

הקשר בין מובחנות עצמית וחרדת פרידה: השוואה בין סטודנטים יהודים לסטודנטים ערבים

מתן רוח ואורה פלג*

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון הבדלים מגדריים ותרבותיים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית בקרב סטודנטים בישראל. מטרה נוספת הייתה לבחון את הקשר בין משתנים משפחתיים (מובחנות עצמית וסדר הלידה במשפחה) לחרדת הפרידה. במחקר השתתפו 408 סטודנטים יהודים וערבים בטווח הגילים 18-51. מתוכם 275 יהודים (68%): 79 גברים, 196 נשים ו-133 ערבים (32%), 27 גברים, 106 נשים. המשתתפים ענו על שאלוני המחקר: שאלון מובחנות עצמית DSI-R ושאלון חרדת פרידה. ממצאי המחקר הראו בשתי הקבוצות התרבותיות קשרים שליליים בין שלושת ממדי חרדת הפרידה (תוך-אישי, בין-אישי ועל-אישי) ובין תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים, וכן קשר חיובי בין שלושתם לעמדת האני. לא נמצאו הבדלים בין בכורים לשאר האחים בסדר הלידה, אך נמצא אפקט של אינטראקציה בין השתייכות תרבותית לסדר לידה בעמדת האני: בקרב המשתתפים היהודים רמת עמדת האני של הבכורים הייתה גבוהה יותר לעומת האחרים, ואילו בקרב המשתתפים הערבים לא נמצא הבדל בין בכורים לאחרים. נמצאו שלושה הבדלים בין-תרבותיים: משתתפים יהודים דיווחו על רמות נמוכות יותר של חרדת פרידה (ממד תוך-אישי) וניתוק רגשי ורמה גבוהה יותר של מיזוג עם אחרים לעומת משתתפים ערבים. נוסף על כך, נמצאו שלושה הבדלים מגדריים: נשים דיווחו על רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים ורמה נמוכה יותר של ניתוק רגשי לעומת גברים. המסקנה העיקרית שעולה מהמחקר היא באשר לתרומתה המרכזית של המובחנות העצמית לחרדת הפרידה: אנשים המיטיבים להתמודד עם מצבי פרידה הם בעלי מובחנות עצמית גבוהה המסוגלים ליצור מערכות יחסים המאפשרות איזון בין אינטימיות לאוטונומיה. הם מתמודדים עם מצבי פרידה בעוצמה רגשית מאוזנת ומבטאים את עמדותיהם ורגשותיהם. למחקר הנוכחי כמה תרומות. זהו מחקר ראשון בישראל הבוחן לעומק את הגורמים המשפחתיים לחרדת פרידה, תוך התייחסות מגדרית ובין-תרבותית. תוצאות המחקר מציעות הסתכלות מחודשת בעניין ייעוץ להורים ולתלמידים הסובלים מחרדת פרידה.

מילות מפתח: מובחנות עצמית; עמדת אני; תגובתיות רגשית; ניתוק רגשי; מיזוג עם אחרים; חרדת פרידה; יהודים; ערבים.

* המאמר מוקדש לזכרה של אימי ז"ל, אדלה פופקו, שנפטרה בימים האחרונים. בזכותה למדתי על יחסים משפחתיים, ועל היכולת להפחית חרדות באמצעות שיפור המובחנות העצמית.

סקירת ספרות

בעשור האחרון גובר העניין בחקר תאוריית המערכות המשפחתיות שהגה בואן (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988), כאשר אחד ממושגי המפתח בה הוא המובחנות העצמית. בכמה מחקרים נמצא כי אנשים שאינם מובחנים היטב מתקשים להתמודד עם מצבי דחק וחווים רמות גבוהות יותר של חרדה, ובעיקר חרדת פרידה (Peleg, Miller, & Yitzhak, 2015). נוסף על כך, בכמה מחקרים שבהם נבחנו הבדלים ברמות החרדה כתלות בסדר הלידה במשפחה, דווחו רמות פחד וחרדה גבוהות יותר בקרב נבדקים בכורים בהשוואה לאחרים (לדוגמה Peleg-Popko & Dar, 2003), אם כי הממצאים אינם חד-משמעיים. מאחר שחרדת פרידה נפוצה ופוגעת בתפקודם ובאיכות חייהם של אנשים בכל מיני גילים, החל מגיל הינקות וכלה בגיל הזקנה, חשוב לבחון לעומק את הגורמים העשויים להפחיתה או להגבירה. על כן מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את תרומתם של משתנים משפחתיים (מובחנות עצמית וסדר הלידה במשפחה) לחרדת הפרידה. מטרה אחרת היא לבחון לראשונה את ההבדלים המגדריים והתרבותיים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית בקרב סטודנטים יהודים וערבים בישראל. תוצאותיו של המחקר הנוכחי עשויות לשפוך אור על הגורמים לחרדת פרידה בקרב סטודנטים בישראל.

חרדת פרידה

חרדת פרידה (separation anxiety disorder) היא אחת החרדות הנפוצות באוכלוסייה המערבית (Eisen & Schaefer, 2005; Farbstein et al., 2010). במרוצת השנים הספרות המחקרית שעסקה בחרדה זו שמה את התינוקות והילדים הצעירים במוקד תשומת הלב (לדוגמה Schlarb, Jaeger, Schneider, In-Albon, & Hautzinger, 2016). ניכר כי חרדת הפרידה יכולה להופיע כבר בגיל מוקדם, אך עם זה שכיחה גם בזמנים התפתחותיים מאוחרים יותר (Kins, Soenens, & Beyers, 2013; Nguyen & McAloon, 2018), כאשר שכיחות החרדה בקרב אוכלוסיית המבוגרים נאמדת ב-7% בערך (Silove, Marnane, Wagner, Manicavasagar, & Rees, 2010).

לפי המהדורה החמישית של מדריך האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי (DSM-V) הפרעה זו מוגדרת פחד או חרדה באשר לפרידה (צפויה או ממשית) מדמויות שאליהן הפרט קשור, כאשר הפחד מופרז ואינו מותאם למצבו מבחינה התפתחותית. התסמינים הקליניים של חרדת הפרידה מבוטאים בהיבטים אלה: פיזי, מחשבתי וההתנהגותי. בהיבט הפיזי היא ניכרת בתלונות חוזרות ונשנות על כאבי ראש, כאבי בטן והקאות. בהיבט הקוגניטיבי עלולים להתפתח סיוטי לילה חוזרים ונשנים המכילים את נושא הפרידה, וכן דאגה חוזרת מאירוע שעלול להביא לידי פרידה מדמות ההתקשרות (עקב אירוע דחק, כגון תאונה וחטיפה). בהיבט ההתנהגותי נבחין בהימנעות חוזרת משינה מחוץ לבית, אי רצון לצאת מהבית לשם הגעה למקום העבודה או לבית הספר (APA, 2013).

בכמה מחקרים שבהם נבחנו הבדלי מגדר בנושא חרדת פרידה נצפו ממצאים לא עקיבים. ברובם דווח כי רמתה של חרדת הפרידה גבוהה יותר אצל נשים לעומת גברים (Jurbergs, 2012; Scaini, Ogliari, Eley, Zavos, & Battaglia, 2005; Ledley, 2005), בעוד שבמחקרים מעטים לא נמצאו הבדלים בין המינים (Eisen & Schaefer, 2005; Peleg et al., 2015).

מבדיקת הגורמים לחרדת פרידה עולה כי היא קשורה לדפוסים גנטיים ומשפחתיים (לדוגמה Thorberg & Lyvers, 2006). נטען כי לדפוסים המשפחתיים השפעה מכרעת על חרדת הפרידה, ועם השנים משקלם גובר (Eley, Rijdsdijk, Perrin, O'Connor, & Bolton, 2008). אחד הגורמים שנטען כי הוא קשור לחרדה ולחץ בדרך כלל הוא סדר הלידה במשפחה (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 2015).

לטענת אדלר (Adler, 1964) הבכורים במשפחה עלולים לסבול מנוירוזות עקב השאיפה המתמדת להצלחה. לאחר מכן טענו קר ובואן (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988) כי הבכורים הם הראשונים הנחשפים למערכת הרגשית הזוגית. כאשר זו מלווה במתחים הקשורים לזוגיות או בתהליכי העברה בין-דוריים, כגון חרדה ומובחנות עצמית נמוכה, הבכורים עלולים לספוג אותם במידה רבה יותר לעומת שאר אחיהם ולהגיב אליהם ברמת חרדה מוגברת.

תוצאות מחקרים מראות שבכורים הם בעלי סיכון גבוה יותר לפתח בעיות רגשיות (Carballo et al., 2013) והפרעת קשב וריכוז (ADHD) לעומת שאר האחים בסדר הלידה (Marin et al., 2014). נוסף על כך, בכמה מחקרים נצפה כי ילדים בכורים הציגו רמות גבוהות יותר של פחד וחרדה לעומת ילדים אמצעיים או צעירים (לדוגמה Peleg-Popko, 2003; Eisenman & Dar, 2003; Schwar & Mahony, 2012). יש לציין כי הממצאים אינם אחידים ולצידם נמצאו כמה ממצאים סותרים שלפיהם לא נמצא הבדל ברמת החרדה בין האחים הבכורים לאחרים (Eisen & Schaefer, 2005; Li & Zhang, 2008).

מובחנות עצמית והקשר שלה לחרדת פרידה

דפוס משפחתי מרכזי נוסף הקשור לסדר הלידה (Kerr & Bowen, 1988) הנמצא קשור לחרדות ובכללן לחרדת פרידה הוא מובחנות עצמית (Peleg et al., 2015). מובחנות עצמית היא מאפיין אישיותי ומשפחתי המשקף את יכולתו של הפרט לאזן בין מידת האינטימיות למידת האוטונומיה וזאת מתוך שמירה על זהותו העצמית במערכת המשפחתית ובמערכות יחסים בעלות משמעות אחרות. יש בה שני היבטים המשלימים זה את זה: הבין-אישי והתוך-אישי. ההיבט הבין-אישי משקף את מידת האיזון בין אינטימיות ובין אוטונומיה במערכות יחסים בין-אישיות. דפוס זה מתגבש במשפחת המוצא ומועבר בשלבים מאוחרים אל מערכות יחסים בעלות משמעות. ההיבט התוך-אישי משקף את מידת האיזון בין התפקוד השכלי לתפקוד הרגשי במצבי דחק. במובחנות העצמית יש ארבעה ממדים: 1. תגובתיות רגשית, המתארת את העוצמות הרגשיות שבהן מגיב הפרט לאירועי דחק; 2. עמדת אני, המתארת את יכולתו של הפרט לבטא את מחשבותיו ואת רגשותיו ולדבוק בהם; 3. נתק רגשי המתאר את הקושי להכיל יחסים סבוכים וממוזגים ואת הנטייה להגיב עליהם בנייתוקים רגשיים או פיזיים; 4. מיזוג עם אחרים המבטא את מערכת היחסים המשפחתית המאופיינת בטשטוש גבולות ובתלות רבה. לטענת בואן (Kerr & Bowen, 1988), אנשים המובחנים היטב נוטים להתמודד ביעילות עם מצבי דחק, בעוד שאנשים בעלי רמת מובחנות עצמית נמוכה מתפקדים בדרך לא יעילה ועלולים לסבול מסימפטומים פיזיים ופסיכולוגיים, כגון חרדה ודיכאון (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 2015).

מחקרים שבוצעו בשנים האחרונות דיווחו על הבדלי מגדר בחלק ממדדי המובחנות העצמית. כך, למשל, דווח על רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים בקרב נשים לעומת גברים (למשל, פלג וביטון-עידן, 2017; Bogels, Bamelis, & Bruggen, 2008), בעוד שגברים דיווחו על רמות גבוהות יותר של ניתוק רגשי (Ford, Nalbone, Wetchler, & Sutton, 2008) ועמדת אני (Lampis, Busonera, Cataudella, Tommasi, & Skowron, 2017; Skowron, 2000).

המובחנות העצמית נמצאה קשורה לחרדות אחרות, כגון חרדת תכונה (Skowron & Friedlander, 1998; Peleg, Yaniv, Katz & Tzischinsky, in press) חרדה כללית (Johnson, Buboltz & Seemann, 2003), חרדת בחינות (Peleg, Deutch & Dan, 2016), וכן לחרדת פרידה (Peleg et al., 2015). במחקר שבוצע בישראל, נמצא קשר שלילי בין רמות המובחנות העצמית לרמת החרדה שהתעוררה במצבי פרידה קשים בקרב בני זוג. כמו כן נמצא בקרב הנשים קשר חיובי בין רמת התגובתיות הרגשית לרמת חרדת הפרידה, ואילו בקרב הגברים נמצא קשר חיובי בין רמת המיזוג עם אחרים לרמת חרדת הפרידה (ניצחק-גוטמן ופלג, 2012). במחקר אחר שבוצע בישראל נבחן הקשר בין רמות חרדת הפרידה ובין המובחנות העצמית של ההורים וילדיהם המתבגרים. מתוצאותיו עלה כי קיים קשר שלילי בין רמות המובחנות העצמית של ההורים ובין רמת חרדת הפרידה שלהם, כך שככל שהמובחנות העצמית של ההורים הייתה גבוהה יותר, כך רמת חרדת הפרידה של ילדיהם המתבגרים הייתה נמוכה יותר. במיוחד נמצא כי רמת חרדת הפרידה של המתבגרים נמצאה קשורה לרמת עמדת האני של האימהות והאבות ולרמת הניתוק הרגשי של האבות בלבד (Peleg et al., 2015).

למרות ההתעניינות ההולכת וגוברת בשנים האחרונות בנושא זה, מרבית המחקרים שבחנו את ממדי המובחנות העצמית בוצעו בקרב אוכלוסיות אינדיווידואליסטיות-מערביות (לדוגמה Lampis, Busonera, Cataudella, Tommasi, & Skowron, 2017) לעומת מספר מועט באוכלוסיות קולקטיביסטיות-מזרחיות (לדוגמה Isik & Bulduk, 2015) בעולם בכלל ובישראל בפרט. בכמה מחקרים דווחו מספר הבדלים במדדי המובחנות העצמית בין נבדקים מתרבויות למיניהן. במחקר בין-תרבותי שבוצע בארה"ב נמצא שהקשר בין רמת המובחנות העצמית לרווחתם הנפשית של סטודנטים אמריקאים היה חזק יותר מזה של עמיתיהם הקוריאנים. אחת המסקנות העיקריות של המחקר הייתה שהמובחנות העצמית חיונית להבנת ההסתגלות הפסיכולוגית בשתי הקבוצות התרבותיות, ואולם יש שונות תרבותית מסוימת בחלק ממדדיה (Chung & Gale, 2009). במחקר עדכני אחר (Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2018) שנעשה בקרב סטודנטים מישראל ומאירופה (גרמניה ואיטליה) נמצא כי המובחנות העצמית בעלת חשיבות בהפחתת תלונות סומטיות והתמודדות עם חרדת תכונה בקרב שתי הקבוצות התרבותיות. כלומר אדם המובחן היטב יתמודד ביעילות יותר במצבי דחק ויחוש פחות תסמינים סומטיים לעומת אדם בעל מובחנות עצמית נמוכה.

בישראל נבחנו בשלושה מחקרים ההבדלים התרבותיים במובחנות העצמית והקשר שלה לחרדות. הראשון (Peleg & Rahal, 2012) דיווח כי ממדי המובחנות העצמית שתרומתם הייתה הגבוהה ביותר לסימפטומים הפיזיולוגיים היו תגובתיות רגשית בקרב נשים יהודיות וערביות וניתוק רגשי בקרב גברים יהודים. במחקר השני שבוצע בקרב אימהות

דרוזיות וילדיהן בגיל גן, נמצא קשר שלילי בין רמת חרדת הפרידה של ילדי גן לרמת המובחנות העצמית של אימהותיהם (Peleg, Halaby, & Whaby, 2006), כלומר ככל שרמת המובחנות של האימהות הייתה גבוהה יותר, כך רמת חרדת הפרידה של ילדיהם הייתה נמוכה יותר. במחקר אחר (Peleg & Zoabi, 2014) נמצא שמשתתפים יהודים דיווחו על רמה גבוהה יותר של עמדת אני ורמה נמוכה יותר של ניתוק רגשי לעומת משתתפים ערבים-מוסלמים. כלומר היהודים ביטאו ונהגו על פי עמדה אוטונומית ואוטנטית המשקפת את אמונותיהם והרגשותיהם והשתמשו פחות בניתוק הרגש בעת קושי רגשי לעומת עמיתיהם המוסלמים. כמו כן רמת החרדה החברתית נמצאה קשורה למובחנות העצמית. יש לציין כי לא נמצא הבדל בין הקבוצות האתניות למיניהן בעוצמת הקשר בין ממדי המובחנות העצמית לחרדה החברתית. למיטב ידיעתנו זהו אחד המחקרים ההשוואתיים העדכניים היחידים הבוחן הבדלים בין-תרבותיים ומגדריים ברמות חרדה ומובחנות עצמית בקרב סטודנטים ישראלים.

הקשר התרבותי

המחקר הנוכחי בוצע בקרב סטודנטים יהודים וערבים החיים בישראל. על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2017) כ-74.6% מאוכלוסיית ישראל הם יהודים ו-20.9% הם ערבים המוגדרים כקבוצת מיעוט. המיעוט הערבי בישראל מורכב משלוש קבוצות אוכלוסייה עיקריות: ערבים מוסלמים (17.8%), ערבים דרוזים (1.6%) וערבים נוצרים (1.5%) (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2017). החברה הערבית בישראל מתוארת כקולקטיבסטית ונבדלת מהרוב היהודי הביטטי שונים ובהם שפה, תרבות, התיישבות גאוגרפית, מנהגים, מערכות השכלה ותעסוקה. כמו כן הדת, המסורת והמשפחה הם ערכים מרכזיים בחברה הערבית, ולפיכך נמצאים כמה היבטים ומאפיינים ייחודיים לקבוצה זו, כגון סיפוק הצרכים של פרטיה באמצעות הרשת המשפחתית המורחבת, דגש רב בנאמנות, כבוד המשפחה ופטריארכיה משפחתית-מגדרית. דווח כי הדימוי העצמי של הפרט מושפע משמה הטוב וממעמדה של משפחתו יותר מהישגיו האישיים. נוסף על כך, יש תלות הדדית כך שהתנהגותו וקבלת החלטותיו של בן משפחה אחד עשויות להשפיע על משפחה שלמה ועל שמה הטוב (אבו עסבה, 2007; אבו בקר, 2012).

במרוצת השנים בוצעו מחקרי השוואה בין שתי הקבוצות התרבותיות בנושאים למיניהם ובהם נושא התמודדות עם מצבי דחק ומשבר. נמצא כי במצבי משבר מבוגרים ערבים נטו לפנות לסיוע במסגרת המשפחה, ואילו היהודים פנו לסיוע מקצועי (Malach-Pines & Zaidman, 2003), כמו כן קבוצות מיעוט מתרבויות קולקטיביסטיות בישראל ובעולם דיווחו על כמה סוגי חרדה ברמות גבוהות יותר, לדוגמה חרדת בחינות (Peleg-Popko, 2003; Klingman, & Nahhas, 2003) וחרדת תכונה (Tuason & Friedlander, 2000; Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2018).

סיכום והשערות

מסקירת הספרות עולה כי הנחתו התאורטית של בואן באשר לקשר שבין מובחנות עצמית לחרדה כרונית (Kerr & Bowen, 1988, P. 117), נבדקה בכמה סוגי חרדה. בעיקר נמצא כי חרדת פרידה קשורה לדפוסים הוריים ומשפחתיים ובכללם מובחנות עצמית (Peleg et al., 2018).

(al., 2015). נמצאו הבדלים בין-תרבותיים בחלק מממדי המובחנות העצמית בקרב נבדקים מתרבויות למיניהן וכן בקרב נבדקים ישראלים (Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2018; Peleg & Zoabi, 2014). כמו כן דווח שבני החברה הערבית בישראל הציגו רמות גבוהות יותר של חרדה לעומת יהודים (לדוגמה Peleg-Popko et al., 2003). טרם נבחנו ההבדלים בין יהודים לערבים בחרדת הפרידה ובקשר שלה למובחנות העצמית. כמו כן עדיין לא נבדק סדר הלידה בקשר למדדים אלו. יש לציין כי יש צורך במחקרי השוואה עדכניים לשם העמקת הידע על הגורמים העשויים להפחית או להגביר חרדת פרידה בקרב נשים וגברים, יהודים וערבים (Lancu et al., 2011). על כן מטרת המחקר העיקרית היא לבחון את ההבדלים התרבותיים והמגדריים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית בקרב סטודנטים יהודים וערבים בישראל. לפיכך שוער שסטודנטים יהודים ידווחו על רמת חרדת פרידה נמוכה יותר לעומת סטודנטים ערבים, וכן שסטודנטים יהודים ידווחו על רמות גבוהות יותר של עמדת אני ומיזוג עם אחרים ורמות נמוכות יותר של ניתוק רגשי ותגובתיות רגשית לעומת סטודנטים ערבים.

בבחינת הבדלי המגדר בחרדת פרידה נצפו ממצאים לא עקיבים (למשל, Scaini et al., 2015; Peleg et al., 2012). כמו כן בכמה מחקרים נמצאו הבדלי מגדר בחלק מממדי המובחנות העצמית (לדוגמה פלג וביטון-עידן, 2017). על פי התוצאות שדווחו במחקרים רבים, שיערנו שסטודנטים יציגו רמת חרדת פרידה נמוכה יותר לעומת הסטודנטיות, ושסטודנטיות תצגנה רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים ורמות נמוכות יותר של ניתוק רגשי ועמדת אני לעומת הסטודנטים.

על סמך תוצאות מחקרים המראות קשרים בין מובחנות עצמית וסדר הלידה לחרדות (Peleg et al., 2015; Peleg & Dar, 2003), מטרה אחרת היא בחינת תרומתם של משתנים משפחתיים לחרדת הפרידה. שוער כי יימצא קשר שלילי בין רמת המובחנות העצמית (תגובתיות רגשית, עמדת אני, ניתוק רגשי, מיזוג עם אחרים) ובין רמת חרדת הפרידה (ממד תוך-אישי, על-אישי, בין-אישי). כמו כן שנבדקים בכורים ידווחו על רמה נמוכה יותר של מובחנות עצמית, וכן רמה גבוהה יותר של חרדת פרידה לעומת אחרים.

שיטה

משתתפים

במחקר הנוכחי השתתפו 408 סטודנטים יהודים וערבים (מוסלמים, נוצרים, דרוזים) בני 18-51, מתוכם 275 יהודים (68%): 79 גברים, 196 נשים ו-133 ערבים (32%): 27 גברים, 106 נשים. 119 משתתפים הם בכורים ו-289 אחרים בסדר הלידה. כל המשתתפים נדגמו בדגימת אשכולות ממכללה בצפון הארץ: כל הסטודנטים לומדים בשנים א'-ב' בחוגים שאישרו השתתפותם: פסיכולוגיה, חינוך, מדעי ההתנהגות, כלכלה, מערכות מידע, סיעוד, תקשורת ומדעי המדינה. מתוך 439 שאלונים שחולקו, הוחזרו 428, 20 שאלונים נפסלו מפני שהיו חסרים בהם פרטים רבים או שלא מולאו כראוי. סך הכול נשארו 408 שאלונים שנכללו בבדיקת ההשערות. הקריטריון להכללה: סטודנטים הדוברים עברית על בוריה, שולטים בקריאה ובכתיבה ואין להם לקויות המשפיעות על הבנת הנקרא.

כלי המחקר

שאלון פרטי רקע: שאלון זה נבנה במיוחד לצורך מחקר זה. השאלון כולל פריטים שנועדו להשיג נתוני רקע אישיים על אודות המשתתפים, מתוך דגש על מדדים משפחתיים רלוונטיים העשויים להשפיע על משתני המחקר, כגון גיל, סדר הלידה במשפחה, מספר אחים, מצב משפחתי של הנבדקים והוריהם.

שאלון חרדת פרידה: את השאלון בנתה ורטהים-מזרחי (1995). השאלון כולל 36 פריטים הבודקים את יחס הנבדק לפרידה בשלושה ממדים אלה: ממד תוך-אישי, בין-אישי ועל-אישי. לדוגמה "הפרידה מפחידה אותי מפני שלא תהיה לי שליטה על מה שקורה לי" (ממד תוך-אישי). התשובות לשאלות מדורגות על פני סולם ליקרט הנע בין 1 (=נכון מאוד) ל-7 (=לגמרי לא נכון), כאשר הציון מחושב לפי מיצוע הציונים של כל הפריטים בכל ממד. ציון גבוה יותר מראה רמת חרדה נמוכה יותר בכל ממד. במחקר הנוכחי המהימנות בבדיקת עקיבות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) שנמצאה בקרב הנבדקים היהודים עבור הציון הכללי של השאלון הייתה $\alpha=0.96$, ממד תוך-אישי $\alpha=0.93$, ממד בין-אישי $\alpha=0.89$, ממד על-אישי $\alpha=0.94$. בקרב הנבדקים הערבים המהימנות שנמצאה עבור הציון הכללי של השאלון הייתה $\alpha=0.97$, ממד תוך-אישי $\alpha=0.92$, ממד בין-אישי $\alpha=0.91$, ממד על-אישי $\alpha=0.94$.

שאלון מובחנות עצמית *DSI-R Differentiation of Self Inventory Revised* (Skowron & Friedlander, 1998)

פלג (Peleg, 2002, 2008) תרגמה לעברית את השאלון לדיווח עצמי. השאלון בוחן את רמת המובחנות העצמית על ידי 46 פריטים הבוחנים אינטראקציות במשפחת המוצא ובמערכות יחסים בעלות משמעות. השאלון מחולק לארבעה סולמות: תגובתיות רגשית, עמדת אני, ניתוק רגשי ומיזוג עם אחרים. פריט לדוגמה מסולם תגובתיות רגשית: "אנשים טוענים שאני יותר מידי רגשן". התשובות לשאלות מדורגות על פני סולם ליקרט הנע בין 1 (בכלל לא נכון עבורי) ל-6 (מאוד נכון עבורי). ניקוד השאלון מחושב כניקוד הממוצע של כל אחד מארבעת הסולמות, כאשר פריטים 35 ו-37 הם הפוכים. במחקר הנוכחי מהימנות בבדיקת עקיבות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) שנמצאה בקרב הנבדקים היהודים עבור הציון הכולל הייתה $\alpha=0.77$, עבור תגובתיות רגשית $\alpha=0.87$, עבור עמדת אני $\alpha=0.79$, עבור ניתוק רגשי $\alpha=0.76$ ועבור מיזוג עם אחרים $\alpha=0.78$. בקרב הנבדקים הערבים עבור הציון הכולל הייתה $\alpha=0.82$ עבור תגובתיות רגשית $\alpha=0.76$, עבור עמדת אני $\alpha=0.72$, עבור ניתוק רגשי $\alpha=0.77$ ועבור מיזוג עם אחרים $\alpha=0.66$. בסולם מיזוג עם אחרים שאלות 25 ו-37 הוסרו עקב רמות מהימנות נמוכות ולא נכללו בבדיקת השערות המחקר.

הליך

לצורך ביצוע המחקר נבחרה מכללה בצפון הארץ. לאחר קבלת האישורים לביצועו החל תהליך גיוס המשתתפים באמצעות דגימת אשכולות: נבחרו כל הסטודנטים הלומדים בשנים א'-ב' מהחוגים שאישרו השתתפותם. לאחר בחירת המשתתפים וביצוע התיאום עם מרכזות החוגים והמרצים השונים התבצעה חלוקת השאלונים שהועברו בקורסים

הספציפיים שאושרה השתתפותם. הוצגו לפני כלל המשתתפים מטרות המחקר הנוכחי, הובטחה אנונימיות והוצגה האפשרות לפרוש מהמחקר בכל שלב. זמן מילוי השאלונים ארך 25 דקות בערך.

תוצאות

ממצאים מקדימים

במחקר הנוכחי נבדקו ההבדלים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית על פי תרבות, מגדר וסדר הלידה במשפחה, וכן הקשרים בין דפוסי משפחתיים לחרדת פרידה. בטרם נבחנו השערות המחקר מוצגים בלוח 1 נתונים תיאוריים של כלל משתני המחקר.

לוח 1: ממוצעים, סטיות תקן וטווחים של כלל משתני המחקר על פי תרבות, מגדר וסדר הלידה במשפחה (N=408)

מיוזג עם אחרים	ניתוק רגשי	עמדת אני	תגובתיות רגשית	מובחנות עצמית (כללי)	ממד על-אישי	ממד בין-אישי	ממד תוך-אישי	חרדת פרידה (כללי)	סטיות תקן	טווח	גברים (n=79)	נשים (n=19)	יהודים (n=27)	ערבים (n=13)	בכורים (n=11)
0.75	0.80	0.76	0.98	0.45	1.39	1.23	1.30	1.15	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
4.18	2.54	4.11	3.84	3.65	3.83	3.91	4.82	4.19	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
2.11-5.80	1.00-4.89	2.18-6.00	1.55-5.82	2.50-4.64	1.00-7.00	1.00-6.83	1.00-7.00	1.00-6.94	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.76	0.80	0.80	0.97	0.42	1.29	1.22	1.41	1.19	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
3.71	2.88	4.42	3.30	3.57	4.39	4.08	5.04	4.50	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
2.13-5.80	1.25-5.20	2.00-5.82	1.20-5.82	2.34-4.67	1.92-6.67	1.17-6.92	1.83-7.00	1.92-6.69	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.76	0.84	0.73	0.84	0.51	1.26	1.29	1.32	1.18	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
3.84	2.99	4.17	3.72	3.68	4.00	4.01	4.71	4.24	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
1.70-5.75	1.00-5.25	2.64-6.00	1.55-5.80	1.98-4.95	1.75-7.00	1.50-6.83	2.00-7.00	1.94-6.78	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.77	0.71	0.75	0.73	0.39	1.45	1.26	1.37	1.29	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
3.71	3.40	4.09	3.50	3.70	4.12	3.79	4.28	4.06	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
2.20-5.20	1.86-4.83	2.91-5.45	2.00-4.91	3.00-4.59	1.75-6.75	1.67-6.50	1.67-6.50	1.75-6.44	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.83	0.87	0.70	0.89	0.48	1.27	1.22	1.19	1.09	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
4.14	2.74	4.18	3.89	3.72	3.78	3.93	4.72	4.14	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
1.78-5.75	1.08-4.83	2.82-6.00	1.91-5.73	2.50-4.68	1.33-6.83	1.33-6.83	2.17-6.83	2.06-6.78	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.76	0.79	0.81	0.96	0.45	1.30	1.37	1.53	1.28	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
3.68	3.00	4.43	3.30	3.60	4.10	3.95	4.65	4.23	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
2.13-5.80	1.25-4.25	2.91-5.82	1.20-5.82	2.34-4.57	1.92-6.33	1.17-6.92	1.83-6.92	1.92-6.69	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
0.74	0.83	0.76	0.94	0.47	1.38	1.26	1.35	1.19	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76
4.03	2.69	4.11	3.76	3.64	3.93	3.95	4.80	4.23	0.76	0.76-0.80	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76

מיזוג עם אחרים	ניתוק רגשי	עמדת אני	תגובתיות רגשית	מובחנות עצמית (כללי)	ממד על-אישי	ממד בין-אישי	ממד תוך-אישי	חרדת פרידה (כללי)	טווח	נשים n=21 (5)	אחרים n=28 (9)
1.70- 5.80	1.00- 5.25	2.18- 6.00	1.55- 5.82	1.98- 4.95	1.00- 7.00	1.00- 6.83	1.00- 7.00	1.00- 6.94	טווח		
0.76	0.82	0.80	0.90	0.40	1.34	1.18	1.39	1.20	סתקן		
3.73	3.01	4.30	3.37	3.60	4.42	4.03	4.94	4.46	ממוצע	גברים (n=74)	
2.20- 5.22	1.58- 5.20	2.00- 5.64	1.45- 5.80	2.66- 4.67	1.75- 6.75	1.67- 6.50	1.67- 7.00	1.75- 6.61	טווח		

הערה: במדדי חרדת פרידה ציון גבוה מראה רמה נמוכה ולהפך.

בהמשך נבחנו המתאמים בין משתני המחקר למשתני הרקע. בלוח 2 מוצגים מתאמי ספירמן בין משתני המחקר למשתני הרקע הקטגוריאליים (מצבם המשפחתי של המשתתפים, מצבם המשפחתי של ההורים, זיקה לדת ומספר אחים) ומתאמי פירסון בין משתני המחקר לבין גיל.

לוח 2: מתאמי ספירמן ופירסון לבדיקת הקשרים בין משתני הרקע לרמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית

מיזוג עם אחרים	ניתוק רגשי	עמדת אני	תגובתיות רגשית	על-אישי	בין-אישי	תוך-אישי	
rs=-0.11*	rs=0.01	rs=-0.01	rs=-0.10	rs=0.06	rs=0.10*	rs=0.04	מצב משפחתי (נשוי/אחר) 4
rs=-0.07	rs=0.06	rs=0.04	rs=-0.05	rs=0.01	rs=-0.01	rs=0.00	מצב משפחתי הורים (נשואים/אחר) 0
rs=-0.11	rs=0.07	rs=0.01	rs=-0.07	rs=0.04	rs=0.04	rs=0.00	זיקה לדת 0
rs=-0.06	rs=0.01	rs=-0.06	rs=-0.02	rs=-0.02	rs=0.02	rs=-0.03	מספר אחים (1-3/4) ומעלה) 0
rp=-0.17**	rp=0.01	rp=0.11*	rp=-0.15**	rp=0.12*	rp=0.09	rp=0.10	גיל 0

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

לוח 2 מראה כי גיל המשתתפים נמצא בקשר חיובי עם רמת עמדת האני (מובחנות עצמית) והממד העל-אישי (חרדת פרידה) ובקשר שלילי עם תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים (מובחנות עצמית). נוסף על כך, נמצא קשר שלילי בין מצבם המשפחתי של המשתתפים (נשוי/אחר) למיזוג עם אחרים (מובחנות עצמית) וקשר חיובי עם הממד הבין-אישי (חרדת פרידה). בהמשך נבדקו ההבדלים במשתני המחקר לפי מצבם המשפחתי של המשתתפים (נשוי/אחר) באמצעות ניתוחי t-test שהעלו הבדלים מובהקים בחלק ממשתני המחקר בין

משתתפים נשואים לאלה שמצבם המשפחתי אחר: רמות החרדה בממד הבין-אישי $(t(406)=-2.01, p<0.05)$, תגובתיות רגשית $(t(406)=1.97, p<0.05)$ והמיזוג עם אחרים $(t(406)=2.10, p<0.05)$ בקרב הנשואים היו נמוכות יותר לעומת האחרים. לפיכך השערות המחקר נבדקו בפיקוח על גיל ומצב המשפחתי של המשתתפים (נשוי/אחר).

בדיקת ההשערות

כדי לבדוק את השערת המחקר הראשונה והשנייה באשר להבדלים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית על פי מגדר והשתייכות תרבותית, נערך ניתוח שונות רב-משתני (Mancova). נבדקו ההבדלים בממדי חרדת הפרידה והמובחנות העצמית לפי קבוצה, בפיקוח על גיל ומצב המשפחתי של המשתתפים. התוצאות מוצגות בלוח 3.

לוח 3: ניתוח שונות רב משתני בפיקוח על גיל ומצב משפחתי (Mancova) לבדיקת ההבדלים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית על פי מגדר והשתייכות תרבותית (N= 408)

אינטראקציה	על פי מגדר (n=408)	על פי השתייכות תרבותית (n=408)	על פי מגדר (n=408)
חרדת פרידה (כללי)	$F_{(1,402)} = 0.13$	$F_{(1,402)} = 1.00$	$F_{(1,402)} = 2.07$
ממד תוך-אישי	$F_{(1,402)} = 0.54$	$F_{(1,402)} = 5.05^*$	$F_{(1,402)} = 3.08$
ממד בין-אישי	$F_{(1,402)} = 0.04$	$F_{(1,402)} = 0.20$	$F_{(1,402)} = 1.05$
ממד על-אישי	$F_{(1,402)} = 3.40$	$F_{(1,402)} = 0.01$	$F_{(1,402)} = 1.15$
מובחנות עצמית (כללי)	$F_{(1,402)} = 0.38$	$F_{(1,402)} = 1.36$	$F_{(1,402)} = 0.48$
תגובתיות רגשית	$F_{(1,402)} = 9.88^{**}$	$F_{(1,402)} = 0.00$	$F_{(1,402)} = 1.25$
עמדת אני	$F_{(1,402)} = 0.76$	$F_{(1,402)} = 0.78$	$F_{(1,402)} = 3.46$
ניתוק רגשי	$F_{(1,402)} = 12.56^{***}$	$F_{(1,402)} = 21.90^{***}$	$F_{(1,402)} = 0.14$
מיזוג עם אחרים	$F_{(1,402)} = 8.26^{**}$	$F_{(1,402)} = 5.11^*$	$F_{(1,402)} = 1.91$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

ניתוח השונות מלמד על הבדלים תרבותיים מובהקים סטטיסטית בחלק מממדי חרדת הפרידה והמובחנות העצמית: רמת חרדת הפרידה בממד התוך-אישי הייתה נמוכה במובהק בקרב הסטודנטים היהודים לעומת הסטודנטים הערבים. כמו כן, סטודנטים יהודים דיווחו על רמה נמוכה יותר של ניתוק רגשי ורמה גבוהה יותר של מיזוג עם אחרים לעומת סטודנטים ערבים. לא נמצאו הבדלים מובהקים עבור הממדים הבין-אישי והעל-אישי (חרדת פרידה), וכן עבור עמדת אני ותגובתיות רגשית. לפיכך השערת המחקר הראשונה אוששה חלקית.

כמו כן תוצאות ניתוח השונות מלמדות על הבדלים מגדריים מובהקים בחלק מסולמות המובחנות העצמית. נמצא כי רמות התגובתיות הרגשית והמיזוג עם אחרים נמוכות במובהק בקרב הגברים לעומת נשים, ואילו רמת הניתוק הרגשי גבוהה במובהק בקרב הגברים לעומת נשים. לא נמצא הבדל מובהק עבור עמדת אני, וכן עבור שלושת ממדי

חרדת הפרידה (בין-אישי, תוך-אישי, על-אישי). לפיכך השערת המחקר השנייה אוששה חלקית.

השערת המחקר השלישית באשר לקשר בין רמות המובחנות העצמית וחרדת הפרידה נבחנה באמצעות מתאמים חלקיים (partial correlations) בפיקוח על גיל ומצבם המשפחתי של המשתתפים עבור כלל המדגם ובחלוקה לשתי קבוצות ההשתייכות התרבותיות (ראו לוח 4).

לוח 4: מתאמי פירסון חלקיים לבדיקת הקשרים בין רמות המובחנות עצמית וחרדת הפרידה על פי השתייכות תרבותית

ממד על-אישי	ממד בין-אישי	ממד תוך-אישי	כלל המדגם
-0.28***	-0.30***	-0.31***	תגובתיות רגשית
0.26***	0.27***	0.36***	עמדת אני
-0.05	-0.03	-0.12*	ניתוק רגשי
-0.24***	-0.28***	-0.23***	מיזוג עם אחרים
סטודנטים יהודים			
-0.29***	-0.33***	-0.35***	תגובתיות רגשית
0.26***	0.28***	0.38***	עמדת אני
0.06	-0.02	-0.09	ניתוק רגשי
-0.22***	-0.27***	-0.23***	מיזוג עם אחרים
סטודנטים ערבים			
-0.24**	-0.24**	-0.22*	תגובתיות רגשית
0.22*	0.25**	0.33***	עמדת אני
-0.02	-0.06	-0.15	ניתוק רגשי
-0.26**	-0.28**	-0.28**	מיזוג עם אחרים

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

המתאמים בלוח 4 מראים כי עבור המדגם כולו – כלל הקשרים נמצאו מובהקים סטטיסטית מלבד הקשרים בין הניתוק הרגשי לממדים הבין-אישי והעל-אישי (חרדת פרידה) שלא נמצאו מובהקים. דפוס דומה נמצא גם בבחינת הקשרים עבור כל אחת מהקבוצות התרבותיות: נמצא קשר חיובי בין שלושת ממדי חרדת הפרידה לעמדת האני, וכן קשרים שליליים בין שלושתם לתגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים. לא נמצאו קשרים מובהקים בין הניתוק הרגשי לשלושת ממדי חרדת הפרידה, הן בקרב הסטודנטים היהודים והן בקרב הסטודנטים הערבים. לפיכך השערת המחקר השלישית אוששה בחלקה.

בהתבסס על הקשרים שנמצאו בין המובחנות העצמית לחרדת הפרידה וכדי לאמוד את השונות המוסברת של רמת חרדת הפרידה באמצעות מובחנות עצמית, נערכו ניתוחי רגרסיה היררכית לכל אחד מממדי חרדת הפרידה בנפרד. שלושת ממדי חרדת הפרידה

שימשו משתנים תלויים וארבעת סולמות המובחנות העצמית שימשו משתנים בלתי תלויים. בצעד הראשון הוכנסו משתני הגיל ומצבם המשפחתי של המשתתפים שהוחזקו קבועים ובצעד השני הוכנסו כלל סולמות המובחנות העצמית. תוצאות הניתוחים מוצגות בלוח 5.

לוח 5: רגרסיה היררכית לחיזוי רמות חרדת הפרידה באמצעות רמות המובחנות העצמית

R ²	F	t	β	משתנים בלתי תלויים	צעד	משתנים תלויים - ממדיה של חרדת פרידה
		0.20	0.01	מצב משפחתי משתתף	1	ממד תוך-אישי
	1.92	1.84	0.10	גיל		
16.1%		-0.12	-0.00	מצב משפחתי משתתף	2	
		0.56	0.30	גיל		
	14.03***	2*-2.3	-0.15	תגובתיות רגשית		
		0***5.7	0.28	עמדת אני		
		7-0.9	05-0.	ניתוק רגשי		
		1.00-	06-0.	מיזוג עם אחרים		
	2.58	-1.35	-0.07	מצב משפחתי משתתף	1	ממד בין-אישי
		1.06	0.06	גיל		
13.1%		-1.52	-0.08	מצב משפחתי משתתף	2	
		-0.24	-0.01	גיל		
	11.19***	27*-2.	0.15-	תגובתיות רגשית		
		64***3.	180.	עמדת אני		
		860.	0.41	ניתוק רגשי		
		33*-2.	4-0.1	מיזוג עם אחרים		
		-0.17	-0.01	מצב משפחתי משתתף	1	ממד על-אישי
	2.94	*2.11	0.12	גיל		
13.7%		-0.24	-0.01	מצב משפחתי משתתף	2	
		0.95	0.05	גיל		
	10.66***	79**2.	-0.19	תגובתיות רגשית		
		47**3.	0.18	עמדת אני		
		1**2.6	0.13	ניתוק רגשי		
		52-1.	09-0.	מיזוג עם אחרים		

* p< 0.05, ** p< 0.01, *** p<0.001

כפי שנראה בלוח 5 ברמת חרדת הפרידה בממד התוך-אישי נמצא קשר שלילי לתגובתיות רגשית וקשר חיובי לעמדת אני. רמות המובחנות העצמית (כלל הסולמות) מסבירות 16.1% מהשונות ברמת החרדה בממד זה. ברמת חרדת הפרידה בממד הבין-אישי נמצא קשר שלילי לתגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים וקשר חיובי לעמדת אני. רמות המובחנות העצמית (כלל הסולמות) מסבירות 13.1% מהשונות בממד חרדה זה. ברמת חרדת הפרידה בממד העל-אישי נמצא קשר שלילי לתגובתיות רגשית וניתוק רגשי וקשר חיובי לעמדת אני. רמות המובחנות העצמית (כלל הסולמות) מסבירות 13.7% מהשונות בממד חרדה זה.

לשם בדיקת השערת המחקר הרביעית והחמישית באשר להבדלים ברמת חרדת הפרידה והמובחנות העצמית על פי סדר הלידה במשפחה (בכור לעומת אחרים בסדר הלידה) נעשה ניתוח שונות רב-משתני (Mancova). נבדקו ההבדלים בממדי חרדת הפרידה והמובחנות העצמית לפי קבוצה, בפיקוח על גיל ומצבם המשפחתי של המשתתפים. התוצאות מוצגות בלוח 6.

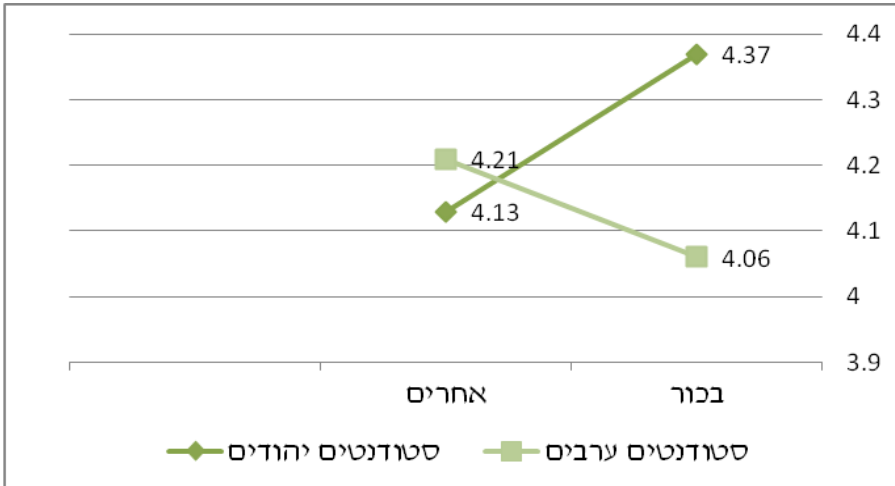
לוח 6: ניתוח שונות רב-משתני בפיקוח על גיל ומצב משפחתי (Mancova) לבדיקת ההבדלים ברמות חרדת הפרידה והמובחנות העצמית על פי השתייכות תרבותית וסדר הלידה במשפחה (N=408)

	על פי סדר הלידה במשפחה (n=408)	על פי השתייכות תרבותית (n=408)	אינטראקציה
חרדת פרידה (כללי)	$F_{(1,402)} = 0.93$	$F_{(1,402)} = 0.27$	$F_{(1,402)} = 0.85$
ממד תוך-אישי	$F_{(1,402)} = 0.85$	$F_{(1,402)} = 2.84$	$F_{(1,402)} = 0.89$
ממד בין-אישי	$F_{(1,402)} = 0.02$	$F_{(1,402)} = 0.01$	$F_{(1,402)} = 0.03$
ממד על-אישי	$F_{(1,402)} = 2.23$	$F_{(1,402)} = 0.05$	$F_{(1,402)} = 1.77$
מובחנות עצמית (כללי)	$F_{(1,402)} = 0.42$	$F_{(1,402)} = 0.28$	$F_{(1,402)} = 0.76$
תגובתיות רגשית	$F_{(1,402)} = 0.39$	$F_{(1,402)} = 0.12$	$F_{(1,402)} = 0.24$
עמדת אני	$F_{(1,402)} = 0.25$	$F_{(1,402)} = 0.69$	$F_{(1,402)} = 5.42^*$
ניתוק רגשי	$F_{(1,402)} = 0.03$	$F_{(1,402)} = 22.31^{***}$	$F_{(1,402)} = 0.04$
מיזוג עם אחרים	$F_{(1,402)} = 0.63$	$F_{(1,402)} = 10.41^{**}$	$F_{(1,402)} = 0.01$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

ניתוח השונות מלמד כי לא נמצאו הבדלים ברמות המובחנות העצמית וחרדת הפרידה בין בכורים לאחרים בסדר הלידה. לפיכך השערת המחקר הרביעית והחמישית הופרכו. נוסף על כך, נמצא אפקט מובהק של אינטראקציה בין סדר הלידה להשתייכות התרבותית ברמת עמדת האני ($F_{(1,402)} = 5.42, P < 0.05$). לצורך בדיקת טיב האינטראקציה נערך ניתוח אפקטים פשוטים שהעלה הבדל בקרב הסטודנטים היהודים ברמת עמדת האני ($t_{(273)} = 2.24, P < 0.05$), הבכורים דיווחו על רמת עמדת אני גבוהה יותר, $M = 4.37, SD = 0.71$) לעומת אחרים בסדר הלידה ($M = 4.13, SD = 0.80$), ואילו בקרב הסטודנטים הערבים לא נמצא הבדל בין הבכורים לאחרים בסדר הלידה ($t_{(131)} = -1.16, n.s$). תרשים 1 ממחיש את ההבדלים שנמצאו.

תרשים 1: התפלגות רמת עמדת אני לפי סדר הלידה והשתייכות תרבותית



דיון

מטרתו העיקרית של המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הגורמים המשפחתיים, התרבותיים והמגדריים לחרדת פרידה. תוצאות המחקר העלו הבדלים תרבותיים ומגדריים בחלק מממדי חרדת הפרידה והמובחנות העצמית, וכן קשרים שליליים בין המובחנות העצמית וחרדת הפרידה בקרב המשתתפים משתי התרבויות.

השערת המחקר הראשונה שהניחה כי יימצאו הבדלים תרבותיים ברמת חרדת הפרידה והמובחנות העצמית, אוששה חלקית. משתתפים יהודים הציגו רמת חרדת פרידה נמוכה בממד התוך-אישי בלבד לעומת משתתפים ערבים. ממד זה נוגע לחרדת פרידה בקשר לאדם עצמו מתוך דגש בשימור הערך העצמי ורווחתו הנפשית והפיזית (פחד שהפרידה תביא עימה תחושות של דחייה, חוסר ערך, חוסר מסוגלות עצמית ואף תחושות פיזיות של מוות). אפשר להסביר ממצא זה בכך שהמשפחה בחברה הקולקטיביסטית-ערבית היא חלק מרכזי בהגדרה העצמית של הפרט. כך למשל לנשים המשתייכות לחברה הקולקטיביסטית יש נטייה להשתמש בנישואיהן להגדרת זהותן ולהגשמה עצמית (Ng, Loy, Gudmunson, & Cheong, 2009), בעוד שבחברות אינדיבידואליסטיות הגדרה עצמית והגשמה עצמית תלויות במשתתפים רבים אחרים, כגון פיתוח קריירה, תחביבים וקשרים חברתיים (Chang, Yang & Yu, 2017; Dwairy & Achoui, 2010). נוסף על כך, בחלק מהחברות הקולקטיביסטיות המשפחה המורחבת ממשיכה למלא תפקידים כלכליים וחברתיים בחייו של הפרט גם בבגרותו (קימרלינג, 2004). בשל כך יש מקום להניח שפרידה בעניין המשפחתי היא איום על הרווחה הפיזית-אישית במידה ניכרת ועוצמתית יותר בחברה הקולקטיביסטית מאשר האינדיבידואליסטית. עוד סיבה היא שמעבר להיותה של החברה הערבית בישראל קולקטיביסטית היא משמשת גם קבוצת מיעוט, ועקב קשיים להיטמע בתרבות הדומיננטית היא עלולה לסבול מרמות חרדה גבוהות יותר לעומת קבוצת הרוב (Dwairy, 2009; Daoud, Shankardass, O'Campo, Anderson, & Agbaria, 2012).

בשני הממדים האחרים של חרדת הפרידה לא נמצאו הבדלים תרבותיים : הממד הבין-אישי, הנוגע לחרדה מפרידה בעניין אינטראקציות בין-אישיות והקשר של האדם עם סובביו (פחד שהפרידה תגרום לחוסר יכולת לשוחח, לחסם, לקבל אהבה וחיבה בעת הצורך מהאדם שנפרדים ממנו), והממד העל-אישי העוסק בהיבטים של ודאות, יכולת ניבוי ושינוי (פחד שהפרידה תביא עימה שינוי בהרגלי החיים, חשיפה לאירועים חדשים ובלתי מוכרים, עתיד מעורפל). הסיבה לחוסר ההבדל בשני ממדים אלו בין הקבוצות התרבותיות עשויה לבוע מהשינוי שעוברת החברה הערבית בשל חשיפתה לתרבות היהודית המערבית. שאראבי (Sharabi, 1988) ראה בשינויים שעוברת החברה הערבית בישראל תהליך של מודרניזציה מעוותת שנוצר מתוך המפגש בין המסורת למודרניות והמערביות בחברה היהודית בישראל. תהליך זה הביא לידי התחזקות האוריינטציה האינדיווידואליסטית בעיקר בקרב צעירים משכילים ולהיחלשות ממדים קולקטיביסטיים. כיום, לצד קיומם של מוטיבים קולקטיביסטיים, כמו שמירת קשרים משפחתיים והיחסים ההיררכיים-פטריארכליים בחברה ובמשפחה, קיימים שינויים בתחומים רבים, כגון שיפור במעמד האישה ובהשכלה גבוהה. כך אפשר לציין את העלייה באחוזי ההשתלבות בתעסוקה ובלומודים האקדמאיים בקרב האוכלוסייה הערבית בישראל בכלל ובקרב הנשים בפרט. תהליך זה יכול לסייע בגיבוש תמונת עתידן ולהגביר את מידת הוודאות ברמה האישית, ובד בבד להפחית את החשש מאובדן התלות ומהפרידה מהמשפחה (אבו בקר, 2012). ייתכן שזו הסיבה לכך שיש דמיון בין יהודים לערבים בשני ממדים אלה של חרדת הפרידה.

משתתפים ערבים דיווחו על רמת ניתוק רגשי גבוהה יותר לעומת משתתפים יהודים. ממצא זה מחזק ממצאים ממחקרים קודמים שבהם דווח על רמות גבוהות יותר של ניתוק רגשי בקרב נבדקים מחברות קולקטיביסטיות (Tuason & Friedlander, 2000) ובפרט בקרב ערבים בישראל (Peleg & Rahal, 2012). נסביר זאת בכך שהפרט המשוך לחברה הקולקטיביסטית מתקשה להביע את רגשותיו בפומבי או מול אחרים בעלי משמעות עקב הנורמות המשפחתיות והחברתיות. כאמור, החברה הערבית נמצאת בעשורים האחרונים בשלבי מעבר והטמעת נורמות ודפוסים אינדיווידואליסטיים-מערביים, אך עם זה ביטוי רגשות, בעיקר אצל גברים, עלול להיחשב כחולשה, ועל כן הגברים מעודדים לדכא ולהדחיק את רגשותיהם (אבו בקר, 2012). לטענת בואן (Kerr & Bowen, 1988), דפוס זה של הדחיקת רגשות בדרך מתמשכת גורם לחיזוק העצמי המזויף (pseudo self) ובשל כך לפגיעה במובחנות העצמית של האדם. רמת המיזוג עם אחרים נמצאה גבוהה יותר דווקא בקרב משתתפים יהודים לעומת משתתפים ערבים, ממצא הסותר את השערת המחקר אך תואם כמה מחקרים קודמים (לדוגמה Peleg et al., 2006). ייתכן שהממד מיזוג עם אחרים מקבל משמעות שונה בחברה הערבית עקב הנורמה של שמירת קשרים חברתיים וציפייה לשמור על יחסי קרבה (אבו-עסבה, 2007 ; Dwairy, 2006). הסבר אחר נשען על רקע היסטורי-חברתי : יהודים בגולה נאלצו לחיות יחד, לעיתים בצפיפות ובתנאי קיצון כדי לשרוד. כמו כן רבות מן המשפחות בחברה היהודית שעלו ארצה בעשורים שלאחר הקמת המדינה מנהלות אורח חיים קולקטיביסטי המושפע מארצות מוצאן, מדגיש חיים בקבוצה, יחסים פנים משפחתיים הדוקים ודמוקרטים פחות. ייתכן שאלה מבוטאים ברמת מיזוג גבוהה יותר בקרב הנבדקים היהודים.

בבחינת ההבדלים המגדריים עלה כי לא נמצא הבדל בין נשים לגברים ברמת חרדת הפרידה (ממד תוך-אישי, בין-אישי, על-אישי). ממצא זה מפתיע ומפריך את השערת המחקר השנייה, כמו ממצאי מחקרים קודמים שדיווחו על רמות גבוהות יותר של חרדת פרידה בקרב נשים (לדוגמה Scaini et al., 2012). ייתכן שהסיבה לכך נובעת מהשינוי שחל בציפיות המגדריות של החברה המודרנית כיום, כאשר אחוז גבוה של נשים משתלב בתחומים מגוונים שבעבר נתפסו כ"גבריים", כגון איוש תפקידים בכירים בשוק העבודה ואיוש משרות אקדמאיות בכירות רבות. היות שהמדגם הנוכחי כלל סטודנטים, ההשתלבות בהשכלה הגבוהה היא גורם מרכזי המשפיע על העצמה נשית ואישית, שעשויה להתבטא במרחב הפרטי, וכן במרחב הזוגי והמשפחתי (גילת, 2010; גילת והרץ-לזרוביץ', 2009). ייתכן שהעצמה זו תורמת לעלייה בביטחון העצמי ובמסוגלות העצמית של נשים. נשים עצמאיות שיכולות להתקיים ולשרוד בלי תמיכה משפחתית, עשויות לחוש ביטחון רב יותר להתקיים בכוחות עצמן, ועל כן לחוש רמה נמוכה יותר של חרדת פרידה.

שלא כחרדת הפרידה, העלו ממצאי המחקר, כמשוער, הבדל מגדרי במרבית ממדי המובחנות העצמית: תגובתיות רגשית, מיזוג עם אחרים וניתוק רגשי. נשים הציגו רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים לעומת גברים, ממצא שתומך במחקרים קודמים שהעלו תוצאות דומות (פלג וביטון-עידן, 2017; Bogels et al., 2008). ייתכן שהסיבה לכך היא שלמרות השינויים ההתנהגותיים של נשים בחברה המודרנית, עדיין קיימים הבדלי מגדר פיזיולוגיים. אזור ההיפוקמפוס האחראי על ביטוי רגשות גדול יותר אצל נשים לעומת גברים. כמו כן ריכוז הורמוני האוקסיטוצין, פרוגסטרוגן והאסטרוגן (שנמצאו קשורים לביטוי רגשי) גבוה יותר אצל נשים מאשר גברים. לפיכך עוצמת תגובתן של נשים לאירועים רגשיים היא גבוהה יותר (מעוז וניב, 2011).

בהיבט החברתי נמצא כי דפוס ההתנהגות הרגשית שונה: נשים נוטות להשתמש בתמיכה משפחתית בזמנים של לחץ, מצוקה ומשבר (Trute, Worthington, & Hiebert-Murphy, 2008), בעוד שהתהליך המקביל אצל גברים מתאפיין בגיבוש נפרדות, אי-שיתופיות, עצמאות ואוטונומיה (Kim-Appel, Appel, Newman, & Paar, 2007). נוסף על כך, נמצא כי רמת הניתוק הרגשי גבוהה יותר בקרב גברים לעומת נשים. ייתכן שהדבר נובע בשוני המגדרי בדרך ההתמודדות עם סיטואציה רגשית מורכבת. הסבר זה עשוי להתבסס על הטענה כי התמודדות נמנעת מאפיינת בעיקר גברים (Gomez & McLaren, 2006; Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000), בעוד שנשים מאופיינות בדרך כלל בדפוס התמודדות הממוקד ברגש ובביטוי (Hendry & Reid, 2000; Peleg-Popko, 2004).

השערת המחקר השלישית אוששה חלקית. נמצאו קשרים שליליים בין כלל ממדי חרדת הפרידה (תוך-אישי, בין-אישי, על-אישי) לשניים מממדי המובחנות העצמית, תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים, וכן קשר חיובי עם עמדת אני. ממצאים אלה תומכים בממצאי מחקרים קודמים שדיווחו על קשרים שליליים בין מובחנות עצמית לחרדות שונות (למשל חרדת תכונה [Skowron & Friedlander, 1998], חרדה חברתית [Peleg & Zoabi, 2014]). ממצא זה מניח שאנשים בעלי רמת מובחנות עצמית גבוהה יצליחו לאזן את הרגש והמחשבה ובשל כך יצליחו להתמודד היטב עם מצבי לחץ למיניהם ובכללם פרידות. מנגד, אנשים בעלי רמת מובחנות עצמית נמוכה ייפגעו ביתר קלות ממצבי לחץ, ועל כן יחוו חרדה גבוהה יותר. מעניין לציין כי ממד הניתוק הרגשי לא נמצא קשור במובהק לחרדת

הפרידה וזאת בשתי הקבוצות התרבותיות. ייתכן שהוא קשור לאופי החיים בישראל המאופיין בתדירות גבוהה של אירועים ביטחוניים-צבאיים באזורים למיניהם שמגבירה את רמת החרדה של התושבים. לפיכך ייתכן שהשימוש בניתוק הרגשי משמש דפוס להתמודדות עם מציאות יום-יומית מורכבת בלי קשר להשתייכות התרבותית או לרמת המובחנות העצמית של האדם.

שלא כמשוער, לא נמצאו הבדלים בין בכורים למשתתפים אחרים בסדר הלידה במשפחה הן ברמת חרדת הפרידה (ממד תוך-אישי, בין-אישי, על-אישי) והן ברמת המובחנות העצמית (תגובתיות רגשית, עמדת אני, ניתוק רגשי, מיזוג עם אחרים) ולפיכך ההשערה הרביעית והחמישית הופרכו. כאמור, הממצאים בספרות המחקרית על אודות ההבדלים בחרדה בין בכורים לאחרים בסדר הלידה אינם עקיבים, כאשר בכמה מהם בכורים הציגו רמות פחד וחרדה גבוהות יותר (Peleg-Popko & Dar, 2003) לצד מחקרים שבהם לא נמצא הבדל ברמת החרדה (Eisen & Schaefer, 2005). ייתכן שסדר הלידה קשור למשטני רקע אחרים, כגון המצב הסוציו-אקונומי, רמת ההשכלה של ההורים, גיל ההורים והאחים בעת הלידה, השלב ההתפתחותי של המשפחה, קשרים עם משפחות המוצא של ההורים, העברה בין-דורית (Peleg et al., 2015), משולשים משפחתיים (Peleg, 2014). ממצא חדש מעניין ומפתיע שנמצא הוא אפקט האינטראקציה בין סדר לידה להשתייכות תרבותית ברמת עמדת האני. בקרב המשתתפים היהודים, רמת עמדת האני של בכורים הייתה גבוהה יותר לעומת משתתפים אחרים בסדר הלידה, ואילו בקרב המשתתפים הערבים לא נמצא הבדל בין בכורים לאחרים ברמת עמדת האני. הסבר לכך נשען על ממצאי מחקר שבחן הבדלים בין אמריקאים אירופאים לאמריקאים-אסייתיים. דווח כי הבכורים האסייתיים חשו צורך לשמש מודל חיקוי לאחיהם, לדאוג, לטפל בהם ולקבל אחריות משפחתית. הם דיווחו על רמת לחץ גבוהה מעצם היותם בכורים במשפחה אסיאתית מהגרת, הנאלצים לשמש מודל לחיקוי במקום להתנהל על פי רגשותיהם (Wu, Kim, Nagata, & Kim, 2018). בשל כך ייתכן שגודל האחריות של הבכורים בחברה הקולקטיביסטית לשמור על משפחתם ולציית לערכיה מבוטאת ברמה נמוכה יותר של עמדת אני לעומת בכורים בחברה האינדיווידואליסטית.

עוד ממצא לא צפוי מעניין הוא שמשתתפים נשואים הציגו רמות נמוכות יותר של חרדת פרידה (ממד בין-אישי), תגובתיות רגשית ומיזוג עם אחרים לעומת משתתפים ממצבים משפחתיים אחרים (רוב המשתתפים היו רווקים). ייתכן שאנשים נשואים חשים ביטחון רב יותר עקב התמיכה והיציבות שמספקת המסגרת הזוגית, ועל כן פחות חרדים ומופעלים רגשית. בעניין זה דווח כי רמת המובחנות העצמית בעלת חשיבות רבה בחיי הנישואין, שכן האיזון בין ריחוק לקרבה מספק בסיס אופטימלי לפגוש את הצרכים של בן הזוג ובכך עשוי לקדם את הבריאות ושביעות הרצון של חיי הנישואין (Javadi, Abadi, Lashgari, & Ahangrani, 2015; Peleg, 2008). יהיה מעניין להמשיך ולחקור נושא זה במחקרי המשך.

למחקר הנוכחי מספר מגבלות. ראשית, המדגם מבוסס על דגימת אשכולות וכלל נבדקים מצפון הארץ, ועל כן אי אפשר להכליל את הממצאים לכלל אוכלוסיית הסטודנטים בישראל. שנית, המדגם היה מצומצם יחסית ולא שוויוני, משום שמספר הגברים הערבים

היה קטן לעומת שאר קבוצות המחקר. במחקרי המשך מומלץ לכלול מדגמים רחבים ומאוזנים יותר תוך ביצוע דגימה שיטתית. שלישית, בחברה הערבית המוגדרת כקולקטיביסטית יש משפחות המנהלות אורח חיים מודרני ואינדיווידואליסטי ומנגד בחברה היהודית משפחות רבות מנהלות אורח חיים קולקטיביסטי המושפע מארצות מוצאן. אי לכך, במחקר עתידי מומלץ לעסוק ברמת הקולקטיביזם והאינדיווידואליזם בקרב המשתתפים בכל תרבות. רביעית, עקב רגישותו של משתנה סדר הלידה למשתנים מתערבים רבים, מומלץ במחקרי המשך לבחון אותו בקבוצות הומוגניות יותר או לבקר משתנים אחרים.

על אף מגבלות המחקר הנוכחי, עשויות להיות לו תרומות תאורטיות ומעשיות. ברמה התאורטית תוצאותיו מחזקות חלק מממצאי מחקרים קודמים ומעמיקות את ההבנה על אודות תרומת המובחנות העצמית לחרדת הפרידה בקרב סטודנטים בישראל. יש בכך תמיכה בהנחותיו התאורטיות של בואן ובחיזוק האוניברסליות שלהן (Bowen, 1978). ברמה היישומית, תוצאות המחקר עשויות לתרום להגברת המודעות לנושא זה בקרב הורים, אנשי חינוך ויועצים חינוכיים. יהיה אפשר לסייע לתלמידים או סטודנטים הסובלים מרמות גבוהות של חרדת פרידה באמצעות שיפור המובחנות העצמית. מומלץ שיועצים חינוכיים המסייעים לתלמידים בעלי רמה גבוהה של חרדת פרידה, ישלבו טיפול מערכתי אחר, כגון הדרכת הורים והעלאת תכנים משפחתיים בטיפול קבוצתי. יש לציין כי טיפול המבוסס על התאוריה המשפחתית הבין-דורית יוכל לסייע בשינוי היחסים בין בני המשפחה ובהגברת רמת המובחנות העצמית, וכפועל יוצא מכך יוכל להפחית את רמת החרדה (Messina, Kolbert, Bundick, Crothers, & Strano, 2018). כמו כן בבואם של יועצים חינוכיים ואנשי מקצוע לטפל בחרדת פרידה, רצוי להתאים את הטיפול לאוכלוסייה המטופלת. כך לדוגמה בהתבסס על תוצאות המחקר הנוכחי, יש להתחשב ברמת התגובתיות הרגשית הגבוהה של נשים כאשר הן מתמודדות עם מצבי פרידה שונים ולהתמקד בטכניקות מסייעות למיתונה, ואילו אצל הגברים יש מקום לסייע באמצעות שיפור היכולות לניהול דיאלוג והשיתוף רגשי. כמו כן יש להתחשב ברקע התרבותי, כאשר בקרב יהודים מומלץ לדון במידת המיזוג הגבוהה, ובקרב ערבים רצוי להקנות טכניקות לשיפור תקשורת וביטוי רגשי.

לנוכח הבדלי המגדר והתרבות במדדי המובחנות העצמית, מומלץ שיועצים חינוכיים המטפלים בתלמידים או בסטודנטים בעלי חרדת פרידה גבוהה, ישימו דגש במדדים הרלוונטיים לכל קבוצה. כך, למשל, בקרב נשים מומלץ לשלב טכניקות של הרפיה ודמיון מודרך המתמקדות בסיטואציות של פרידה לשם הפחתת העוררות הרגשית והגופנית. בטיפול בגברים, ובעיקר גברים ערבים, מומלץ להשתמש בטכניקות המקדמות ביטוי רגשי ומילולי. נוסף על כך, בקרב ערבים מומלץ לדון בסדר הלידה במשפחה ולברר את הציפיות המשפחתיות המופנות לבכורים לצד הצורך שלהם להגשים את עצמם ללא ריצוי. נוסף לטיפול בתלמידים ובסטודנטים, מומלץ שיועצים חינוכיים יקיימו סדנאות הדרכה להורים בנושאים אלו.

רשימת מקורות

- אבו-עסבה, ח' (2007). **החינוך הערבי בישראל: דילמות של מיעוט לאומי** (ש' קרין, עורכת). ירושלים: מכון פלורסהימר למחקרי מדיניות.
- גילת, ע' (2010). דוח מחקר: נשים חוות העצמה דרך הלימודים הגבוהים. סיפורן של סטודנטיות יהודיות וערביות לא דתיות ודתיות. **עיון ומחקר בהכשרת מורים**, 12, 135-165.
- גילת, ע' והרץ-לזרוביץ, ר' (2009). נשים מוסלמיות ודתיות מעצימות את עצמן באמצעות לימודים באוניברסיטה: העצמה בפעולה במרחב הפרטי. בתוך פ' עזאיזה, ח' אבו-בקר, ר' הרץ-לזרוביץ' וג' אסעד (עורכים), **נשים ערביות בישראל: תמונת מצב ומבט לעתיד** (עמ' 211-238). תל-אביב: רמות.
- ורטהים-מזרחי, צ' (1995). **הקשר בין סגנונות התקשרות Attachment וממדים טכניים של חרדת פרידה** (עבודת מוסמך). אוניברסיטת בר-אילן, רמת-גן.
- יצחק-גוטמן, מ' ופלג, א' (2012). חרדת פרידה: כיצד היא קשורה לרמת המובחנות של בני הזוג? **עיונים בחינוך**, 6, 171-187.
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2017). בפתחה של שנת 2018 – כ-8.8 מיליון תושבים במדינת ישראל. **הודעה לתקשורת 31.12.2017**, אוחר מתוך <https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/Pages/2017/פתחה-של-שנת-2018.aspx>.
- מעוז, ד' וניב ד' (2011). זוגיות: מדריך למשתמש: דרכים חדשות לשיפור הזוגיות. תל-אביב: מטר.
- פלג, א' וביטון-עידן, מ' (2017). שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית (שמ"ע): נתונים ראשונים לגבי תוקפו של הכלי. **הייעוץ החינוכי**, כ, 440-465.
- אבו בקר, ח' (2012). המשפחה הפלסטינית. בתוך **החברה הערבית בישראל: כרך ב יחידה 5**. רעננה: האוניברסיטה הפתוחה.
- קימרלינג, ב' (2004). מהגרים, מתיישבים, ילידים: המדינה והחברה בישראל – בין ריבוי תרבויות למלחמות תרבות (ד' מרקון, עורכת). תל-אביב: עם עובד.
- Adler, A. (1964). The origin of the neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation selections from his writings* (pp. 376-383). New York: Harper & Row.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington, Va.: Author.
- Bogels, S. M., Bamelis, L., & Bruggen, C. V. D. (2008). Parental rearing as a function of parent's own, partner's, and child's anxiety status: Fathers make the difference. *Cognition and Emotion*, 22(3), 522-538. doi:10.1080/02699930801886706

- Bonesronning, H., & Sandgren Massih, S. (2011). Birth order effects on young students' academic achievement. *The Journal of Socio-Economics*, 40(6), 824-832. doi:10.1016/j.socec.2011.08.010
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: J. Aronson.
- Carballo, J. J., Garcia-Nieto, R., Alvarez-Garcia, R., Caro-Canizares, I., Lopez-Castroman, J., Munoz-Lorenzo, L., . . . Baca-Garcia, E. (2013). Sibship size, birth order, family structure and childhood mental disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(8), 1327-1333. doi:10.1007/s00127-013-0661-7
- Chang, E. C., Yang, H., & Yu, T. (2017). Perceived interpersonal sources of life satisfaction in Chinese and American students: Cultural or gender differences? *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 414-424. doi:10.1080/17439760.2016.1198925
- Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 19-33. doi:10.1007/s10591-008-9080-4
- Damian, R. I., & Roberts, B. W. (2015). The associations of birth order with personality and intelligence in a representative sample of U.S high school students. *Journal of Research in Personality*, 58, 96-105. doi:10.1016/j.jrp.2015.05.005
- Daoud, N., Shankardass, K., O'Campo, P., Anderson, K., & Agbaria, A. K. (2012). Internal displacement and health among Palestinian minority in Israel. *Social, Science & Medicine*, 74(8), 1163-1171. doi:10.1016/j.socscimed.2011.12.041
- Dwairy, M. (2006). *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. New York, NY: Teacher's College Press.
- Dwairy, M. (2009). Cultural analysis and metaphor psychotherapy with Arab-Muslim clients. *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 199-209. doi:10.1002/jclp.20568.
- Dwairy, M., & Achoui, M. (2010). Parental control: A second cross-cultural research on parenting and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 16-22. doi:10.1007/s10826-009-9334-2
- Eisen, A. R., & Schaefer, C. E. (2005). *Separation anxiety in children and adolescents: An individualized approach to assessment and treatment*. New York, US: Guilford Press.
- Eley, T. C., Rijdsdijk, F. V., Perrin, S., O'Connor, T. G., & Bolton, D. (2008). A multivariate genetic analysis of specific phobia, separation anxiety and

- social phobia in early childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 839-848. doi:10.1007/s10802-008-9216-x
- Farbstein, I., Mansbach-Kleinfeld, I., Levinson, D., Goodman, R., Levav, I., Vograft, I., . . . Apter, A. (2010). Prevalence and correlates of mental disorders in Israeli adolescents: Results from a national mental health survey. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 630-639. doi:10.1111/j.1469-7610.2009.02188.x
- Ford, J. J., Nalbone, D. P., Wetchler, J. L., & Sutton, P. M. (2008). Fatherhood: How differentiation and identity status affect attachment to children. *The American Journal of Family Therapy*, 36(4), 284-299. doi:10.1080/01926180701647074
- Gomez, R., & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: Applicability of resiliency models. *Personality & Individual Differences*, 40(6), 1165-1176. doi:10.1016/j.paid.2005.11.009
- Hendry, L. B., & Reid, M. (2000). Social relationships and health: The meaning of social "connectedness" and how it relates to health concerns for rural Scottish adolescents. *Journal of Adolescence*, 23(6), 705-719. doi:10.1006/jado.2000.0354
- Isik, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self-inventory- revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112. doi:10.1111/jmft.12022
- Javadi, S. B., Abadi, H. R. H., Lashgari, M., & Ahangrkani, M. (2015). A study of the relationship of self-differentiation and emotional intelligence with marital satisfaction of married women in Tehran. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 149-154. doi:10.15614/ijpp%2F2015%2Fv6i2%2F73837
- Johnson, P., Buboltz, W. C., & Seemann, E. (2003). Ego identity status: A step in the differentiation process. *Journal of Counseling & Development*, 81(2), 191-195.
- Jurbergs, N., & Ledley, D. R. (2005). Separation anxiety. *Psychiatric Annals*, 35(9), 728-735.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York, US: WW Norton & Co.
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, I., & Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress

- in individuals age 62 years or orders. *The Family Journal*, 15(3), 224-233. doi:10.1177/1066480707301291
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2013). Separation anxiety in families with emerging adults. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 495-505. doi: 10.1037/a0032869
- Lampis, J., Busonera, A., Cataudella, S., Tommasi, M., & Skowron, E. A. (2017). Psychometric properties of an Italian version of the differentiation of self inventory-revised (It-DSI-R). *Journal of Adult Development*, 24(2), 144-154. doi:10.1007/s10804-016-9253-6
- Lancu, L., Sarel, A., Avital, A., Abdo, B., Joubran, S., & Ram, E. (2011). Shyness and social phobia in Israeli Jewish vs. Arab students. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 708-714. doi:10.1016/j.comppsy.2010.11.011
- Li, H., & Zhang, Y. (2008). Factors predicting rural Chinese adolescents' anxieties, fears and depression. *School Psychology International*, 29(3), 376-384.
- Malach-Pines, A., & Zaidman, N. (2003). Israeli Jews and Arabs: Similarities and differences in the utilization of social support. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(4), 465-480. doi:10.1177/0022022103034004006
- Marin, A. M., Seco, F. L., Serrano, S. M., Garcia, S. A., Gavidia Gomez, A. M., & Ney, I. (2014). Do firstborn children have an increased risk of ADHD? *Journal of Attention Disorders*, 18(7), 594-597. doi:10.1177/1087054712445066
- Mellanby, J., & Zimdars, A. (2011). Trait anxiety and final degree performance at the University of Oxford. *Higher Education*, 61(4), 357-370. doi:10.1007/s10734-010-9335-5
- Messina, K. C., Kolbert, J. B., Bundick, M. J., Crothers, L. M., & Strano, D. A. (2018). The impact of counseling on Bowen's differentiation of self. *The Family Journal*, 26(2), 150-155. doi:10.1177/1066480718776197
- Ng, K. M., Loy, J. T.-C., Gudmunson, C. G., & Cheong, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles: A Journal of Research*, 60(1-2), 33-43. doi:10.1007/s11199-008-9503-6
- Nguyen, S. A., & McAloon, J. (2018). A cross-cultural comparison of parental of childhood separation anxiety disorder symptoms and likelihood to seek help. *Journal of Cross – Cultural Psychology*, 49(3), 453-469. doi:10.1177/0022022118754722
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The*

- American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.
doi:10.1080/01926180701804634
- Peleg, O. (2014). The relationships between stressful life events during childhood and differentiation of self and intergenerational triangulation in adulthood. *International Journal of Psychology*, 49(6), 462-470.
doi:10.1002/ijop.12054
- Peleg, O., Deutch, C., & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences*, 49, 428-436. doi:10.1016/j.lindif.2016.06.010
- Peleg, O., Halaby, E., & Whaby, E. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: A study in Druze families. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(8), 973-995. doi:10.1016/j.janxdis.2006.01.008
- Peleg, O., & Messerschmidt-Grandi, C. (2018). Differentiation of self and trait anxiety: A cross cultural perspective. *International Journal of Psychology*. doi: 10.1002/ijop.12535
- Peleg, O., Miller, P., & Yitzhak, M. (2015). Is separation anxiety in adolescents and parents related to parental differentiation of self? *British Journal of Guidance & Counseling*, 43(3), 413-428.
doi:10.1080/03069885.2014.974021
- Peleg, O., & Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 719-727. doi:10.1016/j.ijintrel.2012.04.001
- Peleg, O., Yaniv, I., Katz, R., & Tzischinski, O. (In press). Does trait anxiety mediate the relationship between differentiation of self and quality of life? *American Journal of Family Therapy*.
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab students. *Personality and Individual Differences*, 68, 221-228. doi:10.1016/j.paid.2014.04.032
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 27(6), 645-662. doi:10.1016/j.adolescence.2004.06.002
- Peleg-Popko, O., & Dar, R. (2003). Ritual behavior in children and mothers' perceptions of family patterns. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(6), 667-681. doi:10.1016/S0887-6185(02)00235-9
- Peleg-Popko, O., Klingman, A., & Nahhas, I. A- H. (2003). Cross-cultural and familial differences between Arab and Jewish adolescents in test anxiety.

- International Journal of Intercultural Relations*, 27(5), 525-541.
doi:10.1016/S0147-1767(03)00052-X
- Scaini, S., Ogliari, A., Eley, T. C., Zavos, H. M., & Battaglia, M. (2012). Genetic and environmental contributions to separation anxiety: A meta-analytic approach to twin data. *Depression and Anxiety*, 29(9), 754-761.
doi:10.1002/da.21941
- Schlarb, A. A., Jaeger, S., Schneider, S., In-Albon, T., & Hautzinger, M. (2016). Sleep problems and separation anxiety in preschool-aged children: A path analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 902-910.
doi:10.1007/s10826-015-0262-z
- Schwar, G., & Mahony, A. (2012). Birth order position and prosocial tendencies. *Journal of Psychology in Africa*, 22(1), 56-60.
doi:10.1080/14330237.2012.10874521
- Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(6), 617-632. doi:10.1023/A:1026440304695
- Sharabi, H. (1988). Neopatriarchy: A theory of distorted change in Arab society. New York: Oxford University Press.
- Silove, D. M., Marnane, C. L., Wagner, R., Manicavasagar, V. L., & Rees, S. (2010). The prevalence and correlates of adult separation anxiety disorder in an anxiety clinic. *BMC Psychiatry*, 10, 21-28. doi:10.1186/1471-244X-10-21
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237. doi:10.1037/0022-0167.47.2.229
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732-737. doi:10.1016/j.addbeh.2005.05.050
- Titelman, P. (2015). The concept of differentiation of self in Bowen theory. In P. Titelman (Ed.), *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives* (pp. 3-64). New York: Routledge.
- Trute, B., Whortington, C., & Hiebert-Murphy, D. (2008). Grandmother support for parents of children with disabilities: Gender differences in parenting

stress. *Families, Systems & Health*, 26(2), 135-146. doi:10.1037/1091-7527.26.2.135

- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other test of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35. doi:10.1037/0022-0167.47.1.27
- Wu, K., Kim, J. H. J., Nagata, D. K., & Kim, S. I. (2018). Perception of sibling relationships and birth order among Asian American and European American emerging adults. *Journal of Family Issues*, 39(13), 3641-3663. doi:10.1177/0192513X18783465

