



Bar-Ilan University
אוניברסיטת בר-אילן

חרדה חברתית בזוגיות

ממצאים מחקריים עכשוויים

המעבדה לרגש וליחסים בין אישיים
המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן

מים שקטים - הכנס השני לחרדה חברתית
נובמבר 2018

הטבע הבין-אישי של חרדה חברתית

- ▶ ההיבט ההתפתחותי: חוויות בין-אישיות מוקדמות שליליות עם אחרים משמעותיים (לדוגמא, חודרנות ושליטה, דחייה) בשילוב עם רגישות מולדת מייצרות:
 - ▶ סכמות עצמי שליליות – תפיסה שלילית יחסית של העצמי
 - ▶ סכמות בין אישיות שליליות – תפיסה של אחרים כביקורתיים או מתעלמים
- ▶ הסכמות האלה מייצרות דפוסים בין-אישיים מעגליים המשחזרים את החוויות השליליות ובכך אף מחזקים את הסכמות עצמן ואת המצוקה
- ▶ ולכן לא מפתיע שחרדה חברתית נמצאה כקשורה ל:
 - ▶ מיעוט יחסי במספר הקשרים ושביעות רצון נמוכה מהם
 - ▶ תמיכה חברתית מצומצמת.
 - ▶ ולעיתים, בידוד חברתי

חרדה חברתית וקשרים רומנטיים

קשרים רומנטיים ממלאים תפקיד מרכזי בחייהם של רוב בני האדם הבוגרים. קיומם ואיכותם נמצאו קשורים לבריאות פיזית ונפשית ולשביעות רצון כללית.

כשאנשים החיים עם חרדה חברתית תופסים את עצמם באופן שלילי בהקשרים רומנטיים, הם עלולים להחזיק בציפיות פסימיות בנוגע להצלחה הצפויה להם בתוך קשרים כאלה, ואז לעיתים נמנעים מליצור סוג כזה של יחסים.

אבל גם כשנוצרים ומתבססים קשרים יציבים ומחוייבים, חרדה חברתית עשויה לשחק בהם תפקיד משמעותי.

איך חוקרים חרדה חברתית בזוגיות?



איך חוקרים חרדה חברתית בזוגיות?



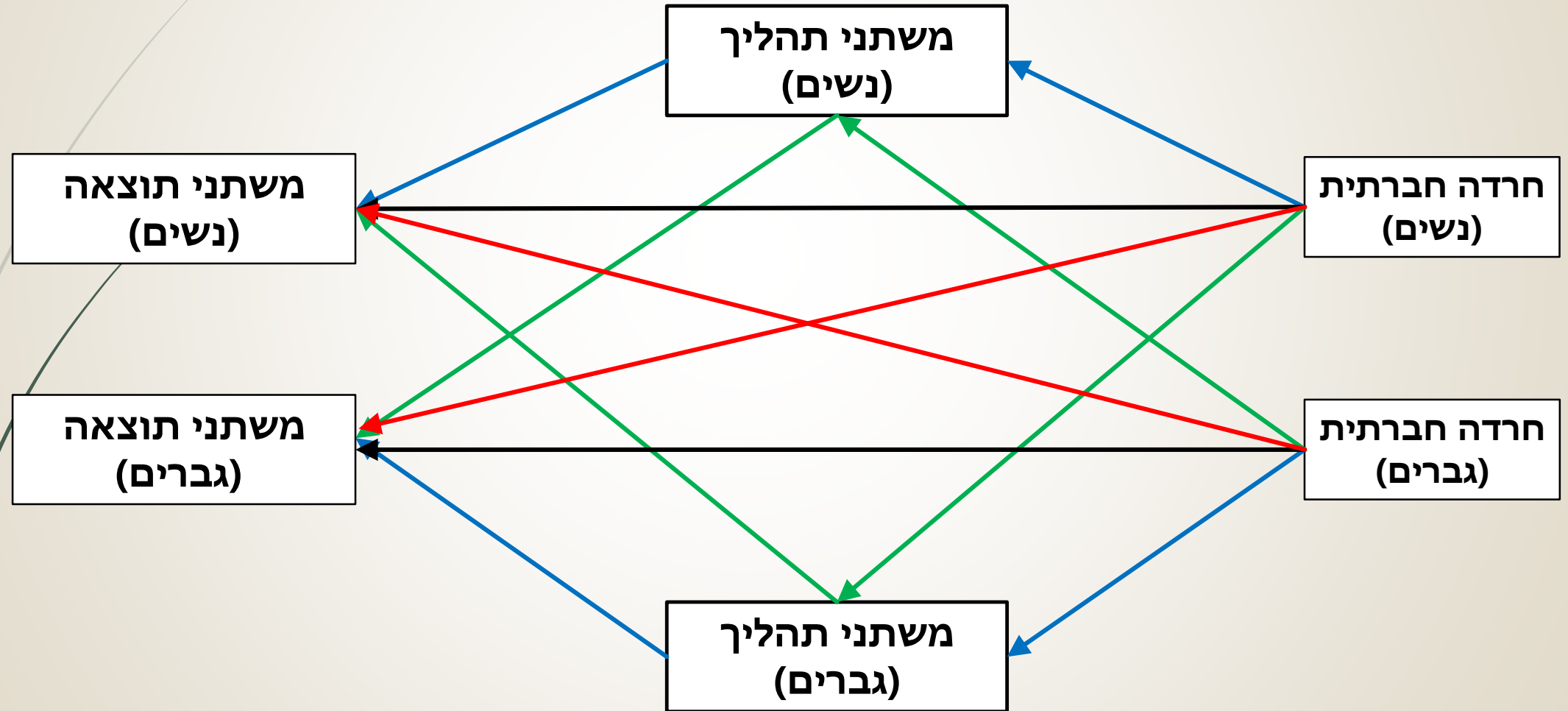
איך חוקרים חרדה חברתית בזוגיות?

השיטות בהן אנחנו משתמשים:

- תצפית על אינטראקציות במעבדה – לדוגמא, איכות התקשורת או ההקשבה.
- שאלוני דיווח עצמי – לדוגמא: קבלת תמיכה, רגשות.
- ריאיונות – לשם הערכה קלינית.
- מדידות פסיכו-פיזיולוגיות – כדי להעריך רמת עוררות וגם למדוד סנכרון.
- יומנים – שאלונים קצרים אותם ממלאים מספר רב של פעמים במהלך חיי היום-יום.
- דיווחי פרטנר – שאלונים הממולאים ע"י שני בני הזוג.
- בעתיד: ניתוח תמונה (תנועה, הבעות פנים) וקול.



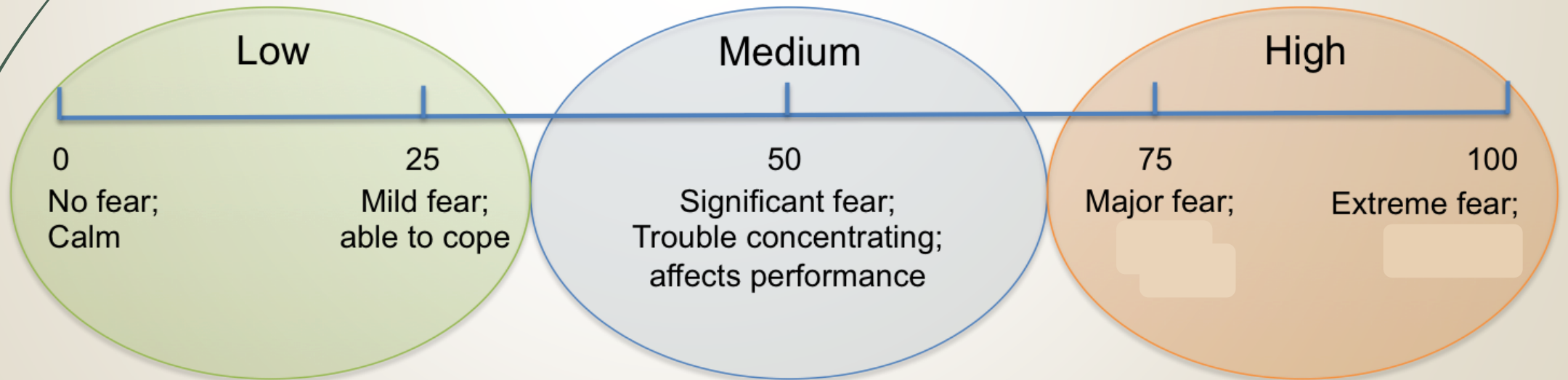
מודל כללי – חרדה חברתית בזוגיות



חרדה חברתית – על רצף

▶ חרדה חברתית אינה משהו שישנו או אינו.

▶ אלא – חרדה חברתית מתקיימת על רצף בין רמות קלות יחסית בהם החשש ממצבים חברתיים וההימנעות מהם הינם מינוריים, עד רמות חמורות יחסית בהם החרדה וההימנעות פוגעות באופן משמעותי בחוויה ובתפקוד.





חרדה חברתית בקשרים מחוייבים

➤ בקשרים מחוייבים, יכולה חרדה חברתית להשפיע על:

➤ הימנעות

➤ תמיכה חברתית

➤ תלות

➤ ביקורת ורגישות לביקורת

➤ אינטימיות וסקס

➤ תפיסה בין אישית

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – הימנעות

- ▶ בשל חרדה מפני הערכה שלילית מצד בני זוגם אנשים חרדים חברתית:
 - ▶ נמנעים/ות מלשתף במגוון סוגיות הכוללות:
 - ▶ קשיים יומיומיים
 - ▶ סוגיות אינטימיות
 - ▶ רגשות (בעיקר נשים)
 - ▶ קונפליקט
 - ▶ התקשורת בין בני הזוג הופכת למצומצמת יותר
 - ▶ האינטימיות עלולה להיפגע
 - ▶ התמיכה החברתית בתוך הקשר עלולה להפוך לפחות זמינה ו/או פחות מותאמת

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – תמיכה חברתית

- ▶ תמיכה חברתית (בעיקר זו הניתנת מצד אנשים קרובים) היא גורם משמעותי בהתמודדות עם מגוון של מצוקות.
- ▶ נהוג להבחין בין תפיסה של תמיכה כזמינה, לבין קבלת התמיכה בפועל.
- ▶ תפיסה של תמיכה כזמינה נמצאה כבעלת השפעה חיובית גדולה יותר. לעומתה, תמיכה שמתקבלת בפועל עלולה לפגוע בתחושות של עצמאות וקומפוטנטיות.
- ▶ תמיכה "איכותית" היא זו הניתנת בתזמון ובצורה מתאימים ומאפשרת הדדיות.
- ▶ תמיכה מעשית ותמיכה רגשית.

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – תמיכה חברתית

- ▶ נמצא כי אנשים חרדים חברתית מדווחים על פחות זמינות של תמיכה מצד בני זוגם (ממצא זה עקבי יותר בנוגע לנשים).
- ▶ אנשים חרדים חברתית אף מדווחים שקיבלו פחות תמיכה בפועל במהלך אינטראקציה מצולמת. עם זאת, צופים אובייקטיביים לא הבחינו בדפוס דומה.
- ▶ נשים חרדות חברתית אף מדווחות כי הן פחות מעוניינות בתמיכה, אם כי חוסר בתמיכה נמצא קשור לפחות שביעות רצון בקשר.

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – תלות

- ▶ במבט ראשון, תלות עשויה להיראות כניגוד **להימנעות**, אבל -
- ▶ ישנם ממצאים המעידים על **סוגים שונים** של חרדה חברתית – למשל, כזו המאופיינת בתלות לעומת כזו המאופיינת בהימנעות.
- ▶ בנוסף, ייתכנו תנודות משמעותיות **בתוך** אותו הקשר, ואז נראה הימנעות בזמנים ובהקשרים מסוימים ותלות בזמנים ובהקשרים אחרים.

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – ביקורת

- **ביקורת נתפסת** היא גורם הפוגע בקשרים קרובים.
- אנשים חרדים חברתית נוטים לחשוש מהערכה (בעיקר שלילית אבל גם חיובית), ולחפש בסביבתם רמזים לכך שמתבצעת הערכה כזו.
- ישנם מחקרים (אם כי לא כולם) המעידים על כך שגם בתוך קשרים זוגיים, אנשים עם חרדה חברתית חווים ביקורת רבה יותר מבני זוגם.
- **תגובתיות לביקורת** היא הנטייה להיות מושפע ממנה בעוצמה.
- אנשים חרדים חברתית עלולים להיות רגישים במיוחד לביקורת בשל דמויות ביקורתיות שהפנימו (לדוגמא, הורים) ובשל היעדר (יחסי) של חיזוקים חברתיים.
- נמצא כי נשים חרדות חברתית נטו להיות תגובתיות כלפי ביקורת של בני זוגן.
- **מתן ביקורת** – נמצא כי אנשים חרדים חברתית נוטים להעביר ביקורת רבה יותר בתוך מערכות היחסים שלהם. התנהגות זו עשויה להתחזק בתגובה לרגשות שליליים ו/או לתחושות של פגיעה בתוך הקשר.

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – אינטימיות

➤ אנשים חרדים חברתית נוטים לחוות אינטימיות כמאיימת ולכן (במידת מה) להימנע מליצור אותה גם בקשרים זוגיים.

➤ הערה מקדימה:

מידה אופטימלית של אינטימיות היא עניין אינדיבידואלי (או זוגי). העניין מזמין התייחסות כאשר ישנו פער בין הרצון לבין היכולת ו/או בין המשאלות/הצרכים של שני בני הזוג.

➤ נמצא כי אנשים חרדים חברתית (בעיקר נשים) חשו פחות בנוח בנוגע למגע פיזי עם בני זוגם.

➤ רמות נמוכות של אינטימיות מסבירות את הקשר בין חרדה חברתית לבין רמות נמוכות של שביעות רצון בתוך הקשר

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – אינטימיות (וסקס)

► במחקרים שלנו, משתתפים המדווחים חרדה חברתית חשו פחות שביעות רצון (ברמה היומית והכללית) מהקשר המיני עם בני זוגם. בדקנו מספר השערות בנוגע להסבר לכך:

- הבדלים במוטיבציות התקרבות (approach) בנוגע לסקס.
- הבדלים במוטיבציות התרחקות (avoidance) בנוגע לסקס.
- הבדלים ביחזמה למגע המיני.

בינתיים לא מצאנו הסבר מספק לתופעה.

חרדה חברתית בקשרים מחוייבים – תפיסה בין אישית

- ▶ מצאנו שאנשים חרדים חברתית נוטים לבצע הערכת יתר של הרגשות השליליים של בני זוגם.
- ▶ הערכת יתר שכזו עלולה להיות מיוחסת לקשר (ולכן מאיימת).
- ▶ היענות בן זוג נתפסת (Perceived Partner Responsiveness) - עד כמה בן הזוג נתפס כמבין, מעריך ואכפתי.
- ▶ מצאנו שחרדים חברתית תפסו את בני זוגם כפחות נענים ושההיענות הנתפסת הסבירה את הקשר שבין חרדה חברתית לשביעות רצון ירודה מהקשר.



Gender Matters

ישנם הבדלים מגדריים בביטויים של חרדה חברתית.

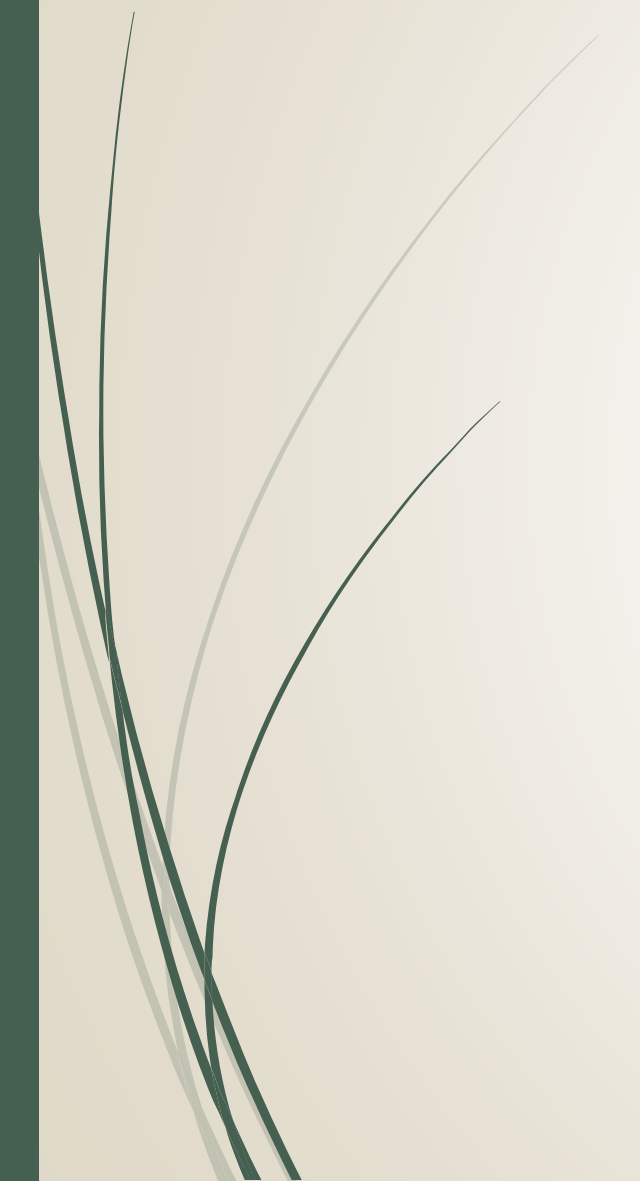
על פי רוב, במחקרים שלנו אנחנו מוצאים שישנם יותר מאפייני קשר שליליים אצל גברים חרדים חברתית (לעומת נשים) – לדוגמא ברגשות בקשר, באינטימיות ובהיענות נתפסת.

ייתכן שגם היבטים תרבותיים משחקים תפקיד.





מתחת למיקרוסקופ כרגע:

- ▶ חלוקת הכוח (השפעה, קבלת החלטות) בתוך קשרים זוגיים
 - ▶ תהליכים של התרחקות והתקרבות במהלך היום-יום
 - ▶ שיתוף באירועים חיוביים
 - ▶ תמיכה בהימנעות
- 

משמעות קלינית - עבור מתמודדים ומטפלים -

► פיתוח מודעות להטיות בתפיסה בין אישית.

► התמודדות עם הימנעות.

► עבודה על תקשורת פתוחה.

► שימוש בערך המוסף של חרדה חברתית –

► רגישות גבוהה לרמזים בין אישיים

► הבנה של חווית פגיעות ודחייה

► הקשר הטיפולי – ייתכן שיכלול חלק מההיבטים הנ"ל (ביקורת נתפסת, הימנעות/תלות).

תודה רבה

שאלות?

משוב?



פרטים ליצירת קשר:

gal.lazarus@gmail.com

arlabbiu@gmail.com