

## מדוע אנשים פוגעים בעצמם?

חויית התמלכדות ומודל ה-"Cry of Pain" כמבאים התנהגות פגיעה עצמית באוכלוסיה לא קלינית

פגיעה עצמית לא אובדנית (Non-suicidal self-injury - NSSI) מוגדרת כהסבת נזק עצמי מכוון לפני שטח גופו של אדם, באופן הגורם לנזק מתון עד בינוני הכולל דימום, חבלה או כאב. התנהגות זו הינה מסוכנת ומהווה בעיה קלינית וחברתית נרחבת בשל הקשר ההדוק המתועד עם אובדנות ושכיחותה הגבוהה בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים הנמצאים במסגרות קליניות ולא קליניות כאחד. עולה השאלה מהם המניעים הפסיכולוגיים המובילים לפגיעה עצמית שכזו. תיאוריית ה-Cry of Pain מצביעה על חוייה של התמלכדות (Entrapment) כמרכיב מרכזי בהתנהגות אובדנית ופגיעה עצמית. מעבר לכך, קשיים בוויסות רגשי וביחסים בינאישיים נמצאו כמובילים לעיסוק ב-NSSI. יחד עם זאת, שילוב משתנים זה טרם נבחן באוכלוסיה שאינה קלינית. מטרת המחקר הנוכחי הינה לשפוך אור אודות שילוב הגורמים המניעים את הפרט בקהילה לעסוק בהתנהגות של NSSI בעזרת מודל אינטגרטיבי המשלב את תיאוריית ה-Cry of Pain עם הידע המחקרי הקיים.

במחקר השתתפו 412 מבוגרים צעירים בגילאי 18-35, מתוכם 326 נשים ו-86 גברים. המשתתפים השיבו לשאלונים מקוונים אשר בחנו את המשתנים קושי בוויסות רגשי, בעיות ביחסים בינאישיים, תמיכה חברתית, התמלכדות, אובדנות וכן מאפיינים ותדירות (מספר ניסיונות) של התנהגויות NSSI לאורך החיים ובשנה האחרונה.

המודל האינטגרטיבי שנבחן במחקר אושש ברובו על פי הממצאים. מן התוצאות עולה כי חוייה של התמלכדות הינה גורם המתווך באופן מלא את הקשרים שבין קושי בוויסות הרגשי ובעיות ביחסים בינאישיים לבין תדירות העיסוק ב-NSSI. יתר על כן, האינטראקציה שבין תמיכה חברתית וחוייה של התמלכדות נמצאה כבעלת תרומה יחודית להסבר העיסוק ב-NSSI בשנה האחרונה, מעל ומעבר למשתנים דמוגרפיים וגורמי סיכון קליניים.

תוצאות מחקר זה תומכות בהמשגה התיאורטית של מודל ה-Cry of Pain ומהוות עדות ראשונית להתאמתו להסבר התנהגויות של NSSI באוכלוסיה הכללית. התוצאות מציעות כי התמלכדות הינה חוייה מרכזית המתווכת את התהליך בו מפגש של פגיעויות רגשיות ובינאישיות עם מצבי דחק מוביל לעיסוק ב-NSSI, בעוד תהליך זה ממותן על-ידי תמיכה חברתית. לפיכך, מודל המחקר מציע כי אדם המתקשה להתמודד עם מצבי דחק בינאישיים בדרך יעילה, החווה את רגשותיו כמציפים ובלתי נשלטים ובנוסף מתקשה להיתמך בסביבתו הקרובה, עשוי להרגיש כי הינו לכוד בתוך פלונטר של יסורים פנימיים ו/או בתוך סיטואציה בלתי נשלטת. תחושה זו בתורה עשויה להוביל את האדם לפגוע בעצמו בניסיון להיחלץ מחוויית ההתמלכדות ולזכות בתחושה מדומה של שליטה ולהקל או להסיח עצמו מן המתח הפנימי שחווה.

התערבות טיפולית עבור העוסקים בפגיעה עצמית המותאמת לקושי הסובייקטיבי של הפרט עשויה לתרום למאמץ להפחתת סיכון אובדני עתידי. ממצאי מחקר זה מצביעים על אפשרות כי חוייה של התמלכדות מהווה חולייה מקשרת בין התהליכים המובילים לפגיעה עצמית ולהתנהגות אובדנית. אי לכך, נראה כי במסגרת תוכניות הטיפול ב-NSSI חשוב לשים דגש על עבודה טיפולית המתייחסת לחוייה של התמלכדות, הכוללת הערכה של חומרתה והגורמים המשמרים אותה.

**מאת: ערבה זאבי**

**בהנחיית: ד"ר יוסי לוי-בלז**