

מבוא

על פי תיאורית ההיקשרות, איכות האינטראקציה של הפעוט עם המטפלים העיקריים בזמן שהם עונים על צרכיו העיקריים, קובעת את אופי האינטראקציה עם אנשים קרובים מאוחר יותר בחיים (Bowlby, 1969). התקשרות בטוחה מתפתחת כאשר המטפלות העיקריות נתפסת כזמינה ותגובתית לצרכי הפעוט. דפוס התקשרות כזה מתאפיין ב"מודל פנימי" חיובי של העצמי ושל אחרים בסביבה. בעלי סגנון התקשרות בטוח מאמינים כי הם ראויים לאהבה וכי ניתן לבטוח באנשים אחרים, אשר יהיו זמינים עבורם במידת הצורך. בעלי סגנון התקשרות חרד לעומת זאת, פיתחו מודל פנימי שונה. דפוס התקשרות חרד מתפתח כאשר המטפלות העיקריות של הפעוט מראה דפוס תגובתיות לא עקבי. לדוגמא, בעוד שבחלק מהפעמים היא מגיבה לפעוט וממלאת את צרכיו, בפעמים אחרות היא אינה זמינה כלל. דפוס התקשרות חרד מתאפיין במודל פנימי שלילי של עצמי ומודל חיובי של הסביבה. אנשים בעלי דפוס התקשרות זה, מתקשים להאמין כי הם ראויים לאהבה וכי אין לסמוך על אנשים אחרים להיות שם כשהם זקוקים להם. דפוס זה מתאפיין בפחד מדחייה ונטישה. דפוס התקשרות נמנע נוצר כאשר הדמות המטפלת אינה זמינה ואינה מגיבה למצוקות הפעוט. דפוס זה מתאפיין במודל פנימי חיובי של העצמי, ומודל שלילי של אנשים אחרים בסביבה. אנשים בעלי דפוס התקשרות זה נוטים לא לסמוך על אחרים, מתרחקים מאינטימיות, קרבה ותלות באנשים אחרים. סגנון התקשרות נחקר תחילה בקרב תינוקות ופעוטות, ורק מאוחר יותר החל להתפתח גם בקרב מבוגרים (Feldman & Pietromonaco, 1997).

בשנים האחרונות, מקומה של המדיה הדיגיטלית מתרחבת בחיי צעירים ומבוגרים כאחד (אברום ואבני, 2011). כך לדוגמא, המחברים מציינים בסקירתם כי הגיל הממוצע של שימוש ברשתות חברתיות עומד על 35. בנוסף, גיל הממוצע של משתמשי פייסבוק נכון ל-2010 גם הוא עומד על 35. דבר זה מרמז על כך כי רשתות חברתיות בכלל, ופייסבוק בפרט, אינן נפוצות רק בקרב ילדים אלא גם בקרב מבוגרים אשר מנהלים תקשורת וירטואלית עם אנשים אחרים חלק ניכר מזמנם.

המטרה של מחקר זה היא לבחון את הקשר בין דפוס התקשרות לבין מידת השימוש בפייסבוק. מחקרים קודמים מצאו כי מבוגרים בעלי סגנון התקשרות חרד עושים שימוש רב יותר בפייסבוק בעוד שבעלי סגנון התקשרות נמנע עושים שימוש מופחת. למרות שדפוס זה תואם להשערות כי אנשים בעלי סגנון התקשרות חרד מחפשים יותר חיזוקים מהסביבה בעוד שבעלי דפוס התקשרות נמנע נוטים להתרחק מאינטראקציה קרובה עם אחרים, המחקרים עשו שימוש בעיקר במדדים של דיווח עצמי. כלומר, אנשים התבקשו לדווח על המידה בה הם משתמשים בפייסבוק. החידוש של המחקר הנוכחי היא לבחון בנוסף גם מדדים שאינם תגובתיים אלא משקפים יותר את השימוש בפייסבוק בפעול כגון מספר הפוסטים, שיתופים ותמונות שהאנשים מעלים.

על מנת לאחד בין ההמשגה של איינסוורת' וויתניג (Ainsworth, & Witting, 1969) לבין ההמשגה של ברטולמאו והורוביץ (1991) פותח שאלון נוסף הבודק דפוס התקשרות ומשלב את שתי הגישות. השאלון החדש מכיל שני צירים, חרדה והימנעות (Brennan, Clark & Shavar, 1998). ניתן לאפיין סגנון התקשרות חרד כתחושה של פחד מתמיד מפני עזיבה דחיה או נטישה של אובייקט ההתקשרות (Brennan et al., 1998). אנשים בעלי סגנון התקשרות נמנע נרתעים ממערכות יחסים קרובות ומרגישים חוסר נוחות רבה במצבים של אינטימיות ותלות (Brennan, 1998). סגנון התקשרות בטוח מוגדר כציון נמוך בשתי הסקאלות של חרדה והימנעות.

על פי תיאורית ההתקשרות, בני אדם מפתחים חרדה ו/או המנעות על מנת להתמודד עם דאגות כרוניות לגבי אובדן בינאישי, דחיה ונטישה. כתוצאה מכך, תכונות אלו משפיעות על טווח רחב של משתנים הקשורים לאינטראקציה בינאישית. אנשים בעלי סגנון התקשרות חרד דואגים ללא הרף לגבי יחסיהם עם אנשים קרובים ובאופן ספציפי, הם חרדים מפני נטישה או דחיה. דבר זה גורם להם לחפש קירבה באופן כמעט קומפולסיבי. כתוצאה מכך, הם רגישים מאוד לדיעות של אחרים לגביהם (Park, Crocker, & Mickelson, 2004).

כך לדוגמא, במחקר של פארק, קרוקר ומיקלסון (2004) נבחן הקשר בין סגנון התקשרות לבין סוגים שונים של הערכה עצמית בקרב סטודנטים. הממצאים של מחקר זה גילו כי סטודנטים בעלי סגנון התקשרות בטוח ביססו ערך עצמי על תמיכה משפחתית בעוד שסטודנטים בעלי סגנונות התקשרות לא בטוחים ביססו את הערך העצמי על מאפיינים פיזיים כגון רמת אטרקטיביות. כלומר, סגנון התקשרות בטוח נמצא קשור יותר למאפיינים של תמיכה מהסביבה בעוד שסגנון התקשרות לא בטוח התמקד במאפיינים "שטחיים" יותר המבוססים על מראה חיצוני. מחקרים אף מצאו כי אנשים בעלי סגנון התקשרות חרד חושפים על עצמם פרטים אינטימיים מוקדם יותר בקשר מאשר אנשים בעלי סגנון התקשרות אחר, עקב ניסיון ליצור אינטימיות בצורה מהירה יותר. (Mikulincer & Shaver, 2007). בנוסף, מחקר זה מצא כי בניגוד לאנשים בעלי סגנון התקשרות חרד, אנשים בעלי סגנון התקשרות נמנע מראים דפוס אחר לגמרי. לאנשים בעלי דפוס התקשרות נמנע יש נטיה להמנע ממצבים של אינטימיות וכתוצאה מכך, הם נוטים לשמור על מרחק "בטוח" מקשרים ולהתרחק ממערכות יחסים אשר עשויות לכלול שיחות על רגשות או קירבה. מדדים לא תגובתיים.

לוח 3: ממוצעים וסטיות תקן של מספר פוסטים, שיתופים ותמונות

סגנון התקשרות	n	M	SD
פוסטים	86	3.70	3.35
שיתופים	86	4.36	3.08
תמונות	86	2.42	2.76

