

## הקשר בין רגישות לדחייה חברתית והיכולת לפתרון קונפליקטים, לבין

### התמודדות עם הפרידה בקרב זוגות בגיל ההתבגרות

מגישה: אשרת בנישו-מלומד

מנחים: ד"ר זאב אפל

פרופ' חיים כהן

שנה: 2015

### תקציר

בתקופת גיל ההתבגרות מתרחשים שינויים משמעותיים בתחום הפיזי, הקוגניטיבי, החברתי והנפשי בקרב המתבגר. מדובר בתקופה רצופת שינויים ורוויה במשימות ואתגרים עימם צריך המתבגר להתמודד על מנת לשמור על בריאותו ורווחתו הנפשית (Feldman & Elliot, 1990). מבין השינויים ההתפתחותיים החלים בגיל ההתבגרות, מרכיב חשוב הינו הופעתן והתפתחותן של מערכות יחסים רומנטיות, המהוות צעד ראשוני בחקירתן של אינטימיות ומחויבות כחלק מקשר זוגי רומנטי (Connolly & McIsaac, 2009a). לצד זאת, משכן של מערכות יחסים רומנטיות בגיל ההתבגרות הינו קצר באופן יחסי, ועל כן ניתן לצפות כי פרידות יהיו שכיחות ותכופות בגיל זה (Connolly & McIsaac, 2009b; Fisher, 2006). מכאן, כי פן נוסף של התנסות ראשונית במערכת יחסים רומנטית, הינו התמודדות עם הכאב הרגשי הנובע מסיומה. העיסוק המחקרי בתחום מערכות היחסים הרומנטיות של מתבגרים תופס תאוצה ומתפתח באופן נרחב בעשור האחרון (Brown, Feiring, & Furman, 1999), ונראה כי קיימת שונות רבה באופן בו רוכשים מתבגרים את המיומנויות לבנייה ולשימור הקשר הרומנטי. מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון כיצד שני משתנים מרכזיים, אשר נמצאו קשורים לאיכותן של ההתנסויות הרומנטיות, עשויים לנבא את משכו וסיומו של הקשר הרומנטי, כמו גם את יכולתו של המתבגר להתמודד עם הפרידה. המשתנה הראשון, הינו "רגישות לדחייה חברתית" (Rejection Sensitivity). מונח זה מתייחס לנטייה קוגניטיבית-רגשית של הפרט לצפות לדחייה בסיטואציות חברתיות שונות,

לתרגם רמזים חברתיים כדחייה או להעצים את רמזי הדחייה בצורה שאינה תואמת. עיוותים אלו מתרחשים גם אם בפועל דחייה זו למעשה אינה מתרחשת (Downey et al, 1998). ממחקרי העבר עולה כי בעלי רגישות גבוהה לדחייה חברתית נוהגים בדרכים המחבלות בקשרים בינאישיים בכלל, ובקשרים רומנטיים בפרט. במחקר זה שוער, כי המודל התיאורטי העוסק ברגישות לדחייה חברתית עשוי לספק זווית ראייה נוספת לבחינת יכולתם של מתבגרים להתמודד עם קשיים המתעוררים במסגרת הקשר הרומנטי, וביניהם מחלוקות וחילוקי דעות בין בני הזוג. לפיכך, המשתנה השני שנבחר במחקר זה הינו "היכולת לפתרון קונפליקטים", יכולת המהווה חלק בלתי נפרד ממערך יחסים אינטימיים (Laurson, 1993) ונמצאה כמדד חשוב לתפקוד של הפרט ושל הזוג במסגרת מערכת היחסים (Shulman, Toval-Mashiach, Levran & Anbar, 2006).

מכאן, שאלת המחקר הראשונה עסקה בקשר שבין רגישות לדחייה חברתית לבין היכולת לפתרון קונפליקטים במסגרת מערכות יחסים רומנטיות בגיל ההתבגרות. שאלת המחקר השנייה עסקה בשאלת ניבוי משכו וסיומו של הקשר הזוגי. שאלת המחקר השלישית עסקה בהתמודדותם של מתבגרים עם הפרידה.

**השערות המחקר:** בהשערת המחקר הראשונה שוער כי ימצא קשר שלילי בין המשתנים,

כך שבעלי רגישות נמוכה לדחייה יפגינו יכולת טובה יותר לפתרון קונפליקטים, ואילו בעלי רגישות גבוהה לדחייה יפגינו רמות נמוכות של יכולת לפתרון קונפליקטים במסגרת הקשר הזוגי. בהשערת המחקר השנייה שוער כי רגישות גבוהה לדחייה ויכולת נמוכה לפתרון קונפליקטים ינבאו משך קשר קצר יותר, ובהשערת המחקר השלישית שוער כי אלו ינבאו את סיום הקשר הזוגי. בהשערת המחקר הרביעית, שוער כי מתבגרים בעלי רגישות נמוכה לדחייה, ימצאו כבעלי יכולת טובה יותר לפתרון קונפליקטים לאורך הקשר הזוגי, ובהתאם ידווחו על התמודדות חיובית יותר עם הפרידה. לעומתם, יחסם של מתבגרים בעלי רגישות גבוהה אל הפרידה יהיה שלילי והם ידווחו על קשיים בהתמודדות עם הפרידה, ובפרט אם ימצאו כבעלי יכולת טובה פחות לניהול קונפליקטים לאורך הקשר הזוגי.

**אוכלוסיית המחקר:** מחקר זה הינו מחקר המשך. המחקר הראשון, התבצע בשנת 2011,

ונערך על מדגם של 55 זוגות הטרוסקסואלים (110 בנים ובנות) ממרכז ארץ ישראל (אפל, 2013). מחקר זה נערך על אותו המדגם.

**כלי המחקר:** מדדי הדיווח העצמי במחקר, כללו: שאלון רגישות לדחייה חברתית, שאלון

פתרון קונפליקטים, שאלון בעיות במערכת יחסים, שאלון המצוקה הנובעת בעקבות הפרידה. כמו

כן, נערכה תצפית על בני הזוג בעודם מנהלים דיבור חופשי על נקודות אי הסכמה ביניהם.

**הליך המחקר:** המחקר נערך בקרב מתבגרים ממרכז הארץ. במחקר הראשון, שהתבצע כאמור בשנת 2011 על ידי אפל (2013) ובחן התנהלותם של מתבגרים במסגרת קשר זוגי, מילאו המתבגרים את שאלון הרגישות לדחייה חברתית (נספח מס' 1), ודיווחו על יכולתם לפתרון קונפליקטים במסגרת הקשר (נספח מס' 2). בהמשך, הוקלטו בעודם מנהלים דיון חופשי בנוגע לנקודות אי הסכמה ביניהם (נספחים מס' 3 ו-4). דיון זה הוקלט ונותח על ידי שני שופטים. במסגרת המחקר הנוכחי בוצע מעקב טלפוני, ובני הזוג נשאלו האם הקשר הזוגי ביניהם נמשך. לצורך בדיקת השערות המחקר הנוכחי, במידה ודיווחו על סיום מערכת היחסים, התבקש כל אחד מהם למלא את שאלון המצוקה בעקבות פרידה.

**ממצאי המחקר:** על מנת לבחון את ממצאי המחקר נערכו ניתוחי רגרסיות שונים וכן ניתוחים אשר התבססו על מודל המנטרל את התלות ההדדית בין זוגות המשתתפים (APIM- Actor Partner Independence Model). ממצאי המחקר עולה קשר חיובי מובהק בין רגישות לדחייה חברתית של נערים, לבין סגנון 'ההימנעות' לפתרון קונפליקטים (אפקט שחקן). בנוסף, נמצא אפקט שותף, כך שהרגישות לדחייה של הנער נקשרה לתפקוד של בת זוגו בניהול הקונפליקט, וניבאה התנהלות 'כנועה' שלה בעת פתרון קונפליקטים.

עוד עולה מתוצאות המחקר, כי הרגישות לדחייה של הנער או הנערה לא ניבאה באופן מובהק את הסיכוי לפרידה. עם זאת, נמצא כי הרגישות לדחייה של נערות ניבאה באופן מובהק את משך הקשר הזוגי, כך שמשך הקשר של נערות עם רגישות גבוהה לדחייה היה קצר יותר. באשר ליכולת לפתרון קונפליקטים, נמצא כי פתרון קונפליקטים 'נכנע' של הנערה ניבא באופן מובהק סיכוי נמוך יותר לפרידה, ולעומתו סגנון פתרון קונפליקטים 'נמנע' של הנערה, ניבא באופן מובהק סיכוי רב יותר לפרידה. בנוסף, סגנון הקונפליקטים 'עימות' אשר נמדד בתצפית על שני בני הזוג, ניבא באופן מובהק סיכוי רב יותר לפרידה.

לבסוף, הרגישות לדחייה והיכולת לפתרון קונפליקטים, שניהם יחד וכל אחד לחוד, לא נמצאו קשורים למצוקה הנובעת בעקבות הפרידה.

מכאן, עולה כי המשתנים הנחקרים תורמים להבנת יכולתם של מתבגרים לנהל קשר זוגי ולשמרו, אך אינם מלמדים על חוויתם של מתבגרים לנוכח סיומו של הקשר הרומנטי בגיל ההתבגרות. הממצאים השונים של המחקר והשלכותיהם החינוכיות נידונים בהרחבה.