

אוניברסיטת בר-אילן

תפיסת האושר בקרב נערות

בוגרות תיכונים ממלכתיים בישראל

כלנית פילו

עבודה זו מוגשת כחלק מדרישות לשם קבלת תואר מוסמך

בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר אילן

תשע"ה

רמת גן

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לנתח את תפיסת האושר של נערות מתבגרות. הגדרת האושר ואופן תפיסתו תלויים בעיקר בנקודת המוצא של החוקר ואיזה עולם הוא מייצג. כיום מקובל לחקור את האושר תחת קורת הגג של הפסיכולוגיה החיובית, שנוסדה באופן רשמי בשנת 1998 על ידי הפסיכולוג מרטין סליגמן. ההגדרה הרווחת לאושר (Happiness) בקרב חוקרים בפסיכולוגיה החיובית היא רווחה נפשית (Well-Being). שתי הגישות המובילות בתפיסת האושר מתבססות על שתי מסורות מרכזיות ששורשן מהעת העתיקה, אאודימוניה (Eudemonia) והדוניזם (Hedonism). שתי המסורות עוסקות בשאלות "מהם החיים הטובים" ו"מהו האושר", והן מהוות שתי נקודות מבט שונות על הטבע האנושי (Deci & Ryan, 2008). האאודימוניה מיוחסת לרווחה נפשית-פסיכולוגית, וההדוניזם לרווחה נפשית-סובייקטיבית. מקובל לשייך את נקודת המבט האאודימונית, העוסקת במשמעות החיים ובפוטנציאל של האדם, גם למינוח אושר אאודימוני (Eudemonic Happiness), ואת נקודת המבט ההדוניסטית, העוסקת ברגשות האדם ובשביעות הרצון שלו מהחיים, לאושר ההדוני (Hedonic Happiness) (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008).

שיטת המחקר:

בדיקת הספרות המחקרית בנושא תפיסת האושר מעלה תחום מחקר רחב הנשלט בעיקר על ידי הפרדיגמה הכמותית (Kahneman et al., 2006), ועיקר האוכלוסייה הנחקרת בה היא מבוגרים (Diener & Seligman, 2008). בשנים האחרונות עולה קריאתם של חוקרים בתחום, כי יש צורך בשינוי בשיטות המדידה הקיימות, אם על ידי מיזוג של כלי המדידה השונים והרחבתם, ואם בשינוי פרדיגמות מחקריות או בשילובן (Bond & Lang, 2014; Fridman, 2008; Ong, 2009; Tay, Chan, & Diener, 2014).

בבסיס המחקר הנוכחי עמד הצורך להוסיף על הידע הקיים בתחום חקר תפיסת האושר של נערות. מחקר מסוג זה טרם נעשה, ולשם כך נבחרה שיטת מחקר בעלת פרדיגמה איכותנית שכן החקירה האיכותנית מתאפיינת ביחסה ההוליסטי המורכב לסוגיה הנחקרת. מטרתה להשיג תיאור מפורט, מעמיק וכולל של תהליכים ופרשנויות סובייקטיביות, תוך התמקדות במדגם קטן ונבחר ולא מייצג (Maxwell, 1992).

רואיינו 19 נערות בנות 17-18, בוגרות בתי ספר תיכון ממלכתיים באזור מרכז הארץ, שסיימו את לימודיהן והשיגו תעודת בגרות מלאה, והן לפני שירותן הצבאי.

במחקר זה ביקשנו לבדוק את תפיסת האושר בקרב נערות באמצעות ריאיון אישי חצי-מובנה. הריאיון התבסס על שלוש שאלות מנחות מעולם האפיסטמולוגיה הקונסטרוקטיביסטית: שאלת "מהו הידע?" ובהשאלה למחקרנו, מהו הידע שקיים בנושא האושר בקרב הנערות? שאלת "מהו מקור הידע?" ובהשאלה למחקרנו, כיצד הנערות רכשו את הידע בנושא האושר? ושאלת "מהו היחס בין הידע למציאות?" ובהשאלה למחקרנו, מה בין הידע שקיים אצל הנערות בנושא האושר וכיצד מיושם ידע זה בחיי היום-יום?

ניתוח התוכן נעשה בשלושה שלבים: בשלב הראשון אותרו קטגוריות ראשוניות מסוג ETIC, שהיו מבוססות על תיאוריה חיצונית, ובמסגרתן מוינו ונותחו התכנים באופן גלוי (צבר בן יהושע, 1995). בשלב השני נעשה תהליך אינדוקטיבי ומתמשך, לבניית תתי-קטגוריות מסוג EMIC, שגובשו על ידי איתור מרכיבים או יחידות ניתוח שחזרו על עצמם מתוך התכנים הסמויים (צבר בן יהושע, 1995). לשם כך נעזרנו גם בשיטת גרוס לניתוח תוכן (גרוס, 1995, 2002). השלב השלישי עסק במציאת קשרים בין תתי-הקטגוריות (שם). בשלב האחרון הוכנסו הקשרים שנמצאו בין תתי-הקטגוריות לתוך המודל של בילסקי (2004), המציג את תפיסת האושר האישית כרמת מורכבות של היחס בין הדרך ההתפתחותית או הנסיגתית אל מול סוג החוויה (תבונית, רגשית וחושית) של הפרט.

ממצאי המחקר:

בהתייחס לשאלה "מהו האושר?" עולה מן הממצאים כי בקטגוריית הגדרת האושר נמצאו שתי הגדרות: הראשונה היא האושר כמצב רגשי-חושי; והשנייה האושר כמצב קוגניטיבי. מניתוח התוכן עלה כי בעיני רוב הנבדקות האושר נתפס כסוג של מצבים רגשיים חושיים, הקשורים לרגשות חיוביים, כמו שמחה, הנאות מהחיים וחוויות. הגדרה זו עולה בקנה אחד עם הגדרת האושר ההדוני (כהנמן, 2005; Deci & Ryan, 2008), לפיה האושר משמעו הנאות חושיות מענגות או משמחות (צימרמן, 2010). אצל חלק אחר מהנבדקות האושר נתפס כסוג של מצבים קוגניטיביים הקשורים ליכולת הערכה של החיים, למידת שביעות רצון וסיפוק מהחיים, ולהרגיש "שלם עם עצמך". תת-קטגוריה זו עולה בקנה אחד עם המרכיב הקוגניטיבי בהגדרתו של דיינר את

הרווחה הנפשית הסובייקטיבית, המתייחס להערכה ושביעות רצון כללית מן החיים (Diener, 1984). חלק מהנבדקות התייחסו רק לאחת ההגדרות מבין השתיים וחלק לשתייהן.

בקטגוריית הגורמים לאושר נמצאו שני סוגים: גורמים הקשורים לסביבה חיצונית וגורמים הקשורים לסביבה פנימית. גם כאן חלק מהנבדקות התייחסו רק לאחת מתת-הקטגוריות וחלק לשתייהן. במחקרנו נמצא כי הסביבה החיצונית שמהווה גורם משפיע רב יותר על האושר, קשורה בעיקר לאינטראקציות עם אנשים במעגלים המשפחתיים והחברתיים, ופחות לגורמים חומריים כמו כסף וחפצים. עוד נמצא כי הסביבה הפנימית העיקרית המשפיעה על האושר היא חוויות חושיות ורגשות חיוביים. בקטגוריית סוגי האושר נמצאו חמישה סוגים: אושר רגעי; אושר מתמשך; אושר פנימי-רגשי; אושר פנימי-הכרתי; ואושר חיצוני. לעתים נוצרו גם תתי-הבחנות, כמו שאושר מתמשך הוא אושר פנימי-רגשי, או שאושר מתמשך הוא גם אושר פנימי-הכרתי. בקטגוריית הגישה לאושר נמצא שרוב הנבדקות סבורות שנקודת ההתייחסות אל האושר היא סובייקטיבית, ותיאור האושר כמטרה יותר דומיננטי מנקודת מבט אובייקטיבית ותיאור האושר כתהליך.

בהתייחס לשאלה "כיצד נרכש הידע בנושא האושר?" נמצאו שתי קטגוריות: חיצונית ופנימית. קטגוריית המקורות החיצוניים, שכללה את מסגרת בית הספר, ספרים, הרצאות וכיוצא בזה, לא תרמה במידה משמעותית לקידום רכישת ה"ידע", אם כי העברת מידע חיצונית ועקיפה תרמה יותר באופן יחסי. רוב הנבדקות גרסו כי ה"ידע" שלהן על האושר מגיע ממקורות פנימיים, והוא תוצר של המחשבות שלהן, הרגשות, התנסויות או החוויות שלהם.

בהתייחס לשאלה "מה בין הידע שקיים ליישום במציאות?" נמצאו שתי קטגוריות: הגדרת האושר האישי וקידום רמת האושר האישי. מניתוח התוכן עלה כי הגדרת האושר האישי של הנערות תלויה באינטראקציות בין-אישיות וכן תלויה באפיונים אישיים הקשורים למחשבות, חוויות ורגשות חיוביים. התלות ביחסים בין-אישיים היא אבחנה שעולה בקנה אחד עם מסקנות של חוקרים בתחום הטוענים כי המשתנה הבולט והמשמעותי ביותר בתפיסת האושר טמון באינטראקציות חברתיות עמוקות, ומידת הביטוי של ה"אני" במערכות יחסים אינטימיות ומשמעותיות (בן שחר, 2008; דרייקוס, 2000; סליגמן, 2005; רימור, 2002). מרכיב היחסים הבין-אישיים עובר כחוט שני לאורך כל הממצאים כמו גם מרכיב האפיונים האישיים. קטגוריית קידום רמת האושר האישי מיוחסת לנבדקות הנוקטות עמדה אקטיבית אל מול אלו הנוקטות עמדה פסיבית. חלק מהנבדקות גילו אקטיביות במחשבות ובפעולות, וניכרת בהן שאיפה לאושר, לעומתן היו שגילו פסיביות בנושא. אוונס (Evans, 2013) טען שאפשר לסווג את שתי הפילוסופיות

העיקריות של האושר והרווחה הנפשית לפילוסופיה אקטיבית ולפילוסופיה פסיבית. ההבדל ביניהן הוא שבגישה האקטיבית של האושר, האדם צריך לנקוט פעולה כדי לקדם וליצור את האושר שלו. בגישה הפסיבית של האושר לא יושקע כל מאמץ או רצון. למעשה החלוקה של אוונס לפילוסופיה אקטיבית ופסיבית מקבילה גם לפילוסופיה האאודימונית וההדוניסטית: הגישה האקטיבית מתייחסת לפילוסופיה האאודימונית ואילו הגישה הפסיבית לפילוסופיה ההדוניסטית.

דיון סיכום ומסקנות:

בהתבסס על הסקירה הספרותית וממצאי המחקר, ניתן לומר כי **בהיבט האפיסטמולוגי** "הידע" של הנבדקות לגבי האושר כפי שעלה מן הממצאים, נתפס כ"ידע" אינטואיטיבי, דינמי, משתנה ולא-ודאי, "ידע" שתלוי בתהליכים קונסטרוקטיביסטיים, שמקורותיו פנימיים, ושמתיימרים בו קשרים ומורכבויות. מדבריהן ניכר שאין מסגרת, פורמלית או לא פורמלית, שבה הן יכולות ללמוד על האושר, ולכן נראה כי הבניית הידע בנושא האושר כפופה לפרשנות האישית של כל אחת. **בהיבט התיאורטי** למדנו שהידע של הנערות בנושא האושר חופף לידע שקיים בספרות המחקרית, כלומר ניתן לראות בדבריהן את המאפיינים לשתי הגישות הרווחות באושר: הגישה ההדוניסטית, שמיוחסת לרווחה נפשית סובייקטיבית, והגישה האאודימונית, שמיוחסת לרווחה נפשית פסיכולוגית. הממצאים שבמחקר הנוכחי עולים בקנה אחד עם טענות החוקרים (אזולאי, 2014; גילברט, 2013; Ong, 2014; King, 2008) שסבורים ששתי גישות אלו, הן למעשה גישות שמשלימות אחת את השנייה, והן אינן סותרות זו את זו, אלא משתלבות זו בזו. **בהיבט המתודולוגי** גישת המחקר האיכותנית מאפשרת את חשיפת הידע הגלוי והידע סמוי (צבר בן יהושע 1995, שקדי, 2003). את הרובד הסמוי של הידע הצלחנו לגלות באמצעות שיטת ניתוח התוכן של גרוס (1995, 2002). באמצעותה מצאנו קשרים בין קטגוריות המשנה, שהובילו אותנו ליישום הידע במסגרת המודל של בילסקי (2004). המודל מציג את תפיסת האושר כרמת מורכבות של היחס בין הדרך שבה בוחר האדם ללכת (התפתחות או נסיגה), לבין סוג החוויה שהוא בוחר (חושית, רגשית או תבונית). לפי בילסקי, הדרך להשגת האושר היא באמצעות מאפיין התפתחותי או נסיגתי. לדוגמה: אם האדם בוחר ללכת בדרך התפתחותית, הוא יפתח כישורים המאפשרים לו להתאחד כיצור אוטונומי ועל בסיס שוויוני עם בני אדם אחרים, וייצור מערכות יחסים תומכות ואוהבות, וכן תהיה לו תחושה ברורה של מי הוא ולאן הוא הולך. המודל של בילסקי אינו מתיימר להציע שיטת כימות מדויקת, אלא כיוון כללי של תפיסת האושר האישית. מצאנו כי תפיסת האושר של הנבדקות לפי המודל של בילסקי היא כזאת שכל חוויות החוש, הרגש והתבונה מצויות בתחום ההתפתחות, תחום המתקשר לבחירה שלהן באינטראקציות האישיות.

המסקנה העיקרית של המחקר לאור הכתוב לעיל שפיתוח תכנית לימודים ארוכת טווח בנושא האושר ויישומיו, יוכל לתרום רבות לקידום האושר בקרב בני נוער. המטרה העיקרית של תכנית לימודים מסוג זה, היא לתת לבני נוער מענה גם בהיבט התיאורטי וגם בהיבט המעשי. בהיבט התיאורטי תידרש העברת ידע באמצעות מקורות חיצוניים, כפי שנעשה בכל תחום דעת אחר, כדוגמת לימודי היסטוריה או אזרחות, שיאפשרו למידה של הגדרות האושר השונות, הפילוסופיות שעומדות מאחוריהן וההיסטוריה שלהן. בהיבט המעשי יידרשו פעולות שמטרתן שכלול ותרגול מרכיבים שונים המיוחסים לאושר הניתנים להשפעה, כמו מוטיבציה, מודעות, אופטימיות, הכרת תודה והערכת החיים (סליגמן, 2005; Lyubomirsky, 2008). ההשפעה המצטברת של חשיפה ארוכת טווח על תפיסת האושר אצל בני נוער בכלל ונערות בפרט, יכולה ליצור שינויים מרחיקי לכת בהתנהלות ובבחירת פעילויות, ובהתנהגויות בסיכון, לאלו שתקופה זו הופכת קריטית עבורם בטווח הקצר, וכן לייצר השפעה לטווח הארוך בגילוי משמעות החיים, כיווני תעסוקה ופעילויות פנאי.

מחקרים עתידיים נוספים יכולים להוסיף על תוצאות מחקר זה, אם בחיזוק הממצאים, מיקודם או סיווגם, וזאת על ידי שינוי המדגמים הנבחרים והשוואה ביניהם. מחקרים עתידיים יכולים לבחון את תפיסת האושר של נערות ממגזרים שונים (יהודיות, נוצריות, דרוזיות או אתיופיות) בהתייחס למיקום מגורים בארץ (מרכז או פריפריה) כמו גם של נערות בקבוצות סיכון שונות. מחקרים עתידיים אחרים מתקדמים יותר יכולים אף לעסוק במיפוי הקריטריונים (חוויות החוש, הרגש והתבונה) בכפוף לתחום ההתפתחות והנסיגה (היקף האינטראקציות הבין-אישיות), וכיצד הם באים לידי ביטוי במדגמים השונים. מחקר זה יכול להוות בסיס לנקודת התחלה או השוואה עבור כל אלו ובכך גם תרומתו.