

אוניברסיטת בר-אילן

**האם רגישות לדחייה חברתית ממתנת את הקשר בין תחושת קשר
ושייכות לבית הספר לבין פגיעה עצמית לא אובדנית?**

נועה פלנר

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בביה"ס
לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

תשע"ז

רמת גן

תקציר

פגיעה עצמית לא אובדנית מתייחסת למספר התנהגויות בהן אנשים גורמים לפגיעה עצמית באופן מכוון וישיר, על ידי הרס של רקמות הגוף, ללא כוונה אובדנית- כגון: חיתוך, גירוד חמור, שריפה והכאה עצמית (Nock, 2010; Nock, Joiner, Gordon, Lloyd-Richardson, & Prinstein, 2006). התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית נפוצה בעיקר בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים בין גילאי 14-24 ובעיקר בקרב נשים (Nixon, Cloutier, & Jansson, 2008). שכיחות הפגיעות העצמיות מוערכת בכ- 17% בקרב בני הנוער (Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John, 2014). אחת הסיבות העיקריות להתנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית היא הצורך להתגבר ולהפחית את העוצמה של רגשות שליליים (Chapman et al., 2006; Klonsky, 2009; Lloyd-Richardson et al., 2007; Klonsky, 2007). רגישות לדחייה חברתית (Rejection-Sensitivity) מוגדרת כנטייה קוגניטיבית- רגשית של הפרט אשר משפיעה על הציפיות, התפיסות וההתנהגות שלו מפני החשש מתחושת דחייה חברתית בסיטואציות חברתיות שונות (Feldman & Downey, 1994). במחקר הנוכחי המשתנה רגישות לדחייה חברתית מחולק לשלושה גורמים של רגישות: (א) גורם בטוח- עד כמה בטוח את מרגיש?; (ב) גורם מתוח- עד כמה מתוח אתה מרגיש?; (ג) גורם כועס- עד כמה כועס אתה מרגיש? והמחקר הנוכחי יתמקד בגורמים המתוח והבטוח.

תחושת השייכות לבית הספר מוגדרת כקהילתיות, קשר חברתי ותמיכה חברתית (Nichols, 2008) ונמצא כי תחושה זו יכולה להוות גורם מגן מפני תוצאות פסיכולוגיות שליליות, כמו דיכאון והתנהגויות סיכון (Nichols, 2008). בנוסף נמצא כי תחושת שייכות גבוהה שהמתבגר חש כלפי קבוצת השווים וכלפי בית הספר, יכולה להגן על המתבגר מפני עיסוק בפגיעה עצמית לא אובדנית (Muehlenkamp et al., 2013; You et al., 2013).

יחד עם זאת, ישנו מחסור במחקרים העוסקים בהיבטים השונים של פגיעה עצמית לא אובדנית בהקשר הבית ספרי ולכן מטרת המחקר הנוכחי הנה בחינת התפקיד של רגישות לדחייה חברתית בקשר שבין תחושת קשר ושייכות לבית הספר לבין פגיעה עצמית לא אובדנית.

על בסיס הממצאים שהוזכרו לעיל, השערות המחקר הנוכחי הן: (1) תחושת קשר ושייכות גבוהה לבית הספר, תהווה גורם מגן עבור התלמיד מביצוע התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית. כלומר, יימצא קשר שלילי בין תחושת קשר ושייכות לבית הספר לבין התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית; (2) יימצא קשר חיובי בין רגישות לדחייה חברתית לבין התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית; (3) רגישות לדחייה חברתית תמתן את הקשר בין תחושת הקשר ושייכות לבית הספר

לבין פגיעה עצמית לא אובדנית. ככל שתלמיד יהיה רגיש יותר לדחייה חברתית, כך הקשר בין תחושת הקשר והשייכות לבית הספר ופגיעה עצמית לא אובדנית יהיה חזק יותר.

במחקר הנוכחי השתתפו 594 תלמידים בגילאי 14-18 מבתי ספר שונים ברחבי הארץ (54.4% - בנים, גיל ממוצע- 14.96, סטיית תקן- 1.33). לצורך המחקר התלמידים ענו על שלושה שאלונים: פגיעה עצמית לא אובדנית (Gratz, 2001), שייכות לבית הספר (Katz et al., 2009; Ryan, 2011 & Patrick, Kaplan & Downey, Lebolt, Rincón, 1998).

באמצעות מודל מיתון ברגרסיה לוגיסטית בינארית (BLR- binary logistic regression) עלו מספר ממצאים חשובים: (1) בהתאם להשערת המחקר הראשונה, נמצא קשר שלילי מובהק בין תחושת קשר ושייכות לבית הספר לבין פגיעה עצמית לא אובדנית משלושה סוגים: חיתוך עצמי, שריטה עצמית וחבטת הראש בכוונה; (2) בהתאם להשערת המחקר השנייה, נמצא קשר שלילי מובהק בין רגישות לדחייה חברתית (סוג בטוח) לבין פגיעה עצמית לא אובדנית משני סוגים: שריטה עצמית והחדרת חפצים חדים לעור. כמו כן, נמצא קשר חיובי מובהק בין רגישות לדחייה חברתית (סוג מתוח) לבין פגיעה עצמית לא אובדנית מסוג חבטת הראש בכוונה; (3) בהתאם להשערת האינטראקציה, נמצא כי ככל שהרגישות לדחייה חברתית הייתה נמוכה יותר, כך הקשר בין תחושת הקשר והשייכות לבית הספר לבין פגיעה עצמית לא אובדנית (מסוג חבטת הראש בכוונה) היה חזק יותר (באופן שלילי). כלומר, כאשר תחושת הקשר והשייכות לבית הספר עולה, פגיעה עצמית לא אובדנית מסוג חבטת הראש בכוונה תרד רק עבור תלמידים שלא מרגישים מתוחים מרגישות לדחייה חברתית.

לאור ממצאים אלו, עולות מספר מסקנות חשובות. ראשית, ניתן להסיק כי אם התלמיד ירגיש תחושת קשר ושייכות גבוהה לבית הספר, תחושה זו יכולה להוות גורם מגן עבור התלמיד מביצוע התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית מסוג חיתוך עצמי, שריטה עצמית וחבטת הראש בכוונה. שנית, ניתן להסיק כי אם נעבוד עם תלמידים על תחושת הרגישות שלהם מדחייה חברתית והם יחוו רגישות לדחייה חברתית נמוכה ואף ירגישו פחות מתוחים מכך, נוכל להקטין את הפגיעה העצמית הלא אובדנית של התלמידים בשלושה סוגי פגיעה עצמית (שריטה עצמית, החדרת חפצים חדים מתחת לעור וחבטת הראש בכוונה) מתוך חמישה סוגי פגיעה עצמית לא אובדנית. כמו כן, תחושת הקשר והשייכות לבית הספר יכולה לעזור לתלמיד בהתמודדות שלו מול התנהגויות של פגיעה עצמית לא אובדנית כאשר התלמיד מרגיש תחושת מתח נמוכה בהקשר של רגישות לדחייה חברתית. מאחר ואנשי חינוך מעידים על מחסור בכלים וידע להתמודדות עם התופעה של הפגיעה

העצמית (Heath et al., 2011), עולה צורך משמעותי להדריך אנשי חינוך כיצד לסייע למתבגרים הללו, באמצעות ממצאי המחקר הנוכחי ואחרים. ממצאי המחקר הנוכחי מחזקים ומגלים את חשיבות הורדת תחושת המתח מרגישות לדחייה חברתית על מנת שתחושת הקשר והשייכות לבית הספר תוכל להוות גורם המסייע לתלמידים להתמודד עם פגיעה עצמית לא אובדנית.

יחד עם זאת, ישנן מספר מגבלות במחקר הנוכחי. המחקר הנוכחי הינו מחקר מתאמי שמטרתו לתאר את תופעת הפגיעה העצמית הלא אובדנית, להגדיר את שכיחותה וכן לבדוק קשרים בין המשתנים- פגיעה עצמית לא אובדנית, תחושת קשר ושייכות לבית הספר ורגישות לדחייה חברתית. לאור סוג המחקר הנוכחי אין באפשרותי להסיק ממצאי מחקר זה על סיבתיות. מעבר לכך, המדגם של מחקר זה כלל תלמידים הלומדים בבתי ספר ממלכתיים וכדי שהמחקר יהווה מדגם מייצג של האוכלוסייה, יש להרחיב את המדגם לבתי ספר ממגזרים שונים (לדוגמה, בתי ספר מהחינוך הדתי, ערבי, חינוך פרטי, פנימיות ועוד). בנוסף, ייתכן כי ההגדרות של פגיעה עצמית לא אובדנית שמוזכרות בשאלונים פורשו לא נכון על ידי התלמידים (מאחר והתלמידים ענו על שאלונים סגורים) ולכן מחקרי המשך יוכלו לכלול ראיונות עומק עם הנבדקים.

על כן, הצעות למחקרי המשך נוספים יכולות לכלול מחקר אורך, העוקב אחר קבוצת נבדקים במשך פרק זמן ממושך, דבר שעשוי לסייע באיתור התהליכים שהמתבגרים עוברים בתקופת הדגימה. מחקרי המשך יוכלו גם לבדוק האם אכן ישנם מאפיינים דומים בין סוגי הפגיעה העצמית השונים אשר נמצא קשר מובהק בינם לבין המשתנה תחושת קשר ושייכות לבית הספר ובאותו אופן לבדוק האם ישנם מאפיינים דומים בין סוגי הפגיעה העצמית השונים אשר נמצא קשר מובהק בינם לבין המשתנה רגישות לדחייה חברתית.