

## **צמיחה בצל האובדן: תפיסות לגבי סטיגמה ומאפיינים בינאישיים כמנבאים**

### **צמיחה ממשבר ואבל מורכב בקרב שאירי התאבדות // שרית אבישר**

#### **תקציר**

התאבדות היא הינה תופעה כלל עולמית ומסוכנת, הגובה את חייהם של למעלה מ-800,000 איש מידי שנה. על פי הספרות, כל מקרה התאבדות מותיר קרוב ל-25 בני משפחה וקרובים, המתמודדים עם קשיים רבים. אנשים אלו, אשר איבדו אדם קרוב נוכח התאבדות, מכונים "שאריות התאבדות" (suicide survivors), והינם במוקד מחקר זה.

שאריות התאבדות מתמודדים עם שורה ארוכה של קשיים, אשר חלקם ייחודיים לסוג אובדן זה. מהספרות המחקרית עולה כי השאירים נמצאים בסיכון מוגבר לפסיכופתולוגיה, בדגש על דיכאון מגיורי, PTSD ואבל מורכב. מספר מחקרים אף מצביעים כי ביחס לשאירים אחרים, שאריות התאבדות נתונים לסכנה אובדנית חריפה יותר. בנוסף, נמצא כי אחד מהמאפיינים הייחודיים לאובדן בשל התאבדות הוא הסטיגמה. סטיגמה מוגדרת כעמדה שלילית וחסרת ביסוס כלפי האחר, ומקושרת למגוון קשיים כגון נסיגה חברתית, קשיים בתהליך האבל ותפקוד פסיכולוגי וגופני ירוד.

לצד הקשיים הרבים, בשנים האחרונות נמצאו רמזים מחקריים לכך ששאירים עשויים לחוות גם צמיחה אישית לאחר ההתאבדות, כאשר מאפיינים בין אישיים, כגון תמיכה חברתית וחשיפה עצמית, נמצאו כמסייעים לכך. עם זאת, מדובר בתחום חדש יחסית, והמידע אודות צמיחה ממשבר בקרב שאריות התאבדות מועט למדי. בהמשך לכך, טרם נבחנה התרומה השלילית האפשרית של סטיגמה לצמיחה ממשבר, כמו גם קיומם האפשרי של גורמים שימתנו תרומתה של הסטיגמה להתפתחותו של אבל מורכב.

לאור זאת, מטרתו המרכזית של המחקר הנוכחי הייתה להרחיב את היריעה אודות חווית הסטיגמה, אשר הינה רכיב מהותי בהתמודדותם של שאריות התאבדות, ואודות תרומתה לתהליכי אבל מורכב וצמיחה ממשבר. לצורך כך, בחנו באופן רב מימדי את מבנה הסטיגמה ואת תפקידה בתהליך האבל, וכן את האפשרות לפיה ניתן למתן את תרומתה השלילית של הסטיגמה על ידי משתנים בינאישיים, אשר על פי הספרות המחקרית קשורים לצמיחה ממשבר ואבל מורכב.

במחקר השתתפו 125 שאריות התאבדות, משפחה וחברים קרובים של אדם שהתאבד, (104 נשים ו-21 גברים) בגילאי 16-70. נתוני המחקר נאספו באמצעות 8 כלי מדידה. חוויית הסטיגמה נבחנה באמצעות שאלוני סטיגמה עצמית מופנמת, סטיגמה עצמית נתפסת, סטיגמה תכונות וסטיגמה בינאישית. מאפיינים בינאישיים נמדדו באמצעות שאלוני תמיכה חברתית וחשיפה עצמית. תהליכי ההתמודדות עם האובדן נבחנו באמצעות השאלונים אבל מורכב וצמיחה ממשבר. בנוסף, מילאו המשתתפים שאלון דמוגרפי.

תוצאות המחקר אוששו את השערות המחקר באופן חלקי. כמשוער, מימדי הסטיגמה נמצאו כקשורים באופן חיובי לאבל מורכב ובאופן שלילי לצמיחה ממשבר. כמו כן, נמצא מודל לפיו חשיפה עצמית ממתנת את תרומתה של סטיגמה בינאישית לאבל מורכב, כך שהקשר ביניהם

מתקיים רק כאשר רמת החשיפה העצמית נמוכה. המסקנות המרכזיות העולות מממצאי המחקר הינן כי אוכלוסיית שארי ההתאבדות הינה אוכלוסייה בסיכון, וכי לחוויית הסטיגמה תרומה מזיקה לרווחתם הנפשית של השארים.

ממצאי המחקר נידונים בהרחבה בפרק הדין, תוך התמקדות בחוויית הסטיגמה ובתרומתה לתהליך האבל. לממצאי המחקר הנוכחי מספר השלכות משמעותיות. ראשית, ניתן תוקף משנה לחשיבותה של חשיפה עצמית בקרב שארי התאבדות, נוכח תפקידה המגן מסיבוכים בתהליך האבל. בנוסף, הממצאים לפיהם המימד הבולט בחוויית הסטיגמה של השארים הינו המימד הבינאישי, מדגישים את החשיבות בגישור על הפערים הקיימים בין השארים לאוכלוסייה הכללית, על ידי אמצעים שונים כגון תכניות הסברה וחינוך.