

## גיל ההתבגרות, מצבי לחץ ובריאות נפשית\*

סידיק, ק.מ./ד'אריי, קרל.

המאמר דן בהשפעה של לחצים חברתיים על בריאותם הנפשית של מתבגרים, והחשיבות של שליטה כפי שהיא באה לידי ביטוי בהבדלים הניכרים בבריאות הנפשית של שני המינים.

### אורינטציה תיאורטית

הספרות הקיימת על מתבגרים מצביעה על מספר מקורות של לחץ אשר המתבגרים חשים עצמם פגיעים להם במהלך האינטראקציות החברתיות שלהם. במיוחד מדובר בלחצים הנובעים מן המשפחה, בית הספר וקבוצות השווים, שהם מעגלי החיים בהם נעים המתבגרים ומתנסים במאורעות שונים כולל מצבי לחץ.

הרציונל לתוצאות הזיקה שבין לחץ ובריאות נפשית נובע מן התפיסה של המחקר הרפואי חברתי, הרואה במחלת נפש מגמה הקיימת בתגובה האנושית ואשר באה לידי ביטוי כתוצאה ממצב לחץ. ההנחה היא כי לחץ חברתי, אמיתי או נתפס, פועל כמבשר של דיכאון/בריאות נפשית פסיכולוגית, וכי יש לו השפעה ישירה חזקה על בריאות נפשית ופיזית. כלומר, מתבגרים הרואים את חיי המשפחה, בית הספר וקבוצת השווים שלהם כנתונים בלחצים, ניתן לצפות כי יפגינו יותר לחץ רגשי שיתבטא בדפרסיה, חרדה, חוסר תיפקוד חברתי ורמה נמוכה של פעילות אנרגטית.

מחקרים נוספים בנושא מצביעים על כך שלמרות שללחץ יש השפעה שלילית, רמת התוצאות הבריאותיות תהיה, שונה לגבי המתבגרים, וזאת בהתאם לתפיסתם את מצב הלחץ כנתון לשליטתם או כמחץ ליכולת השליטה שלהם. מתבגרים בעלי מיקוד שליטה פנימי ("INTERNALS"), המאמינים כי הם שולטים בגורמים הסביבתיים, יהיו מסוגלים להתמודד עם לחצים טוב יותר מאשר מתבגרים בעלי מיקוד שליטה חיצוני ("EXTERNALS"), אשר רואים בגורמים הסביבתיים תוצאה של גורל, מזל, או כוחות חזקים אחרים שאינם ניתנים לשליטה. המחקרים גם מורים שבנים מתבגרים מושפעים פחות מלחצים חברתיים מאשר בנות, ונהנים מהערכה עצמית גבוהה יותר. בנות מתבגרות מודאגות יותר מתופעות כמו ויכוחים עם החורים, תדמיתן החברתית, יחסיהן עם בני המין השני והישגיהן האקדמיים.

\* Siddique, C.M. & D'Arey, Carl. "Adolescence, Stress, and Psychological Well Being" *Journal of Youth and Adolescence* (vol 13, no.6), 1984, pp. 459-473.

## השיטה

המחקר התבסס על מדגם של 1038 מתבגרים בכיתות ט' - י"ב (526 בנות ו-512 בנים) מעיר שדה בקנדה. רוב התלמידים שהשתתפו במחקר היו בני משפחות המשתייכות למעמד הבינוני או הבינוני הנמוך. הורי יותר ממחצית התלמידים היו בעלי השכלה תיכונית מלאה, וחלקם אף היו בוגרי אוניברסיטה. המוצא האתני של התלמידים היה בעיקר בריטי, גרמני ואוקראיני.

הנתונים הושגו באמצעות שאלונים אישיים שהועברו לכל תלמיד בנפרד או בקבוצות בשעות ביה"ס. השאלון כיסה מגוון רחב של נושאים כולל מעמדם הסוציו-אקונומי של התלמידים, רמתם האקדמית ושאיפותיהם האקדמיות, הערכתם את ביה"ס, בחינות ושיטות הוראה, ואיכות יחסיהם עם משפחותיהם ועם קבוצות שווים. כמחצית מן השאלות נגעו בנושאים כמו מצב הבריאות הפיזית והנפשית של התלמיד, השימוש באלכוהול ובסמים, התנהגותו ורמת השליטה שלו.

## כלי המחקר

1. **לחץ חברתי** - LAZARUS (1966) הגדיר "לחץ" כמצב שבו ישנן דרישות המכבידות או העולות על יכולת ההסתגלות של האדם. כאשר אדם נתון ללחץ הוא מביע חוסר סיפוק מיחסיו החברתיים או מן הסביבה אשר בה הוא פועל. במחקר הנוכחי נאספו נתונים רלבנטיים להערכת רמת הלחץ הנתפסת על ידי התלמידים במשפחתם, בבית ספרם ובקבוצות השווים.

השאלון כלל 15 שאלות שהתייחסו לנקודות הללו. כך לדוגמה, לגבי חיי המשפחה נשאלה השאלה: "באופן כללי, עד כמה טובה התקשורת בינך לבין אמך/אבך?" לגבי חיי בית הספר: "עד כמה אתה חש בהתעניינות ובאיכפתיות מצד מוריך לגבי התקדמותך האקדמית?"

2. **מיקוד השליטה** - מציין את מידת השליטה המורגשת של האדם על גורמים סביבתיים. במחקר הנוכחי השתמשו במדרג הכולל שלושים פריטים שפותח על ידי JAMES (1963).

3. **בריאות נפשית** - חבריאות הנפשית של המתבגרים נמדדה לפי שאלון הבריאות הכללית של גולדברג (GHQ) GOLDBERG'S GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (1978). ה-GHQ כולל שאלות לגבי פעילות חברתית וסימפטומים פסיכולוגיים ופיזיים, אשר מיועדות לגלות סימני דיכאון, אי שקט, אדישות וחרדה.

המצב הנפשי של התלמידים נקבע על פי תוצאות ה-GHQ, ותוצאות השאלות שהתייחסו לארבעה סימפטומים - חרדה/נדודי שינה, חוסר תפקוד חברתי, דיכאון/חוסר שמחה וחוסר ארגיה.

## תוצאות ודיון

המחקר הנוכחי מאשר את ההשערה, כי המשתנה של מיקוד שליטה הינו משאב אישי חשוב שמתפקד כמקדם הגנה בריאותי, על ידי שהוא ממתן את ההשפעה של לחץ חברתי. אך יש לציין כי מיקוד השליטה ממלא תפקיד זה בעיקר לגבי גורמי לחץ הנובעים מיחסי המתבגרים ופעילויותיהם מחוץ למעגל המשפחה, בחיי בית הספר ובקבוצות השווים. יתכן והסיבה לכך היא התלות של המתבגרים במשפחותיהם, ומכאן הרגישות שהם מגלים לאיכות היחסים הפנים-משפחתיים.

מימצאי המחקר תואמים גם מחקרים רבים המצביעים על הבדלי מינים בסימפטומים הפסיכיאטריים. להבדלים אלו הוצעו מספר הסברים טנטטיביים, ורובם טוענים שהבנות/נשים נאלצות לאמץ תפקידי מינים מסורתיים, וכתוצאה מכך נוצר ניגוד בין שאיפותיהן האמיתיות לבין תפקידי המינים הסטריאוטיפיים, ומתפתחת אצלן תחושה של איבוד שליטה על שאיפותיהן ודפוסי התנהגותן.

הסבר נוסף לפגיעות של בנות ללחץ הינו תלותן (יותר מאשר בנים) החברתית והפסיכולוגית במשפחותיהן ובקבוצות השווים שלהן לתמיכה רגשית ולהבעת בעיותיהן האישיות. התלות של הבנות לא רק משפיעה לרעה על ההערכה העצמית שלהן ועל זהותן האישית, אלא גם מגבירה את רגישותן ללחץ אשר נובע מיחסים חברתיים או משפחתיים. הבדלי המינים הבאים לביטוי בתפיסת הסיבה החברתית שלהן ובאוריינטציה של מיקוד השליטה, מסבירים את הרמה הגבוהה של סימפטומים בקרב הבנות, אשר כקבוצה מראות יותר פגיעות ללחץ.

מימצאי המחקר רלבנטיים גם לזיכוח הנמשך לגבי ההשפעה היחסית של מקורות לחץ על ההתפתחות הפסיכולוגית של המתבגרים. עם הפירסום של THE ADOLESCENT SOCIETY בשנת 1961 מאת JAMES COLEMAN, היתה נטייה לראות בלחץ של קבוצת השווים את הסיבה העיקרית לדיכאון ולחוסר הסתגלות אצל המתבגרים. ואולם המחקר שבא בעקבות מחקרו של COLEMAN ערער על מרכזיות קבוצת השווים בחיי המתבגרים. המחקרים (JENCK ET AL., 1972; WESTLEY & ELKIN, 1955) מציינים כי המשפחה ממשיכה להיות בעלת ההשפעה העיקרית בעת המעבר לבגרות. RUTTER ועמיתיו (1979, 1980) מוסיפים לכך גם את ההשפעה החשובה של בית הספר לבריאות הכללית והנפשית של המתבגרים.

במחקר זה כ-33.5% מן המתבגרים לא דיווחו על סימפטומים של דיכאון פסיכולוגי, וכ-39% דיווחו על חמישה או פחות סימפטומים (רמה קלה של דיכאון). לגבי רוב המתבגרים המעבר לגיל ההתבגרות הינו חלק בדרך כלל, אך קיים מיעוט גדול של 27.5% אשר עברו גיל ההתבגרות מלווה בלחץ ובאי שקט נפשי.

המחקר הנוכחי מראה כי לחץ משפחתי הינו בעל חשיבות מרכזית בהתבגרות ויש לו השפעות בריאותיות נפשיות. חוסר סיפוק מאיכות חיי המשפחה, כמו תקשורת לקויה עם ההורים, חשש מאי הסכמה עינם, חוסר אינטימיות וקונפליקטים בתוך המשפחה - כל אלה גורמים לתחושת לחץ ומתבטאים בצורה אמוציונלית מודגשת.

בנוסף, מצביעים נתוני המחקר על התרומה החיובית של לחצים חברתיים תקינים בין מתבגרים לבין סביבתם לבריאותם הפיסית והנפשית.

## ביבליוגרפיה

1. Coleman, J. S. (1961). *The Adolescent Society*, New York: Free Press of Glencoe.
2. Elkin, J., and Westley, W. A. (1955). The myth of the adolescent peer culture, *American Sociology Review*, 20:680-684.
3. Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*, NFER, Windsor, Birks, England.
4. James, W.H. (1968). *The James I-E Scale*, Washington, D.C: Library of Congress.
5. Jencks, C., Smith, M., et. al. (1972). *Inequality: A Reassessment of the Effects of Family and Schooling in America*, New York: Basic Books.
6. Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*, New York: McGraw-Hill.
7. Rutter, M. (1980a). School influences on children's behavior and developments: The 1979 Kenneth Blackfan Lecture, Children's Hospital Medical Center, Boston, *Pediatrics* 65, 208-220.
8. Rutter, M. (1980b). *Changing Youth in a Changing Society*, Cambridge, Mass: Harvard University Press.
9. Rutter, M., Maughan, B., Mortimere, P., Ouston, J., and Smith, A. (1979). *Fifteen Thousand Hours: Secondary School and Their Effects on Children*, London: Open Books.