

אוניברסיטת בר-אילן

האם וויסות רגשי ממתן את הקשר בין תפיסת היחסים עם ההורים
לבין התנהגות פגיעה עצמית ללא כוונה אובדנית.

ניקול סגל

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בבית הספר
לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

תשע"ז

רמת גן

תקציר

פגיעה עצמית שאינה אובדנית (NSSI) מוגדרת כנזק ישיר ומכוון לגופו של האדם, אשר נעשה ללא כוונה אובדנית (Nock, 2009). פגיעה עצמית לרוב מתבטאת בחיתוך, גירוד, חריטה, שריטה והכאה עצמית (Nock, 2010). ישנם גורמי סיכון רבים אשר נמצאו קשורים לפגיעה עצמית שאינה אובדנית ביניהם דיכאון, חרדה, דימוי עצמי נמוך ושימוש בסמים (Nixon, Cloutier, & Jansson, 2008).

בשנים האחרונות אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש מדווחים כי ישנה עלייה במספר הפונים לבקשת עזרה בעקבות פגיעה עצמית שאינה אובדנית (Whitlock, Eells, Cummings, & Purington, 2009). מחקר אשר נערך בארצות הברית וקנדה הראה כי מרבית היועצים החינוכיים דיווחו על ידע מתון בנושא פגיעה עצמית בהקשר של סימפטומים, גורמים ודרכי טיפול. בנוסף דווח כי לבית הספר אין פרוטוקול מסודר לטיפול בפגיעה עצמית שאינה אובדנית (Duggan, Heath, Toste, & Ross, 2011). המצב אינו שונה בארץ, גם במשרד החינוך אין פרוטוקול מסודר לטיפול בפגיעה עצמית שאינה אובדנית. מכאן עולה החשיבות של בחינת נושא זה בקרב תלמידים.

מחקרים רבים דנו על חלקו של הוויסות הרגשי בהקשר של פגיעה עצמית שאינה אובדנית (Klonsky, 2007; Nock & Prinstein, 2004). במחקר הנוכחי אתייחס לוויסות רגשי על פי הגדרתו של גרנפסקי (Garnefski, 2001) - המגדיר וויסות רגשי כמגוון רחב של התנהגויות חברתיות, ביולוגיות כמו גם תהליכים קוגניטיביים מודעים או לא, וויסות רגשי יכול לבוא לידי ביטוי גם באמצעות תהליכים קוגניטיביים לא מודעים (קשב סלקטיבי) או בתהליכים מודעים (האשמה עצמית) (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). במחקר הנוכחי נתייחס לחמישה מתוך תשעת סוגי הוויסות שהגדיר: קבלה, מיקוד בחיובי, מיקוד מחדש על תכנון, הערכה מחודשת חיובית והכנסה לפרספקטיבה.

מלבד התייחסות לוויסות הרגשי קיימת התייחסות בספרות ליחסי המתבגר עם הוריו בהקשר של פגיעה עצמית שאינה אובדנית. מן המחקר עולה כי בהקשר של פגיעה עצמית שאינה אובדנית וליחסי המתבגר עם הוריו תפקיד חשוב הן מבחינת משך הביצוע והופעת הפגיעה עצמית. בנוסף

ישנו קישור בין סוגי ההורות הנתפסת על ידי המתבגר לבין פגיעה עצמית (Baetens et al. 2014; Bureau et al. 2010).

במחקר הנוכחי, בחנתי את הוויסות הרגשי כממתן את הקשר בין יחסים עם ההורים לפגיעה עצמית. ניתן לראות כי חסר מחקר בנושא בכל הקשור לפגיעה עצמית שאינה אובדנית בקרב מדגם בישראל, מבחינת היקף התופעה, ידע אנשי המקצוע המטפלים באוכלוסייה זו ודרכי התמודדות רצויים. מחקר זה יכול לסייע רבות ליועצים, מורים ואנשי חינוך בתקווה כי הנתונים שיצטברו יסייעו במתן כלים להתמודדות ופיתוח ותכניות מניעה והתערבות.

השערות המחקר - (1) ימצאו הבדלים באיכות הקשר בין המתבגר לבין הוריו, כך שהקשר ההורי יהיה טוב יותר בין המתבגר לאימו, בהשוואה לקשר עם האב. **(2)** ימצא קשר שלילי באיכות הקשר בין יחסי המתבגר עם הוריו לבין פגיעה עצמית. **(3)** שוער כי ימצא קשר חיובי בין וויסות רגשי ליחסים בין מתבגר להוריו. **(4)** שוער כי ימצא קשר שלילי בין וויסות רגשי לפגיעה עצמית. **(5)** ככל שהוויסות הרגשי יהיה גבוה יותר יקטן הקשר בין יחסי המתבגר עם הוריו לבין לפגיעה עצמית.

אוכלוסיית המחקר - במחקר נדגמו 594 תלמידי חטיבה ותיכון (54.4% גברים, גיל ממוצע- 14.96), מחמישה בתי ספר ברחבי ישראל. כלל בתי הספר הינם ציבוריים בפיקוח משרד החינוך.

כלי המחקר - מדדי הדיווח העצמי אשר נכללו במחקר הנוכחי הינם: שאלון פגיעה עצמית לא-אובדנית (Gratz, 2001) לדוגמא-"האם אי פעם חבטת את ראשך במשהו בכוונה, עד כדי כך שנגרם לך פצע". שאלון יחסים עם ההורים (Pedersen, 1994) - "אמא שלי מאפשרת לי להחליט דברים על עצמי" ושאלון וויסות רגשות (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) המתקבץ לחמישה גורמים: קבלה ("אני חושב שאני חייב לקבל שזה מה שקרה"), מיקוד בחיובי ("אני חושב על חוויות נעימות"), מיקוד מחדש על תכנון ("אני חושב איך אני יכול לשנות את המצב"), הערכה מחודשת חיובית ("אני חושב איך אני יכול ללמוד מהמצב") והכנסה לפרספקטיבה ("אני חושב שאנשים אחרים עוברים דברים הרבה יותר קשים").

הליך המחקר - לאחר אישור מטעם המדען הראשי, השאלונים הועברו בבתי ספר על ידי סטודנטים לתואר שני מהמגמה לייעוץ חינוכי. תלמיד אשר קיבל אישור מהוריו היה רשאי להשתתף במחקר. העברת השאלונים בוצעה בקבוצות קטנות כאשר השאלונים מולאו על ידי

התלמיד. השאלונים הועברו בחדרים נפרדים עבור כל קבוצה. משך מילוי השאלון וקבלת ההסבר לא עלה על 45 דקות.

ממצאי המחקר - טרם ביצוע הניתוחים הסטטיסטיים התלמידים חולקו לקבוצות לפי חומרת

הפגיעה העצמית באופן הבא: תלמידים אשר לא פגעו בעצמם כלל הוכנסו תחת הקבוצה המכונה ללא פגיעה. תלמידים אשר פגעו בעצמם פחות משש פעמים, הוכנסו לקבוצה המכונה פגיעה שאינה עקבית ולבסוף תלמידים אשר דיווחו כי פוגעים בעצמם משש פעמים ויותר הוכנסו לקבוצת פגיעה עקבית (Ammerman, Jacobucci, Kleiman, Muehlenkamp & McCloskey, 2016).

תוצאות המחקר - ממצאי המחקר עולים מספר דברים מרכזיים. תחילה בהתייחסות לפגיעה

עצמית שאינה אובדנית בהקשר של מגדר, נמצא כי בנים פוגעים בעצמם באופן מובהק יותר מבנות. ממצא זה תואם לנתונים אודות חשיבה אובדנית בישראל (פישר ועמיתיו, 2014).

בהתייחס ליחסי המתבגר עם הוריו עולה מן הממצאים מספר דברים. תחילה נמצא כי בני נוער מדווחים על איכות קשר טובה יותר עם האם. בהקשר של יחסי המתבגר עם הוריו ופגיעה עצמית נמצא קשר שלילי, כך שקבוצת המתבגרים אשר אינם פוגעים בעצמם דיווחה על טיב יחסים טוב יותר עם האם מאשר הקבוצה אשר פוגעת בעצמה באופן עקבי. בנוסף עולה כי מבחינת הוויסות הרגשי ויחסי המתבגר עם אמו נמצא כי קיים קשר חיובי מובהק בין כלל סוגי הוויסות הרגשי מלבד קבלה, כך שככל שהוויסות הרגשי גבוה יותר כך גם יחסי המתבגר עם אמו.

בהתייחס לפגיעה עצמית וויסות רגשי נמצא כי ישנם הבדלים ביו סוגי הוויסות הרגשי לקבוצות הפגיעה השונות. כך שהקבוצה ללא פגיעה עצמית בהשוואה לקבוצה שפוגעת בעצמה באופן לא עקבי דיווחה על רמה נמוכה יותר באופן מובהק של שימוש בוויסות רגשי מסוג קבלה. בהתייחס לסוגי וויסות רגשי מסוג מיקוד מחדש על תכנון והערכה מחודשת חיובית, נמצא דפוס הפוך עבור שתי הקבוצות הללו, כך שהקבוצה ללא פגיעה עצמית דיווחה על רמה גבוהה יותר של שימוש בסוגי וויסות אלו לעומת הקבוצה שפוגעת בעצמה באופן עקבי. לבסוף עבור וויסות רגשי מסוג הכנסה לפרספקטיבה עולה כי הקבוצה אשר פוגעת בעצמה באופן לא עקבי דיווחה על שימוש בוויסות מסוג זה יותר מאשר הקבוצה שפוגעת בעצמה באופן עקבי.

ההשערה אשר באה לבחון האם ישנה אינטראקציה כך שככל שהוויסות הרגשי יהיה גבוה יותר יקטן הקשר בין יחסים עם הורים לפגיעה עצמית, לא אוששה. השערה זו התבססה על

הסקירה הספרותית אשר דיברה על וויסות רגשי, יחסים עם ההורים ופגיעה עצמית (Baetens et

al. 2010; Bureau et al. 2014).

סיכום- ממצאי המחקר מלמדים את חשיבותו של הוויסות הרגשי בהקשר של פגיעה עצמית, והצורך להבחין בין סוגי הוויסות השונים. ניתן לראות כי כל סוג של וויסות קשור באופן שונה לפגיעות עצמיות, כך שלמשל, וויסות רגשי מסוג קבלה מעלה את הסיכוי לפגיעה עצמית בעוד וויסות רגשי מסוג תכנון מחדש או התמקדות בחיובי מקטין את הסיכוי לפגיעה כזו. נתונים אלו מאפשרים לאנשי המקצוע ידע נוסף ונקודות ליצירת תוכנית מניעה בהקשר של פגיעה עצמית. נקודה נוספת וחשובה מאוד מתייחסת ליחסי המתבגר עם אמו, כך שאנו רואים כי כלל הנבדקים דיווחו על יחסים טובים עם אימם ועדיין ראינו כי הם מבצעים התנהגויות פגיעה עצמית, נקודה זו חשובה גם היא בהקשר הטיפולי ובעיקר בזיהוי המוקדם.