

**הקשר בין דפוסי חשיבה רציונליים ואירציונליים,  
ורמת הסתגלות רגשית: דמיון בין הורים לילדם  
בשלב היציאה מהבית והגיוס לצבא**

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת:

נירה שמואלי

היחידה ללימודים בין תחומיים

התוכנית ללימודי מגדר

הוגש לסנט של אוניברסיטת בר-אילן

אב, תשפ"א

רמת גן

## תקציר

תיאוריית המערכות המשפחתית וגישת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית משפחתית, מספקות נקודת מבט אינטראקטיבית על תהליכים משפחתיים. בתוך כך נבחנות סיבתיות והדדיות באינטראקציות המשפחתיות וכיצד כל אחת ואחד מבני המשפחה משפיעים ומושפעים מבני המשפחה האחרים. דרך פרספקטיבה זו, המשפחה הנה המקור להעברה, הבניה, שימור ותחזוקה של מערכת האמונות והמערכת הרגשית במשפחה במהלך הדורות. אמונות רציונליות ואירציונליות, שהן הליבה של מערכת פרשנות זו לפי תיאוריית REBT (Ellis, 1994, Rational Emotive - Cognitive Behavioral Therapy) משפיעות על ההסתגלות הרגשית של כל פרט ושל המשפחה כולה בחיי היומיום כמו גם במצבים מעוררי לחץ. דפוסי חשיבה רציונליים, כלומר גמישים ולא קיצוניים, יתרמו למערכת פרשנות גמישה יותר ויאפשרו הסתגלות טובה יותר של בני המשפחה בכל שלב ואילו דפוסי חשיבה אירציונליים, כלומר נוקשים וקיצוניים, יגבירו מצוקה נפשית ויפגמו בהסתגלות. היציאה מהבית של ילדי המשפחה וגיוסם לצבא מפגישה הן את ההורים והן את ילדיהם עם הצורך להסתגל למורכבות המעבר והשינוי בחייהם, ולכן, במחקר הנוכחי נבדקו הורים וילדתם או ילדם הבוגרים (+18) כטריאדה משפחתית, בשתי נקודות זמן, לפני ואחרי הגיוס לצבא.

מטרת המחקר המרכזית הייתה לבחון האם קיימת מערכת פרשנות משפחתית וכיצד מערכת זו תורמת למדדים של הסתגלות רגשית טובה יותר, כלומר, לרמות נמוכות יותר של מדדי מצוקה ולרמות גבוהות יותר של מדדי רווחה או לחילופין להסתגלות פחות טובה, של שלושת בני המשפחה. כל זאת בשלב בו חל שינוי משמעותי בחייהם. מטרות נוספות היו לבחון הבדלים ודמיון תוך משפחתיים בדפוסי הפרשנות, האם דפוסי אלו משתנים כשמבנה המשפחה עובר שינוי, כלומר בשלב היציאה מהבית והגיוס לצבא של הצעירות והצעירים, והאם קיימים הבדלים מגדריים הן בדפוסי החשיבה והן במדדי ההסתגלות הרגשית. המשתנים התבססו על התיאוריה הקוגניטיבית-התנהגותית ועל ממצאי מחקרים קודמים שהוכיחו קשר בין דפוסי חשיבה ורמות של מדדי הסתגלות שונים ברמת היחיד. המחקר הנוכחי ביקש ללכת צעד נוסף, ולבחון הבנות אלו כמתקיימות במערכת המשפחתית, ובתוך כך לבחון השתנות בדפוסי החשיבה וההסתגלות הרגשית.

במחקר השתתפו 402 משפחות שכללו אם, אב וילדם בזמן 1 של המחקר שהתקיים עד 4 חודשים לפני היציאה מהבית ו - 207 משפחות בזמן 2 שנערך חצי שנה אחרי הגיוס לצבא. איסוף הנתונים נמשך שלוש וחצי שנים, בין 2016 ל - 2019. השאלונים היו כולם בדיווח עצמי והופצו באינטרנט למילוי ממוחשב. השאלונים כללו פרטים סוציו-דמוגרפיים ובחנו דפוסי חשיבה, סימפטומים של דיכאון, חרדה, לחץ נתפס, רווחה נפשית ומדדים של תמיכה משפחתית. נערכו מספר מודלים של מדידה על מנת להתמודד עם מורכבותו

של המחקר, שבחן שלושה בני משפחה בשתי נקודות זמן. ממצאי המחקרים מובאים דרך שלושה מחקרים, בשלושה מאמרים.

המחקר הראשון, בחן מה הם ההיבטים הדומים והשונים בין בני המשפחה בדפוסי החשיבה ומדדי ההסתגלות הרגשית, וכיצד דפוסי החשיבה, תמיכה משפחתית כפי שנתפסת בעיני הילד, מגדר ומצב משפחתי תורמים להסתגלות הרגשית המשפחתית. ההורים וילדם או ילדתם מילאו את השאלונים בזמן 1 של המחקר. במחקר נעשה שימוש באומדן כוללני רב משוואות (generalized estimating equation GEE) על מנת לבחון התנהגות טריאדית כפי שנמדדה באשכולות המשפחתיים. הממצאים לימדו על דמיון בין בני המשפחה במדדים השונים, עם הבדלים דקים ביניהם. כמו כן נמצאה תגובה מערכתית של שלושת בני המשפחה כאשר הסתגלותה של המשפחה נמצאה קשורה לסטטוס המשפחתי ולתפיסת הילד את תמיכת משפחתו. תסמיני המצוקה של האימהות נמצאו הגבוהים מבין בני המשפחה. כמו כן מדדי המצוקה של הבנות היו גבוהים מאלו של הבנים. מסקנתנו ממחקר זה הייתה כי ישנם דפוסי חשיבה והסתגלות רגשית דומה בין בני המשפחה בשלב בו הם גרים תחת קורת גג אחת וכי הנשים נמצאות במצוקה רגשית גבוהה יותר מהגברים.

המחקר השני בחן קשרים בין דפוסי החשיבה של שלושה בני משפחה, אבא, אבא וילדם או ילדתם המייצגים 390 משפחות בזמן 1 ו 207 משפחות בזמן 2. בשל ריבוי המשתנים (שלושה בני משפחה, שתי נקודות זמן, 24 פריטים של שאלון דפוסי החשיבה) ועל מנת שניתן יהיה להשוות בין בני המשפחה ולהעריך עקביות במדדים אלו, נבנה מבחן מקדים ניתוח גורמים מאשש (parceling technique) בהתבסס על גורם הטעינות של ילדי המשפחות. הממצאים העלו מבנה חשיבה משותף לאם ולילדיה (האופן בו הם תופסים את החשיבה הרציונלית והאירציונלית וייצוג משותף של המציאות) שנשמר בשתי נקודות הזמן. בנוסף, נמצאו רמות משפחתיות משותפות של דפוסי החשיבה. רמות אלו עברו שינוי עם יציאת הצעירים והצעירות מהבית אך הקשרים בין בני המשפחה נשמרו.

המחקר השלישי בחן את המודל המלא של דפוסי חשיבה משפחתיים והסתגלות רגשית של שלושת בני המשפחה בזמן 1 והשינוי שחל בהם בזמן 2. האם, האב וילדם או ילדתם ייצגו 390 משפחות בזמן 1 ו 207 משפחות בזמן 2. בהתבסס על הנתונים שנאספו נבנה מודל סטטיסטי ששילב ציון שינוי לטנטי (Latent Change Score LCS) במסגרת טריאדית. הממצאים הראו שבני המשפחה חלקו מערכת פרשנות משפחתית והסתגלות רגשית בזמן 1. נמצאו שני סוגי משפחות שנחלקו למשפחות נמוכות באירציונליות ומשפחות גבוהות באירציונליות. המשפחות נמצאו דומות ברמות החשיבה הרציונלית. בזמן 2 חלו שינויים ברמות של דפוסי החשיבה וההסתגלות הרגשית כאשר המצוקה הרגשית של המתגייסים עלתה משמעותית. הדפוסים המשפחתיים נמצאו קשורים לדפוסים של ההסתגלות הרגשית בזמן 1 אך לא נבאו הסתגלות רגשית בזמן 2.

ממצאי המחקרים מאששים את התיאוריה המערכתית המשפחתית והקוגניטיבית-משפחתית, ומלמדים אותנו כי קיימת במשפחה מערכת פרשנות משפחתית הקשורה להסתגלות הרגשית המשפחתית. הומוגניות זו פוחתת חצי שנה לאחר יציאת הילד מהבית וגיוסו לצבא. הדמות הדומיננטית במערכת הפרשנות והוויסות הרגשי המשפחתי היא האם.