

"ולא יכולתי לעשות עם זה כלום"

על תרומתה של סליחה עצמית לצמיחה פוסט-טראומטית

ולמצוקה נפשית בקרב שארי התאבדות

מחקר זה קיבל מענק
ע"ש רן הסל ז"ל מטעם
עמותת בשביל החיים



טל גילה בהנחיית ד"ר יוסי לוי בלז

מ.א. בפסיכולוגיה קלינית, המרכז האקדמי רופין, ישראל

מבוא

- התאבדות אדם קרוב הנה אירוע טראומטי הגורם לכאב נפשי עצום ומותיר את האבלים (שארי ההתאבדות) להתמודד עם רגשות כעס, בושה, סטיגמה ואשמה.
- התמודדות עם טראומה או משבר קשה מהווה גם קרקע לצמיחה פוסט-טראומטית (Post-Traumatic growth, PTG), אשר מתאפשרת כתלות במאפיינים פסיכולוגיים ובין-אישיים.
- לאחרונה, מחקרים הצביעו על תרומתם של מאפיינים כגון חשיפה עצמית, תמיכה חברתית ואסטרטגיות התמודדות אדפטיביות כמקלים את התפתחותה של PTG בקרב שארי התאבדות. יחד עם זאת, הבנה מלאה של הדינאמיקה הפנימית המסייעת לצמיחה הינה חיונית למען קידום יכולתם של קלינאים להעניק לאוכלוסייה זו סיוע נפשי מותאם ויעיל.
- היכולת התכונתית לסלוח לעצמי (Self-Forgiveness), בהיותה קשורה בתכונות אישיות אדפטיביות ובבריאות נפשית וכן בולמת מצוקה רגשית נוכח משברים, עשויה להוות מאפיין נוסף התורם ל-PTG בקרב שארים.

שיטה

309 אבלים בגילאים 18-84 נחלקו לשלוש קבוצות על-פי סוג האובדן שחו: שארי התאבדות ושתי קבוצות ביקורת (1) אבלים לאחר מוות פתאומי שאינו התאבדות (2) אבלים לאחר מוות צפוי. כל המשתתפים מלאו שאלוני דיווח-עצמי המודדים PTG, סליחה עצמית, תמיכה חברתית נתפשת, חשיפה עצמית ואסטרטגיות התמודדות, וכן ענו על שאלות הבודקות מצוקה נפשית (מצב רוח דיכאוני ומחשבות אובדניות בשנה האחרונה).

מטרת המחקר

המחקר הנוכחי נועד לבחון את תרומתה של סליחה עצמית ל-PTG ולמצוקה נפשית בקרב שארי התאבדות, תוך השוואתם לשני סוגי אובדן נוספים - מוות פתאומי וצפוי. שיערנו כי:

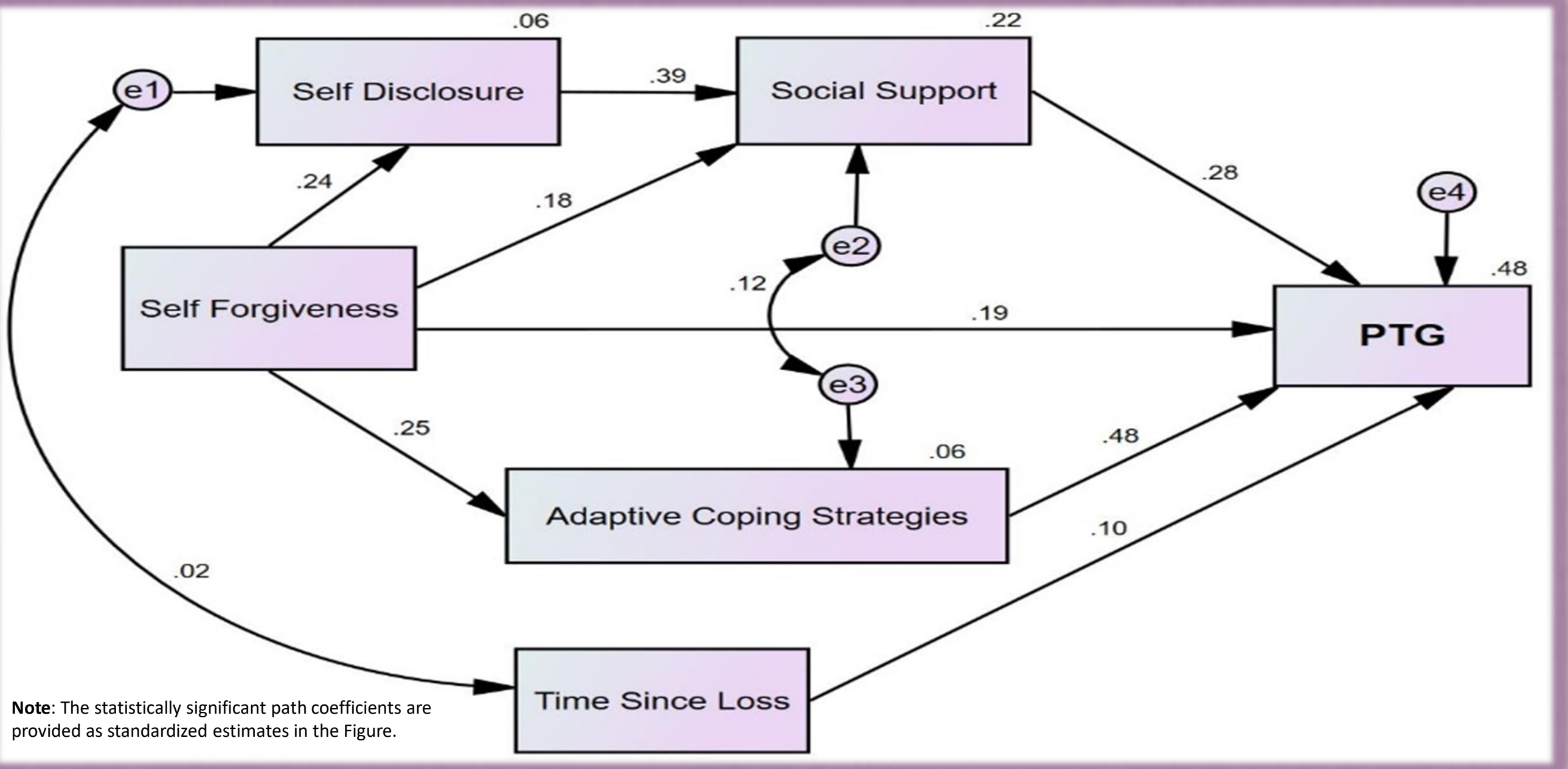
- סליחה עצמית תתרום באופן חיובי ל-PTG, בייחוד עבור שארי התאבדות בהשוואה ליתר סוגי האובדן.
- הקשר בין סליחה עצמית ל-PTG יהיה מתווך על-ידי עלייה בתמיכה חברתית ובחשיפה עצמית של האבלים.

ממצאים

במהלך הניתוח הוחזקו קבוע השנים שחלפו מאז האובדן, גיל הנבדק בעת האובדן, גיל המנוח ומידת הקרבה למנוח. סליחה עצמית נמצאה כקשורה באופן חיובי לצמיחה, ללא תלות בסוג האובדן ($F_{(2,294)}=15.23, p<.001$). כמו כן, נמצאה תרומה משולבת של סליחה עצמית וסוג האובדן למדדי מצוקה נפשית: מצב רוח דיכאוני ($F_{(4,294)}=2.92, p<.05$) ומחשבות אובדניות ($F_{(4,294)}=3.44, p<.01$).

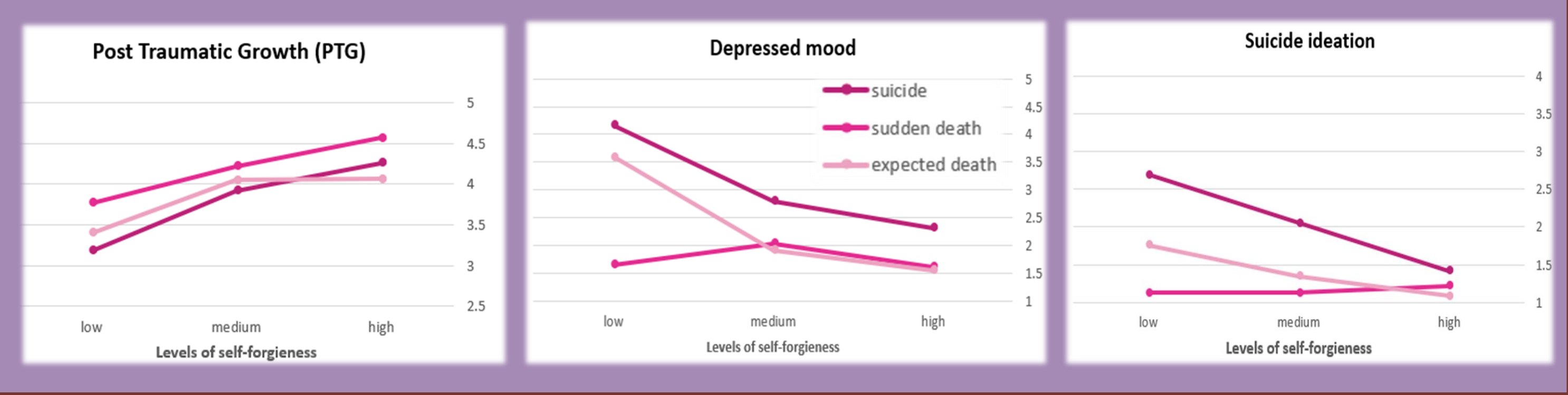
שארי התאבדות שהתאפיינו ברמת סליחה עצמית נמוכה חוו את הרמות הגבוהות ביותר של דיכאון ומחשבות אובדניות מבין כלל תת-הקבוצות. ואולם, בהינתן סליחה עצמית גבוהה, פגיעותם הייחודית של שארי ההתאבדות לסבול ממצוקה פוחתת ומשתווה לרמות המצוקה של יתר קבוצות האובדן (ראה **תרשים 1**).

תרשים 2. מודל השוואות מבניות (SEM) לבחינת מהלך משוער של תהליכי צמיחה בקרב שארי התאבדות



בכדי להבין לעומק את התהליכים התוך-אישיים והבין-אישיים המתווכים בין סליחה עצמית לצמיחה, נבחן מודל תיווך (SEM). המדדים מצביעים על התאמה מצוינת בין המודל לבין הנתונים, במיוחד בקרב קבוצת שארי ההתאבדות ($\chi^2_{(14)}=15.8; p=.33; CMIN/DF=1.13; NFI=.95; CFI=.99; RMSEA=.02$). המודל העלה כי סליחה עצמית תורמת לצמיחה הן באופן ישיר, והן באופן המתווך על-ידי שני נתיבים עיקריים - חשיפה עצמית ותמיכה מאחרים מחד, ושימוש באסטרטגיות התמודדות אדפטיביות מאידך (**ראה תרשים 2**).

תרשים 1. מדדי הצמיחה והמצוקה כפונקציה של סליחה עצמית וסוג האובדן



טבלה 1. תוצאות ניתוח רגרסיה היררכית מרובה לניבוי PTG (n=309)

Step	Predictor	Beta	SE B	R ²	R ² Δ	F change	Sig
1	Education	-.17	.12	.06	.06	7.06	.000***
	Children	-.18	.15				
	Age	.04	.004				
2	Years since loss	.10	.01	.09	.04	4.1	.007**
	Age of deceased	-.15	.003				
	Support group after loss	-.1	.12				
3	Type of death	-.14	.12	.10	.02	5.53	.02*
4	Self-forgiveness	.31	.01	.19	.09	35.05	.000***
5	Adaptive coping strategies	.47	.08	.39	.20	49.75	.000***
	Maladaptive coping strategies	-.01	.08				
6	Self-disclosure	.00	.06	.45	.06	16.03	.000***
	Perceived social support	.25	.04				
7	Interaction (Self-forgiveness X type of death)	-.02	.01	.45	.00	.01	.91

Note: *p<.05, **p<.01, ***p<.001; 4 predictors were coded as demi variables: education (0=non academic, 1=academic), children (1=yes, 2=no), support group (1=yes, 2=no) and type of death (1=not suicide survivors, 2=suicide survivors).

דיון ומסקנות

מן הממצאים עולה כי סליחה עצמית תורמת משמעותית לשינוי פסיכולוגי חיובי עבור אבלים בכלל, וכן מהווה גורם חוסן בפני דיכאון ואובדנות עבור שארי התאבדות בפרט. כמו כן, ממצאינו מציעים שהיכולת לסלוח לעצמי מאפשרת פתיחות לאחרים וקבלת תמיכה מצדם, וכן מקלה על תהליכים קוגניטיביים מסתגלים, שבתורם מקלים על אבלים לצמוח מהאובדן. באופן זה, מצביעים הממצאים על יעילותו הקלינית האפשרית של Forgiveness-Therapy להתמודדות מיטבית עם אבל ואובדן. ואולי, למרות מילותיה המרגשות של יונה וולך, ניתן בכל זאת "לעשות עם זה משהו".