



מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף לקויות למידה והפרעת קשב

”מלקויות ללמידה”, הכנס השנתי ה- 5  
לצוותי חינוך, מאבחנים ופסיכולוגים:

# חושב מרגיש יכול



עולמם הרגשי של תלמידים עם  
לקויות למידה ו/או הפרעת קשב

הכנס יחל בשעה 12.00 בדיוק. לסיוע טכני ניתן לפנות למוקד התמיכה בטלפון: 03-6200622

<https://www.google.com/url?q=https://us02web.zoom.us/j/84314766263&sa=D&source=calendar&usd=2&usg=AOvVaw1mpJz2lktxNWJyCOIOaW6p>

# לחיות עם לקויות למידה: זיהוי נתיבי הצלחה, העצמת כוחות אני או שחיקתם

2

פרופ' מלכה מרגלית

דיקנית ביה"ס למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי פרס ופרופ' אמריטוס, אוניברסיטת תל אביב

מוצג בכנס החמישי של אגף לקויות למידה וקשב "מלקויות ללמידה" 9.3.23 בזום

[malka@pac.ac.il](mailto:malka@pac.ac.il)



מודלים בין לאומיים:

לקוויות מוגדרות כאינטראקציה בין הסביבה, האדם והקשיים/החסמים הספציפיים (Aquino, & Scott, 2022).  
המטרה: קידום חוסן (resilience) וגמישות (flexibility).

שאלות והערות – אפשר בצ'ט

כמו כן בסיום ההרצאה תהיה אפשרות לשאלות  
רשימת מקורות - בשקף האחרון של ההרצאה



## מטרת ההרצאה

- לקויות נוירו-התפתחותיות: לקויות למידה והפרעת קשב ופעלתנות יתר לא נוצרות בכניסה למערכת החינוך, ולא נעלמות כשמסיימים את הלימודים בביה"ס או באוניברסיטה.
- התמודדות איתן יכולה לגרום לכעס, כאב רגשי, לתחושת שחיקה, להרגשת בדידות, ליאוש, ולהפסקת מאמצים;
- או לתרום להעצמה אישית, תחושת חוסן, להכרת תודה, לתקווה ולהישגים.
- מטרת ההרצאה היא להציג את תוצאות המחקרים המתמקדים בזיהוי גורמים תוך-אישיים ובין-אישיים לניבוי גורמי העצמה, או לחילופין גורמים לדלדול כוחות אני, ובדידות.
- בהרצאה יוצגו תוצאות מחקרים חדשים, השלכות טיפוליות, כיווני עתיד מחקריים, בצד חשיבה על סביבה חינוכית תומכת ומעצימה.



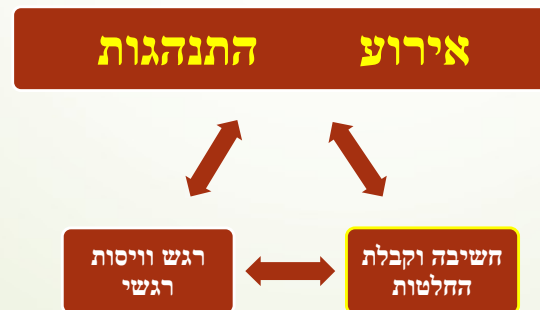
## קשה לחיות עם לקויות למידה ועם הפרעת קשב עם פעלתנות יתר

- מודל נזיר-התפתחותי דינאמי ורב מימדי: קשיים בתפקודים ניהוליים וויסות עצמי בצד קשים ספציפיים ותגובות רגשיות, ביחסי גומלין עם תנאי סביבה במודל דינאמי ורב מימדי.
- הסימנים הראשוניים (ניצנים) לסיכון ללקויות למידה ו/או הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) עלולים להופיע עוד לפני הכניסה לבית הספר.
- גננות מתארות ילדים לא קשובים, שמתקשים להתרכז, שרמת המודעות הפונולוגית שלהם נמוכה. לפעמים הם מתקשים לרכוש ניצני אוריינות, ולא אחת מתקשים במצבים חברתיים ומגלים איחור בויסות רגשי.
- לתחושת הכשלון ולהרגשת השונות יש ביטויים, הן בתיאורי מבוגרים משמעותיים (גננות, מורים והורים), והן בדיווחים עצמיים.



## תהליכים קוגניטיביים ותהליכים רגשיים

- קיימות השפעות הדדיות בין תהליכים קוגניטיביים ורגשיים:
- תהליכים רגשיים משפיעים על הקוגניציה: תהליכי חשיבה, קשב וזכרון.
- התהליכים הקוגניטיביים משפיעים על הרגשות: החיוביים והשליליים.
- לכן לא מפתיע שלקשיים לימודיים והתנהגותיים בכיתה יש ביטויים רגשיים וחברתיים.



## תפיסה מערכתית: מודלים של קשיים, חוסן וגמישות

- מגמות מתקדמות במודלים בבריאות הנפש ממליצות על חשיבה מערכתית רב מימדית, במקום חשיבה המתמקדת בסמפטומים ולקויות:
- גורמים תוך-אישיים ובין-אישיים תורמים לשוני דינאמי ביחסי גומלין בין הקשיים הבסיסיים (קשיים קוגניטיביים, תפקודים ניהוליים) לבין התגובות הרגשיות.
- בנוסף, משברים יום – יומיים, והתמודדות עם קשיים/אתגרים בתנאי סביבה, בצד הצלחות והישגים, יוצרים תבניות התנהגות והרגלים.
- בתפיסה מערכתית זו ההתמקדות היא לא בקשיים, אלא בתלמידים המתמודדים:
- נבחנים היחסים בין גורמי סיכון וגורמי הגנה: ישירים, ומתווכים; אישיים, בין-אישיים וסביבתיים.
- מיקוד מחקרי במאמצי התארגנות מחדש (אישית ומערכתית) אחרי משברים (חד פעמיים או משברים יום יומיים).

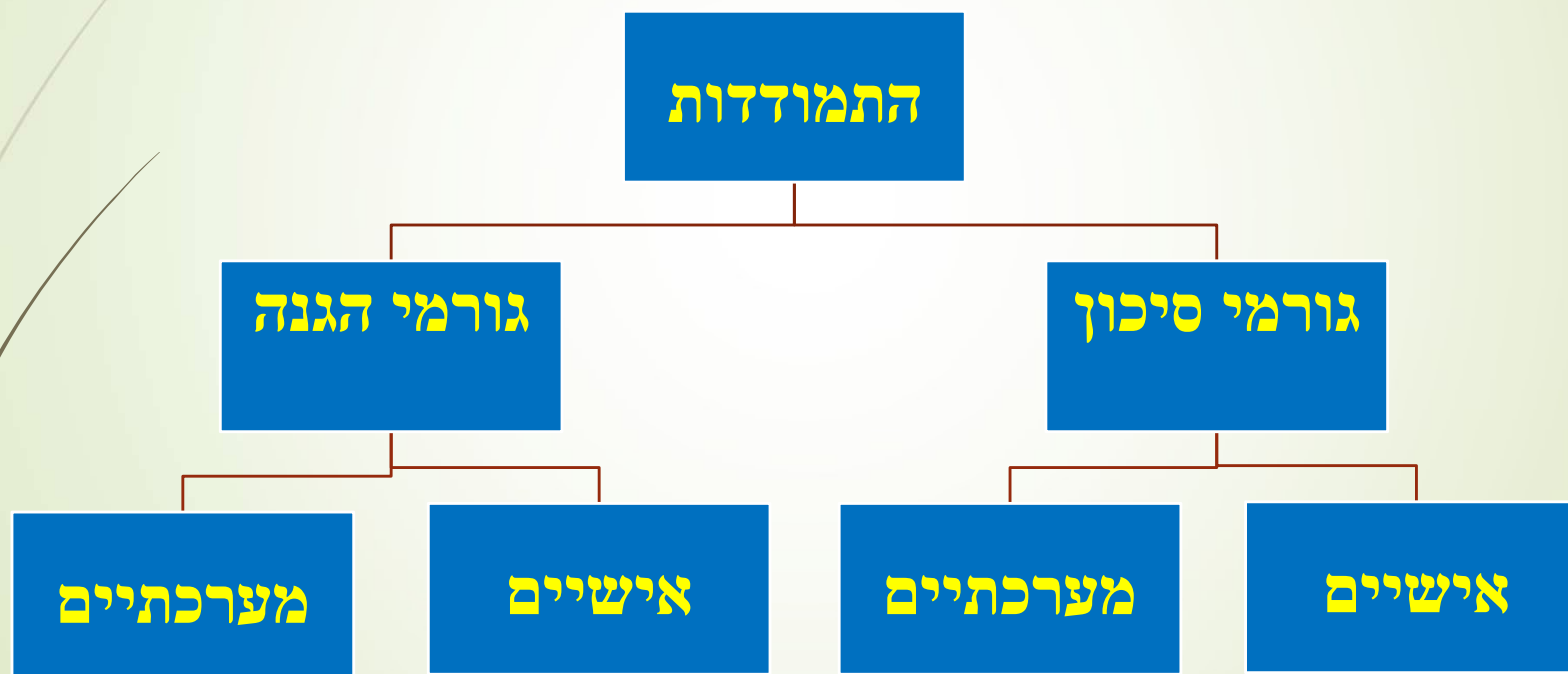


## תפקוד במערכות מורכבות





# מודל מקובל: גורמי סיכון, גורמי הגנה והתמודדות



דחיית המודל הליניארי



## קשיים מתועדים במחקר

▶ תלמידים עם לקויות למידה ספציפיות בבית הספר היסודי והתיכון דיווחו בנוסף להישגים יותר נמוכים בלימודים, קשיים בתפקודים ניהוליים, וחוללות לימודית יותר נמוכים; גם על מצוקה רגשית, עייפות, תחושת שחיקה, וכן דיווחו על קשיים חברתיים, ותחושת בדידות (Yazdi-Ugav, et al, 2020).

▶ למשל, תלמידי תיכון עם הפרעת קשב, שמתנדבים למגן דוד במסגרת מחויבות חברתית, דיווחו על רמת סיכון (לא קליני) יותר גבוהה לפתח הפרעה פוסט-טראומטית (Margalit, et al, 2020)

▶ סטודנטים, במסגרות השכלה גבוהה, ממשיכים להתקשות בקריאת טכסטים ארוכים, בהתארגנות בזמן, בריכוז בשיעורים. יש להם חוללות אקדמית יותר נמוכה והישגים יותר נמוכים למרות מאמצים מוגברים (Casali. Et al., 2023).



## בדידות ולקויות נוירו-התפתחותיות

11

- הגדרה קלאסית: התנסות רגשית לא נעימה המייצגת מודעות לפער בתפיסות היחיד בין: הקשרים החברתיים הקיימים, והקשרים החברתיים הרצויים. (Peplau & Perlman, 1982)
- בדידות כמדד גלובלי של חוסר שביעות רצון מהאיכות או הכמות של הקשרים החברתיים (הבין- אישיים) (Asher, et al, 1990).
- השלכות של תחושת השייכות או הרגשת שונות. שונות בהעדפות של אנשים.
- אפשר להיות בחברה – ולהרגיש בדידות; או, להעדיף חבר טוב על קבוצה גדולה.
- אפשר גם להיות לבד מבלי להיות בודד - Solitude.
- ויניקוט - היכולת להיות לבד Solitude - סימן לבגרות.



## סוגי בדידות: תיאוריה בי-מודלית קלאסית (Weiss, 1973)

- ➔ בדידות חברתית – מתייחסת לתסכול הקשור לחוסר או לאובדן תחושת שייכות לקבוצה חברתית מועדפת (קבוצת חברים, עמיתים בעבודה).
- ➔ המושג קשור לכישורים חברתיים ולדחייה חברתית.
- ➔ בדידות רגשית – מתייחסת לחוסר או לאובדן תחושת קרבה לדמות מועדפת (כגון לאדם אהוב, להורה, למורה, לחבר טוב).
- ➔ המושג קשור לנושאי אינטימיות, התחברות ו"בסיס בטוח" (attachment).



## האם ילדים עם ADHD נעשים מבודדים חברתית, או

שהבידוד החברתי גורם לסמפטומים של ADHD (Thompson, et al, 2023)

➤ מחקר אורך שהתפרסם החודש בחן 2.232 ילדים (מתוכם 247 עם ADHD) לראשונה בגיל 5, ועקבו אחרי אותם ילדים בגילאים 7,10,12 - נבדקו תחושת בידוד חברתי ועוצמת הסמפטומים של ADHD.

➤ באופן יחסי, נמצאה קביעות בהתפתחות הילדים ובגילוי שני המאפיינים.

➤ עם זאת, ילדים עם סמפטומים של ADHD – בעקר אלו האמפולסיביים, לרוב היו גם מבודדים חברתית, ונמצאו בסיכון רב יותר להיות בהמשך התפתחותם יותר מבודדים חברתית.

➤ לעומת זאת, ילדים המבודדים - נמצאו פחות בסיכון לפתח סמפטומים של

**ADHD**



בדידות



## מדוע ילדים ומבוגרים עם לקויות נוירו-התפתחותיות מדווחים על בדידות:

- התפתחות תפיסות עצמיות: מי אני, למה קשה לי.
- קשיים בלימוד כישורים חברתיים.
- קשיים בקשב חברתי.
- קשיים בפענוח מסרים חברתיים.
- ביטוי למצוקה רגשית.
- ביטוי לשעמום, קושי להשאר לבד.
- קשיים בויסות התנהגותי.
- לקות כסטיגמה?
- ומדוע חלק מהילדים והמבוגרים אינם מרגישים יותר בודדים מאחרים: גורמים מגינים ומתווכים:



## גורמים מתווכים בהתמודדות: ניבוי חוסן

- ▶ תחושת זכאות (entitlement) – "מגיע לי".
- ▶ תקווה.
- ▶ כח רצון.
- ▶ תחושת חוללות.
- ▶ סביבה תומכת: חינוכית, חברתית ומשפחתית.





## תחושת זכאות – "מגיע לי" (Keener, 2020)

- מבנה מרכזי בצדק חברתי, והבסיס להתאמות כדרך ליצירת נגישות לימודית.
- אך תחושת הזכאות קשורה לסגנון תרבותי (דור ה-Z) ולנרקסיזם.
- המרכיב הקוגניטיבי עם השלכות רגשיות: מגיעה לאדם תוצאה מסויימת.
- סוגים: עם תוצאות שונות.
- זכאות מנופחת/מוגזמת – דרשנות וכעס או עצבות ותסכול.
- זכאות מוגבלת (קושי לצפות לזכות) - נסיגה.
- זכאות רגילה – כציפיות לעזרה, ותוצאתה – עשויה להיות חיובית: פרואקטיביות, הישגים ותחושת הצלחה.



## הכרת תודה – Gratitude

- מהי הכרת תודה ומדוע היא חשובה? "מודה אני"
- הכרה שיש משהו טוב בחיינו שאנחנו נהנים ממנו; עזרה, יתרון אישי או חברתי (ולעתים מקבלים אותו כמובן מאליו) (Emmons et al., 2019).
- לעתים קרובות נגרם ה"טוב" על ידי פעולה של אדם אחר.
- כשאנחנו מכירים תודה, אנחנו מזהים את האירוע החיובי, מכירים בכוונה ובמאמץ שהושקעו בפעולות עבורנו.
- הכרת תודה לגורמים לא אישיים ואישיים, לאלוהים, לטבע, למזל, ...
- הכרת תודה לאנשים ולמערכות (משפחה, בית ספר).



## יתרונות הכרת התודה – במצבי עבר והווה

- הכרת תודה מגבירה שמחה ושביעות רצון.
- הכרת תודה מפחיתה רגישות לדחיה.
- הכרת תודה מפחיתה חרדה ודכאון.
- ניבוי של דימוי עצמי חיובי וחוללות עצמית.
- הכרת תודה מגבירה חוסן ותקווה.
- פותחו תרגולים לקידום הכרת תודה:
- כגון כתיבה, מדיטציה, טכסים

- **Create the pattern, set up the routine, and see if changing your focus to gratitude can bring change to your life!**  
<https://www.addept.org/living-with-adult-add-adhd/the-power-of-gratitude>
- Forster, D., Pedersen, E., McCullough, M., & Lieberman, D. (2021). Evaluating benefits, costs, and social value as predictors of gratitude. *Psychological Science*.  
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ckedr>



## תיאורית התקווה – פרספקטיבה עתידית (Snyder, 2002)

- ➔ התקווה – מצב מוטיבציוני חיובי.
- ➔ הגדרת מטרות לעתיד.
- ➔ רפרטואר מטרות ולא רק מטרה אחת.
- ➔ יכולת לתכנן, לבחור ולבצע נתיבים.
- ➔ יכולת לגיוס אנרגיה אישית במפגש עם אתגרים וחסמים.
- ➔ להתחיל, ולהמשיך, להתמודד עם חסמים, ולהעריך הצלחות.

(Al-Yagon, & Margalit, 2018).



## מהן המטרות שלך לחודש הקרוב?

- זיהוי מטרה /מטרות.
- תכנון נתיב(ים) וזיהוי חסמים - גורמי סיכון.
- תכנון כיצד להתמודד עם החסמים.



## עקרונות (חוסן וגמישות)

- ➔ חשיבה הסתברותית: ניתן לצפות כי חלק ניכר מהמטרות החשובות יושג (אבל חלק לא יושג).
- ➔ במובלע, משתלבת בהמשגה האמונה ביכולת לגייס אנרגיות אישיות (חוסן), יוזמה והתמדה בפעילות מכוונת המטרה.
- ➔ זיהוי, תכנון וגיבוש אסטרטגיות להשגת מטרות (גמישות – תכנון דרכים אלטרנטיביות).
- ➔ יכולת לנוע (במידה סבירה של התמדה), לאורך הנתיבים, התמודדות עם החסמים, על מנת להשיג את המטרות.



## תיאורית התקווה, לקויות למידה והפרעת קשב

- מחקרים רבים (בעקר מישראל) עסקו בלקויות למידה ובתקווה (Einav & Margalit, 2022)
- בהשוואה לקבוצות אחרות (עם התפתחות תקינה, עם קומורבידיות). לרוב רמות יותר נמוכות של תקווה.
- כגורם מתווך/ממתן (מנבא הישגים בלימודים, מאמץ, שביעות רצון) / בשילוב עם הכרת תודה ועם חוללות עצמית ולימודית.
- התקווה כתוצאה שיש לה השלכות על בריאות הנפש (משתנה תלוי).



## חוסן - resilience

- מצבי לחץ ועקה עשויים לגרום לאחד מ – 4 התהליכים:
- 1. הזדמנות לגדילה (צמיחה פוסט טראומטית).
- 2. חזרה למצב קודם.
- 3. התאוששות – אך עם מידת פגיעה.
- 4. התמודדות נמוכה.
- חוסן הוא היכולת האישית להצליח במצבים מאתגרים.
- המחקר הראה כי החוסן הוא איכות רב מימדית שיש לה שורשים וביטויים שונים, בהתאם לקשיים, למגדר, לתרבות, לגיל וכיוב.
- המודל המקובל מתיחס לחוסן ולגמישות: ליכולת להסתגלות למצבי חיים מאתגרים (אתגרים יום יומיים), ולהתמודדות במצבי לחץ מתונים וקיצוניים.
- חשיפה תדירה למצבי משבר – עשויה לגרום לשחיקה, הידלדלות כוחות אני או העצמה



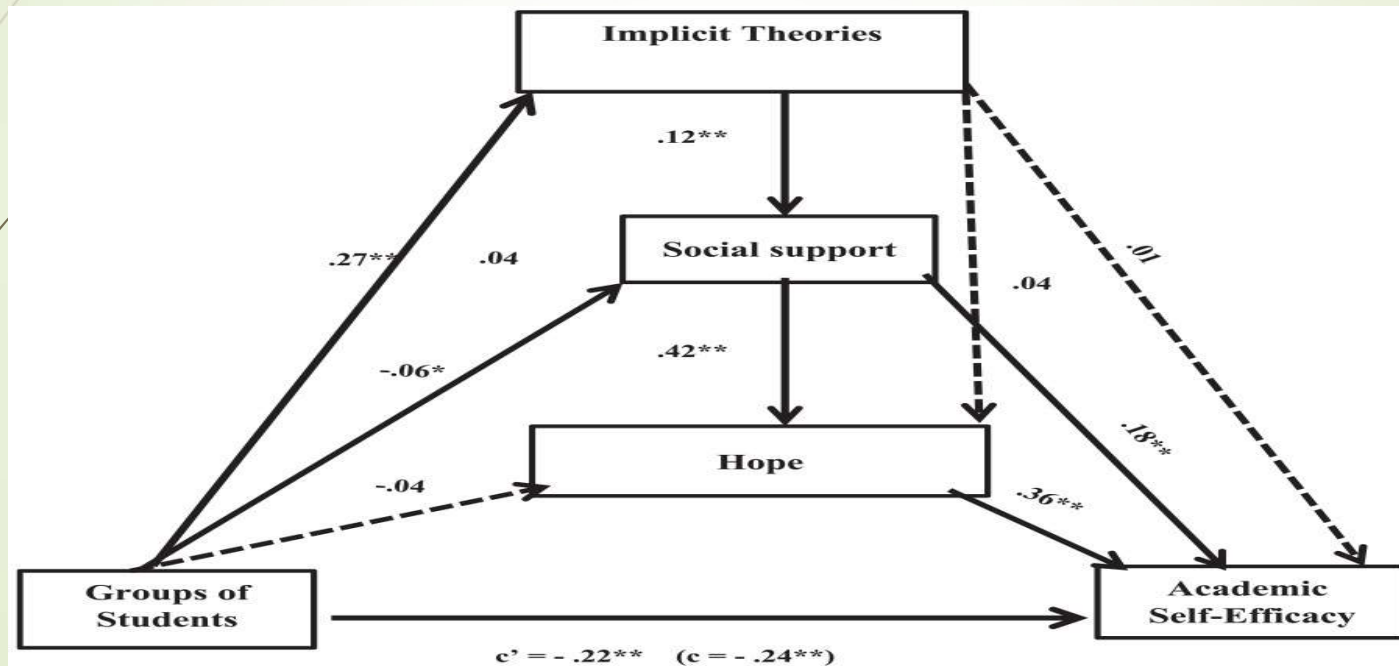


## צמיחה פוסט-טראומטית – התחזקות בעקבות משבר

- גם אם החיים עם לקויות נוירו-התפתחותיות מוערכים כמשבר מתמשך, יש המתחזקים בעקבות המשבר. למשל:
- קבלה של אי ודאות בחיים, והערכה רבה יותר לחיים ולהישגים.
- העמקת המודעות העצמית וההבנה כיצד המחשבות, הרגשות וההתנהגויות קשורות ותורמות לשינויים בהתנהגות למשל השקעת מאמצים.
- ההכרה עצמית של האדם כאחראי על בחירותיו בחיים, עם תוצאות שיש לבחירות אלה: תחושת כח.
- הכרת ערך התמיכה החברתית, והידיעה שיש על מי לסמוך.
- פיתוח אמפטיה וסימפטיה.



תחושת זכאות, התאמות והשלכות רגשיות (השכלה גבוהה)  
 Mana, A., et al., (2022).



## תמיכה חברתית: חשיבות המורים והצוות החינוכי זכרונות: "מה שהמורה שלי אמר לי" שלומית אשרי, 2020

- ▶ 319 משתתפים, בגילאי 18 עד 35. מבין המשתתפים 135 עם ADHD.
- ▶ מוטיבים בתשובות: הכרת תודה "תודה שהבינה את הקשיים שלי ולא ויתרה עליי"; "תודה על העידוד, התמיכה והדחיפה להישגים"; "תודה על כל ההשקעה והאכפתיות ... ממני" ... "תודה... שהאמינה בי".
- ▶ כעס וכאב: "לקח לי שנים להתגבר על הטראומה ...", "שתדע שיש לה אחריות על חיים". "המילים שלה עוד מצלצלות לי באוזניים".
- ▶ דברי מורים (חיוביים ושליליים) ממשיכים להדהד, ומנבאים סטטיסטית (בשילוב עם תמיכה חברתית) את החוללות העצמית בבגרות.



## התמודדות

→ התמודדות: מחשבות והתנהגויות שמבצע היחיד על מנת לתת מענה לדרישות (החיצוניות והפנימיות) של מצבי העקה.

→ אסטרטגיות התמודדות:



## סוגי התמודדות

- ▶ התמודדות אקטיבית-הממוקדת בבעיה (פתרון בעיה, תכנון, חיפוש מידע, בחירת דרך פעולה בין אלטרנטיבות, בקשה/קבלת תמיכה).
- ▶ התמודדות ממוקדת במשמעות: שינוי מטרות, ערכים, אמונה.
- ▶ התמודדות ממוקדת ברגש:
- ▶ ויסות רגשות שליליים, מרחק רגשי, ימנעות.
- ▶ ויסות רגשות חיוביים.



## התמודדות ADHD

- ▶ ילדים ומבוגרים עם הפרעת קשב מגלים רגישות מוגברת למצבי לחץ ואיום.
- ▶ סיבות אפשריות (Barra, et al., 2021; Dekker, et al, 2021) :
- ▶ גריית יתר כתוצאה מירידה בעכבות קוגניטיביות, וקושי בסינון גרויים, או חיפוש אחרי גרייה
- ▶ נסיון מוקדם בתסכולים – "צלקות רגשיות"
- ▶ בהתמודדות' בחירה בסגנונות פחות מסתגלים, בחירה בפתרונות לא מוצלחים.
- ▶ שונים בהתמודדות מסתגלת - פחות: הפחתה, פחות שליטה במצב או הוראה עצמית חיובית.
- ▶ שונים בהתמודדות לא מסתגלת: תוקפנות, המנעות, בריחה, נסיגה חברתית, רומינציה, רחמים עצמיים והאשמה עצמית.



## עץ בסערה – לקויות נוירו-התפתחותיות

- חוסן/עמידות: יש עצים שבסערה נחשפים לרוחות ועומדים איתנים.
- החלמה – יש עצים שמתכופפים ברוח, ולאחר שהרוח גוועת – חוזרים לצורתם הקודמת.
- צמיחה – יש עצים שנשברים ברוח, אך לאחר הסערה מצמיחים ענפים ועלים חדשים, וצורת העץ שונה וייחודית.
- כפי שהעץ נפגע בצורות שונות על ידי הסערה, כך אנשים שחוו טראומה חד פעמית או מתמשכת, יש סיכוי שהעמדות, הרגשות, המחשבות וההתנהגות שלהם ישתנו בדרכים משמעותיות.
- צמיחה חיובית (פוסט-טראומית?)



## סיכום והשלכות טיפוליות

32

- השפעות ניכרות ללקויות נוירו-התפתחותיות על חיי התלמידים בגילאים השונים ועל איכות חייהם וחיי משפחתם.
- הלקות המאובחנת היא רק מרכיב אחד, בפסיפס מכלול המשתנים המשפיעים על תפקוד, כח רצון, השקעת מאמצים והתמדה, והשלכותיהם על העצמת האני או הדלדלות כוחות ושחיקה.
- שילוב דינאמי של משתנים – כתחושת זכאות, הכרת תודה, תמיכה בין-אישית בסביבה חינוכית ומשפחתית מכילה, או תפיסות העתיד ורמת התקווה מנבאים את איכות החיים, התמדה במאמצי התמודדות, וההצלחה.
- מטרת ההתערבות היא לא רק לתת טיפול לקשיים הלימודיים, אלא לשלב מרכיבי העצמה בטיפול החינוכי: כגון הכרת תודה, תקווה וחוללות עצמית.
- מטרת הטיפול: הגברת החוסן והגמישות בקלידיאוסקופ ההתמודדות.





## כיווני מחקר

- ▶ הלקויות הן רק חלק מהגורמים הפועלים על סיכויי הצלחה וכישלון.
- ▶ מחקרי עתיד יכללו מגוון משתנים ויחסייהם על מנת להציג מודלים מורכבים של הקשר בין הגורמים.
- ▶ מחקרי עתיד יכללו מגוון גישות מחקר, ראיונות ותצפיות.
- ▶ רק מחקרי אורך מבוקרים יוכלו להציג את תבניות הגדילה ומנבאי הצלחה ותפקוד.
- ▶ העצמת המורים והכשרתם לשילוב מרכיבים רגשיים, שימוש בשפה של הכרת תודה ושל תקווה



## סביבה חינוכית מעצימה "עוגיות מזל"

*"As a teacher I possess tremendous power to make a child's life miserable or joyous"*

- אי אפשר להבטיח תמיד הצלחה. חשוב ללמוד להתמודד עם כשלון.
- המטרות: ביצור משאבי התמודדות שיאפשרו המשך מאמצים גם במצבי קושי.
- פיתוח תחושת חוסן אישי, וגמישות בבחירת אסטרטגיות התמודדות.
- קידום הרגלים של הערכת הצלחה.
- חיזוק "טכסים" של הכרת תודה לאנשים ולמצבים חיוביים בעבר ובהווה.
- חיזוק שפת התקווה בעתיד, שבו יש סיכויים טובים שמטרות תתגשמה.
- ביצור התחושה של תמיכה בין אישית וסביבתית (בית הספר).

Ginott 1978 ➤

## מקורות

- Al-Yagon, M., & Margalit, M. (2018). Hope and coping in individuals with SLD. In S. Lopez & M. Gallagher (Eds.), *Oxford Handbook of hope* (pp. 243-254). Oxford University Press.
- Asher, S. R., Parkhurst, J. T., Hymel, S., & Williams, G. A. (1990). Peer rejection and loneliness in childhood. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (pp. 253-273). University Press.
- Aquino, K. C., & Scott, S. (2022). Disability resource professionals' perceived challenges in minority-serving institutions during COVID-19: Recommendations for supporting students with disabilities. *Journal of Diversity in Higher Education*, 15, 542-547. <https://doi.org/10.1037/dhe0000428>
- Barra, S., Grub, A., Roesler, M., Retz-Junginger, P., Philipp, F., & Retz, W. (2021). The role of stress coping strategies for life impairments in ADHD. *Journal of Neural Transmission*, 128(7), 981-992. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02311-5>
- Casali, N., Meneghetti, C., Tinti, C., Re, A., Sini, B., Passolunghi, M., Valenti, A., Montesano, L., Pellegrino, G., & Carretti, B. (2023, ). Academic Achievement and Satisfaction Among University Students With Specific Learning Disabilities: The Roles of Soft Skills and Study-Related Factors. *Journal of Learning Disabilities*, . <https://doi.org/10.1177/00222194221150786>
- Dekkers, T. J., van Rentergem, J. A. A., Huizenga, H. M., Raber, H., Shoham, R., Popma, A., & Pollak, Y. (2021). Decision-making deficits in ADHD are not related to risk seeking but to suboptimal decision-making: Meta-analytical and novel experimental evidence. *Journal of Attention Disorders*, 25, 486-501. <https://doi.org/10.1177/1087054718815572>
- Einav, M., & Margalit, M. (2022, ). The hope theory and specific learning disorders and/or attention deficit disorders (SLD/ADHD): Developmental perspectives. *Current Opinion in Psychology*, 48, 101471. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101471>
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures, 2nd ed.*, (pp. 317-332). American Psychological Association,. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0000138-020>
- Forster, D., Pedersen, E., McCullough, M., & Lieberman, D. (2021). Evaluating benefits, costs, and social value as predictors of gratitude. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ckedr>
- Ginott, H. (1978). *Teacher and child: A book for parents and teachers*. Macmillan.
- Keener, A. (2020). An examination of psychological characteristics and their relationship to academic entitlement among millennial and nonmillennial college students. *Psychology in the Schools*, 57(4), 572-582. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.22338>
- Mana, A., et al., (2022). **Implicit theories, social support, and hope as serial mediators for predicting academic self-efficacy among higher education students.** *Learning Disability Quarterly*, 45(2), 85-95. <https://doi.org/10.1177/0731948720918821>
- Margalit, M., Abramowitz, M. Z., Jaffe, E., Herbst, R., & Knobler, H. Y. (2020). Inclusion in community services and PTSD symptoms among adolescents with attention-deficit disorders (ADHD) and learning disabilities (LD). *European Journal of Special Needs Education*, 35(4), 482-496. <https://doi.org/10.1080/08856257.2019.1708640>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Thompson, K., Agnew-blais, J. C., Allegrini, A. G., Bryan, B., Danese, A., Odgers, C., Matthews, T., & Arseneault, L. (2023, ). Do children with ADHD symptoms become socially isolated? Longitudinal within-person associations in a nationally-representative cohort [ ]. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (JAACAP) Open*.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Yazdi-Ugav, O., Zach, S., & Zeev, A. (2020). Socioemotional Characteristics of Children With and Without Learning Disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 45(3), 172-184. <https://doi.org/10.1177/0731948720938661>

תודה על  
ההקשבה!  
שאלות?  
malka@pac.ac.il

