

**הקשר בין יצירתיות לבין התמודדות בהיבטים של תפקוד
והקשר לנפטר בקרב נשים שאיבדו בן זוג בגיל צעיר**

לילך אנגיל

עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות

לקבלת תואר "מוסמך האוניברסיטה"

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות

והפקולטה לחינוך

בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות

נובמבר 2017

הקשר בין יצירתיות לבין התמודדות בהיבטים של תפקוד והקשר

לנפטר בקרב נשים שאיבדו בן זוג בגיל צעיר

מאת: לילך אנגיל

בהנחיית: פרופ' רבקה יהב

ד"ר אפרי בר-נדב

עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות

לקבלת תואר "מוסמך האוניברסיטה"

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות

והפקולטה לחינוך

בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות

נובמבר, 2017

מאושר על ידי _____ בתאריך _____

(מנחה/ת העבודה)

מאושר על ידי _____ בתאריך _____

(מנחה/ת העבודה)

מאושר על ידי _____ בתאריך _____

(יו"ר הוועדה החוגית לתואר שני)

הכרת תודה

ברצוני להביע את תודתי ואת הערכתי לפרופ' רבקה יהב ולד"ר אפרי בר-נדב אשר הנחו אותי בעבודה זו. לרבקה, תודה על הליווי המקצועי והרצינות אשר אפשרו לי למידה רבה ופיתוח יכולותיי האקדמיות. לאפרי, תודה על הליווי המקצועי, על הזמינות והיחס החם והאנושי.

תודה למנכ"ל ארגון אלמנות ויתומי צה"ל וליו"ר העמותה לתמיכה נפשית לחברות של חללי צה"ל על שאפשרו לי להפיץ את השאלון לחברות הארגון והעמותה. תודה לשלומי נחומסון, מנהל מחלקת נוער וצעירים בארגון אלמנות ויתומי צה"ל, ולמיכל טלקר, מקימת קבוצת פייסבוק "בדרך החיים", על שעזרו לי להפיץ את השאלון בקרב אלמנות נוספות. תודה לאלמנות ולחברות השכולות שהקדישו מזמנן ומילאו את השאלון. תודה לאחותי סיגלית רונן שעזרה לי ועודדה אותי לאורך כל הדרך, והייתה ועדיין מהווה בשבילי השראה להתמדה והצלחה.

תודה מיוחדת לילדיי, איתמר ויעל בת-חן, האהובים שלי, שביחד היינו ועדיין אנחנו מגלים בתוכנו יצירתיות רבה בכל יום שמסייעת לנו להתמודד עם האבדן ולחיות חיים מאוזנים ושמחים אף על פי כן ולמרות הכול. העבודה היא לזכר חן אנג'ל, בן זוגי ואבי ילדיי, שנהרג ב-08/06/03 בעת שירות מילואים.

הקשר בין יצירתיות לבין התמודדות בהיבטים של תפקוד והקשר לנפטר בקרב

נשים שאיבדו בן זוג בגיל צעיר

לילך אנגיל

תקציר

מטרת מחקר זה הייתה לבדוק כיצד יצירתיות בקרב נשים ששכלו את בני זוגן מסייעת להן להתמודד עם האבדן. המשמעות העולה מן הספרות היא כי ליצירתיות יש מקום מרכזי בהגשמה של האדם (Rogers, 1959) ובתחושת הרווחה הכללית שלו (Csikszentmihalyi, 1997); וכי היצירתיות חשובה לחברה בכללה בעיקר בתקופה המודרנית שבה נעשים שינויים תכופים שעלינו להסתגל אליהם כחברה וכפרט באופן מהיר ויצירתי (Runco, 2007). מחקרים מצביעים על כך שליצירתיות יש תפקיד חשוב בצמיחה פוסט-טראומטית (Forgread, 2013), וכי שילוב בין יצירתיות ורוחניות מאפשרות התמודדות טרנספורמטיבית עם מצבי חיים קשים (Corry, Mallet, Lewis & Abdel-khalek, 2013), אך הקשר שבין יצירתיות להתמודדות עם אבדן בהיבטים של תפקוד והקשר לנפטר לא נחקר בעבר. המחקר הנוכחי בדק כיצד נשים שחוו אבדן בן-זוג בגיל צעיר מתמודדות עם השכול בהיבטים של תפקוד ושל הקשר עם הנפטר.

השתתפו במחקר 51 נשים שאיבדו את בני זוגן בגיל צעיר (18-53). משתתפות המחקר ענו על שאלונים ועל מבחן יצירתיות דרך קישור שנשלח אליהן באופן מקוון, וכלל מדידת זמן.

השערות המחקר היו:

1. יימצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין אי-תפקוד, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, התפקוד גבוה יותר.
2. יימצא קשר שלילי בין יצירתיות לבין אי-תפקוד, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, התפקוד גבוה יותר.
3. תימצא אינטראקציה בין התקשרות לבין יצירתיות, כך שהקשר בין היצירתיות לבין האי-תפקוד יהיה חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה.
4. יימצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.

5. יימצא קשר שלילי בין יצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.

6. תימצא אינטראקציה בין התקשרות לבין יצירתיות, כך שהקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר יהיה חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה.

כלי המחקר:

כלי המחקר נחלקו לשאלונים הקשורים למודל הדו-מסלולי ול- attachment ולמבחנים המודדים יצירתיות.

1. פרטים אישיים - הבודק את גילן, מוצאן, מקום המגורים, מידת הדתיות, רמת ההשכלה והרמה הסוציו-אקונומית של המשתתפות. השאלון בודק גם את אורך מערכת היחסים שהייתה בין המשתתפת לנפטר, את מהותה ואת הזמן שחלף מאז מותו; שאלות על מערכת יחסים חדשה ועל ילדים; שאלות על אבדנים בעבר, הערכה של תמיכה חברתית, קשרים משפחתיים ולגיטימציה לאבל ושאלות על השתתפות בקבוצת תמיכה או בטיפול פרטני ותרופתי.

2. שאלון מערכות יחסים קרובות (ECR (Experience in Close Relationships). השאלון פותח על ידי Brennan, Clark and Shaver (1998) Brennan et al., כדי למדוד דפוסי התקשרות, ונכתב בגרסה מקוצרת המכילה 18 פריטים על ידי רובין ובר נדב (Rubin & Bar Nadav, 2016) בהתייעצות עם פרופ' מיקולינסר (Mikulincer & Florian's, 2000) השאלון מעריך שני מדדים: חרדה והימנעות. ההיגדים נמדדים בסולם ליקרט בן 7 דרגות בין "מאד לא מסכימה" ל-"מאד מסכימה". דוגמא להיגד הבודק דפוס נמנע: "אני מעדיפה לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגישה בפנים". דוגמא להיגד הבודק דפוס חרד: "אני מודאגת מכך שאינטש". המהימנות שנמדדה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.839$.

3. מטלת ה-Alternate Uses למדידת יצירתיות שפותחה על ידי Guilford et al. (1978). במטלה זו מתבקש הנבדק לציין כמה שיותר שימושים שונים לחפצים שונים. "תיאור המטלה: מני כמה שיותר שימושים אפשריים לכל אחד מהחפצים הבאים". חפץ לדוגמא: נעל. המטלה מוגבלת בזמן: 10 דקות לכל חמשת החפצים. המהימנות שנמדדה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.928$.

4. שאלון לדיווח עצמי יצירתי (HDYT) How do you think?, שאלון יצירתיות שפותח על ידי Davis (1975) במטרה לחזות התנהגות יצירתית במציאות, ותורגם על ידי אדליסט (1980). השאלון כולל 80 פריטים המדורגים בסולם ליקרט בן 5 דרגות בין "בכלל לא" לבין "בהחלט". דוגמא להיגד: "הייתי בוחרת במקצוע שיש בו הרבה נסיעות". המהימנות שנמדדה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.942$.

5. שאלון דו-מסלולי לשכול (TTBQ-CG31). השאלון נבנה על ידי רובין ובר-נדב (Rubin, S.S. & Bar Nadav, O. 2016) ומבוסס על המודל הדו-מסלולי לשכול (Rubin, 1999). השאלון הוא כלי לדיווח עצמי, אשר מטרתו להעריך היבטים שונים בתגובתם של אנשים למותו של אדם קרוב. הוא מכיל 18 פריטים הקשורים להיבטים שונים בתגובתם של אנשים למותו של אדם קרוב, במסלול התפקוד- חרדה, דיכאון, תגובות סומאטיות, קשרים משפחתיים, תפיסה עצמית, קשרים בינאישיים ועוד. ובמסלול הקשר לנפטר- דימוי וזיכרון, קונפליקטים עם הנפטר, אידיאליזציה, שקיעה במחשבות אודות הנפטר ועוד. ההיגדים מדורגים בסולם ליקרט בן 5 דרגות בין "נכון מאד" ל"לא נכון בכלל". דוגמא להיגד במסלול התפקוד: "מצב רוחי מאד מדוכא" דוגמא להיגד במסלול הקשר לנפטר: "אני חושב על _____ כל הזמן". המהימנות שנמדדה במסלול 1 במחקר הנוכחי $\alpha=0.638$. המהימנות שנמדדה במסלול 2 במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.864$.

לצורך בדיקת השערות 1-3 נערכו שני ניתוחי MANOVA לבדיקת הקשרים בין ההתקשרות והיצירתיות לבין האי-תפקוד הביו-פסיכולוגי-חברתי, וכן את אפקט האינטראקציה בין ההתקשרות והיצירתיות בקשר לאי-תפקוד. ניתוח ה-MANOVA הראשון כלל את מדד המטלה ליצירתיות, וניתוח ה-MANOVA השני התייחס למדד הדיווח העצמי של היצירתיות.

לצורך בדיקת השערות 4-6 נערכו שני ניתוחי MANOVA לבדיקת הקשרים בין ההתקשרות והיצירתיות לבין הקשר עם הנפטר, וכן את אפקט האינטראקציה בין ההתקשרות והיצירתיות בקשר עם הנפטר. ניתוח ה-MANOVA הראשון כלל את מדד המטלה ליצירתיות, וניתוח ה-MANOVA השני התייחס למדד הדיווח העצמי של היצירתיות.

הממצאים לא מאששים את השערות 1-3 של המחקר. לא נמצא קשר מובהק בין התקשרות ותפקוד ובין יצירתיות ותפקוד, וכן לא נמצאה אינטראקציה בין התקשרות ליצירתיות בקשר שלהן לתפקוד.

לעומת זאת הממצאים מאששים את השערות 4-6 של המחקר, לפיהן (4) נמצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר; (5) נמצא קשר שלילי בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר; ו- (6) נמצאה אינטראקציה בין ההתקשרות לבין היצירתיות, כך שהקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה. עם זאת, ממצאים אלה נכונים רק לגבי מדד המטלה של היצירתיות, ואינם מתקיימים כאשר היצירתיות נמדדת באמצעות דיווח עצמי. הממצא החשוב הוא שכאשר ההתקשרות לא בטוחה, ליצירתיות יש תפקיד מכריע בקביעת העיסוק בקשר עם הנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר העיסוק בקשר עם הנפטר נמוך יותר.

חשיבות המחקר נובעת מיכולתו לתרום להבנת תהליכי ההתמודדות עם השכול ובפרט על תפקיד היצירתיות בהתמודדות זו. רוב חוקרי היצירתיות בשנים האחרונות חקרו את הגורמים החוזים יצירתיות (Forgread, 2016), ואילו המחקר הנוכחי יכול לתרום למטפלים בהבנת תפקידה של היצירתיות בהתמודדות עם שכול ואבדן, ולאפשר להם לסייע בפיתוח יצירתיות בקרב המטופלים וניתובה לתהליכי ההתמודדות. קיימת חשיבות רבה לביצוע מחקרים נוספים שייבחנו את יעילות היצירתיות בהתמודדות עם מצבי חיים קשים בכלל, ועם התמודדות עם שכול בפרט.

תוכן העניינים

I.....	הכרת תודה.....	
II.....	תקציר.....	
VI.....	תוכן העניינים.....	
VII.....	רשימת טבלאות.....	
VII.....	רשימת תרשימים.....	
1.....	מבוא.....	1.
2.....	יצירתיות - סמן לבריאות נפשית.....	1.1.
3.....	התקשרות ויצירתיות.....	1.2.
5.....	דרכים למדידת יצירתיות.....	1.3.
6.....	התמודדות עם אבל ואבדן והמודל הדו-מסלולי לשכול.....	1.4.
10.....	אבדן בן זוג בגיל צעיר.....	1.5.
12.....	הקשר בין יצירתיות והתמודדות, לפי מחקרים.....	1.6.
14.....	המחקר הנוכחי.....	1.7.
16.....	שיטת המחקר.....	2.
16.....	משתתפות.....	2.1.
17.....	כלי המחקר.....	2.2.
19.....	הליך המחקר.....	2.3.
20.....	ממצאים.....	3.
20.....	סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר.....	3.1.
21.....	בדיקת קשרים בין משתני המחקר למשתני הרקע.....	3.2.
21.....	בדיקת השערות.....	3.3.
29.....	דיון ומסקנות.....	4.
29.....	התקשרות, יצירתיות ותפקוד.....	4.1.
30.....	התקשרות, יצירתיות ומעורבות בקשר עם הנפטר.....	4.2.
31.....	מגבלות המחקר.....	4.3.
32.....	המלצות למחקרי המשך.....	4.4.
33.....	ביבליוגרפיה.....	
39.....	נספחים.....	
39.....	נספח 1 : טופס פנייה להשתתפות במחקר והסכמה מדעת.....	
40.....	נספח 2 : בקשת אישור להעברת שאלונים לחברות הארגון.....	
41.....	נספח 3 : שאלון פרטים אישיים.....	
46.....	נספח 4 : שאלון מערכות יחסים קרובות.....	
48.....	נספח 5 : מבחן למדידת יצירתיות.....	
51.....	נספח 6 : שאלון לדיווח עצמי יצירתי.....	
57.....	נספח 7 : שאלון דו-מסלולי לשכול.....	
65.....	נספח 8 : אישור ועדת אתיקה.....	

רשימת טבלאות

- טבלה 1 : סטטיסטיקה תיאורית של משתני הרקע 16
- טבלה 2 : סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר 20
- טבלה 3 : התפלגויות התקשרות ויצירתיות 21
- טבלה 4 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (מטלה) לבין האי-תפקוד 22
- טבלה 5 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (דיווח עצמי) לבין האי תפקוד 24
- טבלה 6 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (מטלה) לבין המעורבות בקשר לנפטר 25
- טבלה 7 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (דיווח עצמי) לבין המעורבות בקשר לנפטר 27

רשימת תרשימים

- תרשים 1 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (מטלה) לבין אי-תפקוד ביו-פסיכולוגי-חברתי 23
- תרשים 2 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (דיווח עצמי) לבין אי-תפקוד ביו-פסיכולוגי-חברתי 24
- תרשים 3 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (מטלה) לבין מעורבות בקשר עם הנפטר 26
- תרשים 4 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (דיווח עצמי) לבין מעורבות בקשר עם הנפטר 28

1. מבוא

חקר היצירתיות קיים עוד משנות ה-30 ובשנים האחרונות הופך מרכזי יותר ויותר. הגדרת היצירתיות אינה אחידה בין החוקרים ובין התקופות, עם זאת רוב החוקרים רואים במקוריות ובאפקטיביות תנאים הכרחיים ליצירתיות (Runco & Jaeger, 2012). מלבד התכונות האישיותיות הנחוצות ליצירתיות, כיום נהוג לראות חשיבות בגורמים הסביבתיים המעודדים פיתוח יצירתיות בקרב הפרט דרך הגברת ההנעה הפנימית (Hennessey & Amabile, 2010). מוטיבציה זו גורמת לסקרנות, גמישות קוגניטיבית, לקיחת סיכונים ועקביות מול מכשולים (Zhou & Shalley, 2003). המשמעות העולה מן הספרות היא כי ליצירתיות יש מקום מרכזי בהגשמה של האדם (Rogers, 1959) ובתחושת הרווחה הכללית שלו (Csikszentmihalyi, 1997); וכי היצירתיות חשובה לחברה בכללה בעיקר בתקופה המודרנית שבה נעשים שינויים תכופים שעלינו להסתגל אליהם כחברה וכפרט באופן מהיר ויצירתי (Runco, 2007).

עבודת התזה שלי בוחנת האם יצירתיות בקרב נשים ששכלו את בני זוגן מסייעת להן להתמודד עם האבדן. מחקרים מוכיחים כי ליצירתיות יש תפקיד חשוב בצמיחה פוסט-טראומטית (Forgread, 2013), וכי שילוב בין יצירתיות ורוחניות מאפשרות התמודדות טרנספורמטיבית עם מצבי חיים קשים (Corry, Mallet, Lewis & Abdel-khalek, 2013), אך הקשר שבין יצירתיות להתמודדות עם אבדן בהיבטים של תפקוד והקשר לנפטר לא נחקר בעבר. מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק כיצד נשים שחוו אבדן בן-זוג בגיל צעיר מתמודדות עם השכול בהיבטים של תפקוד ושל הקשר עם הנפטר. שאלת המחקר היא מה תפקיד היצירתיות בהתמודדות עם האבדן בקרב נשים שחוו אבדן בן-זוג בגיל צעיר. חשיבות המחקר נובעת מיכולתו לתרום להבנת תהליכי ההתמודדות עם השכול ובפרט על תפקיד היצירתיות בהתמודדות זו. רוב חוקרי היצירתיות בשנים האחרונות חקרו את הגורמים החוזים יצירתיות (Forgread, 2016), ואילו המחקר הנוכחי יכול לתרום למטפלים בהבנת תפקידה של היצירתיות בהתמודדות עם שכול ואבדן, ולאפשר להם לסייע בפיתוח יצירתיות בקרב המטופלים וניתובה לתהליכי ההתמודדות.

1.1 יצירתיות - סמן לבריאות נפשית

יצירתיות (creativity) היא תכונה הקיימת במידה זו או אחרת בכל אדם. תכונה זו מאפשרת ליצור קשר בין פרטי מידע, חומרים וחוויות, שעמדו כל אחד בפני עצמו. יצירתיות כרוכה בהעזה, והאדם היצירתי זקוק לחירות פנימית ולביטחון חיצוני על מנת שיוכל לזנוח את הידוע והמוכר ולתור אחר תחומים לא מוכרים ובלתי ידועים (לנדאו, 1973). עד לשנות החמישים של המאה העשרים מחקרים על יצירתיות היו נדירים יחסית (Albert & Runco, 1999). ואילו בשנים האחרונות המחקר בתחום היצירתיות התרחב והוא מתמקד באדם היצירתי (Parsons, 1971), בתהליך היצירתי (Torrance, 1969) או בתוצר היצירתי (Martindale, 1989).

בהתייחס לתיאוריות פסיכואנליטיות ביחס ליצירתיות ניתן לראות התפתחות ושינוי במשך הזמן. פרויד, אבי הפסיכואנליזה, ראה ביצירה פעולה סובלימטיבית המבטאת דחפים, פנטזיות ותסביכים מוקדמים, ובכך עוזרת ליוצר ומשקיטה את ייצרו (Freud, 1963). לעומתו יונג ייחד חשיבות רבה לאמנות כמבטאת דימויים הטומנים בחובם חומרים אישיים וארכיטיפים. הוא בעצמו יצר ועודד יצירתיות בקרב מטופליו. לפיו, "מה שעושה המטפל קשור, איפוא, פחות בטיפול ויותר בפיתוח האפשרויות היצירתיות החבויות במטופל עצמו" (Jung, 1963). מלאני קליין, בניגוד לפרויד, הסבירה את היצירתיות כ"ביטוי של יחסינו עם זולתנו, בראש ובראשונה עם האם" (סיירס, 2000). בכך פתחה קליין מגמה חדשה באמנות ובביקורת ספרותית המתמקדת בצדדים האימהיים והמתקנים של היצירתיות. השד ה"טוב", שמזין ומכוון את יחס האהבה לאם, מייצג את יצר החיים ונחוה גם כביטוייה הראשון של היצירתיות. מהיחס המרכזי הזה שואב התינוק לא רק את הסיפוק הנחשק, אלא אף מרגיש שיחס זה מחייה אותו. שימור ההזדהות עם האובייקט המופנם, הטוב והמחייה מהווה כוח מניע ליצירתיות (קליין 2002, Klein 1961). גם ויניקוט (2004) התייחס ליצירתיות כחוויה כללית בחיים, ולא כהתנסות אמנותית. היצירתיות לפיו קשורה לחוויית האומניפוטנטיות, למצב הראשוני עם האם. האומניפוטנטיות היא חוויה חיובית, והיצירתיות נבנית מתוך האילוזה של האומניפוטנטיות עוד כאשר התינוק חש שהוא יוצר את הסביבה שלו. ויניקוט התייחס למשחק כמקום היחיד שבו הילד או המבוגר חופשיים להיות יצירתיים. הוא השווה בין המשחק לבין החוויה התרבותית ומיקם את שניהם במרחב השלישי – שבין המציאות הנפשית הפנימית לבין המציאות החיצונית – וכינה אותו בשם, "המרחב הפוטנציאלי". שכן לפי ויניקוט אי-אפשר לתאר את התפתחותו הרגשית של היחיד במונחי היחיד בלבד, אלא התנהגות הסביבה היא חלק מהתפתחותו האישית של היחיד עצמו, ולכן היא חייבת להיכלל בתיאור. הדגש ששם ויניקוט

בנוגע ליצירתיות הוא על החוויה הסובייקטיבית. אין כוונתו לראות באמן או בעצם הפקת יצירות אמנות ביטוי לבריאות נפשית, אלא באופן בו נחווית היצירתיות על-ידי כל אדם, בין אם מדובר באמן ובין אם לאו. הבסיס הוא שהדחף היצירתי עומד בפני עצמו ומקדם התפתחות בריאה ותחושה שהחיים ראויים לחיותם, ובהיעדרו או בחסימתו, בכניעה למציאות החיצונית, נוצר החולי הנפשי. בולס (2000) המשיך והרחיב את דבריו של ויניקוט בכותבו אודות "המחלה הנורמוטית"- יסוד אישיותי המנותק מן הגישה היצירתית ומאופיין ב"חיסול הסובייקטיביות", וככזה הוא מעוגן בעולם החומרי החיצוני וחווה את חיי הנפש שלו רק באמצעות אובייקטים חיצוניים. לעומתו האדם אשר חווה את היצירתיות כמאפשרת מרחב פנימי נחשב ל"בריא". לעומתם בולבי (Bowly, 1969, 1973, 1980, 1988) אמנם לא התייחס למושג יצירתיות, אך הוא התייחס למערכת החקירה שהיא בבסיס היצירתיות.

1.2. התקשרות ויצירתיות

בולבי טען שההתקשרות הראשונית בין התינוק לאם מיועדת לאפשר את המשך קיומו על-ידי סיפוק סביבה בטוחה ומוגנת שתהווה בעבורו בסיס בטוח (secure base) בבואו לחקור ולגלות את העולם סביבו. בעקבות זאת בולבי הניח שלדפוס הקשר שחווה התינוק עם דמות ההתקשרות בשנותיו הראשונות יש השפעה מכרעת על דפוס הקשר שהוא יפתח ביחסים בינאישיים בהמשך חייו, וכן על דרכי החקירה (exploration) שלו את סביבתו. ועל כן לפיו, דמות מטפלת זמינה ונגישה לתינוק ומגיבה בעקביות בהתאם לצרכיו, תפתח אצל התינוק תחושת ביטחון שתוקרן אחר כך גם על שאר התנסויותיו והתייחסויותיו לסביבה. זאת אומרת קיימת פעילות גומלין בין מערכת ההתקשרות לבין היכולת של התינוק לחקור את סביבתו. קשר התקשרות בטוח יתבטא אצל התינוק בתחושה של מקלט בטוח (secure base), שממנו הוא יוכל לצאת ולחקור את הסביבה מתוך ביטחון שהדמות המטפלת קיימת ותישאר. התינוק מרגיש שבכל רגע שבו הוא ירגיש מאוים, הוא יכול לחזור למקלט בטוח שיגן עליו ויפחית את רמת המתח והחרדה (stress). לעומת זאת, דמות מטפלת לא זמינה ולא עקבית בתגובותיה לצרכיו של התינוק, תפתח אצלו חוסר ביטחון לגבי זמינותה בעת צרה, פחד רב במצבי פרידה ותגובות הירטעות במצבים חדשים ומפני אנשים זרים. ובנוסף יכולתו של התינוק לפעילות חקרנית של הסביבה תהיה מוגבלת.

התנסות זו של התינוק עם הדמויות המטפלות והדרך שבה הוא חווה את זמינותן ותגובותיהן יוצרת אצלו "מודל עבודה פנימי" (internal working model) בעזרתו הוא תופס את העולם ומפרש את התנסויותיו. מודל זה כולל ייצוגים פנימיים של ה"עצמי" (self), של הדמויות המרכזיות בסביבה הקרובה (attachment figures) ושל מערכת היחסים עמם.

החוקרת איינסוורת' ושותפיה ערכו סדרת מחקרים בעקבות התיאוריה של בולבי. במחקרים הם בדקו את תגובותיהם של תינוקות במצבי פרידה (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). במחקרים אלו נצפו תינוקות שנחשפו ל"סיטואציית הזרה" (The strange situation), לסירוגין עם או בלי אמם, זאת בהתאם להשקפתו של בולבי שהתנהגות של התקשרות תבוא לידי ביטוי במיוחד במצבי פחד ומצוקה. מכלול התגובות למצבים אלה ובייחוד בשלבי הפגישה המחודשת בין הילד להורה, הביאו לסיווג שלושה דפוסי התקשרות: בטוח, חרד/ אמביוולנטי ונמנע.

בהמשך לכך הקשר בין התקשרות ליצירתיות נבדק על-ידי מיקולינצר ועמיתיו (Mikulincer, Shaver & Rom 2011). הם ערכו שני מחקרים על ההשפעה הגלויה והסמויה של העלאת ביטחון בהתקשרות על פתרון בעיות יצירתי. במחקר הראשון הם גרמו להעלאת הביטחון בהתקשרות לנבדקים בדרך סמויה- דרך הצגת שמו של אדם קרוב. ובמחקר השני הם גרמו להעלאת הביטחון בהתקשרות בדרך גלויה- ביקשו מהנבדקים להיזכר בחוויות שבהן התייחסו אליהם יפה. משני המחקרים עולה כי העלאת ביטחון בהתקשרות באופן סמוי או גלוי מגבירה את היכולת לפתור בעיות באופן יצירתי. בשני המחקרים, חרדה בהתקשרות נמצאה קשורה ליכולת פתרון בעיות נמוכה, והימנעות בהתקשרות- לא נמצאה כלל קשורה לפתרון בעיות יצירתי. בנוסף, העלאת ביטחון סמויה העלתה קבלת החלטות יצירתית בלי קשר לסגנון התקשרות, בעוד שהעלאת ביטחון גלויה העלתה קבלת החלטות יצירתית רק אצל נבדקים שהיו נמוכים בחרדה בהתקשרות. ההסבר לממצאים הוא שלפי "מודל ההתקשרות בבגרות" של מיקולינצר ושייבר (Mikulincer & Shaver, 2007a, 2007b), ביטחון בהתקשרות מאפשר השקעה של קשב ומשאבים אחרים בדברים שאינם קשורים בהגנה עצמית או בפעילות הקשורה ליחסים בינאישיים. לעומת זאת חרדה בהתקשרות קשורה עם הגברה של מצוקה רגשית ולחצים. ועל כן החרדים בהתקשרות מתמקדים ברגשות השליליים שלהם במקום בבעיות חיצוניות הדורשות פתרון. בנוסף הם אינם משקיעים מאמץ בפתרון בעיות יעיל וטוב כיוון שכך עלולים לאבד את תמיכתם של אחרים. לעומת זאת נמנעים עסוקים בדיכוי או הדחקה של לחצים או תחושה של מצוקה, אך במצב של עומס רגשי ההגנות שלהם יכולות להישבר ובכך לחשוף הרבה חרדה וספקות עצמיים. בהמשך למחקרים אלה, המחקר

הנוכחי בדק את האינטראקציה בין סגנון ההתקשרות של משתתפות המחקר לבין רמת היצירתיות שלהן בזיקה לאי-תפקוד ולקשר עם הנפטר.

1.3. דרכים למדידת יצירתיות

חקר היצירתיות קיים עוד משנות ה-30 ובשנים האחרונות הופך מרכזי יותר ויותר. עם זאת הגדרת היצירתיות אינה אחידה בין החוקרים ובין התקופות, עם זאת רוב החוקרים רואים במקוריות ובאפקטיביות תנאים הכרחיים ליצירתיות (Runco & Jaeger, 2012). הגישה הנפוצה היום גורסת כי יצירתיות היא שילוב של תכונות ושל סביבה (Amabile, 1996; Woodman, Sawyer & griffin, 2010; Hennessey & Amabile, 2010; 1993). ההנחה היא שהגורמים הסביבתיים משפיעים דרך הגברת ההנעה הפנימית. מוטיבציה זו גורמת לסקרנות, גמישות קוגניטיבית, לקיחת סיכונים ועקביות מול מכשולים (Utman, 1997; Zhou & Shalley, 2003).

לפי לנדאו (1973), היצירתיות אינה מנוגדת לאינטליגנציה, אלא משלימה אותה. בסולם הכשרים האנושיים היצירתיות היא השלב הגבוה ביותר של האינטליגנציה. האינטליגנציה מוגדרת ככושר לאגור מידע וליישמו במצבים שונים. ואילו היצירתיות מבוססת על כושר זה ואף מרחיבה אותו, שכן היא יוצרת זיקות חדשות בין פרטי המידע. האינטליגנציה מחפשת תשובות במה שכבר נלמד, באותה קטגוריה מיוחדת אשר בה צצו הבעיות ומשתמשת בחשיבה מתכנסת (convergent thinking) המובילה לתשובה הנכונה, ואילו היצירתיות משתמשת בחשיבה מסתעפת (divergent thinking) המחפשת תשובות מגוונות ומוצאת אותן בתחומי ידע רחבים ומגוונים יותר. אין משמעות ליצירתיות רק ביישום הידע, אלא גם בהגשמה והוצאה אל הפועל של הפוטנציאל בנסיבות המתאימות. היצירתיות עוסקת בהכנה לעתיד, ובכך היא נחשבת כתכונה המשלימה את האינטליגנציה. היצירתיות כוללת בתוכה אינטואיציה, ספונטניות, יוזמה, בחירה, שיקול, נטילת סיכון ונקיטת עמדה (כספי, 1972). וובסטר מבחין בין המונח יצירתיות שהוא כללי לבין חשיבה יצירתית, שהיא החשובה בעיניו ויוצרת אבחנה בין התהליך למוצר (Webster, 1990). לפיו חשיבה יצירתית אינה סגולה של יחידים אלא משותפת לכול וניתנת למדידה ולהערכה.

המשמעות העולה מן הספרות היא כי ליצירתיות יש מקום מרכזי בהגשמה של האדם (Rogers, 1959) ובתחושת הרווחה הכללית שלו (Csikszentmihalyi, 1997); וכי היצירתיות חשובה לחברה בכללה בעיקר בתקופה המודרנית שבה נעשים שינויים תכופים שעלינו להסתגל אליהם כחברה

וכפרט באופן מהיר ויצירתי (Shalley et al, 2000; Weisberg 1999; Runco, 2007;) ויצירתי (Csikszentmihalyi, 1996) אך השאלה המתבקשת היא איך ניתן למדוד ולהעריך יצירתיות. קיימות שתי גישות עיקריות לבדיקת תכונות יצירתיות. האחת מתמקדת בבדיקת הכישורים הקוגניטיביים הקשורים עם יצירתיות, ואילו השנייה מתמקדת באישיות או בביוגרפיה של האנשים היצירתיים.

גילפורד (Gilford, 1959) וטורנס (Torrance, 1974) הם נציגים של הגישה הקוגניטיבית. גילפורד בנה תיאוריה של מבנה האינטלקט המבוססת על צורה של תיבה. לתיבה של גילפורד שלושה מימדים. כל מימד מבטא מימד אחר של תהליכי החשיבה. המימד הראשון הוא מימד הפעולות הכולל קוגניציה (גילוי, גילוי מחדש או זיהוי), זיכרון, חשיבה מסתעפת (divergent) - שבה אנחנו חושבים בכיוונים שונים, חשיבה מתכנסת (convergent) - שבה האינפורמציה מובילה לתשובה אחת נכונה, והערכה. ב-1976 השתמשו Reese et al במודל של גילפורד לשם מחקר על יצירתיות, תוך שימוש במדדים של חשיבה מתכנסת, חשיבה מסתעפת וקוגניציה. הם בדקו את השיפור ביצירתיות אצל תלמידים שלקחו קורס בן ארבעה סימסטרים לפתרון בעיות באופן יצירתי, וגילו כי כל שלושת המדדים הללו - ובייחוד חשיבה מסתעפת - השתפרו בעקבות הקורס.

דיוויס (Davis, 1975) טוען כי בדיקות מהימנות של מחקרי יצירתיות מראות כי הן מבחני חשיבה מסתעפת והן שאלוני דיווח עצמי על יצירתיות פועלים טוב למדי בניבוי ביצוע יצירתי. הוא סבור כי הגישה הפורה ביותר לחקר היצירתיות טמונה בשימוש במידע על מרכיבי האישיות, כגון: עצמאות, ביטחון עצמי וחוסר קונפורמיות - שיכולים לתרום לחדשנות. האדם היצירתי הוא סקרן, נמשך אל המסתורי והמורכב, בעל תחומי עניין רבים ופתוח לרעיונות ולחוויות חדשים, כמו גם לאפשרויות לקחת סיכונים ולעשות טעויות. ועל כן במחקר זה ייעשה שימוש הן במבחן למדידת יצירתיות והן בשאלון לדיווח עצמי יצירתי.

1.4. התמודדות עם אבל ואבדן והמודל הדו-מסלולי לשכול

אבל לפי בולבי (Bowlby, 1969) הוא התגובה הפיזית, הרגשית, הגופנית, הקוגניטיבית והרוחנית לאיום או מציאות של אבדן אדם, דבר או מקום שאנו קשורים אליו רגשית. בתיאוריות הפסיכואנליטיות ביחס לאבל ניתן לראות התפתחות ושינוי במשך הזמן. הגישה האוניברסאלית בתקופה המודרנית בתחום האבל ובתגובה לאבדן ראתה בתהליך האבל תגובה רגשית אינטנסיבית

שמפריעה לאדם בתפקודו, ועל כן צריך לנקוט ב"עבודת אבל" (grief work) כדי לשפר את תפקוד האבל ולהחזירו לתפקודו לפני האבדן. לפי תפיסה זו, חשיבות תהליך האבל היא ב"התרת הקשרים" שבין האדם לאהובו שמת (דה-קתקסיס). גישה זו התפתחה עם הופעת הפסיכולוגיה המודרנית ובייחוד בעבודתם של פרויד וממשיכיו.

פרויד במאמרו "אבל ומלנכוליה" (Freud, 1917) מתאר את עבודת האבל כקונפליקט בין תביעתו של האגו בעל בוחן המציאות למשוך את הליבידו מהאובייקט האבוד לבין התנגדות האיד המסרב לקבל את המציאות הקשה, התנגדות שיכולה להיות חזקה עד כדי "הפניית עורף למציאות והיאחזות באובייקט באמצעות פסיכוזת-איווי הזייתית". במצב של אבל תקין המציאות לא מאבדת את עדיפותה, ובעקבות עבודה כואבת של היזכרות באובייקט האבוד תופשת יותר ויותר מקום עד שהאגו משתחרר לבסוף ונעשה שוב חופשי.

על רקע הגישה הפסיכו דינאמית צמחה התיאוריה של בולבי שכאמור מיקם את ההתקשרות במרכז תפישתו (Bowlby, 1980). גישתו הייתה מבוססת גם על מחקרים אמפיריים והביאה להפיכת תיאוריית ההתקשרות למסגרת מקיפה במיוחד בתחום האבדן והאבל. תרומתו בכך שגייש בין גישות תוך נפשיות לבינאישיות. הוא תיאר את התגובה לאבדן כמורכבת מכמה שלבים, המקבילים לשלבים הראשוניים של הילד שנפרד מאמו: א. הלם ואי קבלה; ב. חיפוש אחר כל מה שקשור למת; ג. התפוררות והתמוטטות הארגון הנפשי הקיים; ד. ארגון מחדש. לפי תפיסתו של בולבי מדובר בתהליך בעל שלבים ומטרתו- ארגון מחדש.

בשנים האחרונות חוקרים כמו קלס, סילברמן וניקמן (Klass, Silverman & Nickman, 1996) מתנגדים לתיאוריות השלבים וטוענים כי אין לכך תמיכה מחקרית אמפירית. לכן לפי התפישה העכשווית המקובלת במחקר האבל, אמנם תיאוריות השלבים היו בעלי תפקיד היסטורי חשוב בהתפתחות המשגות וההבנה של דפוסי האבל, אך יש לזנוח אותן משום שאינן מתאימות לידע הנוכחי. על סמך חומר מחקרי רב והניסיון הקליני המצטבר, המודל המקובל כיום הוא של קשרים מתמשכים (continuing bonds). וזאת מתוך הבנה כי הקשר עם הנפטר ממשיך ומשנה צורה לאורך השנים, וכל אבל מוצא את דרכו הייחודית עד שמגיע לשיווי משקל עם ומול ייצוגי הנפטר.

גישה עכשווית חשובה היא הגישה ההבנייתית (constructivist) שמייצג נימיייר (Neimeyer 2002). נימיייר טוען שאף שמוות הוא חוויה אנושית אוניברסאלית, המשמעות שאנו מעניקים לה היא אינדיווידואליסטית מאוד. במאמר "אבל ומשמעות" נימיייר, פריגרסון ודייוויס כותבים כי בהתמודדות עם אבל עוברים תהליך של הבנייה והקנייה של משמעויות. בני אדם מחפשים משמעות

באבל ועושים זאת באמצעות ניסיון לבנות הסבר קוהרנטי לאבל שלהם השומר על תחושת המשכיות עם מי שהיו ועם מי שעליהם להיות לאחר האבדן. וזאת משום שהנטייה המשותפת לבני אדם היא לארגן חוויות בתבנית נרטיבית, לבנות דיווחים הגיוניים של המעברים המטרידים בחיים על ידי הכנסתם למבנה עלילתי בעל משמעות. משימה זו קשה במיוחד באבדן אחר משמעותי שהיה עד אינטימי לעברנו. בנוסף לכך נימייר וחבריו מדברים על אבל בדגש על המערכת החברתית. לפיהם, העצמי מורכב ומורכב מחדש תוך התייחסות לעולם חברתי מחבק ממנו האדם שואב כוחות ואליו הוא חוזר לוולידציה. קיימת "התנדנדות" בין נטייה פנימית לתגובות אישיות לבין נטייה חיצונית להתנסות עם תחושה של מקום חדש בעולם.

אחד המודלים המאוזנים והמקובלים היום המבוסס על מחקר אמפירי הינו המודל הדו-מסלולי לשכול (The Two Track Model of Bereavement) שהציע פרופסור שמשון רובין. המודל מתאים להמשגה של "קשרים מתמשכים" ואף השפיע תיאורטית ואמפירית על המעבר לתפיסת הקשרים המתמשכים (Rubin 1981, 1999). במודל זה רובין איחד בין שתי גישות מרכזיות- אחת המתפתחת מהפסיכו דינמית ומתמקדת בקשר לנפטר, והשנייה מקבילה להתמודדות אנשים במצב משבר ומתמקדת ברמת התפקוד של האבל. במודל הדו-מסלולי הציר הראשון הוא ציר התפקוד- הערכת התפקוד של האדם האבל. מידת התפקוד מהווה שיקול מכריע בהערכה ובהבנה של עצמת התגובה לאיום או לשינוי. הציר השני הוא ציר היחסים עם הנפטר- ומשמעותו חשובה בהבנת תגובת האבל לאורך זמן ובכל נקודת זמן לאחר האבדן. המודל הדו-מסלולי של האבל מאפשר גם התייחסות לתגובה הביו-פסיכו-סוציאלית של האבל וגם למורכבות של ייצוג הנפטר, לזיכרונות ולחוויות שהשאיר (Horowitz, 1993). גישה זו מאפשרת לשקול תסמינים של לחץ אקוטי, PTSD, וביטויים נוספים של קושי בלי להתעלם מהיבטים מסוימים של הקשר.

כאמור על-פי המודל הדו-מסלולי, התגובה לאבדן אדם קרוב מתרחשת בשני צירים, וכל אחד מהם הוא רב-ממדי בעצמו. במסלול הראשון- מסלול התפקוד- מוערכת השפעתו של האבדן על תפקודו הכללי של האדם השכול, והוא משקף היבטים שונים של יכולתו של האדם לבסס מחדש תגובה אדפטיבית לחיים ולשוב לתפקוד, גם אם לא לאותה רמת תפקוד שאפיינה אותו לפני האבדן. וזאת לאחר ההפרה הראשונית של ההומיאוסטזיס האפקטיבי, הבינאישי והתוך-אישי, ההתנהגותי, הביולוגי והקוגניטיבי, שמתרחשת בעקבות האבדן. במסלול זה תפקוד המתאבל מוערך בהתייחסות למידת החרדה והדיכאון בתגובותיו, תגובות רגשיות נוספות כמו אשמה וחוסר אונים, תופעות סומטיות, סימפטומים פסיכיאטריים, כולל מחשבות אבדניות, הערכה עצמית, יכולת לעבוד

ולבצע מטלות יומיומיות, יחסים במשפחה ומחוץ למשפחה, משמעות ומידת היכולת להשקיע אנרגיה רגשית במשימות שונות.

המסלול השני במודל- מסלול הקשר לנפטר- מתמקד באופן שבו משמר השכול ומשנה את הקשר לנפטר באופן שהוא מלווה ונפרד, זוכר, מפנים ומדמיין את הנפטר ובארגון הייצוג הפנימי של הנפטר. ההנחה היא שייצוג הנפטר בעולמו הפנימי של השכול, כמו גם הקשר עם הנפטר, "מותקפים" ועוברים טלטלה עזה עם המוות. לאופן שבו מארגן השכול מחדש את הייצוג המנטלי של הנפטר והקשר עמו נודעת השפעה רבה על תוצאות תהליך האבל. מצב אידיאלי הוא שזיכרונות הנפטר משתלבים כחלק אינטגרלי בעולמו הפנימי של השכול, כך שאינם מרכזיים מדי ולא שוליים מדי, והם אינם פועלים כנגד העצמי של השכול. אבדן אדם קרוב משמעו גם אבדן של אינטראקציות, תפקידים, חוויות ומשמעויות רבות שמילא וסימל הנפטר עבור השכול. עם זאת, ההנחה היא שעבודה האבדן הבינאישי אינו מגיע על-פי רוב לכדי סיום, וכי הקשר לנפטר אינו מפסיק להתקיים ולשנות צורה. במסלול זה אופי מערכת היחסים עם הנפטר מוערך ביחס למידת העיסוק בנפטר והזיכרונות עליו, מידת ההימנעות מהבעה רגשית בנוגע למוות, מידת האידיאליזציה של הנפטר, הקונפליקט ביחסים, מידת הרגש החיובי והרגש השלילי כלפי הנפטר, תיאור קודם של תקופות יגון, הלם, חיפוש, חוסר ארגון וחזרה למסלול החיים, והדרך שבה הנפטר מונצח בציבור ובתוך המשפחה (רובין, 1993 ; 1995 ; 1999 ; Rubin, 1981).

ככל שהגישה לייצוגי הנפטר מלווה בפתיחות ורגיעה, כך ניתן לדבר על מידת "ההתרה" שהשיג האדם השכול. הציפייה היא לייצוג ולקשר שאינו מאובן בזמן מבחינה רגשית וקוגניטיבית ואינו מהווה תחליף לקשרים עם אנשים חיים, אלא כתוספת להם. במצב שבו היזכרות בנפטר מעלה רגשות של אשמה, של חרדה או של דיכאון, אין התרת אבל. לעומת זאת, כאשר העיסוק בנפטר מתרחש באופן מאוזן ומוסיף מידה של כוח וחום לשכול, ניתן לדבר על התרה (רובין, 1993). לפי רובין, אחת המטלות המרכזיות בתהליך ההתמודדות עם האבדן היא ההפנמה תוך עיבוד של דמות הנפטר והקשר עמו. חוקרים נוספים חולקים את אותה טענה ומוסיפים כי הפנמה זו ומציאת האיזון בהיבטים הקשורים להמשך הקשר לנפטר מסייעים הן לירידה ברמת היגון החרוף (Shear & Shair, 2005), והן לחזרה לטווח מלא יותר של אפשרויות באשר לדפוסי ההתקשרות לאחרים משמעותיים שונתרו (Field, Gao & Paderna, 2005). ייחודו של מודל זה בכך שבניגוד לגישה הפסיכו דינאמית הקלאסית שהדגישה את הצורך בהתנתקות מהנפטר, המודל הדו-מסלולי מדבר על הקשר המתמשך לייצוגי הנפטר ועל ההשתנות שלו לאורך זמן.

קיימים מחקרים אמפיריים רבים המחזקים את עקרונות המודל הדו-מסלולי לשכול במגוון אוכלוסיות ומתארים את שני ערוצי ההתמודדות עם אבדן, מורכבותם והקשר ביניהם. מרבית המחקרים התמקדו בתגובות של הורים לאבדן ילדיהם בנקודות שונות בחייהם: מחקר על אימהות צעירות שאיבדו את ילדיהן התינוקות כתוצאה ממוות בעריסה (Rubin, 1981); מחקר על אבלם של הורים בגיל המעבר, שאיבדו ילדים בוגרים, ובעיקר אבדן בנים במלחמות ישראל (רובין, 1995), מחקר המשווה בין הורים שכולי מלחמה להורים שילדיהם נהרגו בתאונות דרכים (שלו, 1999), ומחקר העוסק בקשרים שבין שני מסלולי ההתמודדות עם אבדן ושכול (עוז, 2007).

1.5. אבדן בן זוג בגיל צעיר

אבדן בן זוג נחשב לאירוע גורם לחץ (stressor) קשה ביותר (Holmes & Rahe, 1967) המעמיד את השכולים בסיכון בריאותי פיזי ונפשי. אבדן בן זוג עלול להביא עמו לחצים רבים מעבר לשכול עצמו, כגון אבדן של תמיכה חברתית, רגשית ופיזית, ולכן השלכותיו עלולות להיות ארוכות טווח (McCrae & Costa, 1993). בנוסף לכך למוות פתאומי יש אפקט קשה על האבלים בכך שההלם מאריך את היגון וגורם לטראומה פיזית ורגשית. נראה כי עבור אלמנות צעירות המוות הפתאומי של בן הזוג יוצר החרפה של היגון ושל הסימפטומים המדווחים בשלבים הראשונים של האבל, מעבר למדווח ע"י אלמנות מבוגרות. עם זאת, לאחר שנתיים ישנה התאוששות בקרב האלמנות הצעירות שהעמיד לפניהן לעומת אלמנות מבוגרות. בהשוואה בין אלמנות לאלמנים, בטווח הקצר אלמנות מדווחות על יותר דיכאון ויותר סימפטומים מאשר אלמנים, אך לאחר מספר שנים יש שיפור בקרב האלמנות, והן לא יותר מדוכאות מאשר נשים נשואות בנות גילן. לעומת זאת, נראה כי מצב הגברים המדוכאים לא משתפר, כנראה עקב ירידה בתמיכה החברתית (Sanders, 1993).

פרט לגיל ולמין כנראה גם לתכונות ולדפוסי אישיות השפעה על אופן ההתמודדות עם אבדן בן זוג. חוקרים (Stroebe & Stroebe, 1993) בדקו את השפעת היציבות הרגשית על אופן ההתמודדות. הם מצאו כי היציבים יותר רגשית דיווחו בבדיקה הראשונה על רמות נמוכות יותר של דיכאון וסימפטומים גופניים מאשר היציבים פחות, אולם הבדל זה הלך ונעלם עם הזמן. תכונה אישיותית נוספת המשפיעה על אופן ההתמודדות היא תלותיות. פארקס (Parkes, 1985) טוען כי אלמנים ואלמנות תלותיים נאחזים בקשר שאבד על מנת לשמר את חוסר הישע וחוסר היכולת להתמודד. סאנדרס (Sanders, 1993) כותבת כי אלמנה שאיבדה את הדמות בה הייתה תלויה נותרת חשופה

לחרדה ולדאגות, גם מפני שאיבדה את התמיכה מבן זוגה. לכן נראה כי מערכת יחסים תלותית מובילה לרוב ליגון ולגעגועים כרוניים.

בר נדב (2007) חקר אלמנות וחברות שכולות אשר חוו אבדן בן זוג עד 15 שנה לפני המחקר. מחקרו התבסס על המודל הדו-מסלולי (two-track model) של רובין (Rubin, 1981, 1999). במחקרו הוא בחן תגובות לאבדן הקשורות בשני המסלולים, תפקוד ביולוגי, פסיכולוגי וחברתי (bio-psycho-social functioning) הכולל גם את ההערכה העצמית (self-esteem) ואת תחושת המשמעות (meaning sensing) בחיים, והמסלול השני המפרט את המשך הקשר לנפטר, ייצוגי (representations) בתוך העולם הפנימי של האלמנה, התנהגויות ורגשות האלמנות הקשורות לזיכרון והנצחה של הנפטר. הוא חקר בנוסף גם את רגשות האלמנות ביחס לתמיכה ולהבנה שהן מקבלות מסביבתן הקרובה, כמו גם מהחברה הישראלית, ואת הקשר בין אלה לבין תהליכי ההתמודדות שלהן. בר נדב הסיק כי המשימות אותן פוגשות האלמנות בדרכן הן מורכבות. הוא מצא כי הזמן משרת רבות מהאלמנות, ומהווה גורם מועיל. עם זאת שנים רבות לאחר האבדן ניתן למצוא התייחסויות לכאב, והוכחות לכך שמושגים כמו שיקום או החלמה אינם מדויקים. הוא מציע שימוש במונחים תהליך וצמיחה, יחד עם רגישות ופגיעות כמעצבים התנסויות משמעותיות המלוות את האלמנות לאורך שנים. לפי בר נדב, לאבדן השפעה ארוכת טווח על בת הזוג, בין אם היא בזוגיות שנייה ובין אם לאו. השפעה זו מלווה את האלמנה שנים רבות באירועים רבים ומגוונים לאורך החיים. בר נדב לא מצא הבדלים בין האלמנות שהיו אימהות לאלמנות שלא היו אימהות בעת האבדן בהיבטים של המסלול הראשון במודל הדו מסלולי לשכול, בקשר לתפקוד, אך מצא הבדלים בקשר לנפטר. האימהות חשות קשר יותר קונפליקטואלי לנפטר בעיקר בשל המצב המורכב שהן שרויות בו לאחר האבדן. על האלמנה להחזיק בשימור דמותו החיובית של בן זוגה מחד ולתפקד בלעדיו מאידך. בנוסף לכך כעסי הילדים מושלכים עליה תוך יצירת יחסים מדומיינים אידיאליים עם ההורה המת (Raphael, 1983).

בר נדב בדק במחקרו גם את סגנון ההתקשרות של השכולות ומצא כי נשים שהן בעלות סגנון התקשרות בטוח מציגות רמה נמוכה יותר של מצוקת פרידה לעומת נשים בעלות סגנון נמנע-מפוחד. כמו כן נמצא קשר מובהק וחזק בין הימנעות בהתקשרות לבין איכות הארגון בקשר, כך שככל שהשכולה פחות נמנעת ביחסיה הבין אישיים, היא מאורגנת יותר בקשר לנפטר. הקשר שבין התקשרות לאיכות ארגון הקשר נמצא גם בניתוח שונות שהצביע על ארגון טוב יותר של הקשר לנפטר עבור השכולות בעלות סגנון התקשרות בטוח לעומת כל שלושת הסגנונות האחרים. ועל כן

בר נדב הסיק כי סגנון התקשרות בטוח, הטומן בחובו פחות הימנעות בקשרים בין אישיים וכולל הסתכלות על אנשים באופן פחות חרד, מאפשר גם איכות טובה יותר של ארגון קשרים בין אישיים, ובמקרה זה עיבוד טוב יותר של דמות הנפטר המופנמת והקשר עמו.

בהמשך לכך גם המחקר הנוכחי בדק את הקשר בין סגנון ההתקשרות של המשתתפות במחקר לבין שני הצירים במודל הדו מסלולי- התפקוד (1) והקשר לנפטר (2).

1.6. הקשר בין יצירתיות והתמודדות, לפי מחקרים

קיימים מעט מחקרים המקשרים בין יצירתיות לבין התמודדות עם מצבי חיים קשים בכלל ועם שכול ואבדן בפרט. ב- 2013 נערך מחקר איכותני באירלנד שבאמצעותו בדקו החוקרים את הרוחניות והיצירתיות בקרב 10 אנשים בהתמודדות עם אתגרי החיים (Corry, Mallett, Lewis & Abdel-khalek, 2013). ממצאי המחקר מראים כי יצירתיות ורוחניות הם היבטים חשובים בחייהם של המשתתפים. מרביתם משתמשים ביצירתיות וברוחניות כאסטרטגיות להתמודדות על בסיס קבוע עם אירועים ומצבים מלחיצים. במקום להתמקד בבעיות שלהם, רוב המשתתפים שיפרו את רוחתם הפסיכו-רוחנית באופן פעיל ע"י יישום מתמשך של שילוב בין יצירתיות לבין רוחניות, וראו בכך חלק בלתי נפרד מחייהם. באמצעות שילוב בין יצירתיות ורוחניות יכלו להחליף רגשות שליליים במחשבות חיוביות באופן אפקטיבי, ובכך לאפשר התמודדות טובה יותר בחייהם. המשתתפים ראו ביצירתיות היבט של רוחניות. לפי המחקר, השילוב בין רוחניות ויצירתיות אפשר ביטוי רגשי ואפשר למרואיניים להגדיל מודעות עצמית, משאבים אישיים וצמיחה עד כדי התמודדות טרנספורמטיבית. שישה מהמשתתפים דיווחו על חוויות טראומטיות או מלחיצות במהלך חייהם, כגון אבדן יקיריהם, פיטורין, בדידות והשפעת הסכסוך בצפון אירלנד. רוב המרואיניים סבלו מצורה מסוימת של התעללות, ושבעה מתוך עשרה סבלו ממחלות נפש בעבר. מסקנת המחקר היא כי שילוב בין יצירתיות ורוחניות מאפשר התמודדות טרנספורמטיבית עם מצבי חיים קשים, כגון: אבדן, פיטורין והתעללות. באמצעות שילוב בין השניים ניתן להפוך רגשות שליליים, כמו כעס, עצב, ייאוש, שנאה, אכזבה, אשמה ופחד לרגשות חיוביים כגון: קבלה, הבנה, סליחה, תקווה והערכה עצמית. ובכך להתמודד טוב יותר עם אירועים מלחיצים וטראומות בעתיד מתוך עמדה של כוח פנימי משופר וירידה בפגיעות.

בהמשך פורגריד (Forgeard, 2013) בדק במחקרו את הקשר שבין יצירתיות לצמיחה פוסט-טראומטית, ובנוסף לכך בדק את התפקיד שהיצירתיות ממלאת בצמיחה זו. המדגם כלל 373

משתתפים, מתוכם 78% נשים, שמילאו שאלונים באופן מקוון. המדגם כלל משתתפים מכל העולם, אך רובם, 76% מצפון אמריקה. כלי המחקר בהם נעשה שימוש הם: רשימת תיוג לאירועי חיים, שאלון צמיחה פוסט-טראומטית, שאלון הרהורים ביחס לאירועים, שאלון תחומי יצירתיות ושאלון יצירתיות נתפסת. על מנת לבדוק את ההשערות נעשה שימוש בניתוח נתיבים. נמצא כי הקשרים בין המצוקה שנחווה לבין היצירתיות הנתפסת וגם לבין היקף היצירתיות תווכו במלואם על ידי הרהורים משני הסוגים ועל ידי הצמיחה והדעיכה הפוסט-טראומטיות. נמצא כי הקשרים שבין הרהורים הטורדניים לבין תפיסת היצירתיות והיקף היצירתיות תווכו במלואם על ידי הדעיכה הפוסט-טראומטית. מבחינת מרכיבי הדעיכה הפוסט טראומטית נמצא כי שינויים לשלילה במרכיב "אפשרויות חדשות" ניבאו יצירתיות פחותה יותר, בעוד שינויים לשלילה במרכיב "מערכות יחסים" ניבאו יצירתיות גבוהה יותר. הקשר שבין הרהורים מכוונים ליצירתיות תווך במלואו על ידי הצמיחה הפוסט-טראומטית. שינוי במרכיב החוזק האישי ניבא יצירתיות גבוהה יותר. שינוי לטובה במערכות יחסים ואפשרויות חדשות ניבא יצירתיות נתפסת גבוהה יותר.

רוב ההשערות אוששו, אולם בניגוד לחלק מההשערות נמצא כי שינויים לשלילה באפשרויות חדשות ניבאו יצירתיות רחבה יותר, שינויים לשלילה בחוזק העצמי לא נמצאו קשורים ליצירתיות כלל, ושינויים לשלילה במערכות יחסים ניבאו צמיחה יצירתית. למרות שממצאים אלה מפתיעים למראית עין, הם מאששים את התפיסה הכללית לפיה אירועי חיים חיוביים ושליליים כאחד מספקים חומר רב לעבודה יצירתית. המחקר מראה שיצירתיות יכולה להביא לביטוי של צמיחה פוסט-טראומטית, אך הוא לא אומר כלל וכלל שאירועים שליליים נחוצים לצורך יצירתיות. המחקר מראה רק שכאשר אנשים חווים אירועים שליליים, הם יכולים להשתמש באירוע זה כדי לצמוח, והיצירתיות עוזרת לתהליך הזה.

אולם בחקר היצירתיות ניכר שהמדענים מעוניינים יותר בחקר הגורמים החוזים יצירתיות מאשר בתועלת של היות אדם יצירתי. ב-2016 פורגרד (Forgeard, 2016) ערך סקירה רנדומלית של 200 מאמרים אמפיריים העוסקים בדמיון, יצירתיות וחדשנות (ICI) שעברו ביקורת עמיתים ופורסמו בעיתונים מקצועיים מתחומי הפסיכולוגיה, החינוך והיצירתיות במהלך השנים 2009-2012. הסקירה העלתה מספר מגמות עיקריות בחקר היצירתיות. התחום הנחקר ביותר היה יצירתיות והוא נבחן ביותר משני שליש מהמאמרים. יותר מ-40% מהמאמרים עשו שימוש בשיטות דיווח עצמי ו-20% נוספים עשו שימוש במטלות חשיבה מסתעפת. עם זאת, הממצאים היו שונים לתחומי מחקר שונים. רוב החוקרים בחנו יצירתיות כתוצאה של משתנים שונים וניסו לחזות את הגורמים המובילים ליצירתיות. תוצאה זו הייתה רלוונטית לכל התחומים.

לבסוף, 71% מהמאמרים סיפקו הסבר מועט לחשיבות המחקר הנערך על ICI או לא סיפקו הסבר כלל. פחות מ-10% מהמאמרים כללו ניתוח מעמיק של חשיבות תחום מחקר זה. כלומר, החוקרים מניחים כי קוראיהם מבינים את החשיבות של יצירתיות או רואים אותה כחשובה באופן אינהרטי. פורגרנד קורא לחוקרים להמשיך לחקור את טבעם של יתרונות היצירתיות ואת הנסיבות בהן היא מובילה לתוצאות חיוביות כדי להגדיל את ההבנה של ההשפעות של היצירתיות.

לסיכום, לאורך השנים תאוריות ומחקרים מכירים בחשיבות היצירתיות ובקשר הקיים בין התקשרות ליצירתיות, עם זאת אין מספיק מחקרים המוכיחים כי ליצירתיות תפקיד חשוב והכרחי בהתמודדות מול מצבים קשים. אמנם פותחו כלים למדידת יצירתיות, אך רוב המחקרים עסקו בעיקר בחקר הגורמים החוזים יצירתיות מאשר בתועלת של היות אדם יצירתי.

1.7. המחקר הנוכחי

מטרת מחקר זה היא להתמקד באפקטיביות של היצירתיות בהתמודדות בזמן משבר ולבדוק האם יצירתיות בקרב נשים ששכלו את בני זוגן מסייעת להן להתמודד עם האבדן בציר התפקוד ובציר הקשר לנפטר. לתוצאות תהיינה השלכות על הבנת חשיבות פיתוח היצירתיות כמנוף להגדלת משאבי הכוחות בהתמודדות מול מצבי חיים קשים בכלל ומול אבדן בן זוג בפרט.

אלמנות וחברות שכולות התבקשו לענות על שאלונים ומבחן יצירתיות שנשלחו אליהן בקישור באופן מקוון. במחקר הנוכחי נעשה שימוש בארבעה שאלונים ובמבחן יצירתיות- שאלון פרטים אישיים; שאלון התקשרות; שאלון לדיווח עצמי יצירתי HDYT; שאלון דו-מסלולי לשכול ומטלת Alternate Uses למדידת יצירתיות.

השערות המחקר הינן:

- (1) יימצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין אי-תפקוד, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, התפקוד גבוה יותר.
- (2) יימצא קשר שלילי בין היצירתיות לבין אי-תפקוד, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, התפקוד גבוה יותר.
- (3) תימצא אינטראקציה בין התקשרות לבין יצירתיות, כך שהקשר בין היצירתיות לבין האי-תפקוד יהיה חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה.

- (4) יימצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.
- (5) יימצא קשר שלילי בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.
- (6) תימצא אינטראקציה בין התקשרות לבין יצירתיות, כך שהקשר בין יצירתיות לבין מעורבות בקשר לנפטר יהיה חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה.

2. שיטת המחקר

מערך המחקר הוא מתאמי הבודק קשרים בין משתנים בנקודת זמן אחת. המחקר מתבסס על שאלונים ודיווח עצמי.

2.1 משתתפות

המדגם כלל 51 נבדקות אשר חוו אובדן של בן זוג (חבר או בעל). גיל הנבדקות נע בין 19 ל-65, עם ממוצע 46.43 וסטיית תקן של 9.17. משך מערכת היחסים עם הנפטר נעה בין פחות מחודש ועד 30 שנה, עם ממוצע של 11.57 שנים וסטיית תקן של 7.16 שנים. גיל בן הזוג בפטירתו נע בין 19 ל-55, עם ממוצע 35.31 וסטיית תקן 9.34. גיל הנבדקת בעת פטירתו של בן זוגה נע בין 18 ל-53, עם ממוצע 32.48 וסטיית תקן 8.61. הזמן שחלף מאז פטירתו של בן הזוג נע בין שנה אחת ל-44 שנים, עם ממוצע 13.51 וסטיית תקן 9.99.

טבלה 1: סטטיסטיקה תיאורית של משתני הרקע

משתנה	ערך	שכיחות	באחוזים
מצב כלכלי	טוב מאד	13	25.5
	טוב	30	58.8
	סביר	8	15.7
	לא טוב	0	0
קרבה לדת	חילונית	32	62.7
	מסורתית	12	23.5
	דתיה	7	13.7

מספר שנות ההשכלה של הנבדקות נע בין 12 ל-25 שנה, עם ממוצע 16.31 וסטיית תקן 3.28. מתוך הנבדקות 14 לא ניהלו זוגיות חדשה לאחר פטירת בן זוגן (27.5%) ו-37 כן ניהלו זוגיות חדשה (72.5%).

שיטת הדגימה: במטרה לגייס את הנשים פניתי לארגון אלמנות ויתומי צה"ל ולעמותה לתמיכה נפשית לחברות חללי צה"ל, וביקשתי לשלוח את השאלון המקוון בדוא"ל לנשים המתאימות. כיוון ששיעור ההיענות בקרב חברות העמותות היה נמוך, השתמשתי בשיטת הדגימה "כדור שלג", ודרך

חברים ומכרים הגעתי לנשים נוספות שהסכימו להשתתף במחקר באופן מקוון. השיבו לשאלון 96 נשים, מתוכן מילאו את השאלון במלואו 51 משתתפות. על כן הושמטו 45 שאלונים שלא מולאו כראוי.

2.2. כלי המחקר

המחקר הינו מחקר כמותני במערך מחקר מתאמי. כלי המחקר נחלקים לשאלונים הקשורים למודל הדו-מסלולי ול- attachment ולמבחנים המודדים יצירתיות.

2.2.1. שאלון פרטים אישיים - הבדק את גילן, מוצאן, מקום המגורים, מידת הדתיות, רמת

ההשכלה והרמה הסוציו-אקונומית של המשתתפות. השאלון בודק גם את אורך מערכת היחסים שהייתה בין המשתתפת לנפטר, את מהותה ואת הזמן שחלף מאז מותו; שאלות על מערכת יחסים חדשה ועל ילדים; שאלות על אבדנים בעבר, הערכה של תמיכה חברתית, קשרים משפחתיים ולגיטימציה לאבל ושאלות על השתתפות בקבוצת תמיכה או בטיפול פרטני ותרופתי (נספח 3).

2.2.2. שאלון מערכות יחסים קרובות המקוצר (ECR): שאלון מערכות יחסים קרובות

ECR (Experience in close relationship scale) פותח על-ידי Brennan, Clark and Shaver (1998) בכדי למדוד דפוסי התקשרות (ראה נספח מספר 4: "שאלון מערכות יחסים קרובות המקוצר (ECR)"). לאחר התייעצות עם פרופ' מיקולינסר (התכתבות אישית, 23/5/2013) רובין ובר נדב (Rubin & Bar-Nadav, 2016) החליטו להשתמש בגרסה מקוצרת המכילה 18 פריטים, המודדים שני מדדים: הימנעות (הימנעות מאינטימיות, תלות וביטוי עצמי גלוי) וחרדה (חרדה מפרידה, נטישה ואהבה לא מספקת). כך ששני הממדים מהווים שני סולמות, כאשר כל סולם מורכב מ-9 פריטים. הפריטים האי-זוגיים שייכים לסולם ההימנעות והפריטים הזוגיים שייכים לסולם החרדה. המשתתפות מתבקשות לדרג את המידה בה כל היגד בשאלון מתאר את תחושותיהן במערכת יחסים קרובה, על פני סולם "ליקרט", שנע בין 1 ("מאוד לא מסכימה") ל-7 ("מסכימה מאוד"). לכל משתתפת מחושבים שני ציונים, ציון הימנעות וציון חרדה, כאשר הציון הוא הדירוג הממוצע של הפריטים בסולם המתאים. ציון גבוה יותר בסולם החרדה מעיד על כך שהמשתתפת חווה מידה רבה יותר של חרדה

במערכת יחסים משמעותית וציון גבוה יותר בסולם ההימנעות מעיד על כך שהמשתתפת חווה מידה רבה יותר של הימנעות במערכת יחסים משמעותית. שאלון זה נמצא כבעל תקפות ומהימנות גבוהים (Brennan et al., 1998) (במחקר של רובין ובר-נדב $\alpha=0.95$). השאלון תורגם לעברית בטכניקת "תרגום חוזר", והתרגום נמצא תקף ומהימן, כך שהמהימנות הפנימית שנמצאה לסולם ההימנעות הינה $\alpha=0.88$ (במחקר של רובין ובר נדב $\alpha=0.90$) והמהימנות הפנימית שנמצאה לסולם החרדה הינה $\alpha=0.92$ (במחקר של רובין ובר נדב Mikulincer & Florian, 2000) ($\alpha=0.92$). שאלון זה נמצא כבעל תקפות ומהימנות גבוהים במחקר הנוכחי $\alpha=0.839$.

2.2.3. מטלת ה-Alternate Uses למדידת יצירתיות שפותחה על ידי Guilford et al. (1978).

במטלה זו מתבקש הנבדק לציין כמה שיותר שימושים שונים לחפצים שונים. "תיאור המטלה: מני כמה שיותר שימושים אפשריים לכל אחד מהחפצים הבאים". חפץ לדוגמא: נעל. המטלה מוגבלת בזמן: 10 דקות לכל חמשת החפצים. המהימנות שנמדדה במחקר הנוכחי $\alpha=0.928$.

2.2.4. שאלון לדיווח עצמי יצירתי (HDYT) How do you think?, שאלון יצירתיות שפותח על ידי Davis (1975) במטרה לחזות התנהגות יצירתית במציאות, ותורגם על ידי אדליסט (1980). השאלון כולל 80 פריטים המדורגים בסולם ליקרט בן 5 דרגות בין "בכלל לא" לבין "בהחלט". דוגמא להיגד: "הייתי בוחרת במקצוע שיש בו הרבה נסיעות". המהימנות שנמדדה במחקר הנוכחי $\alpha=0.942$.

2.2.5. שאלון דו-מסלולי לשכול (TTBQ-CG31). השאלון נבנה על ידי רובין ובר-נדב (Rubin, S.S. & Bar Nadav, O. 2016) ומבוסס על המודל הדו-מסלולי לשכול (Rubin, 1999).

השאלון הוא כלי לדיווח עצמי, אשר מטרתו להעריך היבטים שונים בתגובתם של אנשים למותו של אדם קרוב. הוא מכיל 18 פריטים הקשורים להיבטים שונים בתגובתם של אנשים למותו של אדם קרוב, במסלול התפקוד- חרדה, דיכאון, תגובות סומאטיות, קשרים משפחתיים, תפיסה עצמית, קשרים בינאישיים ועוד. ובמסלול הקשר לנפטר- דימוי וזיכרון, קונפליקטים עם הנפטר, אידיאליזציה, שקיעה במחשבות אודות הנפטר ועוד. ההיגדים מדורגים בסולם ליקרט בן 5 דרגות בין "נכון מאוד" ל"לא נכון בכלל". דוגמא להיגד במסלול התפקוד: "מצב רוחי מאד מדוכא" דוגמא להיגד במסלול הקשר לנפטר: "אני חושב על _____ כל הזמן". המהימנות

שנמדדה במסלול 1 במחקר הנוכחי $\alpha=0.638$. המהימנות שנמדדה במסלול 2 במחקר

הנוכחי $\alpha=0.864$.

2.3. הליך המחקר

לאחר קבלת אישור ועדת אתיקה לביצוע המחקר (נספח 8), במטרה לגייס את הנשים פניתי לארגון אלמנות ויתומי צה"ל ולעמותה לתמיכה נפשית לחברות חללי צה"ל, וביקשתי לשלוח את השאלון המקוון בדוא"ל לנשים המתאימות. נוסח הפנייה מופיע בנספח 2. השתתפו במחקר נשים שבן זוגן (בעל או חבר) נפטר כשהן היו בגיל 18-53 שהביעו את הסכמתן להשתתף במחקר. כיוון ששיעור ההיענות בקרב חברות העמותות היה נמוך, השתמשתי בשיטת הדגימה "כדור שלג", ודרך חברים ומכרים הגעתי לנשים נוספות שהסכימו להשתתף במחקר באופן מקוון. שלחתי קישור שהוביל לדף הסבר על המחקר ואחריו לטופס הסכמה מדעת (נספח 1). רק נשים שחתמו באופן מקוון על הטופס הועברו למילוי השאלון. הנשים מילאו בעצמן את השאלונים, באופן פרטני, דרך הקישור שקיבלו בדוא"ל או בווטסאפ. מתוך כל השאלונים רק מטלת היצירתיות מולאה במדידת זמן- עשר דקות לעשרה פריטים. נפו שאלונים שמולאו באופן חלקי או שניכר בהם שממלאת השאלון לא הקדישה תשומת לב למילוי השאלון, וכן נפו שאלונים של נשים שלא ענו לקריטריונים. לאחר שהגעתי למכסה של 51 שאלונים תקינים, העברתי את הנתונים לניתוח נתונים בתוכנת spss. כיוון שמדובר במערך מתאמי, לא היו כל מניפולציות ניסוייות. בוצעו ניתוחי סטטיסטיקה תיאורית, בדיקת מהימנות ו MANOVA.

3. ממצאים

ממצאי המחקר מוצגים בשלושה חלקים: בחלק הראשון מוצגת סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר; בחלק השני מוצגים הקשרים בין משתני המחקר למשתני הרקע; והחלק השלישי מציג את בדיקת השערות המחקר בעזרת ניתוחי MANOVA.

3.1 סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר

מתוך הנבדקות 16 (31.4%) השתתפו בקבוצות תמיכה. בקרב הנבדקות שהשתתפו בקבוצות תמיכה, משך ההשתתפות נע בין 4 שבועות ל-12 שנים, עם ממוצע 2.17 שנים וסטיית תקן 2.79 שנים. מתוך הנבדקות, 40 (78.4%) פנו לטיפול פסיכולוגי. בקרב הנבדקות שהשתתפו בטיפול פסיכולוגי, משך הטיפול הפסיכולוגי נע בין 3 שבועות ל-16 שנים, עם ממוצע 4.02 שנים וסטיית תקן של 3.71 שנים.

לצורך ממצאי מחקר, סגנונות ההתקשרות של המשתתפות הוגדרו בעבודה זו כסגנון בטוח וכסגנון לא בטוח, כאשר הסגנון הלא בטוח כולל בתוכו את סגנונות ההתקשרות נמנע ומפחד (ששאלון ה ECR בודק), ואילו סגנון ההתקשרות הבטוח מייצג רמות נמוכות של חרדה בהתקשרות והימנעות בהתקשרות.

טבלה 2: סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר

משתנה	סקאלה	מינימום	מקסימום	ממוצע
התקשרות בטוחה	1-7	3.00	6.61	5.20
יצירתיות (מטלה)	0-8	0.00	7.00	2.13
יצירתיות (דיווח עצמי)	1-5	1.65	3.71	2.71
דו-מסלולי – מסלול 1	1-5	1.00	4.00	1.95
דו-מסלולי – מסלול 2	1-5	1.78	3.83	2.72

מטבלה 2 ניתן לראות כי בממוצע במדגם ההתקשרות היא יחסית בטוחה, הממוצע ($M=5.20$) גבוה מאמצע הסקאלה (4). כמו כן ניתן לראות שהיצירתיות במדד הדיווח העצמי ($M=2.71$) קרובה

לאמצע הסקאלה (3). אי-התפקוד (M=1.95) נמוך לא בטוחה מאמצע הסקאלה (3), אך העיסוק בקשר עם הנפטר (M=2.72) בממוצע במדגם קרוב לאמצע הסקאלה (3).

3.2 בדיקת קשרים בין משתני המחקר למשתני הרקע

על מנת לבדוק האם יש צורך לשלב משתנים מפקחים בבדיקת ההשערות, חושבו מתאמים בין משתני המחקר (התקשרות בטוחה, יצירתיות מטלה, יצירתיות דיווח עצמי, אי-תפקוד ביו-פסיכולוגי-חברתי, מעורבות בקש לנפטר ומערכת יחסים קונפליקטואלית עם הנפטר), לבין משתני הרקע (זמן מאז פטירתו של בן הזוג, משך השתתפות בקבוצת תמיכה, משך טיפול פסיכולוגי, גיל, שנות לימוד, משך מערכת היחסים עם הנפטר, וגיל הנבדקת בעת פטירתו של בן הזוג). מתוך כל הקשרים בין משתני המחקר למשתני הרקע, הקשר היחיד שנמצא מובהק הוא בין יצירתיות במדד מטלה לבין מספר שנות הלימוד ($t=0.498, p<0.01$). כיוון שמספר שנות הלימוד נמצא קשור רק למדד היצירתיות ולא לשאר משתני המחקר, הוחלט שלא לשלב אותו כמשתנה מפקח בבדיקת ההשערות.

3.3 בדיקת השערות

לצורך בדיקת ההשערות חושבו משתנים חדשים: התקשרות בטוחה קטגוריאלית, יצירתיות מטלה קטגוריאלית, ויצירתיות דיווח עצמי קטגוריאלית. המשתנים הקטגוריאליים חושבו על פי החציון בכל משתנה, כאשר מקרים בהם ערך המשתנה היה נמוך מהחציון קיבלו את הערך 0, ומקרים בהם ערך המשתנה היה גבוה מהחציון קיבלו את הערך 1.

טבלה 3: התפלגויות התקשרות ויצירתיות

יצירתיות במדד דיווח עצמי			יצירתיות במדד מטלה			
סה"כ	התקשרות בטוחה	התקשרות לא בטוחה	סה"כ	התקשרות בטוחה	התקשרות לא בטוחה	
23	14	9	26	12	14	יצירתיות נמוכה
22	8	14	25	14	11	יצירתיות גבוהה
45	22	23	51	26	25	סה"כ

מטבלה 3 ניתן לראות שבזכות החלוקה על פי החציון, הקבוצות דומות בגודלן, באופן שמאפשר את בדיקת ההשערות על סמך החלוקה.

לצורך בדיקת השערות 1-3 נערכו שני ניתוחי MANOVA לבדיקת הקשרים בין ההתקשרות והיצירתיות לבין האי-תפקוד הביו-פסיכולוגי-חברתי, וכן את אפקט האינטראקציה בין ההתקשרות והיצירתיות בקשרן לאי-תפקוד. ניתוח ה-MANOVA הראשון כלל את מדד המטלה ליצירתיות.

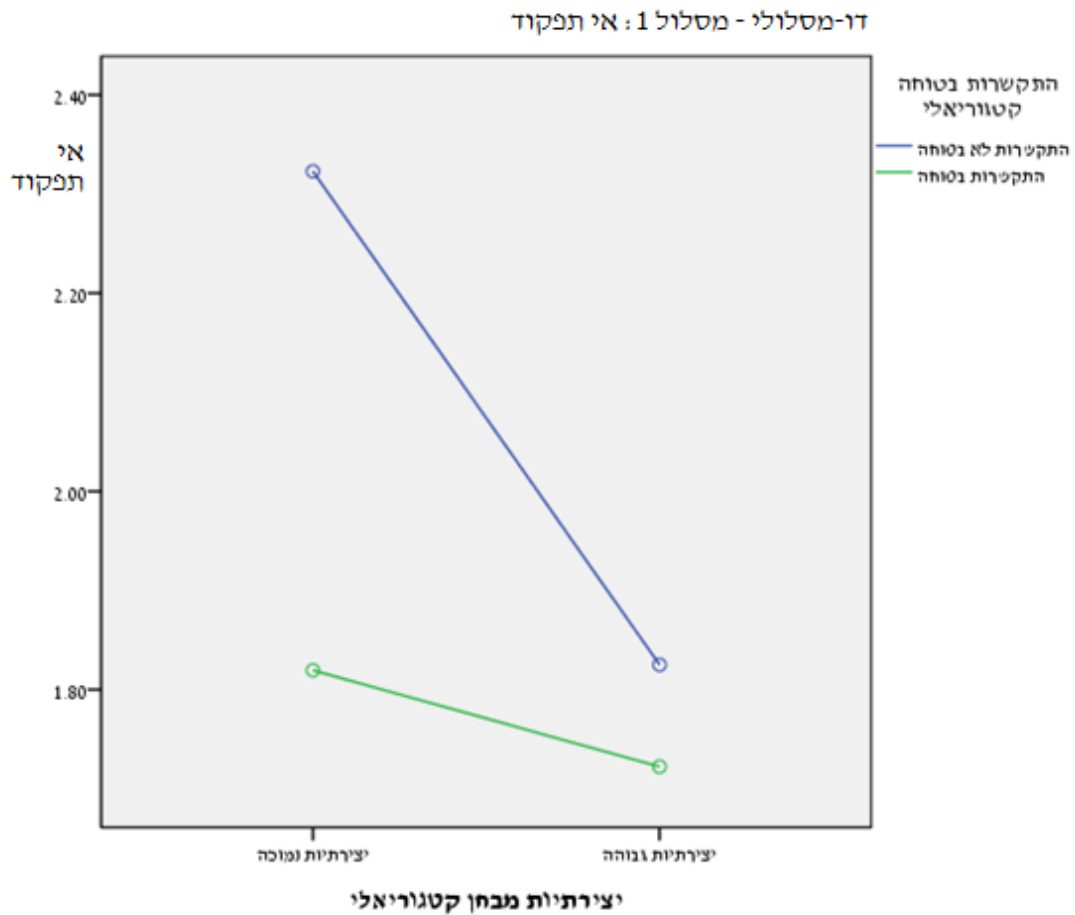
טבלה 4 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (מטלה) לבין האי-תפקוד

סטטיסטיקה תיאורית*	יצירתיות נמוכה M (SD)	יצירתיות גבוהה M (SD)
התקשרות לא בטוחה	2.32 (0.69)	1.82 (0.55)
התקשרות בטוחה	1.82 (0.58)	1.72 (0.50)
בדיקת אפקטים	F	מובהקות
התקשרות בטוחה	2.562	0.118
יצירתיות (מטלה)	2.469	0.125
אינטראקציה	1.119	0.297

*משתנה תלוי : אי-תפקוד

מטבלה 4 ניתן לראות כי האפקטים העיקריים של המשתנים הם בכיוון הצפוי, כלומר האי-תפקוד גבוה יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה לעומת ההתקשרות הבטוחה, וכן כאשר היצירתיות נמוכה לעומת יצירתיות גבוהה. כמו כן ניתן לראות שהאינטראקציה היא בכיוון הצפוי, כאשר האפקט העיקרי של היצירתיות גבוה יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה. עם זאת, אף אחד מהאפקטים העיקריים וכן האינטראקציה אינם מובהקים מבחינה סטטיסטית. הממצאים אינם מאפשרים לאשש את השערות 1-3.

תרשים 1 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (מטלה) לבין אי-תפקוד ביו-פסיכולוגי-חברתי



תרשים 1 ממחיש באופן גרפי את האינטראקציה בין המשתנים. לפיו, כאשר ההתקשרות לא בטוחה, תפקיד היצירתיות משמעותי יותר ביחס לתפקידה כאשר ההתקשרות בטוחה. עם זאת, כאמור, האפקטים אינם מובהקים מבחינה סטטיסטית.

ניתוח ה-MANOVA השני התייחס למדד הדיווח העצמי של היצירתיות. תוצאות הניתוח מוצגות בטבלה 5.

טבלה 5 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (דיווח עצמי) לבין האי תפקוד

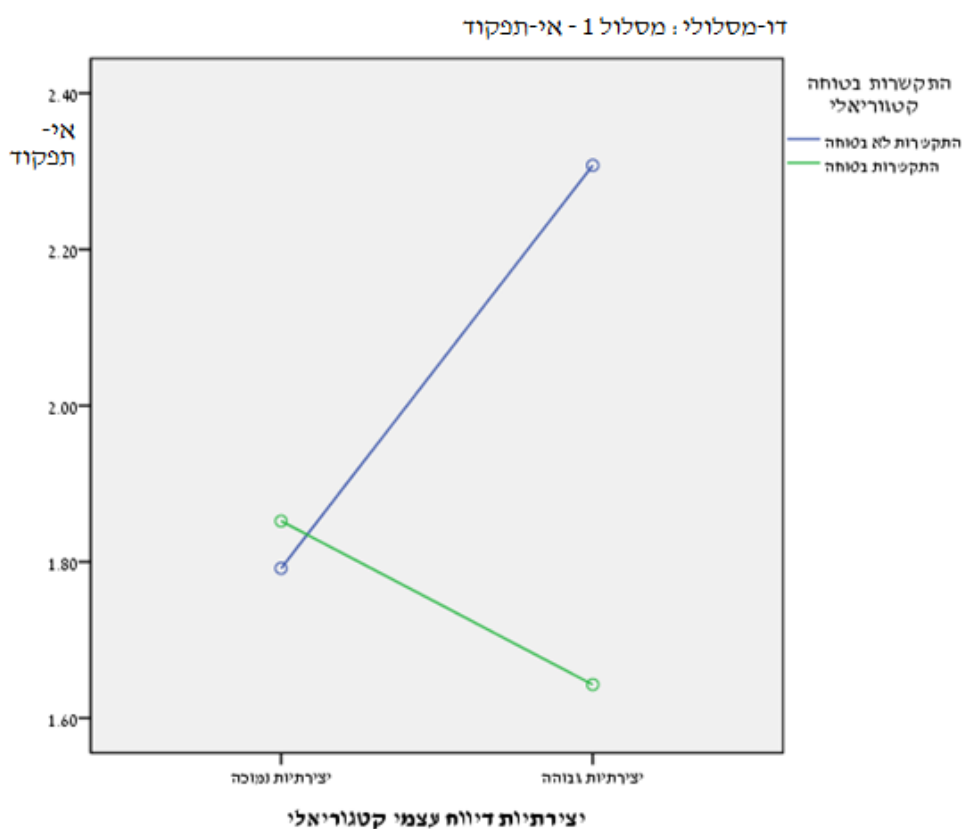
יצירתיות גבוהה (SD) M	יצירתיות נמוכה (SD) M	סטטיסטיקה תיאורית*
2.31 (0.69)	1.79 (0.52)	התקשרות לא בטוחה
1.64 (0.45)	1.85 (0.58)	התקשרות בטוחה
מובהקות	F	בדיקת אפקטים
0.124	2.487	התקשרות בטוחה
0.429	0.641	יצירתיות (דיווח עצמי)
0.066	3.586	אינטראקציה

*משתנה תלוי : אי-תפקוד

מטבלה 5 ניתן לראות שבניגוד למדד המטלה, במדד הדיווח העצמי האפקטים העיקריים אינם בכיוון הצפוי. בדומה למדד המטלה, גם במדד הדיווח העצמי של היצירתיות האפקטים העיקריים והאינטראקציה אינם מובהקים. כלומר בדומה למדד הדיווח העצמי, גם במדד המטלה הממצאים אינם מאפשרים לאשש את השערות 1-3.

תרשים 2 ממחיש באופן גראפי את האינטראקציה בין המשתנים :

תרשים 2 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (דיווח עצמי) לבין אי-תפקוד ביו-פסיכולוגי-חברתי



תרשים 2 ממחיש כי כאשר התקשרות לא בטוחה, האי-תפקוד גבוה יותר כאשר היצירתיות גבוהה לעומת נמוכה ואילו כאשר ההתקשרות בטוחה, האי-תפקוד נמוך יותר כאשר היצירתיות גבוהה לעומת נמוכה. עם זאת, כאמור, הקשרים אינם מובהקים מבחינה סטטיסטית.

לצורך בדיקת השערות 4-6 נערכו שני ניתוחי MANOVA לבדיקת הקשרים בין ההתקשרות והיצירתיות לבין המעורבות בקשר עם הנפטר, וכן את אפקט האינטראקציה בין ההתקשרות והיצירתיות בקשרן למעורבות. ניתוח ה-MANOVA הראשון כלל את מדד המטלה ליצירתיות. תוצאות הניתוח מוצגות בטבלה 6.

טבלה 6 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (מטלה) לבין המעורבות בקשר לנפטר

סטטיסטיקה תיאורית*	יצירתיות נמוכה M (SD)	יצירתיות גבוהה M (SD)	סה"כ M (SD)
התקשרות לא בטוחה	3.23 (0.46)	2.45 (0.39)	2.88 (0.58)
התקשרות בטוחה	2.48 (0.63)	2.56 (0.48)	2.52 (0.54)
סה"כ	2.91 (0.65)	2.50 (0.42)	2.72 (0.58)
בדיקת אפקטים	F	מובהקות	
התקשרות בטוחה	4.243	0.047	
יצירתיות (מטלה)	4.957	0.032	
אינטראקציה	7.566	0.009	

*משתנה תלוי: מעורבות בקשר עם הנפטר

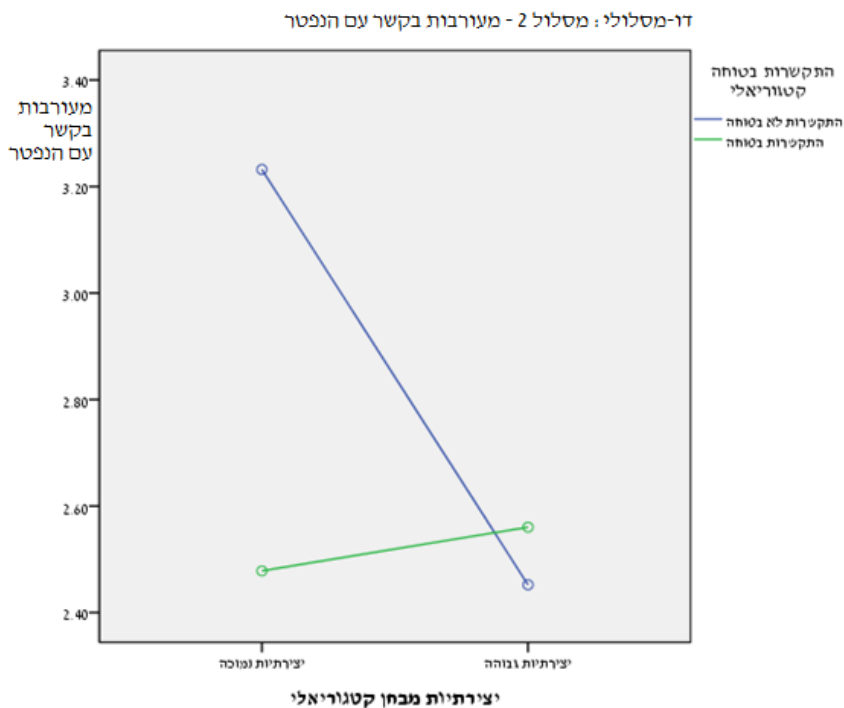
מטבלה 6 ניתן לראות כי בהתאם להשערה 4, הקשר בין ההתקשרות הבטוחה לבין המעורבות בקשר עם הנפטר הוא מובהק מבחינה סטטיסטית ($F(1)=4.243, p<0.05$). כמו כן ניתן לראות שהקשר הוא בכיוון הצפוי: המעורבות בקשר נמוכה יותר כאשר ההתקשרות בטוחה ($M=2.52, SD=0.54$) לעומת המעורבות בקשר כאשר ההתקשרות לא בטוחה ($M=2.88, SD=0.58$). הממצאים מאששים את ההשערה הרביעית: נמצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.

עוד ניתן לראות כי בהתאם להשערה 5, הקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר עם הנפטר הוא מובהק מבחינה סטטיסטית ($F(1)=4.957, p<0.05$). כמו כן ניתן לראות שהקשר הוא בכיוון הצפוי: המעורבות בקשר נמוכה יותר כאשר היצירתיות גבוהה ($M=2.50, SD=0.42$) לעומת המעורבות

בקשר כאשר היצירתיות נמוכה ($M=2.91, SD=0.65$). הממצאים מאששים את ההשערה החמישית: נמצא קשר שלילי בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר.

בנוסף ניתן לראות מטבלה 6 כי בהתאם להשערה השישית, האינטראקציה בין היצירתיות לבין ההתקשרות הבטוחה מובהקת מבחינה סטטיסטית ($F(1)=7.566, p<0.01$), וכי כיוון האינטראקציה הוא בכיוון הצפוי: הפרש במעורבות בקשר בין היצירתיות הנמוכה ליצירתיות הגבוהה הוא גדול יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה ($M=3.23, SD=0.46$) ביצירתיות נמוכה לעומת $M=2.45, SD=0.39$ ביצירתיות גבוהה), לעומת כאשר ההתקשרות היא בטוחה (הפרש בין $M=2.48, SD=0.63$ לבין $M=2.56, SD=0.48$ בלבד). כמו כן ניתן להבחין שכאשר ההתקשרות בטוחה לא זו בלבד שהקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר עם הנפטר הוא חלש יותר, אלא גם בכיוון מנוגד לאפקט העיקרי. הממצאים מאששים את ההשערה השישית: נמצאה אינטראקציה בין ההתקשרות לבין היצירתיות, כך שהקשר בין יצירתיות לבין מעורבות בקשר לנפטר חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה.

תרשים 3 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (מטלה) לבין מעורבות בקשר עם הנפטר



תרשים 3 ממחיש כי כאשר ההתקשרות לא בטוחה, ליצירתיות יש תפקיד מכריע בקביעת העיסוק בקשר עם הנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר העיסוק בקשר עם הנפטר נמוך יותר. עם זאת, כאשר ההתקשרות בטוחה, היצירתיות מאבדת מחשיבותה, וההבדלים במעורבות בקשר עם הנפטר בין יצירתיות גבוהה לנמוכה קטנים יותר.

ניתוח ה-ANOVA השני התייחס למדד הדיווח העצמי של היצירתיות. תוצאות הניתוח מוצגות בטבלה 7.

טבלה 7 : ניתוח שונות דו-כיווני לבדיקת הקשר בין ההתקשרות והיצירתיות (דיווח עצמי) לבין המעורבות בקשר לנפטר

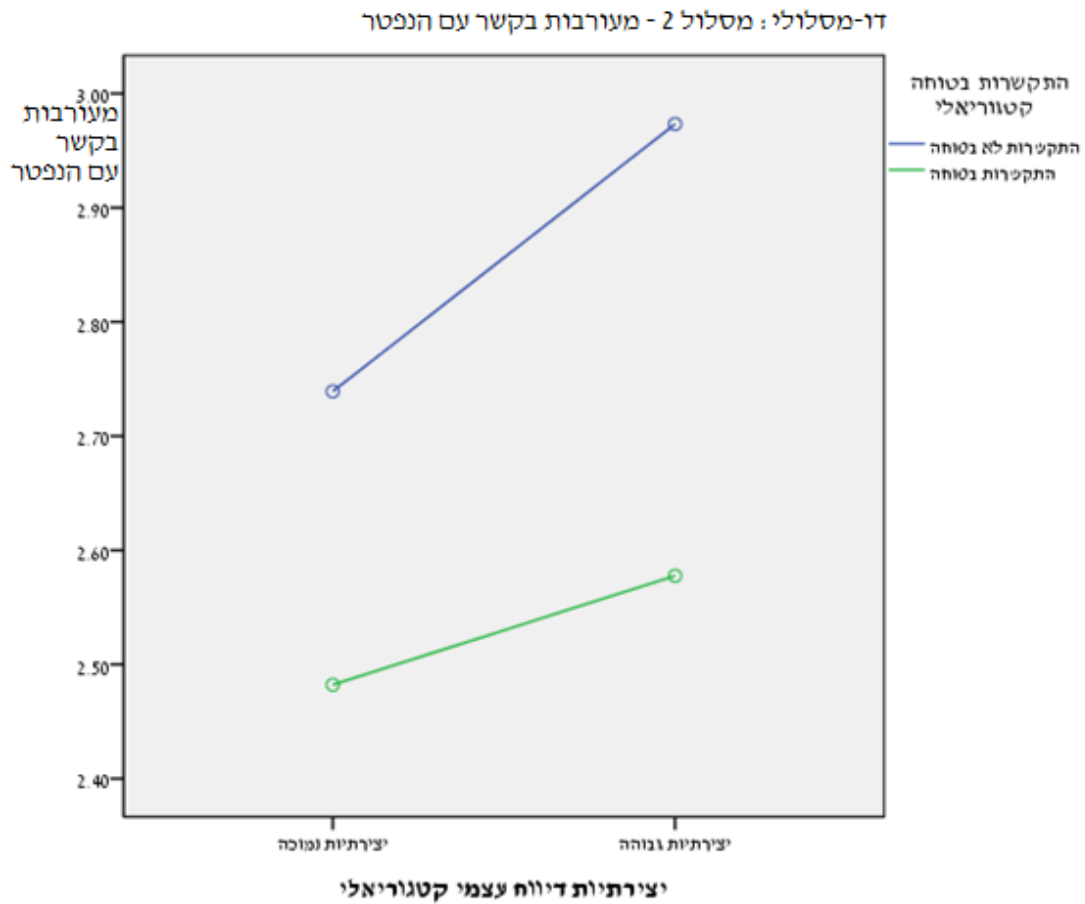
יצירתיות גבוהה M (SD)	יצירתיות נמוכה M (SD)	סטטיסטיקה תיאורית*
2.97 (0.55)	2.74 (0.62)	התקשרות לא בטוחה
2.58 (0.63)	2.48 (0.51)	התקשרות בטוחה
מובהקות	F	בדיקת אפקטים
0.087	3.809	התקשרות בטוחה
0.380	0.790	יצירתיות (דיווח עצמי)
0.711	0.140	אינטראקציה

*משתנה תלוי : מעורבות בקשר עם הנפטר

מטבלה 7 ניתן לראות כי האפקטים הראשיים וכן אפקט האינטראקציה אינם מובהקים מבחינה סטטיסטית. הממצאים אינם מאפשרים לאשש את השערות 4-6, כאשר מדובר על מדד דיווח עצמי של היצירתיות.

תרשים 4 ממחיש באופן גראפי את האינטראקציה בין המשתנים.

תרשים 4 : תוצאות ניתוח MANOVA קשרים בין התקשרות ויצירתיות (דיווח עצמי) לבין מעורבות בקשר עם הנפטר



מתרשים 4 ניתן לראות כי בניגוד למדד המטלה של היצירתיות, כאשר מדובר במדד הדיווח העצמי ההבדלים במעורבות בקשר אינם גדולים בשתי קבוצות ההתקשרות, וכן כי כיוון הקשר ועוצמתו אינם שונים באופן בין הקבוצות.

לסיכום הממצאים : הממצאים מאששים את השערות 4-6 של המחקר, לפיהן (4) נמצא קשר שלילי בין התקשרות בטוחה לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שההתקשרות בטוחה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר, (5) נמצא קשר שלילי בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר, המעורבות בקשר לנפטר נמוכה יותר ו-(6) נמצאה אינטראקציה בין ההתקשרות לבין היצירתיות, כך שהקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר לנפטר חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה. עם זאת, ממצאים אלה נכונים רק לגבי מדד המטלה של היצירתיות, ואינם מתקיימים כאשר היצירתיות נמדדת באמצעות דיווח עצמי.

4. דיון ומסקנות

מטרת מחקר זה הייתה לבדוק האם יצירתיות בקרב נשים ששכלו את בני זוגן מסייעת להן להתמודד עם האבדן בהיבטים של תפקוד ושל הקשר לנפטר. המחקר בדק את השפעת היצירתיות על ההתמודדות עם האבדן בקרב נשים ששכלו את בני זוגן בגיל צעיר. המחקר התבצע באמצעות שאלונים שנשלחו באופן מקוון לאלמנות וחברות שכולות שאיבדו את בני זוגן בגילאים 18-53. המחקר עסק בהבדלים בין נשים בעלות מדדי יצירתיות גבוהים לבין נשים בעלות מדדי יצירתיות נמוכים בהתמודדות עם האבדן בהיבטים של תפקוד ושל הקשר לנפטר. כמו כן נבדקו הקשרים בין התקשרות לבין יצירתיות בקשר לתפקוד ובקשר לנפטר. הממצאים אכן מעידים על תרומת היצירתיות להתמודדות עם אבדן, אולם רק בממד של מעורבות בקשר עם הנפטר ולא בממד האי-תפקוד.

4.1. התקשרות, יצירתיות ותפקוד

במחקר לא נמצא קשר מובהק בין התקשרות ותפקוד ובין יצירתיות ותפקוד, וכן לא נמצאה אינטראקציה בין התקשרות ליצירתיות בקשר שלהן לתפקוד. ייתכן שממצאים אלה קשורים לאוכלוסיית המחקר- נשים שאיבדו בן זוג, ולקושי לחזור לחיים נורמטיביים ולתפקוד לאחר אבדן של אדם קרוב כל כך שממלא פונקציות רבות בחיי בת-הזוג שנותרה לבדה עם ילדים שהיא צריכה לטפל בהם ולסעוד אותם או בגפה ובתהיות לגבי עתידה. וזאת בהתאם למחקרים על אבדן בן זוג לפיהם אבדן בן זוג נחשב לאירוע גורם לחץ (stressor) קשה ביותר (Holmes & Rahe, 1967) המעמיד את השכולים בסיכון בריאותי, פיזי ונפשי ועלול להביא עמו לחצים רבים מעבר לשכול עצמו, כגון אבדן של תמיכה חברתית, רגשית ופיזית, ולכן השלכותיו עלולות להיות ארוכות טווח (McCrae & Costa, 1993). תוצאות המחקר הן בהמשך למסקנתו של בר נדב (2007) כי המשימות אותן פוגשות האלמנות בדרכן הן מורכבות, וגם שנים רבות לאחר האבדן ניתן למצוא התייחסויות לכאב, והוכחות לכך שמושגים כמו שיקום או החלמה אינם מדויקים, וכי לאבדן בן זוג השפעה ארוכת טווח על בת הזוג המלווה אותה שנים רבות באירועים רבים ומגוונים לאורך החיים.

4.2. התקשרות, יצירתיות ומעורבות בקשר עם הנפטר

ממצאי המחקר מראים כי הקשר בין ההתקשרות הבטוחה לבין המעורבות בקשר עם הנפטר הוא מובהק ובכיוון הצפוי. המעורבות בקשר נמוכה יותר כאשר ההתקשרות בטוחה לעומת המעורבות בקשר כאשר ההתקשרות לא בטוחה. ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם ממצאיו של בר נדב (2007), לפיהם, נמצא קשר מובהק וחזק בין הימנעות בהתקשרות לבין איכות הארגון בקשר, כך שכלל שהשכולה פחות נמנעת ביחסיה הבין אישיים, היא מאורגנת יותר בקשר לנפטר. בר נדב הסיק כי סגנון התקשרות בטוח, הטומן בחובו פחות הימנעות בקשרים בין אישיים וכולל הסתכלות על אנשים באופן פחות חרד, מאפשר גם איכות טובה יותר של ארגון קשרים בין אישיים ועיבוד טוב יותר של דמות הנפטר המופנמת והקשר עמו. המחקר הנוכחי על ממצאיו תומך במסקנות אלה.

בנוסף ממצאי המחקר מראים כי הקשר בין יצירתיות לבין מעורבות בקשר עם הנפטר הוא מובהק ובכיוון הצפוי. המעורבות בקשר נמוכה יותר כאשר היצירתיות גבוהה לעומת המעורבות בקשר כאשר היצירתיות נמוכה. ממצאים אלה תומכים בחשיבות היצירתיות בהתמודדות עם אבדן בן זוג ותומכים בתיאוריות הפסיכואנליטיות בדבר חוויית היצירתיות כמאפשרת מרחב פנימי (בולס, 2000), וחוויית חיבור לדחף היצירתי כמקדם התפתחות בריאה ותחושה שהחיים ראויים לחיותם (ויניקוט, 2004). ממצאים אלה נכונים רק לגבי מדד המטלה של היצירתיות, ואינם מתקיימים כאשר היצירתיות נמדדת באמצעות דיווח עצמי.

במחקר זה נעשה שימוש בשאלון דיווח עצמי בנוסף למבחן היצירתיות בעקבות טענתו של דיוויס (Davis, 1975) כי בדיקות מהימנות של מחקרי יצירתיות מראות כי הן מבחני חשיבה מסתעפת והן שאלוני דיווח עצמי על יצירתיות פועלים טוב למדי בניבוי ביצוע יצירתי. עם זאת שאלון היצירתיות ארוך למדי (80 שאלות), ובמחקר הנוכחי תוצאותיו היו מנוגדות לתוצאות מטלת היצירתיות, ועל כן השאלון והמבחן לא תמכו זה בזה. בנוסף לכך יש הטוענים כי שאלוני דיווח עצמי עשויים להיות מוטים בתשובות בשל הצורך של המשיבים להציג את עצמם באור חיובי (Cook & Campbell, 1979). על כן ייתכן שמדד המטלה, הבודק חשיבה מסתעפת, מדויק יותר משאלון היצירתיות.

עוד ממצאי המחקר מראים כי נמצאה אינטראקציה מובהקת בין יצירתיות לבין התקשרות בטוחה כך שהקשר בין היצירתיות לבין המעורבות בקשר עם הנפטר חזק יותר כאשר ההתקשרות לא בטוחה לעומת כאשר ההתקשרות בטוחה. ממצאים אלה תומכים בתיאוריות הפסיכואנליטיות בדבר הקשר בין התקשרות ליצירתיות. קליין (2002) פתחה מגמה המתמקדת בצדדים האימהיים והמתקנים של היצירתיות וראתה ביצירתיות כביטוי של יחסינו עם זולתנו, בראש ובראשונה עם

האם. לפיה, שימור ההזדהות עם האובייקט המופנם, הטוב והמחיה מהווה כוח מניע ליצירתיות. ויניקוט ראה ביצירתיות חוויית אומניפוטנטיות למצב הראשוני עם האם (ויניקוט, 2004). ולפי בולבי (Bowlby, 1969), קיימת פעילות גומלין בין מערכת ההתקשרות לבין היכולת של התינוק לחקור את סביבתו. מחקר זה תורם לפיתוח התיאוריות האלה ואף תומך במחקר של מיקולינסר ועמיתיו (Mikulincer, Shaver & Rom 2011) לפיו, ביטחון בהתקשרות מאפשר השקעה של קשב ומשאבים אחרים בדברים שאינם קשורים בהגנה עצמית או בפעילות הקשורה ליחסים בינאישיים ועל כן מגבירה את היכולת לפתור בעיות באופן יצירתי.

ממצא מעניין הוא כי כאשר ההתקשרות לא בטוחה, ליצירתיות יש תפקיד מכריע בקביעת העיסוק בקשר עם הנפטר, כך שככל שהיצירתיות גבוהה יותר העיסוק בקשר עם הנפטר נמוך יותר. עם זאת, כאשר ההתקשרות בטוחה, היצירתיות מאבדת מחשיבותה, וההבדלים במעורבות בקשר עם הנפטר בין יצירתיות גבוהה לנמוכה קטנים יותר. ממצא ייחודי זה ראוי לבירור נוסף שכן הוא עשוי להצביע על חשיבות פיתוח היצירתיות בקרב כאלה שההתקשרות שלהם לא בטוחה.

בחקר היצירתיות ניכר שהמדענים מעוניינים יותר בחקר הגורמים החוזים יצירתיות מאשר בתועלת של היות אדם יצירתי. המחקר הנוכחי הוא בין הבודדים שבדקו את הקשר שבין יצירתיות להתמודדות עם מצבי חיים קשים. ממצאי המחקר מעידים על הקשר בין יצירתיות לבין התמודדות עם אבדן בן זוג במעורבות בקשר עם הנפטר, ועל כן מומלץ למטפלים המטפלים בנשים המתמודדות עם אבדן בן זוג לתת את הדעת ליצירתיות של המטופלות ולחתור לפתח אותה, כפי שאמר יונג, "מה שעושה המטפל קשור, איפוא, פחות בטיפול ויותר בפיתוח האפשרויות היצירתיות החבויות במטופל עצמו" (Jung, 1963).

4.3 מגבלות המחקר

המגבלה העיקרית במחקר זה היא בכך שהמחקר התבסס על שאלונים שנשלחו למשתתפות באופן מקוון, ללא מפגש עם החוקרים וללא תגמול, בנוסף לכך למרות שנשלחו שאלונים מקוצרים ככל האפשר, עדיין כדי למלא את השאלון במלואו ובתשומת לב נדרש מהמשתתפות להקדיש לכך לפחות 25 דקות. כתוצאה מכך ניכר שחלק ממשתתפות המחקר מילאו רק חלק מהשאלונים, ועל כן מתוך 96 שאלונים, ניתן היה להשתמש רק ב 51 שאלונים. ייתכן כי שילוב מתודולוגיות איכותניות במחקר, היה יכול לסייע בחשיפת נתונים נוספים לגבי מקום היצירתיות בהתמודדות עם האבדן בקרב המשתתפות ולהעמיק את התובנות באשר לכך.

4.4. המלצות למחקרי המשך

לאור מיעוט מחקרים בנושא ולאור ממצאי המחקר המעידים על קשר כזה, קיימת חשיבות רבה לביצוע מחקרים נוספים שיבחנו את יעילות היצירתיות בהתמודדות. אך לאור מגבלות המחקר הנוכחי, כדאי לשקול שילוב של מתודולוגיות איכותניות שעשוי להניב תוצאות נוספות ולחדד את ההשפעה של היצירתיות, על רבדיה השונים, בהתמודדות עם מצבי חיים קשים.

ביבליוגרפיה

- אדליסט, מ. (1980). יצירתיות של בני קיבוץ – מחקר משווה. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך – אוניברסיטת חיפה.
- בולס, כ. (2000). צלו של האובייקט. תל-אביב: דביר.
- בר נדב, א. (2007). אובדן בן זוג והמודל הדו-מסלולי לשכול: השפעותיו לאורך זמן של תהליך האבל על נשים צעירות. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.
- ויניקוט, ד. ו. (2004). משחק ומציאות. תל-אביב: עם עובד.
- כספי, מ. ד. (1972). התחנכות יוצרנית. בתוך: מ. ד. כספי (עורך) מספרות החינוך, ד': לקראת חינוך יוצרני (עמ' 30-33). ירושלים: ביה"ס לחינוך של האוניברסיטה העברית ומשרד החינוך והתרבות.
- עוז, ג. (2007). הקשר לנפטר והשפעתו על התמודדות עם אובדן אצל הורים שכולים. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.
- עציון, ד. ולסקי, ש. (1998). שאלון מאפייני אישיות ("5 הגדולים"). תל-אביב: אוניברסיטת תל אביב.
- לנדאו, א. (1973). יצירתיות. תל-אביב: גומא.
- סיירס, ג'. (2000). אימהות הפסיכואנליזה. תל-אביב: דביר.
- קליין, מ. (2002). כתבים נבחרים. תל-אביב: תולעת ספרים.
- רובין, ש. (1993). אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה, מחקר וטיפול. בתוך: ר. מלקינסון, ש. רובין וא. ויצטום (עורכים) אובדן ושכול בחברה הישראלית (עמ' 21-38). ירושלים: משרד הביטחון.
- רובין, ש. (1995). על החיים לאחר אובדן בנים במלחמות ישראל: רקע ומחקר עם המודל הדו מסלולי של השכול. פסיכולוגיה, 15(1), 70-83.
- שלו, ר. (1999). הבדלים בין הורים שכולי מלחמה ושכולי תאונות דרכים: תפקוד ההורים, הקשר עם הבן/בת שאבדו והשתנות מושג העצמי. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך, החוג לחינוך, אוניברסיטת חיפה.

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: Assessed in the strange situation and home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Albert, R. S., & Runco M. A. (1999). A history of research on creativity. In R. J. Sternberg (Ed.) *Book of creativity* (pp. 16-34). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview.
- Bolby, J. (1969). *Attachment and loss (vol. 1) Attachment*. London: Hogarth.
- Bolby, J. (1973). *Attachment and loss (vol. 2) Separation*. London: Hogarth.
- Bolby, J. (1980). *Attachment and loss (vol. 3) Loss, Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bolby, J. (1988). *A Secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Ruledge.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Corry, D. A. S., Mallett, J., Lewis, C. A., & Abdel-Khalek, A. M. (2013). The creativity-spirituality construct and its role in transformative coping. *Mental Health, Religion & Culture, 16(10)*, 979-990.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Happiness and creativity. *The Futurist, 31(5)*, 9-12.
- Davis G. A. (1975). In frumious pursuit of the creative person. *Journal of Creative Behavior, 9*, 75-87.
- Field, N. P., Gao, B., & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies, 29*, 277-299.
- Forgeard, M. J. (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 7(3)*, 245-264.

- Forgeard, M. J. C., & Kaufman, J. C. (2016). Who care about imagination, creativity, and innovation, and why? A review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 10*(3), 250-269.
- Freud, S. (1963). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*. London: The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia*. London: Hogarth press.
- Guilford, J. P. (1959). *Traits of creativity in creativity and its Cultivation*. New-York: Harper and Row.
- Guilford, J. P., Christensen, P. R., Merrifield, P. R., & Wilson, R. C. (1978). *Alternate uses: Manual of instructions and interpretation*. Orange, CA: Sheridan Psychological Services.
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). Creativity. *Annual Review of Psychology, 61*(1), 569-598.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.
- Horowitz, M. J., Bonanno, G. A., & Holen, A. (1993). Pathological grief: Diagnosis and explanation. *Psychosomatic Medicine, 55*, 260-273.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. I. (1991). *The "Big Five" Inventory—Versions 5a and 54. Technical Report*. Berkeley: University Institute of Personality and Social Psychology.
- Jung, C. (1963). *Memories, Dreams, Reflections*. London: The Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis .
- Klass D., Silverman P. R., & Nickman S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington: Taylor & Francis.
- Klein, M. (1961). *Narrative of a Child Psycho-Analysis*. London: Hogarth.

- Martindale, C. (1989). *Personality, Situation, and Creativity*. New York: Plenum.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. J. (1993). Psychological resilience among widowed men and women: a 10-year follow-up of national sample. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.) *Handbook of bereavement* (pp. 196-207). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics' and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156 .
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R., & Rom, E. (2011). The effects of implicit and explicit security priming on creative problem solving. *Cognition and Emotion*, 25(3), 519-531.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251.
- Parkes, C. M. (1985). Bereavement. *British Journal of Psychiatry*, 146, 11-17.
- Parsons, J. S. (1971). White and black and creativity. *British Journal of Educational Studies*, 10, 5-12 .
- Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement*. New York: Baic Books.
- Reese, W., Parners, S. J., Treffinger, D. J., & Kaltsounis G. (1976). Effects of a creative studies program on structure-of-intellect factors. *Journal of Educational Psychology*, 68(4), 401-410.
- Rogers, C. R. (1959). Toward a theory of creativity. In: H. H. Anderson (Ed.) *Creativity and its cultivation* (pp. 69-81). New-York: Harper.
- Rubin, S. S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51, 101-109.

- Rubin, S. S. (1999). A two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death studies, 23*(8), 681-714.
- Rubin, S. S. & Bar-Nadav, O. (2016). The Two Track Bereavement Questionnaire for Complicated Grief (TTBQ-CG31). In R. A. Neimeyer (Ed.) *Techniques in Grief Therapy: Assessment and Intervention* (pp. 87-98). New York: Routledge.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity*. Amsterdam: Elsevier.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal, 24*(1), 92-96.
- Shalley, C. E., Gilson, L. L., & Blum, T. C. (2000). Matching creativity requirements and the work environment: Effects on satisfaction and intentions to leave. *Academy of Management Journal, 43*, 215-224.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1993). Determinants of adjustment to bereavement in younger widows and widowers. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.) *Handbook of bereavement* (pp 208-226). Cambridge: Cambridge University Press.
- Torrance, E. P., (1969). *Guiding creative talent*. New Delhi: Prentice-hall of India.
- Torrance, E. P. (1974). *Torrance test of creative thinking: Norms and technical manual*. Bensenville, IL: Scholastic testing services.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 1*(2), 170-182.
- Webster, P. (1990). Creativity as creative thinking. *Music Educators Journal, 76*, 22-28.
- Weisberg, R. W. (1999). Creativity and knowledge: A challenge to theories. In R. J. Stenberg (Ed.) *Handbook of creativity* (pp. 235-250). Cambridge University Press.
- Woodman, R. W., Sawyer, J. E., & Griffin, R. W. (1993). Toward a theory of organizational creativity. *Academy of Management Review, 18*, 293-321.

Zhou, J., & Shalley, C. E. (2003). Research on employee creativity: A critical review and directions for future research. *Research in personnel and human resources management*, 22, 165-218.

נספחים

נספח 1: טופס פנייה להשתתפות במחקר והסכמה מדעת

תאריך: _____:

שלום רב, אנו מזמינים אותך לקחת חלק במחקר העוסק בקשר בין יצירתיות לבין התמודדות עם אבדן בן זוג בגיל צעיר. מטרת המחקר היא לבדוק האם יצירתיות בקרב אלמנות וחברות שכולות מסייעת להן בהתמודדות עם אבדן בני זוגן. מילוי השאלון ייקח כ-20 דקות מזמנך. המחקר נערך על-ידי חוקרים מאוניברסיטת חיפה: פרופ' רבקה יהב, ד"ר אפרי בר נדב, והסטודנטית לילך אנג'ל. ההשתתפות במחקר הינה וולנטרית וניתן להפסיק אותה בכל שלב אם את מרגישה שאינך רוצה להמשיך, ולא יהיו לכך כל השלכות שליליות לגבייך. הפרטים האישיים והמידע שיימסר על ידך יהיה חסוי ואנונימי וישמר ע"י החוקרים ולא יועבר לגורמים אחרים. לאחר עיבוד החומר לצרכי המחקר לא ניתן יהיה לזהות משתתפת זו או אחרת. אנו רוצים להדגיש שכיוון שהמחקר עוסק בנושאים רגישים, ייתכן שיתעוררו בעקבות ההשתתפות בו זיכרונות ומחשבות לא נעימים כמוח תחושות של בדידות או מועקה. במידה ואת חווה זאת בזמן מילוי השאלון, את מוזמנת לפנות לליך אנג'ל בטלפון 054-5396626 לשיחה או לקביעת פגישה. במקרה ואת מרגישה צורך בתמיכה, התחלקות וסיוע, ואינך בטוחה אל מי לפנות, או מעדיפה לא להסתייע באנשים מסביבתך הקרובה או בעורכי המחקר, צירפנו מספר מספרי חירום, שדרכם ניתן לקבל סיוע נפשי. עם כל שאלה או סוגיה שתתעורר, את יכולה לפנות לייעוץ אצל החוקרת הראשית, פרופ' רבקה יהב 04-8288617 או בדואר אלקטרוני :

ryahav@univ.haifa.ac.il

בהערכה על התמודדותך היומיומית, תודה על השתתפותך, צוות המחקר.

מרפאת חרדה במרכז שניידר (טיפול חינוכי) – 03-9244955

מרפאת פוסט-טראומה במרכז שניידר – 03-5317153

קופ"ח כללית – 2700*

קופ"ח מכבי – 3555*

קופ"ח מאוחדת – 3833*

קופ"ח לאומית = 6444*

בלחיצה על כפתור "מסכימה" את מביעה את הסכמתך להשתתפות במחקר

מסכימה

מסכימה

נספח 2: בקשת אישור להעברת שאלונים לחברות הארגון

שלום רב,

שמי לילך אנג'ל, מטפלת באמנות בעלת ניסיון טיפולי מזה 15 שנים, סטודנטית לתואר שני במסלול מטפלים מנוסים, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה. אני עורכת מחקר במסגרת כתיבת עבודת תזה, בהנחיית פרופ' רבקה יהב, החוג לעבודה סוציאלית, וד"ר אפרי בר-נדב, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

המחקר עוסק בקשר בין יצירתיות לבין התמודדות עם אבדן בן זוג בגיל צעיר, ומטרתו לבדוק האם יצירתיות בקרב אלמנות וחברות שכולות מסייעת להן בהתמודדות עם אבדן בני זוגן.

במסגרת המחקר אבקש מהמשתתפות למלא מספר שאלונים ולבצע מטלה הדורשת יצירתיות דרך האינטרנט. השאלונים ימולאו בעילום שם, והנתונים שיתקבלו מהמחקר הם לצרכי מחקר זה בלבד ולא ייעשה בהם שימוש נוסף. המשתתפות אינן חייבות לענות על כל השאלות, והן רשאיות להפסיק את מילוי השאלון בכל שלב. מילוי השאלון נעשה באופן אנונימי לחלוטין.

יש להניח שההשתתפות במחקר לא תקנה למשתתפות רווח או יתרון כלשהו, אך אני מקווה שההשתתפות במחקר תתרום לידע הכללי בתחום המחקר. המחקר נועד להעמיק את הידע הקיים בתחום ההתמודדות עם אבדן ושכול של בן זוג. תוצאות המחקר יכולות לשפוך אור על המשתתנים המתווכים בהתמודדות עם אבדן בן זוג ועל המשתתנים המשפיעים על איכות החיים והרווחה הנפשית של נשים שחוו אבדן. המחקר יכול לעזור בפיתוח ויישום תכנית טיפול ושיקום לנשים המתמודדות עם אבדן בן זוג, ועל כן חשיבותו הרבה.

אודה לכם באם תאשרו לי לערוך את המחקר בארגונכם ותאפשרו לי להעביר דרך המייל קובץ שאלונים למילוי לחברות הארגון, אלמנות וחברות שכולות.

בברכה, לילך אנג'ל

054-5396626

נספח 3: שאלון פרטים אישיים

1. תאריך מילוי השאלון: _____.
2. תאריך לידה: _____.
3. היכן נולדת? א. ישראל. ב. בארץ אחרת (איזו) - _____, שנת עלייה _____.
4. היכן נולדו הוריד? אבי נולד ב _____, שנת עלייה לארץ _____, אמי נולדה ב _____, שנת עלייה לארץ _____.
5. דת: א. יהודיה ב. מוסלמית ג. נוצריה ד. דרוזית ה. אחר.
6. אני מגדירה את עצמי: א. חילונית ב. מסורתית ג. דתייה ד. אחר _____.
7. יחס לדת – עד כמה היית מגדירה את עצמך כאדם אשר (סמני את תשובתך ב- x):

כלל לא	במידה מעטה	במידה מסוימת	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
					א. מאמינה באל
					ב. שומרת מצוות
					ג. מאמינה בהישארות הנפש לאחר המוות

8. מקום מגורים: א. עיר ב. כפר או מושב ג. קיבוץ ד. ישוב קהילתי ה. אחר: _____.
9. מצבי הכלכלי: א. טוב מאוד ב. טוב ג. סביר ד. לא טוב.
10. מספר שנות לימוד: _____.
11. מהו עיסוקך העיקרי כיום (תלמידה, חיילת, סטודנטית, עובדת)? _____.
12. במידה ואת עובדת, מהו היקף המשרה? _____.
13. מהו המקצוע שלך? _____.
14. מה הייתה דרגת קרבתך לבן הזוג שנפטר? א. הייתי חברתו ב. הייתי ארוסתו ג. הייתי אשתו ד. אחר: _____.
15. האם התגוררתם יחד? א. כן ב. לא.
16. אנא תארי את מערכת היחסים מבחינת התדירות וכמות הזמן שביליתם יחד, מה היו הפעילויות המשותפות, האם היו חברים משותפים, ובאיזו תדירות שוחחתם:

17. מה היה משך מערכת היחסים עם בן הזוג שנפטר?

18. מהו תאריך נפילתו של בן הזוג? _____

19. מה היה גילו כאשר נפל? _____

20. מה הייתה סיבת מותו של בן הזוג (מבצעי, פיגוע, תאונה, מחלה, התאבדות וכד'?)

21. באיזו תדירות את מבקרת בבית הקברות? _____ פעמים ב _____ (שבוע/חודש/שנה).

22. האם את נוהגת לבקר שם לבד? א. כן ב. לא.

23. אם לא, עם מי את הולכת? _____

24. האם את שומרת חפצים של בן זוגך שנהרג? א. כן ב. לא.

25. אם כן, אילו חפצים?

26. האם יצרת מאז האובדן מערכת יחסים זוגית חדשה? א. לא ב. כן, אך היא הסתיימה.
ג. כן, והיא נמשכת כבר _____ חודשים/שנים.

27. מצבך המשפחתי כיום: א. רווקה ב. נשואה ג. גרושה ד. אלמנה ה. אחר _____

28. האם יש לך ילדים? א. כן, מבן זוגי שנהרג. ב. כן, ממערכת היחסים החדשה. ג. לא.

29. האם מישהו נוסף מהאנשים הקרובים אלייך נפטר (הורים, אחים, חברים, קרובים אחרים)?
אם כן, באילו נסיבות (תאונה/מחלה/התאבדות/פעילות מבצעית/פיגוע/אחר)?

א. קירבה? _____ באיזו שנה? _____ נסיבות? _____

ב. קירבה? _____ באיזו שנה? _____ נסיבות? _____

ג. קירבה? _____ באיזו שנה? _____ נסיבות? _____

30. עד כמה את מרוצה במקום עבודתך/ השירות/הלימודים?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	מרוצה באופן חלקי	לא מרוצה	לא מרוצה כלל

31. עד כמה את מרוצה מיחסייך כיום עם בני משפחתך?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	מרוצה באופן חלקי	לא מרוצה	מאוד לא מרוצה

32. איך היית מגדירה את יחסייך כיום עם בני משפחתו של בן הזוג שנפטר?

5	4	3	2	1
הדוקים וקרובים מאוד	די הדוקים וקרובים	לא הדוקים ולא רחוקים במיוחד	מעט מרוחקים	רחוקים או קרירים למדי

33. עד כמה את מרוצה מיחסייך כיום עם בני משפחתו?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	מרוצה באופן חלקי	לא מרוצה	מאוד לא מרוצה

34. עד כמה את חשה שאנשים בקרבתך מבינים את מה שעבר/עובר עלייך?

5	4	3	2	1
מבינים אותי מאוד	מבינים אותי פחות או יותר	מבינים אותי באופן חלקי	לא כל כך מבינים אותי	לא מבינים אותי כלל

35. עד כמה את חשה שבחברה בכלל מבינים את מה שעבר/עובר עלייך?

5	4	3	2	1
מבינים אותי מאוד	מבינים אותי פחות או יותר	מבינים אותי באופן חלקי	לא כל כך מבינים אותי	לא מבינים אותי כלל

36. באיזו מידה את חשה כי בסביבתך הקרובה יש לך לגיטימציה להתאבל?

5	4	3	2	1
לחץ כבד מאוד	קיים לחץ מסוים	לעתים כן ולעתים לא מופעל לחץ	כמעט ולא מופעל עלי לחץ	כלל לא

37. באיזו מידה את חשה כי בחברה הישראלית יש לך לגיטימציה להתאבל?

5	4	3	2	1
לחץ כבד מאוד	קיים לחץ מסוים	לעתים כן ולעתים לא מופעל לחץ	כמעט ולא מופעל עלי לחץ	כלל לא

38. האם את חשה שאת זוכה לתמיכה או סיוע כלשהו בהתמודדות עם האובדן (הכוונה היא לסיוע שאינו מקצועי)?

לא, אני מתמודדת/התמודדתי עם האובדן בעיקר בעצמי.

כן, ע"י מספר מצומצם של מקורבים.

כן, ע"י אנשים רבים.

39. באיזו מידה את חשה כי מופעל עלייך לחץ לחזור ולתפקד באופן "נורמלי"?

5	4	3	2	1
לחץ כבד מאוד	קיים לחץ מסוים	לעתים כן ולעתים לא מופעל לחץ	כמעט ולא מופעל עלי לחץ	כלל לא

40. עד כמה את מרוצה באופן כללי מחייך כיום?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	מרוצה באופן חלקי	לא מרוצה	מאוד לא מרוצה

41. האם השתתפת בקבוצת תמיכה מאז האובדן, ואם כן, כמה זמן?

לא השתתפתי.

השתתפתי במשך _____ (זמן); וסה"כ _____ פגישות.

42. אם השתתפת, עד כמה עזרה לך לתחושתיך ההשתתפות בקבוצה?

5	4	3	2	1
עזרה לי מאוד	עזרה במקצת	ככה-ככה	כמעט שלא עזרה	לא עזרה לי כלל

43. במידה והשתתפת בקבוצת תמיכה, במה וכיצד סייעה לך הקבוצה בהתמודדות?

44. האם לקחת תרופות ו/או כדורים?

לא.

כן.

45. אם כן, עד כמה זה עזר לך?

5	4	3	2	1
עזר לי מאוד	עזר במקצת	ככה-ככה	כמעט שלא עזר	לא עזר לי כלל

46. האם פנית לאחר האובדן לייעוץ או טיפול אישי אצל פסיכולוג?

לא פנית.

פניתי וטופלתי במשך _____ (זמן); וכ- _____ פגישות.

פניתי, ואני מטופלת גם היום, כבר _____ (זמן); וכ- _____ פגישות.

47. במידה ופנית, עד כמה עזר לך לתחושתיך הייעוץ או הטיפול?

5	4	3	2	1
לא עזר לי כלל	כמעט שלא עזר	ככה-ככה	עזר במקצת	עזר לי מאוד

48. מהו לדעתך העיתוי המתאים ביותר לפנייה מסוג זה?

בחודשים הראשונים לאחר האובדן.

בשנה הראשונה לאחר האובדן.

כעבור מספר שנים – כאשר השכולה מעוניינת להקים משפחה חדשה ונתקלת בקשיים.

אחר, _____, אנה _____, פרטי: _____

נספח 4: שאלון מערכות יחסים קרובות

משתתף/ת יקר/ה,

המשפטים שלפניך מתייחסים לאופן שבו את/ה מרגישה/ה במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים, במשפטים הבאים המונח "אנשים אחרים" מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. אנו מתעניינים בדרך שבה את/ה חווה בדרך כלל מערכות יחסים. התייחס/י לכל משפט ע"י דירוג עד כמה את/ה מסכים/ה או אינך מסכים/ה אתו, על ידי שימוש בסולם שלהלן:

מאד לא מסכים/ה							מאד מסכים/ה
1	2	3	4	5	6	7	

1	2	3	4	5	6	7	1	אני מעדיף/ה לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגישה/ה בפנים.
1	2	3	4	5	6	7	2	אני מודאג/ת מכך שאנטש.
1	2	3	4	5	6	7	3	אני מרגישה/ה בנוח להיות קרובה/ה לאנשים אחרים.
1	2	3	4	5	6	7	4	אני דואג/ת לגבי מערכות היחסים שלי.
1	2	3	4	5	6	7	5	אני מתרחק/ת כאשר אנשים אחרים מתחילים להתקרב אליי.
1	2	3	4	5	6	7	6	אני מודאג/ת שלאנשים אחרים לא יהיה איכפת ממני באותה מידה שבה לי איכפת מהם.
1	2	3	4	5	6	7	7	אני מרגישה/ה לא בנוח כאשר אנשים אחרים רוצים להיות קרובים אליי.
1	2	3	4	5	6	7	8	אני מודאג/ת מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי.
1	2	3	4	5	6	7	9	אני לא מרגישה/ה בנוח להיפתח לאנשים אחרים.

1	2	3	4	5	6	7	הייתי רוצה שרגשותיהם של אנשים אחרים כלפיי יהיו חזקים כמו רגשותיי כלפיהם.	10	
1	2	3	4	5	6	7	אני רוצה להתקרב לאנשים אחרים אבל אני ממשיכה לסגת מהם.	11	
1	2	3	4	5	6	7	לעיתים קרובות אני רוצה להתמזג באופן מוחלט עם אנשים אחרים, וזה לפעמים מרחיק אותם ממני.	12	
1	2	3	4	5	6	7	אני נעשה/ת מתוח/ה כאשר אנשים אחרים מתקרבים אלי יותר מידי.	13	
1	2	3	4	5	6	7	אני חושש/ת מלהיות לבד.	14	
1	2	3	4	5	6	7	אני מרגישה/ה נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים.	15	
1	2	3	4	5	6	7	הרצון שלי להיות מאד קרובה/ה, לעיתים מרחיק ממני אנשים.	16	
1	2	3	4	5	6	7	אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מידי לאנשים אחרים.	17	
1	2	3	4	5	6	7	אני נזקק/ת להרבה אישורים לכך שאני אהובה על ידי אנשים הקרובים לי.	18	

נספח 5 : מבחן למדידת יצירתיות

במבחן זה תתבקשי להתייחס למספר חפצים שכיחים ומוכרים. לכל חפץ יש שימוש שכיח שיצוין בסוגריים. עליך למנות מספר רב ככל האפשר של שימושים אפשריים אחרים שניתן לעשות בחפץ. לדוגמה :

עיתון (שימוש שכיח- קריאה). שימושים נוספים שאפשר לעשות בעיתון :

א להדליק אש

ב לעטוף אשפה

ג לחבוט ביתושים

ד למלא קופסאות

ה לכסות מגרות או מדפים

ו להכין מכתב אנונימי

שימי לב שכל השימושים שנימנו הם שונים זה מזה ומהשימוש המקורי של עיתון. אל תבזבזי זמן על כל פריט. כתבי את כל השימושים האפשריים אשר עולים בדעתך והמשיכי לפריטים הבאים. את יכולה לחזור בסוף ולהשלים פריטים בחלק מסוים אם נותר עוד זמן. מבחן זה כולל 5 פריטים. הזמן הכולל המוקצב הוא 10 דקות. אם יש לך שאלה, שאלו עכשיו.

מני עד כמה שיותר שימושים אפשריים לכל אחד מהחפצים הבאים :

1. נעל (שימוש שכיח- לנעול על הרגל)

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

ה. _____

ו. _____

ז. _____

ח. _____

2. כפתור (שימוש שכיח- סגירה של דברים)

-א.
-ב.
-ג.
-ד.
-ה.
-ו.
-ז.
-ח.

3. כוס שתייה (שימוש שכיח- לשתות)

-א.
-ב.
-ג.
-ד.
-ה.
-ו.
-ז.
-ח.

4. קופסת קרטון (שימוש שכיח- אחסון)

-א.
-ב.
-ג.

-ד.
-ה.
-ו.
-ז.
-ח.

5. סיכת מהדק (שימוש שכיח- לחבר נייר)

-א.
-ב.
-ג.
-ד.
-ה.
-ו.
-ז.
-ח.

נספח 6: שאלון לדיווח עצמי יצירתי

(המלל בשאלון שונה ללשון נקבה כיוון שבמחקר הנוכחי ישתתפו נשים בלבד)

משהו על עצמי

באמצעות שאלון זה אנו מבקשים להכיר את תחומי העניין שלך, הגישה שלך, תחביבייך, התנסויותיך ותפיסותיך האישיות.

השאלון בנוי מהצהרות שונות. עליך לשקול האם ההצהרה מתאימה לך או באיזו מידה את מסכימה עמה.

עליך לדרג את מידת הסכמתך בהתאם להנחיות הניתנות להלן:

1. בכלל לא
2. במקצת
3. חצי חצי
4. בדרך כלל
5. בהחלט

1. אם ההצהרה אינה נראית לך בכלל או שאינה הולמת אותך בכלל.
2. אם את מסכימה עם ההצהרה במקצת אך נוטה יותר לא להסכים עמה.
3. אם באותה מידה את מסכימה או לא מסכימה עם ההצהרה.
4. אם את בד"כ מסכימה עם ההצהרה או שהיא הולמת אותך בד"כ.
5. אם את מסכימה עם ההצהרה והיא הולמת אותך באופן מוחלט.

בדפים הבאים מופיעות ההצהרות.

סמני בטבלה בהמשך כל הצהרה את תשובתך (סמני X במשבצת המתאימה).

זכרי, אין כאן תשובות נכונות ולא נכונות. חשוב שתעני בכנות וביושר.

בכלל לא 1	במקצת 2	חצי חצי 3	בדרך כלל 4	בהחלט 5	
					1. הייתי בוחרת במקצוע שיש בו הרבה נסיעות.
					2. יש לי חוש הומור טוב.
					3. תמיד ציירתי.
					4. אני מעדיפה פעילויות שתוצאותיהן ידועות מראש.
					5. הייתי רוצה להוציא רישיון טיס.

					6.אני אוהבת מאוד פעילויות שדורשות הוצאת מרץ.
					7.אני נהנית לחשוב על דרכים חדשות וטובות יותר לביצוע דברים.
					8.אני מאוד סקרנית
					9.אני נוטה להתעסק בדברים פשוטים כמו ילדה.
					10.אני בעלת דמיון ומקוריות.
					11.יש לי תחביבים רבים.
					12.חלק מתחביבי בעבר או בהווה נחשבים חריגים.
					13.אני אוהבת אמנות מודרנית בשל הצורות חסרות המשמעות והצבעים החזקים שלה.
					14.זה טוב שיש בחיים מידה מסוימת של אי-בהירות (חוסר ודאות, דברים שלא ניתן לנבא וכדומה).
					15.אני חושבת לעתים קרובות כמו ילדה.
					16.אני מאוד עצמאית.
					17.יש לי נטייה לפעול בלי לחשוב הרבה.
					18.הייתי רוצה לחיות ולעבוד בחו"ל.
					19.כשהייתי צעירה יותר, הייתי תמיד בונה או יוצרת דברים.
					20.הייתי רוצה ללמוד טיפוס הרים.
					21.יש לי עניין בהרבה תחומים.
					22.הרבה מדרכי התנהגותי הן בניגוד למוסכמות.
					23.הייתי רוצה להתנסות בצניחה.
					24.אני מעדיפה חופשות מתוכננות היטב.

					25. עסקתי רבות בכתיבה יוצרת.
					26. יש לי נפש של אמנית.
					27. אני מפורזת.
					28. לעתים אני יוזמת או ממציאה.
					29. אני נהנית מחיפוש דרכים חדשות בפתרון בעיות.
					30. אני נוהגת לקפוץ ישר לתוך בריכת מים קרים ולא נכנסת לאט כדי להתרגל לקור.
					31. אני אוהבת להסתכן.
					32. הייתי רוצה שיהפנטו אותי.
					33. אני אוהבת מזג אוויר קר.
					34. יש לי הרבה ביטחון עצמי.
					35. אני מאמינה כי אנשים רבים יכולים ליצור קשר רוחני עם אחרים דרך טלפתיה.
					36. הרבה סיפורים על אירועים מסתוריים הם נכונים.
					37. אנשים המחווננים בכוחות על אנושיים יכולים ליצור מגע עם רוחות.
					38. אני מאמינה ביכולת החשיבה שלי.
					39. הרעיונות שלי נראים לפעמים לא מעשיים ואפילו פראיים.
					40. אני אוהבת לשחק עם הילדים במשחקיהם.
					41. יש לי יכולת גבוהה להבין את עצמי.
					42. אני מסוגלת לעבוד שעות רבות ללא הפסק על פרויקט.
					43. אני אוהבת לנסות רעיונות חדשים וגישות חדשות לבעיות.
					44. אני שנונה.

				45. לעתים קרובות אני שוקעת כולי ברעיון חדש.
				46. אני מכרה בחשיבות האמנות.
				47. המילה "מהירה" מאפיינת אותי.
				48. אני מנסה להשתמש בסמלים והקלות בכתבתי.
				49. אני עוסקת בפעילויות יצירתיות רבות.
				50. גישתי למרבית הדברים היא גישה משחקית.
				51. אני תמיד פתוחה לרעיונות חדשים ופעילויות חדשות.
				52. השתתפתי בחוגים דרמטיים.
				53. אני נוהגת להשמיע את דעותיי גם כשאין זהות לדעת הרוב.
				54. אני מאזינה לעתים קרובות לקונצרטים.
				55. הייתי נהנית בעבודה בה נתקלים בקשיים בלתי צפויים מראש.
				56. לפעמים אני עסוקה ברעיון חדש ומזניחה דברים שהיה עליי לעשות.
				57. אני מפרקת דברים כדי לראות כיצד הם עובדים.
				58. אני קוראת יותר מעשרים ספרים בשנה.
				59. ההורים שלי מתעניינים בעיתונים שעוסקים בתרבות, באמנות או בנושאי מחשבה.
				60. אני זוכרת שכשהייתי ילדה חיברתי סיפורים, שירים, משחקים או עבודות אמנותיות יותר מילדים אחרים.

					61.אני ממציאה פטנטים חדשים לשימוש אישי שלי.
					62.אני נהנית משגרה מסודרת ומתוכננת.
					63.הורי עודדו את מאמצי היצירתיים על ידי תליית הציורים שלי, הגשת עזרה בעבודות או עצה בבחירת חוגים.
					64.השתתפתי בחוגי אמנות וריקוד או מוזיקה מתוך עניין אישי.
					65.יש לי אוספים של דברים נדירים.
					66.אני מתעניינת בפעילות יצירתית ורואה את עצמי כאישה יצירתית.
					67.אני כותבת או מציירת או עוסקת בתחביבים דומים בזמני הפנוי.
					68.בתקליטיה שלי יש מוזיקה קלאסית ועממית.
					69.אני מעדיפה להימנע מדברים שאני עלולה לבצע שלא כהלכה.
					70.להנאתי האישית אני כותבת לפעמים שירים או רושמת את מחשבותיי ורגשותיי.
					71.חשבתי על קריירה של אמנית או סופרת.
					72.אני זוכרת שילדה היו לי חברים דמיוניים.
					73.לאמי יש תחביבים יצירתיים.
					74.הוריי קוראים ספרים רבים יותר ממרבית ההורים.
					75.אמי אוהבת לראות יצירות אמנות.

					76.השתתפתי במחזה של בית הספר.
					77.הלחנתי או חיברתי מוסיקה.
					78.הופעתי בנגינה עם תזמורת בית הספר.
					79.לאבי יש תחביבים מדעיים.
					80.אני פעילה בצילום ובעשיית סרט.

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

נספח 7: שאלון דו-מסלולי לשכול

<u>השאלון הדו-מסלולי לאובדן - 2 (TTBQ2)</u>											
שלום רב,											
הנך מתבקש/ת למלא שאלון זה המתייחס למגוון שאלות אודות החיים שלך לאחר מות אדם חשוב לך. באותם מקומות בהם השאלון מנוסח בלשון זכר, ההתייחסות הינה לשני המינים. בסוף השאלון יש מקום בו הנך מוזמנת להוסיף משלך לדיווח. תודה רבה. בכבוד רב, הצוות.											
<u>פרטים של ממלא השאלון:</u>	<u>פרטים אודות הנפטר</u>										
תאריך: _____	שם פרטי של הנפטר: _____										
מין: (הקף בעיגול) זכר / נקבה גילך כיום: _____	תאריך הפטירה: _____ גיל הנפטר בעת הפטירה: _____										
ארץ לידה שלך: _____ שנים בארץ: _____	נסיבות המוות: _____										
הדת שלך: נא לפרט: _____ מידת הדתיות ו/או אמונה (נא להקיף בעיגול את המספר המתאים לתאר מצב הדתיות שלך.)	קרבה לנפטר: _____ נא לפרט את הקרבה המשפחתית ו/או את סוג הקשר בינכם: _____										
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>במידה רבה מאוד</td> <td>הרבה</td> <td>במידה בנונית</td> <td>במידה מסוימת</td> <td>כלל לא או במידה מועטה מאוד</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1	במידה רבה מאוד	הרבה	במידה בנונית	במידה מסוימת	כלל לא או במידה מועטה מאוד	
5	4	3	2	1							
במידה רבה מאוד	הרבה	במידה בנונית	במידה מסוימת	כלל לא או במידה מועטה מאוד							

שפה מדוברת בבית: _____	_ כדי לחשב את הזמן מאז האובדן
שפות נוספות: _____	

לשימוש משרדי		מקראה של תשובות לכל חלקי השאלון, אלא אם מצוין אחרת: 1- נכון מאוד, 2- נכון, 3- ככה ככה, 4- לא כל כך נכון, 5- לא נכון בכלל. חלק א. כל השאלות מתייחסות לשבוע האחרון, אלא אם צוין אחרת.				
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאוד
A2-r I-DF	5	4	3	2	1	1. מצב רוחי מאוד מדוכא:
A3-r I-DF	5	4	3	2	1	2. אני מרגיש מאוד חרד:
A6-r I-DF	5	4	3	2	1	3. כיוון השינויים במשמעות לחיי לאחר האובדן היה לרעה בלבד:
A7-r II-RAGT	5 כמעט אף פעם	4 כמעט בכל חודש	3 כמעט בכל שבוע	2 כמעט בכל יום	1 מספר פעמים ביום	4. מחשבות ורגשות מציפים ומבלבלים אותי:
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאוד
A9 I-DF X	5	4	3	2	1	5. אני מתפקד בעבודה / בלימודים בצורה טובה מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית).

A11 I-DF	5	4	3	2	1	6. התפיסה העצמית שלי השבוע הייתה חיובית כמעט לגמרי:
A12-r I-DF	5	4	3	2	1	7. אני מתקשה לתפקד מבחינה חברתית:
A19 I-DF	5	4	3	2	1	8. האמונה והביטחון ביכולת שלי להתמודד בכוחות עצמי עם מטלות החיים חזקה מאוד:
A20-r II-RAGT	5	4	3	2	1	9. בעקבות האובדן, ניתן להגדיר את מצבי הנוכחי כמאוד זקוק לעזרה:
<p>חלק ב. נא לקרוא את ההוראות ולהמשיך.</p> <p>בשאלות הבאות, בכל מקום בו מופיע קו (____), יש להשיב כאילו כתוב שם הנפטר במקום.</p> <p>השאלות מתייחסות לשבוע האחרון אלא אם כתוב אחרת.</p>						
	<u>לא נכון בכלל</u>		<u>ככה ככה</u>		<u>נכון מאד</u>	
B2*-r II-RC	5	4	3	2	1	1. יחסיי עם _____ היו כאלו שכשאני חושב עליו, אני בדרך כלל נזכר בחילוקי הדעות שהיו לנו:
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
B4 II-RAGT	5	4	3	2	1	2. קורה שאני מתנהג או מגיב באופן רגשי, כאילו אני לא מאמין ש _____ איננו/ה. דבר זה קורה לי:
	<u>לא נכון בכלל</u>		<u>ככה ככה</u>		<u>נכון מאד</u>	

B6-r II-RAGT	5	4	3	2	1	3. אני חושב על _____ כל הזמן:
B7 II-RAGT	5	4	3	2	1	4. כיום הגעתי למידה של השלמה עם האובדן של _____:
B9 II-RC	5	4	3	2	1	5. מחשבות על _____ מעוררות בי תחושות חיוביות:
B10 II-RAGT	5	4	3	2	1	6. אני זוכר את _____:
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
	<u>לא נכון בכלל</u>		<u>ככה ככה</u>		<u>נכון מאד</u>	
B11-r II-RC	5	4	3	2	1	7. אני נמנע מדברים שמזכירים לי את _____:
B13-r II-RAGT	5	4	3	2	1	8. החיים בלי _____ קשים מנשוא:
B15 II-RAGT	5	4	3	2	1	9. אני חש געגועים עזים ל _____:
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	

לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד		
B16-r II-RAGT	5	4	3	2	1	10. אני חש כאב כשאני נזכר ב _____ :
B17-r II-RAGT	5	4	3	2	1	11. עכשיו אני מבין אנשים שחושבים לשים קץ לחייהם אחרי אובדן של אדם קרוב:
B20-r II-RAGT	5	4	3	2	1	12. ניתן להגדיר את מצבי היום בעקבות האובדן כמאוד טובל:
חלק ג. נא לקרוא את ההוראות ולהמשיך. השאלות מתייחסות לשנתיים האחרונות של הקשר בינך ובין _____ (שם הנפטר) בחייו.						
לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד		
C2-r II-CPR	5	4	3	2	1	1. בחייו/ה, _____ היה/הייתה בעבורי מקור מרכזי לתמיכה רגשית:
C4-r II-RC	5	4	3	2	1	2. היחסים שלי ושל _____ התאפיינו בעליות ומורדות בולטות ותכופות:
C7-r II-RC	5	4	3	2	1	3. היחסים שלי עם _____ התאפיינו במעברים חדים בין קרבה לבין כעס ו/או רצון להתרחק:
C8-r II-CPR	5	4	3	2	1	4. _____ היה/הייתה האדם הקרוב ביותר אלי:
חלק ד' נא להמשיך. השאלות הבאות מתייחסות להרגשתך כיום.						

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
D4-r II-RAGT	5	4	3	2	1	1. אני כועס בגלל האובדן: על מי אתה כועס ומדוע?: (א) _____ (ב) _____
D7-r II-RAGT	5	4	3	2	1	2. אני ממשיך לחוות את האובדן כאירוע מזעזע וטראומטי בחיי: אנא הסבר מדוע: _____
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
D10 II-RAGT	5	4	3	2	1	3. אני רואה תמונות או בבואות ממקום המוות שנכנסות למחשבותיי:
D11 II-RAGT	5	4	3	2	1	4. אני רואה תמונות או בבואות של _____ בראשי:
D14 II-RAGT	5	4	3	2	1	5. מחשבות ורגשות על מות/ה של _____ מציפים אותי:

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
D18* I-DF	5	4	3	2	1	6. אני מסוגל לדבר ולחלוק את רגשותיי עם אנשים אחרים ולקבל את עזרתם ותמיכתם:

במידה ויש משהו שהיית רוצה להוסיף על השפעת המוות עליך, תוכל לעשות זאת כאן:

תודה רבה.

For office use only:

Score by adding numbers of relevant scale, and dividing by number of items completed for each score except for X (r = reversal where 1 = 5, 2=4, 4=2, 5 = 1).

Track I – Dysfunction = I-DF

Track II – Active Relational Grief and Trauma – II RAGT

Track II – Relational Conflict = II-RC

Track II – Close Positive Relationship = II-CPR

Total = DF + RAGT + RC + CPR raw scores divided by number of items completed.

Clinician Scoring and Self-Scoring for the Measure			
Track II	Relational Active Grief and Trauma (RAGT)	A4R ¹ +A9R +B2 +B3R +B4 +B6 +B8R +B9 +B10R +B12R +B13R +D1R +D2R +D3 +D4 +D5	This should be calculated as a mean score (Total score divided by number of items completed but not including those marked with “X”).
Track II	Conflict in the Relationship (RC)	B1R +B5 +B7R +C2R +C3R	
Track II	Close and Positive Relationship (CPR)	C1R +C4R	
Track I	Dysfunction (D)	A1R +A2R +A3R +A5 +A6 +A7R +A8 +D6	
Total Score of TTbQ2-CG31		RAGT raw score ² + CR raw score + CPR raw score + D raw score divided by total number of items completed.	

¹ R means to reverse the score so that 1=5, 2=4, 3 stays the same, 4=2 and 5=1.

² Raw score is the score computed after reversing the items labeled R but before division by number of items per factor.

נספח 8: אישור ועדת אתיקה



הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
Faculty of Social Welfare & Health Sciences

الكلية لعلوم الرفاه والصحة

28 במאי 2017

לכבוד:

פרופ' רבקה יהב
ד"ר אפרי בר-נדב
לילך אנג'ל

ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות

שלום רב,

הנדון: הקשר בין יצירתיות לבין התמודדות בהיבטים של תפקוד והקשר לנפטר בקרב נשים

שאיבדו בן זוג בגיל צעיר

(אישור מס' 203/17)

הנני מתכבדת להודיעכם כי הוועדה הפקולטת לבדיקת מחקרים בבני אדם עברה על הצעת המחקר והמסמכים הנלווים שהגשמתם. הוועדה התרשמה שמדובר במחקר שעונה על הקריטריונים של מחקר אתי ומאשרת אותו ככזה.

מיותר לציין שהאחריות על ביצוע המחקר לפי הכללים של אתיקה מחקרית ומדעית נשארת אצל החוקר.

אנו מבקשים שתציינו את מס' הבקשה על כל הצעת מחקר, דר'חות, פרסומים וכדומה, לדוגמא:

"מס' אישור ועדת אתיקה לניסויים בבני אדם, אוניברסיטת חיפה, מס' אישור _____".

שימו לב כי אישור ועדת האתיקה תקף ל-4 שנים.

אנו מאחלים לכם הצלחה בהמשך העבודה.

ב ב ר כ ה,

ד"ר מאיה פלד רו

י"ר ועדת האתיקה הפקולטת

**The relationship between creativity and coping in the context of
functioning and the relationship with the deceased among women
who lost a partner at a young age**

Lilach Angel

Abstract

The goal of the following work was to examine how creativity among women bereaved of their spouse assist them to cope with the loss. According to the literature, creativity has a central role in a person's self-fulfillment (Rogers, 1959) and their general perception of well-being (Csikszentmihalyi, 1997) and is also important to society as a whole, especially in the modern era as we must quickly and creatively adapt to frequent changes, both as a society and as individuals (Runco, 2007). Past research found that creativity has an important role in recovery from post-trauma (Forgread, 2013) and that the combination of creativity and spirituality supports successful transformative coping (Corry, Mallet, Lewis & Abdel-Khalek, 2013), yet the relationship between creativity and coping with loss in the context of functioning and the relationship with the deceased have yet to be the focus of research. The current research explored how women who experienced the loss of a partner at a young age cope with bereavement through the aspects of functioning and the relationship with the deceased.

The research included 51 women who lost their partners at a young age (18-53 years old). The participants answered questionnaires and took a timed creativity test through an Internet link sent to them on-line.

The research hypotheses were:

1. A negative relationship will be found between secure attachment and poor functioning, so that higher levels of secure attachment will be associated with high levels of functioning.

2. A negative relationship will be found between measures of creativity and poor functioning, so that higher levels of creativity will be associated with higher levels of functioning.
3. An interaction will be found between attachment and creativity, so that the relationship between creativity and poor functioning will be stronger when attachment is not secure.
4. A negative relationship will be found between secure attachment and involvement in the relationship with the deceased, so that the more secure attachment is, the lower is the involvement in the relationship with the deceased.
5. A negative relationship will be found between measures of creativity and involvement in the relationship with the deceased, so that the higher creativity is, the lower involvement in the relationship with the deceased is.
6. An interaction will be found between attachment and creativity, so that the relationship between creativity and involvement with the deceased will be stronger when the attachment is not secure.

Research tools:

research tools included questionnaires related to The Two-Track Model and attachment and tests to measure creativity.

1. Personal information – a part that checks the age, ethnic origin, residence, level of religiousness, level of education and the socio-economic background of the participants. The questionnaire collects data of the length of the relationship between the participant and the deceased, its nature and the duration since the partner's death; questions concerning recent relationships and children; questions of past losses within close relationships, an estimation of social support, family relationships and legitimization of grieving and questions concerning participation in support groups and individual or medical therapy.

2. Experience in Close Relationships questionnaire (ECR) developed by Brennan, Clark & Shaver (1998) which measured patterns, as a shortened version which includes 18 items, developed by Rubin & Bar-Nadav (2016) and with the consultation of Professor Mikulincer (Mikulincer & Florian's, 2000). The questionnaire looks at two measures: anxiety and avoidance. The statements were measured in Likert Scale of 7 levels between "strongly disagree" and "strongly agree". An example for a statement that examines avoidance patterns: "I prefer not to let other people see how I feel inside." an example for a statement that examines anxious pattern: "I worry that I'll be abandoned". The measured reliability level was $\alpha=0.839$.
3. The Alternate Uses assignment developed by Guilford et al. (1978). In this assignment the participant is required to mention as many uses as possible for various objects. "Assignment description: not as many uses as possible to each of the following objects. For example: a shoe. The assignment is time-limited: 10 minutes to all five objects. The measured reliability level was $\alpha=0.928$.
4. A creativity self-assessment questionnaire, How Do You Think? (HDYT), a creativity questionnaire developed by Davis (1975) as means to predict creative behavior in real life situation, and translated by Adelist (1980). The questionnaire includes 80 items measured in a 5-level Likert scale, between "not at all" and "definitely". An example item: "I would choose a profession that requires a lot of traveling". The measured reliability level was $\alpha=0.942$.
5. A Two-Track bereavement questionnaire (TTBQ-CG31). The questionnaire was created by Rubin & Bar-Nadav (2016) and is based on the Two-Track Model of Bereavement (Rubin, 1999). The questionnaire is a self-assessment tool that was created to estimate different aspects in the reaction of people to the death of a close person. It includes 18 items concerned with different aspects of reactions to the death of a close person, in the track of functioning – anxiety, depression, somatic reactions, family relationships, self perception, inter-personal relationships, etc. In the track of the relationship with the deceased – imagery and memory, conflicts with the deceased,

idealization, thoughts of the deceased and so on. The statements are rated in a 5-level Likert scale between “very true” and “not at all true”. An example to a statement in the functioning track: “I feel very depressed”. An example to a statement in the track of relationship with the deceased: “I think about ____ all the time”. The measured reliability in the first track was $\alpha=0.638$. The measured reliability in the second track was $\alpha=0.864$.

In order to examine hypotheses 1-3, two MANOVA analyses were performed in order to test the relationship between attachment and creativity to poor bio-psychological-social functioning, as well as the effect of the interaction between attachment and creativity in the context of poor functioning. The first MANOVA test included the measured creativity assignment while the second included the self-assessment measure of creativity.

In order to examine hypotheses 4-6, two MANOVA analyses were performed in order to test the relationship between attachment and the relationship with the deceased, as well as the effect of the interaction between attachment and the relationship with the deceased. The first MANOVA test included the measured creativity assignment while the second included the self-assessment measure of creativity.

The findings do not support research hypotheses 1-3. No significant relationship was found between attachment and functioning or between creativity and functioning, and no interaction was found between attachment and creativity in the context of functioning.

On the other hand, the results support hypotheses 4-6, according to which (4) a negative relationship was found between secure attachment and involvement in the relationship with the deceased, so that higher levels of secure attachment were associated with lower involvement in the relationship with the deceased; (5) a negative relationship was found between measures of creativity and involvement in the relationship with the deceased, so that higher levels of creativity were associated with lower levels of involvement in the relationship with the

deceased; (6) an interaction was found between attachment and creativity, so that the relationship between creativity and involvement in the relationship to the deceased was stronger when the attachment was not secure. However, these findings were only true for creativity as measured by the creativity task, and were not found when creativity was measured by self-assessment. The most important finding is, that once attachment is not secure, creativity plays a central role in determining activity related to the relationship with the deceased, so that higher creativity is associated with lower levels of activity related to the relationship with the deceased.

The importance of the research is derived from its contribution to understanding processes of coping with bereavement in general and in the role of creativity in coping in particular. Recent research concerned with creativity has focused on constructs that predict creativity (Forgread, 2016) while the research presented here can aid therapists in understanding the role of creativity in coping with bereavement and loss, allowing them to assist patients by developing creativity and channeling it into coping processes. A great importance lies in further research that will examine the efficiency of creativity in coping with difficult life situations in general and in coping with loss and bereavement in particular.

**The relationship between creativity and coping in the context of
functioning and the relationship with the deceased among women
who lost a partner at a young age**

Lilach Angel

THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE MASTER'S DEGREE

University of Haifa

Faculty of Social Welfare and Health and the Faculty of Education

School of Creative Art Therapies

November 2017