

Hamilton I. McCubbin  
Joan M. Patterson

## הסתגלות והתאמה של משפחה למצבי לחץ

הכפול ABCX מודל

---

---

---

---

---

---

---

---

## שאלות לדיון



- מה משפיע על התמודדות של משפחה עם מחלה כרונית?
- מהם אסטרטגיות ההתמודדות הנדרשות להתמודדות עם מחלה לאורך זמן?
- אילו דגשים בהערכה ובהתערבות מסייעים למשפחה להסתגל ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## מטרת המודל

בניית קוים מנחים קליניים:

- להערכת תפקוד המשפחה
- להתערבות בשעת לחץ ומשבר.

---

---

---

---

---

---

---

---

## קצת היסטוריה...

- מודל הראשוני : ה-ABCX של HILL
- נוסח ב - 1949 על ידי Hill ופותח על ידו ב - 1958
- המודל פותח אחרי מעקב על משפחות שחוו לחץ לאורך זמן.

---

---

---

---

---

---

---

---

## מדדי המודל

- A** גורם לחץ - כל שינוי במהלך החיים המצריך התמודדות של המשפחה
- B** משאבים - כוחות המשפחה להתמודדות עם לחץ
- C** תפיסת המשפחה -הערכת גורם הלחץ והמשאבים
- X** התמודדות המשפחה

---

---

---

---

---

---

---

---

## המודל של HILL

- תוצאות התמודדות המשפחות עם משבר ולחץ הם פקטור על הרבה גורמים וגם האינטראקציות בין הגורמים לבין עצמם.
- שאלות המחקר המרכזיות במחקר על התמודדות משפחות עם לחץ הן:
  - כמה לחץ ובאילו סוגי לחץ מדובר.
  - אילו משאבים אישיים חברתיים וקהילתיים.
  - אילו תגובות משפחתיות ואילו תהליכי עיצוב המשפחה עברה במשך הזמן, עד הגיעה למצב הלחץ הנוכחי.

---

---

---

---

---

---

---

---

## לחצים המופעלים על המשפחה Stressor and Hardship (A Factor)

- לחצן – אירוע בחיים המייצר, או בעל פוטנציאל ליצור שינוי במבנה המשפחה : בגבולות באינטראקציה, בתפקידים . המצוקה יכולה להיות מוגדרת באמצעות הדרישות על היחידה המשפחתית, המקושרות לאירוע הלחצני.
- גם הלחצן וגם המצוקה שהוא יוצר, יוצרים תביעות מהמשפחה שזקוקה להתארגנות.

---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה Family Capabilities : Resistance Resources (B Factor)

- יכולת המשפחה למונע שינויים במבנה המשפחתי שיכולים לגרום לאי סדר או משבר.
- יכולת המשפחה להתנגד למשבר.
- האינטגרציה של המשפחה
- משאבים הנמצאים ברשות המשפחה
- סגנונות התמודדות של כל פרט בתוך המשפחה.
- יכולת שימוש במשאבים קהילתיים.

---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה

משאבים אישיים של כל אחד מחברי המשפחה:

- אינטליגנציה
- ידע וכישורים
- אפיוני אישיות (הומור)
- בריאות פיזית ונפשית
- תחושת שליטה
- הערכה עצמית



---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה

משאבים משפחתיים :

- **COHESION** - הלכידות, קשרים בתוך המשפחה.
- **ADAPTABILITY** היכולת להשתנות.
- יכולת התארגנות.
- תקשורת.

---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה

תמיכה חברתית :

- אנשים ומוסדות שהמשפחה נעזרת בהם בהתמודדות עם המצב המשברי.
- חברים, ארגונים, בתי ספר, קהילה ועבודה.



---

---

---

---

---

---

---

---

## תמיכה חברתית

מוגדרת כאינטראקציה המספקת :

- תמיכה רגשית - אהבים אותי.
- תמיכה הערכתית - מעריכים אותי.
- תמיכה רשתית - אני שייך.
- משוב - האם אני מתפקד כראוי במצב החדש.
- תמיכה אלטרואיסטית - תמיכה ללא תמורה.

---

---

---

---

---

---

---

---

## הגדרת המשפחה Family Definition (C Factor)

- הערכת המשפחה את המצב כוללת ניתוח של חומרת האידוע, עוצמת גורם המתח.
- מידת השליטה בו .
- מידת השינוי הנדרש.
- יכולת המשפחה להגיב.

---

---

---

---

---

---

---

---

## הגדרת המשפחה Family Definition (C Factor)

- הגדרה סובייקטיבית
- ההגדרה של הלחץ מושפעת מניסיונות קודמים של המשפחה להתמודד עם שינויים ומשברים.
- ראיית המשפחה יכולה לנוע מתפיסת השינויים כאתגר או תפיסתם כלחצן שאינו ניתן לשליטה ומהווה הקדמה לסוף המשפחה.
- המשפחה מנסה לתת משמעות למחלה והשינויים שהיא תגרום למשפחה.
- מתחיל שימוש במושגי אנונו.

---

---

---

---

---

---

---

---

## מתח משפחתי : לחץ וסבל

- מאורעות מלחיצים מייצרים מתח במשפחה אשר מחייב התייחסות ומיפול.
- כאשר לא מתגברים על המתח הלחץ עולה.
- מתח ולחץ משפחתי מוגדר כמצב לא מאוזן של דרישות הלחץ והמתח מהמשפחה להתמודדות מול היכולת האקסואלית של המשפחה להתמודדות.
- לחץ הופך למצוקה כאשר הוא מוגדר באופן סובייקטיבי על ידי המשפחה כמצב בלתי רצוי ובלתי נעים.



---

---

---

---

---

---

---

---

## משבר משפחתי דרישה לשינוי **Family Crisis** **Demand for Change (X Factor)**

פקטור זה מתייחס

- **A** האירוע הלחצני והסבל
- **B** משאבי המשפחה המתמודדת עם הלחצים
- **C** ההגדרה של המשפחה למצב
- התוצאה של הלחץ והסבל המשפיעים על התנגדות המשפחה
- היכולת של המשפחה לגייס את כוחותיה ולמנוע מלחץ להפוך למשבר.

---

---

---

---

---

---

---

---

## משבר ולחץ

- משבר – קיום סימנים מתמשכים ומשתנים של אי סדר או חוסר יכולת המערכת המשפחתית להתארגן.
- משבר מאופיין בחוסר יכולת המשפחה להחזיר לעצמה את היציבות.
- לחץ – חוסר איזון בין הדרישות והיכולת.

---

---

---

---

---

---

---

---

## התפתחות המודל הנוכחי

שימוש במסגרת התיאורטית במודל של **HILL ABCX** לתצפיות אורך,  
ב- 216 משפחות, שחוו מצבי משבר בעת שבי או היעדרות ממושכת של אב המשפחה, בתקופת מלחמת וייטנאם.

---

---

---

---

---

---

---

---

## המודל הנוכחי

- נוספו למודל 4 פקטורים נוספים:
- הצטברות של לחצנים נוספים ומתחים **aA**
- מאמצי המשפחה להפעיל משאבים מעצמה ומהקהילה **bB**
- הפחתה בהגדרת המשפחה את המצב על ידי פירושים שונים של המצב הקשה **cC**
- התמודדות המשפחה על ידי יצירת שינויים במבנה המשפחה במטרה להשיג התאמה חיובית **xX**

---

---

---

---

---

---

---

---

## דרישות המשפחה- הצטברות

### aA

- משפחות חוות הצטברות של לחצנים ומתחים, בעיקר כתוצאה מלחצן כמו מוות
- לחצן ראשוני והמתח הנצבר
- מעברים נורמטיביים – מעברי המשפחה לאורך החיים מתרחשים בנוסף ללחצן הראשוני.
- מתחים קודמים – מצוקות לא פתורות של לחצנים ומעברים לא פתורים

---

---

---

---

---

---

---

---

## דרישות המשפחה- הצטברות

### aA

- התוצאות של מאמצי המשפחה להתמודד
- חוסר ודאות של המצב, הנחווה במשפחה. ההתאמה בין המשפחה והקהילה הינו גורם מכריע ביכולת הסתגלות מוצלחת ללחץ.
- ככל שהלחצן ממשיך להתקיים עוצמת הלחץ מתגברת (נשים במחקר גילו ככל שעבר יותר זמן סימפטומים של חרדה מתח חוסר ביטחון, תסכולים – המתח מזין את עצמו.

---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה bB

- משאבי היחיד במשפחה
- משאבי המשפחה כיחידה משאבי הקהילה העומדים לרשות המשפחה
- סוגי משאבי המשפחה
- משאבים קיימים – כוחות הקיימים במשפחה משמשים להתמודדות והקמת הסתברות שהמשפחה תקלע למשבר
- משאבים מורחבים – משאבים חדשים אינויבידואלים משפחתיים וקהילתיים, שפותחו כתגובה לדרשות שהמצב העלה- קבוצות יעוק, מועדון

---

---

---

---

---

---

---

---

## משאבי המשפחה bB

משפחות שמסוגלות לפתח מקורות של תמיכה חברתית, בעלות יכולת התנגדות למשבר, משמרות יציבות גדולה יותר במערכת המשפחתית לאורך זמן.

---

---

---

---

---

---

---

---

## הגדרה והמשמעות המיוחסת ללחצן cC

- המשמעות שהמשפחה מייחסת למצב כולו, בו זמנית, כולל הלחצן והלחצנים הנוספים.
- המשאבים הישנים והחדשים וההערכה של הצרכים הנדרשים בכדי להגיע חזרה לאיזון.
- משפחה המצליחה להגדיר מחדש את המשבר ולייחס לו משמעות של "אתגר", "דצון האל", תתמודד בצורה סתגלנית ומותאמת.

---

---

---

---

---

---

---

---



## התמודדות מסתגלת של המשפחה: אינטראקציה בין משאבים תפיסה והתנהגות

- התמודדות מכילה אלמנטים קוגניטיביים והתנהגותיים.
- המשאבים, תפיסת המצב וההתנהגות מקיימים יחסי גומלין במאמצי המשפחה להשיג איוון בתפקודה:
- מאמצי המשפחה יונחו על ידי:
  - סילוק ומניעת הלחצים המתחים.
  - שליטה במצוקות ובסבל שבמצב.
  - שמירה על שלמות המשפחה.
  - רכישה ופתוח משאבים נוספים.
  - יצירת שינויים מבניים המתבקשים לאור המצב.

---

---

---

---

---

---

---

---

## הסתגלות המשפחה xX

הסתגלות המשפחה תוערך ותבחן על פי האינטראקציה  
ההדדית בין האלמנטים הבאים :

- היחיד במשפחה
- המשפחה כמערכת
- הקהילה (מקום עבודה)

---

---

---

---

---

---

---

---

# תודה

---

---

---

---

---

---

---

---