**התמודדות נערות עם תוקפנות ביחסים**

התקציר נעשה על סמך:

Alison M. Remillard and Sharon Lamb, "Adolescent Girls Coping with Relational Aggression", *Sex Roles*, August 2005, vol. 53, Nos. 3/4, pp. 221 – 229.

תוקפנות ביחסים ("relational aggression") בדרך כלל מוגדרת ככוונה לפגוע באחר תוך כדי ניצול של יחסים אישיים. לאחרונה נטען כי התוקפנות ביחסים מאפיינת יותר את הבנות מאשר את הבנים – זאת לעומת התוקפנות הפיזית. ואכן, ממצאיהם של מספר מחקרים אמפיריים העלו כי תוקפנות סמויה ותוקפנות ביחסים נפוצות יותר בקרב הבנות, כאשר התוקפנות הפיסית נפוצה יותר בקרב הבנים. כמו כן, נטען כי בנות פגיעות יותר מהתוקפנות החברתית מאשר בנים. ממצא זה תואם את תפישתה של גיליגן (Carol Gilligan) שרואה את תהליך הסוציאליזציה הנשית כמבוסס על פיתוח רשת יחסים בין אישיים וחברויות, כך ששמירה על החברות נמצאת לעתים בעדיפות גבוהה יותר מאשר שמירה עצמית. נמצא כי התוקפנות ביחסים, למרות היותה סמויה, עלולה לגרום לבנות מצוקה ונזק פסיכולוגי. יש לציין כי בנות לא רק נוטות לדרג את החברות עם הידידות/הידידים הקרובים במיקום גבוה יותר בסולם העדיפויות מאשר בנים, אלא הן מדווחות על מתח ומאמץ הכרוכים ביחסי ידידות אלה הרבה יותר מאשר בנים.

מחקרים רבים נטו להבין את התוקפנות ביחסים על סמך הפרדיגמה ההתפתחותית. נמצא כי שכיחותה של התוקפנות החברתית בקרב בנות עולה עם הגיל, כאשר בקרב הבנים היא יורדת. התדירות הגבוהה של התופעות הקשורות לתוקפנות ביחסים בקרב נערות גורמת לחלק מהחוקרים לתהות באם מדובר בתופעה נורמאלית מבחינה התפתחותית. התומכים בדעה זו מדגישים כי בהקשרים מסוימים תוקפנות ביחסים יכולה אפילו לשרת מטרות התפתחותיות חיוביות, כגון לסייע בכינון הזהות, לפתח את תחושת השייכות ולשמור על הקבוצה החברתית בבתי הספר כמבוססת על אמון הדדי.

אולם המחקרים שמתבססים אך ורק על הפרספקטיבה ההתפתחותית עלולים להתעלם מהרקע החברתי-תרבותי ומהלחצים התרבותיים שמעודדים צורות מסוימות של תחרותיות ועימות בין בנות. כך,Brown טוענת כי אלימות בנות כנגד בנות (גם אלימות פיסית וגם אלימות ביחסים) נתמכת על ידי התרבות שמלמדת בנות לקנא אחת בשניה, להתחרות על תשומת לב הבנים ולא לתת אמון בבנות אחרות. בהתייחסותה לתופעה זאת, מסתמכת בראון על התיאוריה של פריירה אודות "האלימות האופקית" שמתרחשת כאשר הקבוצות הדומיננטיות גורמות לקבוצות מנוצלים למאבק פנימי והם אינם מסוגלים להבין כי המאבק הפנימי כשלעצמו הוא צורה נוספת של דיכוי. בראון מראה כיצד תרבות ההמונים המערבית מפיצה את הדימויים המגוונים של מאבק בין בנות. זאת הסיבה לשכיחות התוקפנות ביחסים בקרב הבנות. לפי תפישה זאת, תוכנית התערבות יעילה חייבת לכלול התייחסות למגוון הרחב של המסרים התרבותיים הסמויים שדוחף אותן לתוקפנות.

המחקר הנוכחי בוחן את התמודדותן של נערות עם תוקפנות ביחסים ובודק מתי ובאילו תנאים מתבצע משא ומתן סביב מעשי תוקפנות אלה בצורה ששומרת על יחסי הידידות. המחקרים הכלליים אודות צורת ההתמודדות של בני נוער מצביעים על שני כיוונים אסטרטגיים כלליים:

* אסטרטגיות ממוקדות באמוציות שכוללות התעלמות, הימנעות, הסתגרות והבעה שלילית
* אסטרטגיות של פיתרון בעיות שמתאפיינות בחיפוש אחר תמיכה חיצונית ובניית תוכנית פעולה.

מחקרים שבחנו את ההבדלים המגדריים באימוץ אסטרטגיות התמודדות מצאו כי בנות דורגו גבוה יותר מבנים בכל הקשור בפיתוח ביטחון עצמי, ובחיפוש אחר תמיכה חברתית, יחד עם זאת, נמצא כי בנות נוטות להסתמך על אסטרטגיה של חשיבה אשלייתית (wishful thinking). באופן כללי, נטען כי בנות משתמשות במגוון רחב יותר של אסטרטגיות התמודדות שמכוונות להגברת המעורבות הבין אישית. המחקר שבחן את דרכי ההתמודדות של בנים ובנות בגילאי טרום הנערות (כיתות ג-ו) עם תוקפנות ביחסים, מצא כי בנות נטו להשתמש יותר באסטרטגיות של פיתרון בעיות וחיפוש תמיכה חברתית. בנוסף, גם בנים וגם בנות השתמשו באסטרטגיות של הסתגרות והימנעות מהתמודדות. אימוץ של האסטרטגיות האחרונות אפיין יותר את התגובות לתוקפנות סמויה מאשר תגובות לתוקפנות גלויה.

במחקר הנוכחי השתתפו כ-100 בנות תלמידות בכיתת ו-י"ב מבתי ספר עירונים וכפריים. הבנות התבקשו לענות על שאלות בשאלון ובנוסף לתאר תקרית של תוקפנות ביחסים מצד ידידה שפגעה בהן בצורה עקיפה, לתאר ולדרג את תחושות הכעס ופגיעה ואת מידת החברות לפני ואחרי התקרית.

המחקר שביצענו הראה כי ככל שבנות חשות פגיעה חמורה יותר, כך הן נוטות יותר לפתח אשליות והאשמה עצמית, להתמקד בהפחתת המתח ולהסתגר בתוך עצמן. יחד עם זאת, כפי שצוין גם במחקרים קודמים, בנות הרבו להשתמש באסטרטגיה של תמיכה חברתית. ראינו כי האסטרטגיה היחידה היעילה של ההתמודדות, שאפשרה לשמור על יחסי החברות היא חיפוש אחר תמיכה חברתית. יש לציין כי התפישה הרווחת היא העדפת עימות ישיר ופתוח לנוכח התוקפנות ביחסים, אך ראינו כי בנות בדרך כלל נמנעות מלנקוט באסטרטגיה זאת. העדפת האסטרטגיה של תמיכה חברתית מאפשרת לתת ביטוי לתחושות השליליות וגם לשמור על האפשרות של המשך היחסים עם הצד התוקף, כפי שאכן קרה בהרבה מקרים.

אכן, אחד הממצאים המעניינים של המחקר הוא העובדה כי 40% מהבנות נשארו חברות של הבת שהייתה הצד התוקף בתקרית שתוארה (או אפילו נעשו חברות טובות יותר). למרות העובדה כי נמצא קשר ישיר בין מידת הקירבה ביחסי הידידות בעת ביצוע מעשה התוקפנות לבין חומרת הפגיעה, הרי מידת הקרבה שימשה גם אינדיקציה לקרבה לאחר מכן. במילים אחרות, היחסים חזרו בסופו של דבר למסלולם. הדבר מלמד על פיתוח דרכי התמודדות שלמרות חומרת הפגיעה מאפשרות לשמור על יחסי הידידות שהיו קיימים לפניה; כאמור אסטרטגיה זאת מבוססת בראש ובראשונה על ההזדקקות לתמיכה חברתית

צורת ההתמודדות המאפשרת לפתור את הקונפליקט תוך כדי שמירה על יחסי החברות נראית כחיובית. יחד עם זאת, יש לסייג את המסקנה הזאת: ייתכן ושמירה על יחסי החברות, גם אם היא מועדפת על ידי הבנות עצמן, אינה תמיד התוצאה האופטימאלית עבורן. מחקרים של בראון וגיליגן הראו כי בנות נוטות לעתים לשמור על החברות בכל מחיר, כולל במחיר של איבוד כבוד עצמי והערכה עצמית. לכן, יש לחקור את הנושא לעומק ולבחון את טיב יחסי החברות והאם הם השתנו לאחר מעשה התוקפנות. יחד עם זאת, המסקנה שעולה באופן חד משמעי מהמחקר שלנו היא בדבר חשיבותה של האסטרטגיה של פנייה לתמיכה חברתית כדרך של התמודדות יעילה עם התוקפנות ביחסים; מסקנה זאת חשובה בעיצוב תוכניות התערבות.