

מבוא

המושגים של חמלה עצמית ואינטליגנציה רגשית חשובים ביותר בהתפתחות של מתבגרים. פסיכולוגיה אשר מתמקדת בגישה חיובית כלפי העצמי, משתמשת במושג של חמלה עצמית כמדד חלופי של "דימוי עצמית". בעוד שדימוי עצמי מתייחס לאופן בו הפרט שופט את עצמו ביחד לאחרים או ביחס לקריטריון ביצוע מסוים (Harter, 1999), חמלה עצמית מתייחסת ליחס הומני ונדיב כלפי העצמי. לתפיסה עצמית שאינה שיפוטית אלא מקבלת ומכילה.

מחקרים הראו כי דימוי עצמי וחמלה עצמית הם מבנים נפרדים, וכי חמלה עצמית, בניגוד לדימוי עצמי, קשורה יותר לרגשות יציבים של ערך עצמי, רווחה נפשית גבוהה ובריאות פסיכולוגית (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). חמלה עצמית נמצאה בקשר שלילי עם נטייה להשוואה חברתית, מודעות עצמית פומבית, כעס וצורך בסגירות קוגניטיבית. לעומת זאת, הדימוי העצמי ולא חמלה עצמית היה קשור בקשר חיובי עם נרקיסיזם (Neff, & Vonk, 2009). ממצאים אלה תומכים בכך כי גישה חיובית כלפי העצמי עשויה להשתקף טוב יותר במשתנה חמלה עצמית, לעומת דימוי עצמי.

בנוסף נמצא כי חמלה עצמית משפיעה באופן חיובי על דרך ההתמודדות של אנשים צעירים עם כישלון אקדמי (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). בניגוד לדימוי עצמי, רווחה נפשית הינה גישה לא שיפוטית כלפי העצמי, מהסיבה הזאת, צעירים אשר נמצאו גבוהים במדד של חמלה עצמית, התמודדו עם כישלון בצורה טובה יותר מאשר צעירים בעלי רמה נמוכה של חמלה עצמית.

באופן דומה, לאינטליגנציה רגשית, אשר מוגדרת כיכולת לנתר את הרגשות העצמיים ורגשות של בני אדם אחרים, להבחין בין רגשות שונים ולתייג אותם בהתאם ולהשתמש במידע רגשי על מנת להנחות התנהגות ומחשבה (Coleman, 2008) יש חשיבות רבה בחקר תהליך ההתבגרות. לדוגמא, במחקר אשר בחן את הקשר בין אינטליגנציה רגשית לבין עישון בקרב מתבגרים, מצא כי מתבגרים בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה, נוטים פחות להשתמש בטבק ולצרוך אלכוהול (Trinidad, & Johnson, 2002).

למרות הקשר הטבעי בין חמלה עצמית לבין אינטליגנציה רגשית, מעט מחקרים בחנו את הקשר בין השניים. במחקרים הבודדים אשר בחנו את הקשר בין שני המשתנים בקרב מבוגרים, נמצא כי ישנו קשר חיובי – כלומר, נמצא כי חמלה עצמית גבוהה נמצאת בקשר עם רמת אינטליגנציה רגשית גבוהה (Şenyuva, Kaya, Işık, & Bodur, 2014). במחקר הנוכחי, המטרה היא לבחון האם יש קשר בין השניים בקרב מתבגרים.

במחקר הראשון אשר בחן חמלה עצמית בקרב מתבגרים, החוקרים השוו בין קבוצה של מתבגרים לקבוצה של מבוגרים, ומצאו כי חמלה עצמית נמצאת בקשר עם רווחה נפשית בקרב שתי הקבוצות. במחקר זה, משתתפים אשר היו גבוהים בחמלה עצמית דיווחו על פחות דיכאון וחרדה ויותר תחושות של חיבור לבני אדם אחרים בסביבתם.

במחקר אשר נעשה בשנים האחרונות (Tanaka, Wekerle, Schmuck, & Pagila-Boak, 2011), החוקרים בחנו את הקשר בין חמלה עצמית בקרב מתבגרים לבין התאכזרות. במחקר השתתפו 117 ילדים אשר נלקחו על ידי הרווחה. מתבגרים בגילאים בין 16 ל-20 מילאו שאלוני דיווח עצמי בשתי נקודות זמן שונות. בנקודת הזמן הראשונה, המתבגרים מילאו שאלון המודד טראומת ילדות (התעללות פיזית, מינית, רגשית, הזנחה פיזית והזנחה רגשית) ובנקודת זמן שנייה, כאשר היו בבית הספר, מילאו שאלונים אשר מודדים דיכאון, חרדה, בעיות בתפקוד חברתי, שימוש באלכוהול וסמים וניסיונות אובדנות. תוצאות של מחקר זה הראו כי מתבגרים בעלי רמות נמוכות של חמלה עצמית, נטו יותר להתאפיין בחרדה גבוהה ודיכאון, דיווחו יותר על שימוש באלכוהול ועל ניסיונות התאבדות. במחקר זה נמצא בנוסף כי התאכזרות בילדות נמצאו בקשר מובהק עם רמה נמוכה של חמלה עצמית בגיל ההתבגרות.

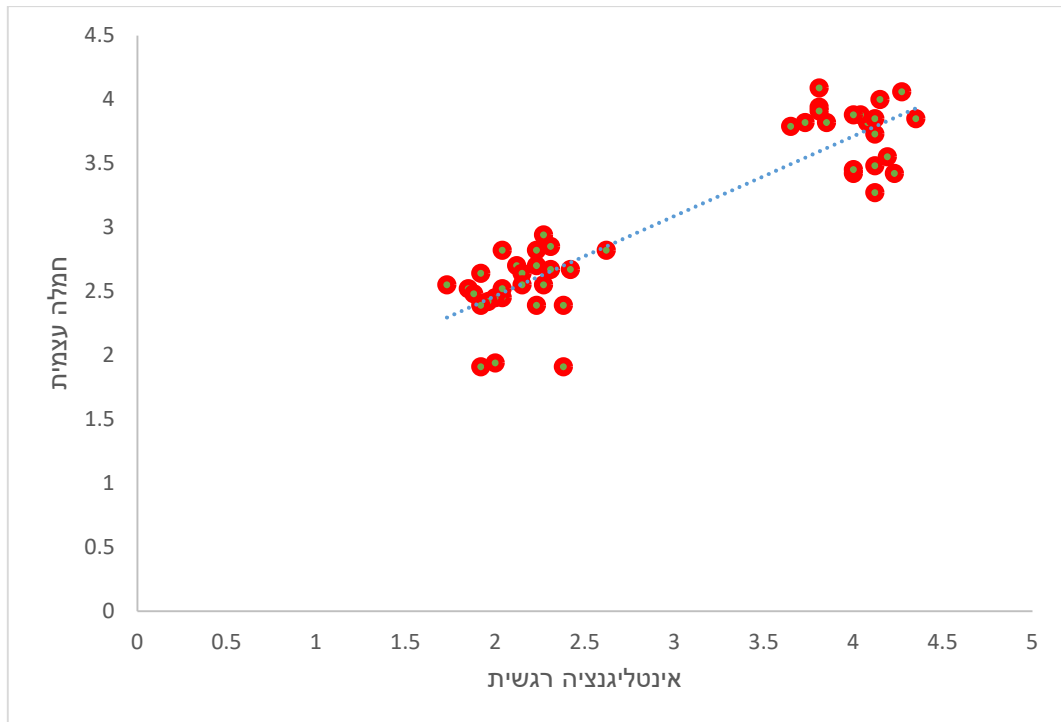
לאחרונה, חוקרים החלו לגלות את הקשר בין חמלה עצמית לבין בריונות בבית הספר. בריונות היא תופעה קשה וכואבת אשר נפוצה בכל העולם בהקשר של ילדים, מתבגרים, הורים וכמובן, גם בתי הספר עצמם (Hong & Espelage, 2012). בריונות מוגדרת כהתנהגות תוקפנית אשר מערבת אי שוויון כוחות וכוונתיות להזיק באופן פיזי או רגשי לקורבן (Cuadrado-Gordillo, 2012). בריונות עשויה לבוא לידי ביטוי במגוון צורות ודרכים. על ידי שימוש בכוח פיזי, רכילות או אף חרם. נמצא כי בריונות עולה בבית ספר היסודי, גדלה בחטיבת ביניים ומתחילה לרדת בבתי ספר התיכוניים (O'Brennan, Bradshaw, & Sawyer, 2009). לפי מחקרים אשר נערכו בארצות הברית, כ-30% מהילדים והמתבגרים נפגעים מבריונות בכל חודש (Bradshaw & Johnson, 2011).

מחקרים מראים כי מתבגרים אשר משתתפים בתוכניות אשר נועדו לפתח חמלה, מראים רמות גבוהות יותר של חמלה עצמית, חרדה ולחץ (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey, & Hobbs, 2016). חוקרים אף משערים כי חמלה עצמית עשויה לשמש כמעין מגן לקורבנות של בריונות בבית הספר (Bluth & Blanton, 2015). כמו כן, תלמידים קורבנות לבריונות אשר מרגישים כי הם לא לבד (אחד המרכיבים בחמלה עצמית הוא תחושה של אנושיות משותפת), עשויים להתמודד טוב יותר עם תחושה שהם פגומים, תחושה אשר מתעוררת פעמים רבות בעקבות בריונות. בנוסף, מתבגרים בעלי רמות גבוהות של חמלה עצמית עשויים להרגיש שמאורעות מהסוג הזה הם חלק מהחיים, דבר אשר יכול לעזור להם להתמודד טוב יותר ולפתח חוזק במקום הלקאה עצמית ודיכאון. כלומר, לחמלה עצמית עשוי להיות תפקיד חשוב בהבנת ההתמודדות עם בריונות והחוסן הרגשי של ילדים אשר מהווים קורבנות לתופעה זו.

הקשר בין חמלה עצמית לבין אינטליגנציה רגשית

על מנת לבחון את הקשר בין דיווח עצמי של חמלה עצמית לבין דיווח על אינטליגנציה רגשית, חושב מתאם של פירסון. כפי ששוער, הקשר בין חמלה עצמית לבין אינטליגנציה נמצא מובהק,

$$r = .91, p < .0001$$



תרשים 1 : פיזור של נבדקים על סקאלה של חמלה עצמית ואינטליגנציה רגשית