

זאב אפל, ישראל אפל ועודד מקלר

"אין שלם מלב שבור"

הקשר שבין חוויית הכאב, ובין התקווה והצמיחה בעקבות גירושין

ראשי פרקים

- א. תקציר
- ב. מבוא
- ג. שיטה
- ד. תוצאות
- ה. דיון

⌘ ⌘ ⌘

א. תקציר

מטרת המחקר הייתה לבחון את הקשר שבין חוויית הכאב הנפשי ותכונת התקוותיות ובין צמיחה בעקבות אירוע טראומתי (PTG). מחקרים קודמים הראו כי ייתכנו שינויים חיוביים באדם בעקבות אירוע טראומתי (Tedeschi & Calhoun, 1996). סלומון ולאופר (2004) מצאו כי המנבא הטוב של הצמיחה הוא החוויה הסובייקטיבית של האירוע. במחקר זה נבחנו שני ממדים של הכאב הנפשי, עצמת הכאב והסבילות אליו, כחוויה הסובייקטיבית המנבאת את הצמיחה. כן נבחנה השפעת רמת התקוותיות כתכונה אישיותית המנבאת את הצמיחה. השערותינו היו כי יימצא קשר קורוילינארי (בצורת U הפוכה) בין משתני הכאב והצמיחה, כך שרמות בינוניות של עצמת כאב וסבילותו ינבאו צמיחה מקסימלית. נוסף על כך, שיערנו כי יימצא קשר חיובי לינארי בין תקווה לצמיחה. כן שוערה השערת אינטראקציה כי ברמת תקוותיות נמוכה תימצא צמיחה נמוכה מכאב, וברמת תקוותיות גבוהה יימצא קשר קורוילינארי בין רמת עצמת הכאב ורמת הסבילות, ובין רמת הצמיחה. 63 מתנדבים גרושים בגיל 23–63 מילאו שאלוני דיווח עצמי ובהם נתבקשו לתאר את חוויית הכאב והצמיחה בעקבות הגירושין. וכן את המידה שבה הם מעריכים את עצמם כטיפוסים תקוותיים. על מנת לבחון את השערת המחקר בוצעו ניתוחי רגרסיה לינאריים וקורוילינאריים. הניתוח העלה כמשוער כי קיים קשר קורוילינארי בין עצמת כאב והצמיחה. כמו כן, ניתוח הרגרסיה נמצאו יחסי עודפות בין רמת התקוותיות ועצמת הכאב, שמשמעותם היא כי רק משתנה רמת התקוותיות תורם לשונות המוסברת באופן מובהק ובכיוון חיובי.

יתר ההשערות לא אוששו. בדיון התמקדנו בחוויית הכאב ובתרומתה למודל הצמיחה.

ב. מבוא

מחקרים רבים בתחום הטראומה עוסקים בהשפעות השליליות הנובעות מהאירוע הטראומתי. אירוע טראומתי מוגדר בדרך כלל כאירוע שלילי, המשנה את תפיסת העולם ואת מצבו הרגשי של האדם (Janoff-Bulman, 1992). האירוע יכול להיות אבדן אדם קרוב, אבדן יכולות בסיסיות של תפקוד ויכולות בסיסיות של הבנת העולם. דוגמאות לאירועים אלו הינן: השתתפות בקרב, תקיפות פיזיות ואלימות, אבדן מקום עבודה, סרטן וגירושין. בין ההשפעות השליליות של אירועים טראומטיים יכולים להיות תגובות נפשיות שונות כגון חרדה, צער, דיכאון, רגזנות, חוסר שקט, תחושות אשם כבדות, במקרים קיצוניים ייתכנו בעיות פסיכיאטריות שונות, וכן תגובות פיזיולוגיות שונות הנמשכות זמן רב לאחר שהאירוע הטראומתי הסתיים כגון עייפות, מתח או כאבים בשרירים ובעיות עיכול שונות (Tedeschi & Calhoun, 2004).

1. צמיחה

בשנים האחרונות החלו החוקרים לעסוק בהשפעות החיוביות הנובעות מהאירוע הטראומתי. תחום זה זכה לתשומת לב מועטה יחסית בספרות המחקרית עד כה (לאופר וסלומון, 2004). צמיחה פוסט טראומטית (post traumatic growth) מוגדרת כנטייה לדווח על שינויים חיוביים משמעותיים בתפיסת העצמי, השקפת העולם והיחסים עם אחרים בעקבות אירוע טראומתי (Tedeschi, 1999). טדשי וקלהון מונים חמישה תחומים שבהם יכול לחול שיפור או התפתחות בעקבות טראומה ובכללם: תחושה של קשר קרוב יותר לאחרים, ראיית אפשרויות חדשות בחיים, תחושה חזקה יותר של כוח אישי, התחזקות רוחנית והערכה מחודשת וחיובית יותר לחיים (Tedeschi & Calhoun, 2004).

מחקרים שעסקו בעשורים האחרונים בנושא זה התבססו על מספר תיאוריות המתארות את האדם כבעל הנעה חזקה לצמיחה ולגדילה. רוג'רס (Rogers, 1961, p. 27) תפס את האדם כבעל נטיות לביצוע שינויים חיוביים בחייו. מסלאו (Maslow, 1968, p. 193) ראה את האדם כבעל דחף לגדילה ולהגשמה עצמית. פרנקל (Frankl, 1963) תיאר כיצד אנשים שחוו סבל יוצרים

משמעות בחייהם ובהחלטותיהם נוכח הסבל. בשנים האחרונות נוספו מחקרים רבים המצביעים על צמיחה בעקבות אירועי חיים שליליים. מחקרים אלו הצביעו על תגובה של צמיחה בעקבות מגוון אירועי חיים טראומטיים ביניהם מחלות האיידס והסרטן, השתלת מוח עצמות, לידה של וולד עם מום מולד, אונס, התעללות מינית בילדים, גירושין, אסונות פתאומיים דוגמת טביעת ספינת שייט ועוד (Schwartzberg, Bower, Kemeny, Taylor & Fahey, 1998; Collins, Taylor, & Skokan, 1990; Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001; Andrykowski, Brady, & Hunt, 1993; Curbow, Somerfield, Baker, Wingard, & Legro, 1993; Abbott & Meredith, 1986; Affleck, Tennen, & Gershman, 1985; Burt & Katz, 1987; Draucker, 1992; Frazier, Conlon, & Glaser, 2001; McMillen, Zuravin, & Rideout, 1995; Silver, Boon, & Stones, 1983; Veronen & Kilpatrick, 1983; Graf-Reed, 2004; Josef, Williams, & Yule, 1993).

מחקרים אלו עוסקים אמנם בשינויים החיוביים המתרחשים בעקבות הטראומה, אך אין הם טוענים שצמיחה הכרחית בכל אירוע טראומתי או שללא אירוע טראומתי לא תיתכן צמיחה. כן הם אינם מתכחשים להשפעות השליליות הרבות המתרחשות בעקבות האירוע הטראומתי. טענתם היא שלצד ההשפעות השליליות של האירועים הטראומטיים יש צמיחה אצל רבים (Tedeschi & Calhoun, 2004).

המינוח צמיחה פוסט-טראומטית שונה ממושגים דומים כמו חוסן (resilience), קשיחות (hardiness), אופטימיות (optimism) ותחושת של קוהרנטיות (sense of coherence) בכך שמושגים אלו עוסקים במאפיינים אישיותיים המאפשרים לאדם להמשיך בחייו למרות קשיים ניכרים. בניגוד לכך צמיחה פוסט-טראומטית אינה מתייחסת להחזרת האדם למצבו הפרה-טראומתי או להענקת חוסן בפני הטראומה שנחווה. הצמיחה מביאה לשינוי חיובי באדם מעבר למה שהיה בו קודם לטראומה, ומביאה לשינוי המתחולל באנשים ומביא אותם ליכולות ולתובנות חדשות שלא היו קיימות לפני הטראומה (Tedeschi & Calhoun, 2004). חוקרים אלו אף מניחים שאנשים שחוו טראומה והם גם בעלי רמות גבוהות של תכונות המסייעות שלא להישבר (חוסן, קשיחות, אופטימיות, תחושת קוהרנטיות), יראו באופן יחסי רמות נמוכות של צמיחה פוסט-טראומטית. אנשים אלו יתפסו את הטראומה כאירוע שניתן להתמודד אתו ללא צורך במאבק יוצא דופן הדורש שינוי קיצוני ביכולות

התמודדות של הפרט. מכאן שהמינוח 'צמיחה פוסט-טראומטית מובחן ושונה מהמונחים המוכרים המבטאים את יכולת ההתמודדות של האדם והוא עוסק ביכולת להיחלץ מן השבר ולצמוח.

טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) מתייחסים לתהליך העומד בבסיס הצמיחה מהטראומה, ומסתמכים על ההנחה שלכל אדם יש מערכת של תפיסות, ערכים ואמונות ביחס לעולם בעזרתה האדם מכוון ומעצב את פעולותיו ואת החלטותיו (Epstein, 1990; Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1971). מערכת תפיסתית זו מספקת תחושה של משמעות ומטרה בעולם. לפיכך פגיעה קשה במערכת תפיסות זאת המתרחשת נוכח הטראומה, מציבה אתגרים רבים בפני האדם החווה את האירוע הטראומתי (Janoff-Bulman, 1992). הצמיחה הפוסט-טראומטית אינה מתרחשת כתוצאה ישירה מהטראומה, אלא היא תוצאה של מאבק ושל התמודדות עם המציאות החדשה. בשעה שפוקד את האדם האסון מערכת ההנחות של האדם לגבי העולם עוברת 'רעידת אדמה', המזעזעת את תחושת השליטה, ההבנה והיכולת לצפות אירועים בעולם. תחושות הביטחון, הזהות והעתיד האישי עוברות טלטלה משמעותית (Janoff-Bulman, 1992). לאחר הטראומה האדם ניצב עם כלים שהוא אינו מסוגל לעכל בעזרתם את האירוע הטראומתי, ונותר עם מצוקה רבה המחלישה את יכולתו לפעול בעולם. לנוכח קשיים אלו מתחיל תהליך של בנייה מחדש של מערכת תפיסות, אמונות וערכים חדשים שיאפשרו להבין את העולם יחד עם האירוע הטראומתי. אם תהליך כזה מתרחש בהצלחה נוצרת מערכת עמידה וגמישה יותר, המאפשרת התמודדות אפקטיבית יותר עם העולם בעתיד.

תהליך השגת הצמיחה הוא תהליך למידה שיש בו גם מרכיב רגשי ואינטימי מעבר לתהליך הקוגניטיבי, שבו ה'אני' עובר שינוי משמעותי. חשוב להדגיש שאין הכוונה לתהליך מכוון ומודע הנועד להוביל לצמיחה, אלא זהו מצב שבו האדם נקלע לסערה רגשית ומצוקה עקב אירוע קשה. באין ברירה פותח האדם במאבק הישרדותי להתמודד עם הטראומה, ואם הוא מסתיים בהצלחה מתרחשת צמיחה. ככל שהאירוע יהיה מורכב וקשה יותר, אך בר-התמודדות ויסתיים בהצלחה, כך תגדל הצמיחה (Tedeschi & Calhoun, 2004).

כמובן, קושי האירוע אינו מדד אובייקטיבי טהור, אלא תלוי בעיקר בחוויה הסובייקטיבית של האדם - כיצד הוא חווה את האירוע שעבר כקשה וטראומתי. בהתאם לכך מצאו סלומון ואדלר (2004) כי המנבא הטוב יותר לצמיחה מטראומה הוא החוויה הסובייקטיבית של הטראומה, ולא המדד האובייקטיבי

שהוא מידת החשיפה לאירוע הטראומתי. מכיוון שרק תפיסה סובייקטיבית של האדם שאכן אירעה טראומה עבורו תוביל לצמיחה, בעוד שאירוע טראומתי שלא נתפס כנוגע ישירות לאדם וממילא נחוה כלא טראומתי במיוחד, יוביל לפחות צמיחה. סלומון ואדלר מדדו את החוויה הסובייקטיבית באמצעות מדד תפיסת הפחד. אולם נראה כי אין ביכולתו של מדד הפחד לאפיין את מרחב מקרי הטראומה הכללי והוא אינו החוויה הבסיסית והמהותית בטראומות. הכאב הנפשי, שבו עוסק מחקר זה, תואר כבר בעבר כגורם חיוני לשינוי חיובי. סימינגטון (Symington, 1996) טוען שעל מנת ליצור תהליך של שינוי חיובי משמעותי במסגרת טיפולית, חיוני שהמטופל יחוה כאב נפשי. ניתן לראות מכאן יסוד לרעיון כי הכאב הוא מרכיב חשוב ואולי אף מניע לתהליך הצמיחה. מחקר זה מניח שרמת הכאב הנפשי היא המייצגת את החוויה הסובייקטיבית האישית באירוע הטראומטי או בכל אירוע שלילי משמעותי, והיא שתשפיע על הצמיחה.

2. כאב נפשי: עצמת הכאב

הכאב הוא חוויה נפשית אשר כל בני האדם חווים בשלב כלשהו בחייהם מסיבות שונות כדוגמת תסכול, משבר, עלבון, כישלון, אבדן וכדומה. למרות היותו כה מוכר מצד החוויה, הרי שהניסיון להגדירו עלול להתגלות כקשה ביותר. אף על פי שלאורך ההיסטוריה האנושית דנו פילוסופים, סופרים, פסיכולוגים ותאורטיקנים בשאלה מהו הכאב הנפשי, מידע אמפירי כמעט שלא קיים בנושא. גישות שונות בפסיכולוגיה ניסו להבין את הכאב הנפשי ומקורותיו. פרויד (Freud, 1917; 1930) ייחס את חוויית הכאב הנפשי באופן בלבדי לתחושות אבל וכמיהה לאדם אהוב, עקב היפרדות או אבדן טראומתי, וכן לתחושת חוסר ישע בהשבת האובייקט האהוב. הוא טוען כי בעוד שמקור החרדה הוא בפנטזיה מאיימת מפני אבדן אדם אהוב, הרי שהכאב הנפשי הוא תגובת געגוע וחוסר אונים נוכח אבדן ממשי של אובייקט אהוב ונחוה ככאב של פצע פתוח.

תומפסון (Thompson, 2004), על סמך כתביו של פרויד, מצביע על שלושה סוגי מקורות לכאב נפשי: הסוג הראשון קשור למודעות להתפוררות הגוף ולכיליונו; הסוג השני הוא כאב נפשי קיומי הכרוך בטראומות ובהרס חיצוניים, המתרחשים עקב כוחות הטבע העוינים; הסוג השלישי והקשה מכולם טמון ביחסים הבין אישיים - התסכול באהבה הנובע מהתסבין האדיפלי

והקונפליקטים הפנימיים הכרוכים בו. כאב זה מתגלם בהמשך החיים במערכות היחסים הבין אישיים. זהו למעשה הסבל הנירוטי שבו עסק פרויד, המתבטא ברגשות ניכור, דיכאון, חרדה ואשמה. מקור הכאב הקשה ביותר על פי זה הוא 'האחר'.

ג'וזף (Joseph, 1989) מתייחסת גם היא ליחסים הבין אישיים כמקור לכאב הנפשי. לדבריה, היחיד מנצל את היחסים עם זולתו לסילוק והשלכת חלקי העצמי המכאיבים והדחויים שלו. אם יסתיימו יחסים אלה, כך שהשלכה לא תתאפשר יותר, אזי ייפרוץ הכאב הנפשי. פרנקל (Frankl, 1963) מאפיין את מהות הכאב הנפשי כתחושת ריקנות הבאה כתוצאה מאבדן משמעות בחיים. היעדר מערכת ערכים המכוננים משמעות מותירה את האדם בתחושת ריקנות, וזו מהותו של הכאב הנפשי.

מתוך דיוניהם של קבוצת תאורטיקנים וחוקרים משתמעת הגדרה משותפת. הכאב הנפשי ביסודו מעוגן בתפיסה ובמודעות לשינויים שליליים שהתרחשו 'בעצמי' ובאפיוניו כתוצאה מטראומה ומאבדן. אירועים טראומטיים מסוג זה מביאים לשינויים 'בעצמי' ובתפיסה העצמית. 'העצמי' נחוה כשונה וכלוקה בחסר בהשוואה לעבר. כלומר בבסיס הכאב הנפשי מצויה תפיסה ומודעות לשינוי שלילי 'בעצמי', והמודעות לשינויים אלו היא שכואבת (Herman, 1992; Janoff-Bulman, 1992; Worden, 1982; Parks, 1972).

בקאן (Bakan, 1968) הדגיש את חוויית האבדן כתורמת לכאב נפשי, וראה בכאב תוצאה של מודעות האדם לפגיעה והפרעה לנטיית האדם לשלמות אישית ולאחדות חברתית. באומייסטר (Baumeister, 1990) בכתביו בהקשר להתאבדות טוען שהכאב נובע ממודעות עצמית חזקה לכישלון עקב ייחוסים שליליים לכישלונות אישיים. כלומר כאשר מושגות תוצאות שליליות, הנופלות מתחת לסטנדרטים של 'העצמי' האידיאלי, הרי שהאדם יחוה כאב נפשי. הכאב הנפשי הוא תודעה מכאיבה של עצמיות שלילית ואכזבה עצמית התופסת את כל מרחב התודעה. שניידמן (Shneidman, 1993, 1996) טוען שכאב נפשי נובע מתסכול ומחוסר סיפוק של צרכים פסיכולוגיים בסיסיים (כגון הצורך להיות נאהב ומוערך, הצורך בשליטה בחיים, הצורך להיות מוגן, הצורך בדימוי עצמי עקבי, הצורך להבין את העולם הפנימי ומה שמחוצה לו), אשר בלעדיהם אי אפשר לאדם להמשיך לחיות.

מסקירה תאורטית זו בנושא חוויית הכאב ניתן להתרשם כי קיים מקור כפול לכאב הנפשי: מקור חיצוני כגון אבדן אדם אהוב או איבוד אופיים

ומהלכם של החיים כפי שהיו עד כה; ו מקור פנימי כגון צמצום פנימי או אבדן משמעות. המשמעות הנפוצה של הכאב הנפשי היא כי זהו מצב בלתי נעים הקשור למצבור רגשות שליליים כדוגמת: חרדה, בושה, אשמה, עצב, צער, עלבון ופחד. חוויית הכאב הנפשי מוגדרת לעתים כתמהיל של מגוון רגשות שליליים מסוג זה או כרגש שלילי בודד הנחוה בעצמה רבה. במאמרם של אור-באך, מיקולינסר, לוטס-פלג וצים (2006) הוגדר הכאב הנפשי כמודעות וכתחושה של שינויים שליליים 'בעצמי' ובתפקודו, כשהם מלווים ברגשות שליליים עזים ובמחשבות שליליות. הכאב נפשי נגרם על ידי חוויות של אבדן של 'האחר' ואבדן של העצמי. חוויית הכאב הוגדרה כהצפה של הווייה פנימית, שלילית ומייאשת, שיש בה גוונים שונים ואף סותרים, הנחווית כבלתי הפיכה, בלתי נשלטת וכמייצרת רוע המופנה כלפי פנים והמביאה להרס עצמי.

במחקר אשר בחן את מובחנותו של משתנה הכאב הנפשי ואת קשריו למשתנים מעולם תוכן דומה, נמצא כי קיים קשר חיובי מובהק בין דיכאון, חרדה ובין הכאב הנפשי. המחקר הראה כי אף שהמשתנים קשורים זה לזה הרי שהם שונים ומובחנים זה מזה (Orbach, Mikulincer, Sirota, & Gilboa – Schechtman, 2003). במחקר נרטיבי שנערך במטרה למצוא מהן הסיבות הנפוצות לכאב נפשי, נמצאו הסיבות האלה: אבדן של אדם אחר משמעותי והיפגעות על ידי אחרים (50% מהתיאורים), אכזבה עצמית או כישלון (18% מהתיאורים), חסימה של מטרות חשובות (15% מהתיאורים) וסיבות אחרות (17% מהתיאורים) (אור-באך, מיקולינסר, לוטס-פלג וצים, 2006).

במחקר זה מדדנו את חוויית הכאב הנפשי בעקבות גירושין בעזרת שאלון שפותח על ידי אור-באך ועמיתיו (2006). נראה שניתן לבחון את חוויית הכאב הנפשי לפי חוקרים אלו, משתי זוויות מרכזיות: עצמת הכאב והסבילות אליו. מחקרם של אור-באך ועמיתיו (2006), שילב גישה נרטיבית עם גישה שיטתית סטטיסטית על מנת להפיק שאלון המודד את עצמת הכאב הנפשי. בשאלון תשעה גורמים הכוללים את החוויות הבאות: תחושת אבדן שליטה (על העולם הפנימי והחיצוני), תחושת אי הפיכות החוויה השלילית, הצפה ברגשות שליליים, פגיעות נרקסיסטית, תחושת ניכור פנימי, קיפאון רגשי, בלבול, תחושת ריקנות ותחושת ריחוק חברתי.

3. כאב נפשי: הסבילות לכאב

פן אחר בהבנת חוויית הכאב הנפשי הוא הסבילות או למעשה חוסר הסבילות של האדם לכאב הנפשי. פן זה מתייחס ליכולת האדם לשאת בכאב. ייתכן מצב שבו אדם יחוש כאב חזק ביותר, אך יוכל לשאת בכאבו, דהיינו, יוכל לתפקד ברמה טובה דיה מבחינה מעשית, מחשבתית ורגשית. מצב זה שבו האדם יכול לשאת בכאבו נקרא סבילות גבוהה, זאת כנגד סבילות נמוכה, שבה הכאב הוא בלתי נסבל והאדם אינו פנוי לשום דבר בלעדי הכאב. דוגמה מעניינת שמאפשרת להבין את ההבחנה שבין עצמת הכאב הנפשי לסבילותו היא דוגמה של אדם אשר בחדר הטיפול מתלונן על מצוקות וקשיים רבים המלווים את חייו. קרוביו ומכריו יספרו כי אדם זה מתפקד כשורה ומתנהג כרגיל. איך ייתכן שבתוך תוכו סובל האדם הזה מכאב נפשי עצום? במצב זה היה כאב עצמתי במידה רבה, אך סבילות האדם לכאבו נראית כגבוהה.

במחקרנו אנו מניחים שחוויית הכאב הנפשי נמצאת ביסודה של חוויית הטראומה הסובייקטיבית, לפיכך עלינו להבין כיצד חוויית הכאב קשורה לאירוע הטראומתי שממנו מתרחשת הצמיחה. ניתן לומר כי אירוע טראומתי כולל בחובו שני מרכיבים: המרכיב הראשון הוא עצם הפגיעה הישירה באדם עצמו (פיזית או נפשית), אבדן קרובים אהובים או פגיעה בשגרת חי האדם (פיטורין וכדומה). אירועים אלו מביאים לכאב נפשי רב בפני עצמם; מרכיב שני - כפי שראינו בהסבר הצמיחה מטראומה של ג'נוף-בולמן (Janoff-Bulman, 1992) האירוע הטראומתי שובר את תפיסת עולמו הקיימת של האדם, דבר אשר מביא גם הוא לכאב נפשי רב על פי דבריו של שניידמן (Shneidman, 1993, 1996). שני המרכיבים יחדיו כוללים בחובם כאב נפשי, ומכאן שביסודו של האירוע הטראומתי כרוך כאב נפשי רב. ייתכן שעצם הכאב הנפשי הוא שמביא לצמיחה, ובכך הוא מהווה מתווך בין השבר במערכת ההנחות לגבי העולם והעצמי ובין הצמיחה הפוסט-טראומתית. הכאב הנפשי מהווה את הגורם המוטיבציוני המניע את האדם לשינוי ולצמיחה. טיעון זה יכול יהיה להסביר מדוע תיתכן צמיחה גם באירוע שלילי שאינו טראומתי או מדוע תיתכן צמיחה מחוויית כאב נפשי פנימי (Tedeschi & Calhoun, 2004). אפשר שנכון לומר שהצמיחה נובעת מחוויית הכאב הנפשי הכרוכה אמנם בטראומה אך אינה תלויה בה.

נטייתו הטבעית של האדם היא להמשיך לנהוג בהרגליו הקבועים, ולהמשיך לשמור על תפיסות העולם, על דפוסי החשיבה ועל ערכיו, שבהם הוא נוהג להשתמש. (Epstein, 1990; Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1971). מה יגרום

לאדם לצאת מדפוס ההתנהגות והחשיבה הקבועים שלו, לשנותם ולצמוח? מן הנאמר עד כאן נראה שכאשר מתרחש אירוע טראומתי, האדם חווה חוויה מטלטלת של כאב, חוויה כה חזקה עד אשר בכוחה לשבור את מסגרות החשיבה הקיימות של האדם. החוויה המטלטלת של הכאב מאלצת את האדם לבנות מערכת תפיסות אדפטיבית יותר, אשר ייתכן שתמנע פגיעות עתידיות. למעשה האדם 'הצומח' שואף להבנות את עצמו מחדש. סביר על כן להניח, שרמות שונות של כאב יביאו לרמות שונות של צמיחה. חוויה שאינה כואבת דיה לא תיתפס כמשמעותית ולא יהיה בכוחה להוציא את האדם מהרגליו ומדפוס המחשבה הקבועים שלו. כן סביר להניח כי חוויית כאב אשר נחוות בעצמה כה רבה, עד אשר האדם חווה אותה כמרסקת וכמכילה את כולו, לא תאפשר לאדם לצמוח בשל היותה כה קשה. מכאן שחוויה של כאב נפשי הנתפסת כבינונית צפויה להביא לצמיחה הרבה ביותר. זאת, מפני שחוויה חלשה מדי לא תדחוף לשינוי ולצמיחה, וחוויה קשה מדי תעכב ואולי אף תמנע יכולת לצמוח. שתי ההשערות הראשונות במחקרנו עוסקות בקשר שבין חוויית הכאב הנפשי והצמיחה.

עצמתה של חוויית הכאב ורמת סבילותה הן משתנים סובייקטיביים, מצביים. אולם על מנת להעריך את השפעת הכאב מעבר לרמת המצב ראוי להיעזר במשתנה אישיותי קבוע, אשר יאפשר להבין את הצמיחה גם מן הזווית האישיותית הקבועה. משתנה שכזה יכול גם לענות על השאלה אילו אנשים נוטים יותר לצמיחה. תכונה שכזו עשויה להיות תכונת התקוותיות.

4. תקווה

התקווה הוא משתנה אורגניזמי, יציב לאורך זמן וחיוני כאסטרטגיית התמודדות (Snyder et al., 1991). מודל התקווה שפותח על ידי סניידר (1991) מבוסס על הערכה קוגניטיבית שאדם מבצע ביחס לפעילויות המכוונות - מטרה. התקווה מוגדרת כאמונה שהאדם הוא בעל היכולת והאמצעים להבין את ציפיותיו ורצונותיו, וכי ביכולתו להתקדם בכיוון המביא להשגתם (Snyder, 2000). התקווה היא משתנה אישיותי קבוע מעבר לזמן ולמצבים משתנים. זהו מערך קוגניטיבי בעל שני מרכיבים אדפטיביים הקשורים ביניהם באופן חיובי, על אף שאינם זהים. שני המרכיבים הם (1) agency - הישגיות, כוח רצון קוגניטיבי המניע לקראת המטרה הרצויה; (2) pathways - פתרון בעיות, היכולת הנתפסת לייצר דרכים להשגת המטרה. לטענת מפתחי המודל, כאשר

אנשים ניצבים בפני מטרות הם מבצעים ניתוח קוגניטיבי של רמת ההישגיות שלהם ושל יכולתם לפתור בעיות. שני מרכיבי התקווה נדרשים ליצירת רמה גבוהה של תקווה (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995). יחדיו הם יכולים להעניק פרשנות מעניינת למשפט העממי "בהימצא רצון תמצא גם הדרך" (דוברוב, 2002).

התקווה נראית במבט ראשון כדומה לאופטימיות, אך היא מובחנת ממנה. האופטימיות מוגדרת כנטייה לציפייה כללית שדברים טובים יתרחשו בעתיד (Scheier & Carver, 1985), בעוד שהתקווה מוגדרת כנטייה להיות בעל רצון, בעל נחישות לשרוד ולהשיג מטרה ובעל אמונה כי בידי הכלים הדרושים להשגת המטרה. תת תכונות אלו של תקווה נראות כחיוניות להתמודדות במצבי משבר וקושי (Snyder et al., 1991). בעזרת הבחנה זו בין אופטימיות ותקווה, נוכל להבין יותר לעומק את הקשר המשווער בין תקווה וצמיחה מכאב. בעוד שתכונת האופטימיות מתאפיינת בכך שלאדם יש אמונה כללית שיהיה טוב, בלי מחויבות מצדו לפעולה שתביא לשינוי ובלי התבוננות פנימית, הרי שתכונת התקוותיות מתאפיינת באדם פעיל, הבוחן כל הזמן את מטרותיו ואת אמצעיו, אשר מודע לכך שהשגת מטרותיו תלויה בו, ואשר מודע לתחושותיו ובכך מסוגל להביא עצמו לשינוי. תכונות אלו נראות קשורות למושג הצמיחה מכאב. כפי שראינו, צמיחה מכאב נובעת מאירועים שליליים קשים, שגרמו לשבירת התפיסות הקיימות של האדם והובילו אותו להבניית אמונות מחודשת. כן נראה שניתן להניח כי רמת תקוותיות גבוהה תביא לצמיחה רבה יותר מכאב.

5. גירושין

כפי שראינו, תאורטיקנים רבים עסקו בחוויית הכאב הנפשי כנובעת מאבדן של קרוב, מתסכולים ביחסים הבין-אישיים, מתחושות כשלון ומאי סיפוק צרכים פסיכולוגיים בסיסיים. נראה כי אחד האירועים השליליים הכוללים בתוכם מרכיבים אלה הוא הגירושין.

גירושין נתפסים כאירוע מלחיץ הגורם לבעיות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות רבות, המחייב את בני הזוג להפנות משאבים רבים על מנת להתמודד עם קשיי התהליך. הגירושין מחייבים שינויים רבים בו-זמנית בתחומים רבים בחייו של בני הזוג, ובכך גורמים ללחץ גבוה (Pledge, 1992).

גירושין עלולים להביא למשברים רבים ביניהם משבר זהות, ירידה בערך 'העצמי', ירידה ביכולות הכלכליות, שינויים קיצוניים בסגנון החיים ושינויים

בידול ובטיפול בילדים. נראה כי גרושים לעומת נשואים חווים רמות נמוכות יותר של איכות חיים נפשיים, רמות נמוכות יותר של אושר, יותר סימפטומים של מצוקה וירידה בערך העצמי. גרושים אף חווים יותר בעיות בריאותיות והם נתונים בסיכון גבוה יותר לתמותה מאשר נשואים (Amato, 2000).

המחקר בנושא גירושין עסק עד היום בעיקר בתוצאות השליליות הנובעות מתהליך הגירושין, אך נראה שבצד ההשפעות השליליות קיימים גם שינויים לטובה כתוצאה מגירושין. מחקרים מצביעים על רמות גבוהות יותר של אוטונומיה בקרב גרושים (Hetherington & Kelly, 2002; Kitson, 1992). רייסמן (Riessman, 1990) מצא שנשים מדווחות על ביטחון עצמי גבוה ותחושת שליטה חזקה יותר לאחר הגירושין; גברים מדווחים על יכולות בין-אישיות גבוהות יותר ופתיחות גבוהה יותר כלפי השונה לאחר הגירושין. הת'רינגטון וקלי (Hetherington & Kelly 2002) הראו במחקרם ש30% מהגרושים מדווחים על שגשוג בחייהם בעקבות תהליך הגירושין.

במחקר אשר בחן את השפעת חוויית הלחץ על הצמיחה בעקבות גירושין לא נמצא קשר ליניארי בין רמת הלחץ הנתפסת (סובייקטיבי) ובין הצמיחה. אמנם נמצא קשר חלש והפוך בין הלחץ הנמדד (אובייקטיבי) לצמיחה. כלומר, רמות גבוהות של לחץ הביאו לצמיחה נמוכה יותר (Graf-Reed, 2004). מחקרנו זה ממשיך וחוקר גם את השפעת חוויית האירוע הסובייקטיבית על הצמיחה שבעקבות המשבר, ומתמקד בחוויית הכאב כחוויה הדומיננטית.

לסיכום, בתחילה ראינו כי בעקבות טראומה יש אנשים המצליחים לחזור למצב הפרה-טראומתי, ויתרה מזאת הם מצליחים לצמוח ולעבור שינויים חיוביים משמעותיים בתפיסת 'העצמי', בהשקפת העולם וביחסים עם אחרים. תופעה זו הוסברה בכך שחוויית הטראומה שוברת את התפיסות ואת אמונות האדם לגבי העולם ולגבי עצמו, ובכך מאלצת אותו להבנותן מחדש. אנו משערים שחוויית הכאב המצויה למעשה ביסודה של חוויית הטראומה מהווה גורם לצמיחה. נראה שביכולתם של חוויית עצמת הכאב והסבילות כמשתנים מצביים וכן משתנה התקוותיות כמשתנה אישיותי לאפשר הבנה טובה יותר של הצמיחה מן הכאב. במחקרנו בחרנו לבחון את הצמיחה בעקבות חוויית כאב נפשי הכרוך בתהליך גירושין. שאלת המחקר הייתה מה הם המשתנים המסבירים את רמת הצמיחה בעקבות כאב, ועד כמה משתנים אלו יחדיו תורמים להסברת השונות של הצמיחה מכאב. השערות המחקר היו:

1. יימצא קשר קורוילניארי (בצורת U הפוכה) בין רמת עצמות הכאב לרמת הצמיחה מכאב. כלומר, ברמות כאב גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת כאב ממוצעת;
 2. יימצא קשר קורוילניארי (בצורת U הפוכה) בין רמת הסבילות לרמת הצמיחה מכאב. כלומר, ברמות סבילות גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת כאב ממוצעת;
 3. ככל שרמת התקוותיות תהיה גבוהה יותר כך תימצא צמיחה מכאב רבה יותר;
 4. ברמת תקוותיות נמוכה תמצא צמיחה מכאב נמוכה, וברמת תקוותיות גבוהה יימצא קשר קורוילניארי (בצורת U הפוכה) בין רמת עצמת הכאב ורמת הסבילות לרמת הצמיחה מכאב;
- כאמור חוויית הכאב מתוארת רבות בספרות הקלינית, אך מעטים שחקרו אותה באופן מדעי. מחקר זה מוסיף נדבך נוסף להבנת המושג ומאפשר לקבל הבנה של השפעת חוויית הכאב על האדם החווה אותו, על חייו ועל יכולתו לשמש כמנוף לצמיחה ושיפור. כך לצד התחושה הרעה והקשה הטמונה בחוויית הכאב נוצרת מוטיבציה לצמיחה ולהתחדשות. במקביל תתאפשר ההבנה של כוחה ההרסני של חוויית הכאב המשתקת ומונעת מהאדם להצליח ולצאת מתוך החוויה, ובכך הוא נאלץ להישאר כטובע בכאבו. ממצאינו יכולים לסייע למטפלים בזיהוי היתרונות והחסרונות הנוצרים בתהליך ההתמודדות עם הכאב. תפיסה מורכבת זו של חוויית הכאב יכולה לעזור בבניית תהליך טיפולי שבו הכאב נתפס כגורם סיכון, ובשלב המתאים גם כגורם מניע לצמיחה.
- בעשרות השנים האחרונות הפכה תופעת הגירושין לנפוצה ולמקובלת יותר בתרבות המערב. אחוזים ניכרים מן הזוגות הנישאים בימינו מתגרשים בסופו של דבר, ובכך הופכת חוויה קשה זו למשותפת לבני אדם רבים. אמנם למרות היותה חוויה שכיחה, הרי שקיים שוני רב בין המתגרשים. יש אשר נושאים עמם פצע שאינו מחלים וממשיך לכאוב ולהשפיע על מהלך חייהם, יש המצליחים תוך תקופת זמן מסוימת לחזור לתפקודם ולאורח חייהם שקדם לגירושין, ויש אף שמצליחים לצמוח מן החוויה ולהראות שינויים חיוביים בתחומי שונים בחייהם. אם יצליח מחקר זה במטרותיו, הרי שהוא יאפשר לפתוח צוהר נוסף להבנת השוני בין אנשים שונים החווים אירוע הזהה בבסיסו. שוני זה נבחן במחקר זה הן ברמת התכונה האישיותית הקבועה הן ברמת החוויה הסובייקטיבית התלויה גם במצב וגם בזמן. בכך תתקבל תמונה רחבה יותר של

הגורמים השונים המעורבים בתהליכי צמיחה וקיבעון בעקבות אירועי חיים קשים.

ג. שיטת המחקר

1. משתתפים

במחקר השתתפו 63 גרושים, מתוכם 47 נשים ו-16 גברים שבגיל 23–63 (M=41.85, sd=11.38). כל הנבדקים סיימו 12 שנות לימוד ו-60% מהם הם בעלי תואר שני. בין הנבדקים היו 32 חילוניים (51%), 16 מסורתיים (26%), 10 דתיים (16%) ו-3 שאינם מוגדרים מבחינת היחס למסורת (5%). משך הזמן שחלף מאז הגירושין נע בין מספר חודשים בודד ל-19 שנה.

אופן גיוס הנבדקים היה מגוון. חלקם ענו למודעה שהופיעה באינטרנט בפורומים לגרושים, חלקם הגיעו דרך מכרים, וחלקם הושגו על ידי סטודנטים שקיבלו קופון עבור כך. כל הנבדקים השתתפו במחקר בהתנדבות וללא תמורה. במהלך ניתוח הנתונים הוחלט על הסרת נבדק אחד מן המדגם עקב נתונים קיצוניים ביותר אשר חרגו במידה שלא מסתברת מיתר נבדקי המדגם.

2. כלי המחקר

שאלון דמוגרפי: השאלון כלל נתוני מין, גיל, דת, שנות השכלה ומצב משפחתי בהווה. כן השאלון כלל את הזמן שחלף מאז הגירושין, הזמן שחלף מאז הפרדה בפועל, מי החליט לסיים הנישואין, משך הנישואין ומספר ילדים מן הנישואין.

שאלון צמיחה: שאלון הצמיחה מבוסס על The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI – Inventory) (Tedeschi & Calhoun, 1996). השאלון הנוכחי תורגם על ידי כותבי המאמר ונבחן בעזרת שיטת התרגום החוזר (Back translation). השאלון מורכב מ-21 פריטים המנוסחים באופן חיובי (לדוגמה "פיתחתי תחומי עניין חדשים בחיים") והעוסקים בחמישה ממדים שונים של צמיחה: קשר עם אחרים – 7 פריטים (6, 8, 9, 15, 16, 20, 21), אפשרויות חדשות – 5 פריטים (3, 7, 11, 14, 17), חוזק אישי – 4 פריטים (4, 10, 12, 19), שינוי רוחני – 2 פריטים (5, 18) והערכה לחיים – 3 פריטים (1, 2, 13). הנבדקים נתבקשו לציין את רמת הצמיחה שהתחוללה בהם בעקבות האירוע הטראומטי בעזרת סולם ליקרט בעל חמש אפשרויות (0–4). רמת הצמיחה מתקבלת על ידי חישוב ממוצע תשובות

הנבדק על כל פריטי השאלון. טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 1996) דיווחו בשעת פרסום השאלון על מהימנות פנימית ($\alpha=0.90$) גבוהה, וכן על תוקף גבוה והתבססו על מדגם רחב של סטודנטים. במחקר זה המהימנות הפנימית של השאלון הייתה ($\alpha=0.94$) בהתבסס על גרושים ועל גרושות.

שאלון תקווותיות (Snyder at al.,1991) (תרגום ועיבוד: י' פרנקל וי' ארזי, 1974): בשאלון 12 פריטים המנוסחים כהיגדים. 8 פריטים משתייכים לשני המדדים המרכיבים את מדד התקווותיות; 4 פריטים (2, 9, 10, 12) משקפים את מדד ההישגיות (agency); 4 פריטים (1, 3, 6, 8) משקפים את מדד פתרון בעיות (pathways). ארבעת הפריטים האחרים (3, 5, 7, 11) מהווים מסיחים בלבד. סולם התגובה לכל פריט נע בין 1 (בהחלט לא נכון) ל-4 (בוודאות נכון). כל ממד במחקר הנוכחי חושב כממוצע הפריטים המרכיבים אותו. כלומר הערכים נעים בין 1 (תקווותיות נמוכה) ל-4 (תקווותיות גבוהה). החוקרים (Snyder at al, 1991) מדווחים על מהימנות אלפא קרונבאך הנעה בין 0.78 ל 0.78 של ציון התקווותיות הכולל. מהימנות פנימית אלפא קרונבאך שהתקבלה לשאלון המתורגם הייתה ($\alpha=0.80$) לציון התקווותיות הכולל.

שאלון עצמת כאב נפשי (MPS) (Orbach, Mikulincer, Gilboa – Schechtman, & Sirota, 2003): בשאלון 45 פריטים המנוסחים כהיגדים. הנבדקים התבקשו לענות על כל היגד בהתאם לתחושות בעקבות הגירושין ולאחריהם. בשאלון 9 גורמים: אי הפיכות (10, 22, 26, 29, 30, 32, 34, 43, 44), אבדן שליטה (5, 6, 9, 13, 21, 28, 31, 33, 36), פגיעה נרקסיסטית (1, 7, 12, 16, 18), הצפה רגשית (3, 8, 14, 25), קיפאון (4, 11, 19), ניכור עצמי (15, 17, 23), בלבול (20, 24, 27), ריקנות (38, 39, 41), ריחוק חברתי (25, 37, 40, 42). סולם התגובה לכל פריט נע בין 1 (מאוד לא נכון\אף פעם) ל-5 (נכון מאוד). כל ממד חושב כממוצע הפריטים המרכיבים אותו. כלומר הערכים נעים בין 1 (כאב נפשי נמוך) ל-5 (כאב נפשי גבוה). במחקר הנוכחי חושב הממד של עצמת החוויות השונות על ידי מיצוע כל הפריטים מלבד הפריטים העוסקים בריחוק חברתי (25, 37, 40, 42) מכיוון שגורם הריחוק החברתי נמצא במחקרים קודמים כבעל מהימנות פנימית נמוכה (מאיה יוהן, 2005). מקדם המהימנות הפנימית שהתקבל לציון הכולל הוא ($\alpha=0.96$).

שאלון סבילות לכאב (אור-באך, 2006 [שאלון זה טרם פורסם]): בשאלון 20 פריטים המנוסחים כהיגדים. הנבדקים התבקשו לענות על כל היגד בהתאם לתחושות שחש לאחר ובעקבות גירושיהם. בשאלון שלושה גורמים: גודש הכאב

(3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 20), התמודדות עם הכאב (1, 2, 10, 15, 16, 17, 18) והכלת הכאב (9, 11, 13). סולם התגובה לכל פריט נע בין 1 (מאוד לא נכון\אף פעם) ל-5 (נכון מאוד). כל ממד במחקר הנוכחי חושב כממוצע הפריטים המרכיבים אותו. כלומר הערכים נעים בין 1 (סבילות גבוהה) ל-5 (סבילות נמוכה\כאב בלתי נסבל). במחקרנו נמצא מקדם עקיבות פנימית של $(\alpha=.93)$.

3. הליך המחקר

בשלב ראשון הוגשה בקשה לאישור המחקר לידי ועדת האתיקה. לאחר קבלת האישור החל תהליך הרצת המחקר. הליך גיוס הנבדקים היה אנונימי לחלוטין. הנבדקים הצטרפו למחקר על ידי מודעות שנתלו בקמפוס אוניברסיטת בר אילן והודעות בפורומים באינטרנט, אשר ביקשו מתנדבים להשתתפות במחקר העוסק בגירושין ובחיים שאחריהם. השאלון הועלה לאינטרנט, כך שכל מי שהיה מוכן להשתתף במחקר הורידו ושלחו בחזרה אלינו. במקביל חולקו שאלונים ידנית לכל מי שהביע הסכמה להשתתפות במחקר. השאלונים כללו הוראות לאופן מילויים. הנבדקים התבקשו להיזכר בחוויות שחוו בעקבות גירושיהם ולמלא את שאלוני עצמת הכאב והסבילות אליו. כן התבקשו הנבדקים למלא את שאלון הצמיחה כפי שהם תופסים את השינויים שחלו בהם מאז גירושיהם. נוסף על כן הנבדקים התבקשו למלא את שאלוני התקווה והפרטים הדמוגרפיים המלאים בהתאם למצבם הנוכחי בהווה.

ד. תוצאות המחקר

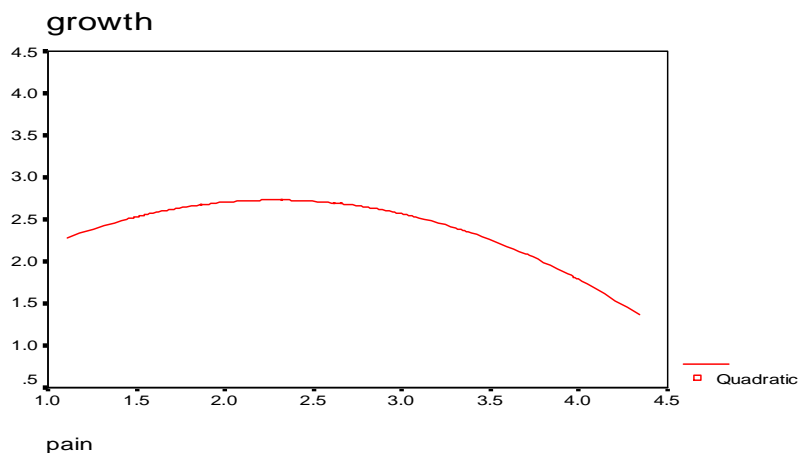
שאלת המחקר הייתה: מה הם המשתנים אשר מסבירים את רמת הצמיחה בעקבות כאב, ועד כמה המשתנים יחדיו תורמים להסברת השונות של הצמיחה מכאב.

טבלה מספר 1 מציגה סטטיסטיקה תיאורית עבור המשתנים השונים. על מנת לבחון את הקשרים הלא ליניאריים בין הסבילות ועצמת הכאב הומרו ציוני הכאב לציוני תקן והועלו בריבוע.

טבלה מספר 1 : מתאמים בין המשתנים במחקר				
משתנה	1	2	3	4
1. צמיחה	—			
2. תקווה	.42**	—		
3. עצמת כאב	-.29**	-.36**	—	

4.סבילות לכאב
 -0.03
 -0.03
 .62**
 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

מטבלת המתאמים ניתן לראות כי קיים קשר חיובי מובהק בין רמת התקוותיות ורמת הצמיחה מכאב, כך שבהתאם להשערה מספר 3 נמצא שכל שרמת התקוותיות תהיה גבוהה יותר כך תמצא צמיחה מכאב רבה יותר. ניתן לראות כי קיים קשר שלילי מובהק בין רמת עצמת הכאב ובין הצמיחה מכאב, לעומת זאת לא נמצא קשר מובהק בין הסבילות לכאב ובין רמת הצמיחה מהכאב. בהמשך נערך ניתוח רגרסיה בהערכה קורויליניארית על מנת לבחון את הקשר בין רמת עצמת הכאב ורמת הצמיחה מהכאב. בניתוח נמצא כי ניתן להסביר 10% מהצמיחה על ידי רמת הכאב ($R^2 = .1$, $F(62,1) = 2.63$, $p < 0.05$) בעזרת עקומת רגרסיה קוואדרטית. לעומת זאת לא נמצאה מובהקות דומה לקו רגרסיה ליניארית. כלומר בהתאם להשערה מספר 1 נמצא שברמות עצמות כאב גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה (growth) מועטה יותר מאשר ברמת כאב (pain) ממוצעת. תרשים מספר 1 מציג את הקשר בין המשתנים כאב וצמיחה.



תרשים מספר 1 – הקשר בין כאב (pain) לצמיחה (ptg)

על מנת לבחון מהי התרומה היחסית הנפרדת של המשתנים תקווה, עצמת הכאב והסבילות לכאב בהסבר מקור השונות של הצמיחה בעקבות הגירושין נערך ניתוח רגרסיה היררכית בשלושה צעדים. בצעד הראשון המשתנה המנבא

היה מידת התקוותיות, בצעד השני המשתנים המנבאים היו המשתנים המתארים את חווית הכאב (עצמת הכאב וסבילות לכאב), ובצעד השלישי המשתנים המנבאים היו האינטראקציות בין מדדי חווית הכאב ובין התקווה, עצמת כאב X תקווה, וסבילות לכאב X תקווה. מניתוח הרגרסיה עולה כי השונות המוסברת בצעד הראשון הייתה מובהקת ומשמעותית ($R^2=.17$, $F=12.94$, $df=1,61$, $p<.01$) של 17% של השונות המוסברת של הצמיחה בעקבות הגירושין הוסברה על ידי מידת התקוותיות. אולם בצעד השני, שבו נוספו המשתנים המתארים את חווית הכאב, לא נוספה תרומה מובהקת ומשמעותית בהסבר השונות על ידי עצמת הכאב וסבילות לכאב ($\Delta R^2=.03$, $F_{change}=1.27$, $df=2,59$, $p>.05$). גם בצעד השלישי שבו נוספו גורמי האינטראקציה בין עצמה וסבילות לכאב ובין תקווה לא נוספה תרומה מובהקת ומשמעותית בהסבר השונות ($\Delta R^2=.00$, $F_{change}=.05$, $df=2,57$, $p>.05$). טבלה מספר 2 מציגה את הממצאים.

טבלה מספר 2: תוצאות הרגרסיה ההיררכית עבור הצמיחה בעקבות הגירושין על ידי מידת התקוותיות, עצמת הכאב, הסבילות לכאב והאינטראקציות: עצמת כאב X תקווה, וסבילות לכאב X תקווה

צעד	משתנים	B	SE B	β	ΔR^2	R^2
1	תקווה	.88	.77	.41**	.17**	.17**
	עצמת כאב	-.18	.13	-.26		
2	סבילות לכאב	.00	.95	.14	.03	.20**
	תקווה	.66	.93	.31*		
	עצמת כאב	-.15	.28	-.23		
3	סבילות לכאב	.00	.13	.12		
	עצמת X תקווה	.00	.10	.05		
	סבילות X תקווה	.00	.14	-.00	.00	.21*
	עצמת X סבילות	.00	.14	-.00	.00	.21*

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

מכאן ניתן לראות כי על אף שמטבלת המתאמים עולה כי ישנו קשר קורויליניארי בין רמת עצמת הכאב לרמת הצמיחה בעקבות הגירושין, שהראה שברמות עוצמות כאב גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת כאב ממוצעת. נראה כי מעבר לרמות הכאב השונות רמת התקוותיות מהווה את המנבא המשמעותי ביותר לרמת הצמיחה מהכאב בעקבות הגירושין, כך שתרומתה היחסית של חוויית הכאב נמצאה כלא מובהקת.

ה. דיון

ממצאים אלו תומכים באופן חלקי בהשערותינו. לגבי השערה מספר 1, המתייחסת להשפעת עצמת הכאב הנפשי על הצמיחה מהכאב, הממצאים תומכים בהשערה. נמצאה עקומת קווארדטית (בצורת U הפוכה). הממצאים גם תומכים בהשערה מספר 3, המתייחסת להשפעת רמת התקוותיות על הצמיחה מהכאב. אולם הממצאים אינם תומכים בהשערה מספר 2. לא נמצאה השפעה קורויליניארית (בצורת U הפוכה) בין רמת הסבילות לרמת הצמיחה מכאב או כל קשר מובהק כלשהו. הממצאים אינם תומכים בהשערה מספר 4 המתייחסת לקשר אינטראקציה בין רמת התקוותיות ורמות העצמה והסבילות לכאב ובין רמת הצמיחה מהכאב.

אף על פי שלא שיערנו השערה ספציפית בנושא, נערכו ניתוחים על מנת לבחון את הקשר בין רמת התקוותיות ועצמת הכאב שנחוה עקב הגירושין (המשתנים הבלתי תלויים במחקר). במתאם פירסון שנערך נמצא קשר שלילי מובהק ($r = -.34, p < .005$). ניתוח רגרסיה ליניארית שבחן את השפעת התקוותיות על הכאב מצא כי ניתן להסביר 12% מהכאב על ידי רמת התקוותיות ($R^2 = .12, F(1, 61) = 8.12, p < 0.01$). ככל שרמת התקוותיות היא גבוהה יותר כך עצמת הכאב היא מועטה יותר.

בניתוח רגרסיה שנערך על מנת לבחון את השפעת המשתנים הדמוגרפיים: גיל, זמן מאז הפרידה, משך נישואין ושנות השכלה, על רמת הצמיחה מהכאב לא נמצא קשר מובהק לאף משתנה.

השערה מספר 1 הייתה כי יימצא קשר קורויליניארי (בצורת U הפוכה) בין רמת עצמת הכאב ורמת הצמיחה מכאב. כלומר ברמות כאב גבוהות ונמוכות צפינו כי תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת כאב ממוצעת. השערה זו נמצאה כנכונה. כאמור, ממצא זה מוסבר על ידי הטענה כי כאב נפשי מועט מדי אינו דוחף מוטיבציונית את האדם לידי שינוי תפיסת העולם הקיימת שלו ולכן

גם לא מביא לידי צמיחה ובמקביל כאב גבוה מדי גורם גם לצמיחה נמוכה אך מסיבה שונה. כאב גבוה מדי הוא כל כך עצמתי ומטלטל עד שכנראה אינו מאפשר לאדם להתפנות ולהצליח ולצמוח מרוב כאב.

השערה מספר 2 הייתה כי ימצא קשר קורוילינארי (בצורת U הפוכה) בין רמת הסבילות ורמת הצמיחה מכאב. כלומר, ברמות סבילות גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת סבילות ממוצעת. השערתנו התבססה על טיעון הדומה ביסודו לטיעון שעליו התבססה הנחה מספר 1. כלומר, שתפיסת הכאב כנסבל ביותר לא תהא מספיק משמעותית כדי להביא לשינוי וממילא לצמיחה, וכי חוסר סבילות רבה לכאב תגרום למיעוט הצמיחה מכיוון שלא יתאפשר לאדם פנאי נפשי כדי לצמוח. אף על פי שהשערה מספר 1 נמצאה כנכונה, ועל אף שתוצאות מתאם פירסון שנעשה למשתני עצמת הכאב והסבילות לכאב הניבו מתאם גבוה ומובהק ($t=0.67, p<.001$), הרי שהשערה מספר 2 לא אוששה. לא נמצא כל קשר, לינארי או קורוילינארי, בין סבילות לכאב ובין צמיחה מכאב. יחד עם זאת בבחינת הקשר בין הגורמים השונים בשאלון הסבילות לצמיחה נמצא קשר לינארי בין אחד הגורמים במשתנה הסבילות לצמיחה. נמצא כי גורם ההתמודדות עם הכאב קשור באופן לינארי לצמיחה, כך שכלל שהאדם בעל יכולת התמודדות גבוהה יותר עם הכאב וכך הצמיחה עולה.

על מנת לנסות ולהבין ממצאים אלו עלינו להבחין בין שני המרכיבים שבעזרתם מדדנו את חוויית הכאב – עצמת הכאב הנפשי והסבילות לכאב הנפשי. ייתכן שניתן לחלק בין משתנה הסבילות לכאב ובין משתנה עצמת הכאב, בכך שבעוד משתנה הסבילות הוא משתנה תפקודי הקובע את יכולת האדם לתפקד ולהמשיך בחייו במעשה ובמחשבה, בעת שהוא חווה את הכאב הנפשי (לדוגמה פריט 4 בשאלון הסבילות: "אני לא יכול להתרכז בשום דבר אחר"), הרי שמשתנה עצמת הכאב הנפשי הוא משתנה חווייתי-רגשי הבוחן את עצמת החוויה (לדוגמה פריט 3 בשאלון העצמה: "סערות רגשות בתוכי"). ייתכן שהגורם המוטיבציוני המביא ודוחף את האדם לצמיחה בעקבות אירוע כואב, הוא עצמת הכאב לבדו. ייתכן שאדם השומר על תפקוד יום-יומי גבוה (סבילות גבוהה) ובכל זאת חווה בתוכו עוצמות כאב גבוהות, עד כדי כך שאינו יכול לצמוח. זאת, מפני שהכאב היה כה חזק, שהאדם לא יכול היה להביא עצמו להתעסקות פנימית בכאב ובדרך היציאה ממנו. כמו כן ייתכן כי יכולת הסבילות לכאב נובעת מחוויית החיים של האדם ומן הכוחות והמיומנויות שהאדם רכש

במהלך חייו להתמודד עם מצבים קשים. כלומר מדובר במרכיב בעל גוון יותר אישיותי, בעוד שעצמת הכאב הנחוה היא תלויה יותר במצב ובגורם לכאב ובכך היא מרכיב יותר מצבי. ייתכן שהמרכיב האישיותי שאליו מתייחס משתנה הסבילות מתאר שיעור בסיס של עמידות פסיכולוגית בעת משבר. עמידות זו מצויה גם אצל אלו שאינם צומחים כך, ומסיבה זו לא נמצא קשר בין סבילות וצמיחה הפוסט-טראומתית.

השערה מספר 3 הייתה כי ככל שרמת התקוותיות תהיה גבוהה יותר וכך תימצא צמיחה מכאב רבה יותר. תוצאות המחקר איששו השערה זו. תהליך הצמיחה כרוך בשינוי מערכת האמונות והערכים בעקבות האירוע הטראומתי. תהליך זה מתרחש תוך כדי בחינה עצמית פנימית של מערכת זו. אדם תקוותי הוא אדם המתבונן פנימה ומודע ליכולותיו (Snyder, 1994, 2000; Snyder et al., 1991). לכן בעת משבר המוביל לשבירת תפיסת עולמו יוכל אדם זה להשתנות ולצמוח תוך התבוננות פנימית (Tedeschi & Calhoun, 2004). נוסף על כך כפי שראינו התקוותיות היא תכונה אישיותית המתייחסת למרכיבים קוגניטיביים והקשורה למשתנה הצמיחה. אדם תקוותי הוא המאמין באפשרות השגת מטרתו וביכולותיו להשגת מטרה זו. בעקבות חוויה קשה כדוגמת גירושין הגורמת לאדם לשבירת מערכת אמונותיו ולכאב נפשי רב, מתעוררת מוטיבציה מכוונת מטרה להתגבר, להתמודד ואפילו לצמוח. אי לכך מובן מדוע אדם המאמין ביכולותיו ובהשגת מטרתו והנחוש להשיגה (אדם תקוותי) יצליח בהשגת המטרה (צמיחה) יותר מאשר אדם שאינו כזה.

השערה מספר 4 הייתה כי ברמת תקוותיות נמוכה תימצא צמיחה נמוכה מכאב וברמת תקוותיות גבוהה יימצא קשר קורוילינארי (בצורת U הפוכה) בין רמת עצמת הכאב ורמת הסבילות לרמת הצמיחה מכאב. השערה זו לא אוששה. כלומר לא נמצאה אינטראקציה מובהקת בין המשתנים. ניתוח הרגרסיה מצא יחסי עודפות בין רמת התקוותיות ועצמת הכאב שמשמעותם היא כי רק משתנה רמת התקוותיות תורם לשונות המוסברת באופן מובהק ובכיוון חיובי. כלומר מעבר לרמות הכאב השונות נמצא כי ככל שרמת התקוותיות גבוהה יותר כך הצמיחה מהכאב תהיה רבה יותר. יתר המשתנים אינם תורמים לשונות המוסברת. ניתן לראות מכאן כי אמנם נמצא קשר קורוילינארי בין רמת הכאב ורמת הצמיחה, שהראה שברמות עוצמות כאב גבוהות ונמוכות תימצא צמיחה מועטה יותר מאשר ברמת כאב ממוצעת, אך יחד עם זאת נראה כי רמת

התקוותיות היוותה את הגורם המנבא המשמעותי ביותר לרמת הצמיחה מהכאב בעקבות הגירושין.

קיימות מספר אפשרויות להסברת ממצאים אלו. ייתכן שמשנתנה הכאב הנפשי אכן מסביר את הצמיחה, אלא שרמת התקוותיות מווסתת את עוצמות הכאב שהאדם חש. זאת בעקבות הממצא כי קיים קשר שלילי מובהק בין עצמת הכאב ורמת התקוותיות, כך שאדם תקוותי יחוש פחות כאב מאדם שהוא פחות תקוותי. רמת התקוותיות, תורמת הן כגורם מסביר בפני עצמו את הצמיחה הן כגורם מסביר את רמת עצמת הכאב, ובכך משפיעה גם בעקיפין על הצמיחה. ייתכן שמסיבה זו נמצא בניתוח הרגרסיה שקיימים יחסי עודפות בין משנתנה התקווה ומשתנה הכאב, דהיינו השפעת הכאב כלולה בהשפעת התקווה על הצמיחה. אפשרות שנייה היא, שהמשנתנה הדומיננטי במודל הוא משנתנה התקווה, והשפעתו מבטלת את משמעותה של עצמת הכאב כגורם מסביר לצמיחה. על פי זה הכאב הנפשי אינו מהווה משנתנה המתווך את השפעת השבר, כלומר חוויית הכאב אינה צינור הכרחי שדרכו מועברת השפעת השבר על הצמיחה. לפי אפשרות זו הכאב הנפשי מהווה מרכיב בתהליך הצמיחה והמהווה ביטוי בלבד לגורמים המשתתפים במודל הצמיחה.

הן ההשערות הן הממצאים מדגישים את חלקה המרכזי של התקווה כמשתנה המנבא צמיחה. מכאן שתכונת התקוותיות, אמונת האדם ביכולותיו ושאיפתו להשגת מטרותיו מאפשרת לאדם ליצור בעצמו שינויים ולהגיע לרמות חדשות ויכולות חדשות ושלא היו קיימות בו טרם האירוע הטראומתי. תכונת התקוותיות מסייעת לאדם להשתמש באירוע קשה כמנוף לשיפור והתקדמות.

על מנת להמשיך ולבחון את ממצאי מחקר זה, ניתן להעלות מספר אפשרויות לעריכת מחקרי המשך. יש מקום להמשיך ולבחון את תפקידו ומקומו של הכאב הנפשי במודל הצמיחה. האם הכאב מהווה גורם מתווך משמעותי או גורם צדדי ושולי במודל הצמיחה. מחקר זה בחן את ההשפעה המשולבת של תקווה כמשתנה אישיותי ואת השפעת הכאב הנפשי כמשתנה מצב, על הצמיחה מאירוע טראומתי. נמצא כי המשנתנה האישיותי, התקוותיות, הוא המשנתנה הדומיננטי בהסבר הצמיחה. מחקרי המשך יוכלו להמשיך ולבחון את השפעתם המשולבת של משתנים אישיותיים (כגון תכונת היציבות נפשית ותכונת הפתיחות לחוויה) ומשתנים מצביים סובייקטיביים אחרים כגון פחד ולחץ).

חיי האדם מזמנים אין-ספור מצבים קשים העלולים להתגלות ככואבים ולעתים אף ממוטטים. במחקרים שנערכו בשנים האחרונות נמצא כי ישנם אנשים המסוגלים להתמודד ואף לצמוח מאירועי חיים קשים אלו. מחקרנו ניסה לענות על השאלה אילו אנשים ייטו יותר לצמוח בעקבות משבר ואילו פחות. המחקר התמקד במשתנה אישיותי – תקווה ובמשתנה סובייקטיבי-מצבי – חוויית הכאב הנפשי. מחקר זה ניסה להדגיש את חשיבות המאבק הפנימי המתחולל בנפשו של האדם בעת משבר וקושי, מאבק אשר ביכולתו לשמש כמנוף לצמיחה וגדילה.

1. ביבליוגרפיה

- אור-באד, י', מיקולינסר, מ', לוטס-פלג, מ' וצים, ש' (2006). הכאב הנפשי, המשגתו והערכתו, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.
- יוהן, מ' (2005). חוויית הכאב הנפשי במתבגרים בעלי נטיות התאבדות – מודל רב מימדי. עבודת דוקטורט, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- לאופר, א' וסולמון ז' (2004). תגובות מתבגרים ישראלים בעקבות חשיפה לאירועי טרור: סימנים של צמיחה וסימפטומים פוסט טראומטיים, מגמות, מד (3).
- דוברוב, א' (2002). השפעת תקווה, פתיחות להתנסות ושליטה מצבית, על מידת ההתנגדות לשינוי ארגוני, עבודת תיזה, אוניברסיטת בר-אילן.
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1288.
- Abbott, D. A., & Meredith, W. H. (1986). Strengths of parents with retarded children. *Family Relations*, 35, 371-375.
- Affleck, G., Tennen, H., & Gershman, K. (1985). Cognitive adaptations to high-risk infants: The search for mastery, meaning, and protection from future harm. *American Journal of Mental Deficiency*, 89, 653-656.
- Andrykowski, M. A., Brady, M. G., & Hunt, J. W. (1993). Positive psychological adjustment in potential bone marrow transplant recipients: Cancer as a psychosocial transition. *Psycho-Oncology*, 2, 261-276.
- Bakan D., Disease, pain, and sacrifice: Toward a pshchology of sufferinh. Chicago, University of Chiago Press, 1968.

- Baumeister R.F., Suicide as escape from self. *Psychol. Rev.*, 97: 90-113, 1990.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD 4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 979–986.
- Burt, M. R., & Katz, B. L. (1987). Dimensions of recovery from rape: Focus on growth outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 57–81.
- Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8, 263–285.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20, 176–185.
- Curbow, B., Somerfield, R., Baker, F., Wingard, J. R., & Legro, M. W. (1993). Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 423–443.
- Draucker, C. (1992). Construing benefit from a negative experience of incest. *Western Journal of Nursing Research*, 14, 343–357.
- Epstein, S. (1990). The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality. In D. J. Ozer, J. M. Healy, & A. J. Stewart (Eds.), *Perspectives in personality* (Vol. 3, pp. 63–98). London: Jessica Kingsley.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Graf-Reed, R. L. (2004). *Positive Effects Of Stressful Life Events: Psychological Growth Following Divorce*. doctoral dissertation, University of Miami.
- Herman J., *Trauma and recovery*. New York, Basic books, 1992.

- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 1048–1055.
- Freud S., Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Vol 14, PP. 243-258. London: Hogarth Press, 1955. (Original work published 1917).
- Freud S., Inhibition, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Vol 20, PP. 87-175. London: Hogarth Press, 1959. (Original work published 1926).
- Hetherington, E.M. & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: W.W. Norton.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Joseph B., Toward the experience of psychic change: Selected papers of Betty Joseph. London. Routledge, 1989, pp. 88-97.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress, 6*, 271–279.
- Kitson, G.C. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. New York: The Guilford Press.
- McMillen, C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*, 1037–1043.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Orbach, I., Mikulincer, M., Mental pain scale. Unpublished ms., Dept. Psychol., Bar-Ilan Univ., Israel, 2000.

- Orbach, I., Mikulincer, M., Gilboa – Schechtman, E. & Sirota, P. (2003). Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 33(3), 231-241.
- Parkes, C. M. (1971). Psycho-social transitions: A field for Study. *Social Science and Medicine*, 5, 101–115
- Parkes, C. M. (1972). Bereavement studies of grief in adult life. New York, International Universities Press, 1972.
- Pledge, D.S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17(3/4), 151-181.
- Riessman, C.K. (1990). *Divorce talk: Women and men make sense of personal relationships*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectations. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schwartzberg, S. S. (1993). Struggling for meaning: How HIV-positive gay men make sense of AIDS. *Professional Psychology: Research & Practice*, 24, 483–490.
- Shneidman E.S., *Suicide as pschache: A clinical approach to self-destructive behavior*. Northvale, NJ, Jason Aronson, 1993.
- Shneidman E.S., The psychological pain assessment scale. *Suic. Life-Threaten. Behav.*, 29: 287-294.
- Silver, R. C., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39, 81–102.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.

- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Symington N., *The making of psychotherapist*. London, Karnac Books, 1996.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4, 319-341.
- Thompson, M.G., Happiness and chance: A reappraisal of psychoanalytic conception of suffering. *Psychoanalyt. Psychol.*, 21: 134-153, 2004.
- Veronen, L. J., & Kilpatrick, D. G. (1983). Rape: A precursor of change. In E. J. Callahan & K. A. McCluskey (Eds.), *Life span developmental psychology: Non-normative events* (pp.167-191). San Diego, CA: Academic.
- Worden, J.W., *Grief counseling and grief therapy*. New York, International Universities Press, 1972.