מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 242-243**

**אושר וקשרים חברתיים**

**מטרות:**

* **להראות שקשרים חברתיים זה הגורם המשפיע ביותר על האושר שלנו**
* **להבין מדוע קשרים חברתיים הם הגורם המשפיע ביותר על האושר שלנו**
* **להראות שבעזרת הגישה האינטגרלית ההנאה מחברים משתדרגת**
* **לא לדבר כל כך על השפעת הסביבה ורמת החברה הכללית אלא על המקום האישי של האדם ויחסיו עם אנשים**
* **לא לדבר על זה שאם מסביבי יש אנשים מאושרים אז גם אני אהיה מאושר כי דיברנו על זה כבר בתכנית השניה בסדרה על אושר קולקטיבי**

**זרימת התוכנית:**

* **אנשים עם קשרים חברתיים יותר מאושרים**
* **האדם הוא יצור חברתי**
* **חברותיות**
* **הבדלי מגדר בנושא חברים**
* **חברות וירטואלית**
* **בדידות**
* **אוטיזם**
* **חברים בשיטה האינטגרלית**

**אנשים עם קשרים חברתיים יותר מאושרים**

**פתיחה:**

דיברנו בתכניות קודמות על השפעת הסביבה, שאם נהיה בחברה של אנשים אוהבים, ומרוממי מצב רוח נושפע מהם וגם אנחנו כך נוכל להגביר את רמת האושר שלנו.

אבל רואים בנוסף שעצם קיום קשרים חברתיים תורם לאושרו של האדם ואף לבריאותו (קישורים למטה) ואפילו באופן עקיף- ככל שלחברים שלכם יש יותר חברים (בלי קשר למצבם הרגשי) כך רבים יותר הסיכויים שתהיו מאושרים (גם אם יש לך אותו מספר של קשרים חברתיים ישירים כמו למישהו אחר) (מתוך הספר מחוברים)

האדם הוא יצור חברתי. מחקרים כבר מצאו כי לקשרים חברתיים בריאים השפעה חיובית על בריאותנו הנפשית והפיזית. אנשים עם קשרים חברתיים טובים הם בריאים יותר ושמחים יותר.

<https://www.facebook.com/permalink.php?id=191801360851807&story_fbid=617924081572864>

שלדון כהן, פסיכולוג החוקר יחסי קירבה, אומר שהקשרים החברתיים יכולים לנבא יכולות קוגנטיביות (בשלב מתקדם יותר בחיים), את הנטיות לפגיעות למחלות ואפילו כמה מהר נוכל להחלים ממחלה. באחד הניסויים, במסגרת המחקר,אנשים בריאים נחשפו לוירוס של הצטננות. כשליש מהמשתתפים חלו, כהן גילה שרמת הקשרים החברתיים הינו מדד המנבא טוב מי יוכל להשאר בריא.

מספר הקשרים החברתיים, אפילו אלה שלא נחווים כחיוביים, קשור ליכולת שלך לשמור על בריאותך, כך טוען כהן. "פשוט, יש משהו בזה שיש הרבה תפקידים חברתיים שהוא טוב עבורך. וככל שיש יותר טוב לך יותר" לדברי כהן.

כיום, מתחזקת הדעה שיש יתרונות רבים לניהול מערכות יחסים חברתיים באופן שוטף. קשרים אינטימיים וקרובים מעניקים לך תמיכה רגשית רבה בעוד שקשרים מרוחקים יותר יכולים לעזור בהנגשת מידע חדש ואפילו במציאת עבודה חדשה לעומת מישהו חלש יותר בניהול קשרים חברתיים.

<http://www.yaeldar.com/642/happiness-via-social-connections/>

נבדקו במשך חצי שנהאנשים שחיו ללא קשרים חברתיים, ונמצא כי סיכוייהם למות ממחלה גבוהים בהרבה מאלה של אנשים שקיימו קשרים חברתיים מסועפים.

<http://www.galeela.co.il/galeela_articles.html>

* **מה הקשר בין קיום קשרים חברתיים לאושר שלי?**
* **מה בקשרים החברתיים גורם לי לאושר? האם זה התמיכה? ההרגשה שאני בעל השפעה? העזרה ההדדית? הנתינה לאחר?**

כאשר מעמד חברתי של אדם מלווה בתחושה של הערכה מצד חבריו ומכריו, הוא מאושר יותר, כיוון שהוא מרגיש בעל השפעה ומעורב חברתית במארג הקבוצתי. ידוע שבני אדם הם יצורים חברתיים, וככל שאדם מרגיש יותר מקובל חברתית, כך הוא מרגיש טוב יותר.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4261758,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4261758%2C00.html)

### מדוע הערכה חברתית משפיעה על אושר יותר ממעמד כלכלי?

הסבר אפשרי אחד הוא שקל מאד לאנשים להתרגל לעליה במשכורת או לעושר פתאומי שנופל בחלקם. תופעה זו בולטת אצל אנשים שזכו בלוטו - בהתחלה הם מאושרים עד הגג ואחר כך הם חוזרים לרמות האושר האופייניות להם. הם לא נשארים בריחוף מאושר על ענן מאז הזכייה והלאה, לפעמים אפילו להפך מזה.

לעומת זאת, בנושא המעמד החברתי, אנשים לא מתרגלים כל כך מהר למעמדם החברתי המשודרג ולכן כאשר אדם מרגיש מוערך ובעל השפעה חברתית, התחושה הזאת לא מתיישנת, והוא מסוגל להמשיך וליהנות ממנה לאורך זמן.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4261758,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4261758%2C00.html)

אך בפועל גילו שזה לא כך, מעבר לגודל הרשת החברתית, התועלת הגדולה ביותר ממערכות יחסים חברתיות הגיעה מעזרה לאחרים. אלו שעזרו לחבריהם, לשכנים, מייעצים ודואגים לאחרים הם אלו בעליי הנטייה לחיים ארוכים. <http://www.fastcompany.com/3015486/how-to-be-a-success-at-everything/10-simple-science-backed-ways-to-be-happier-today>

רוצים ילד מאושר? תמצאו לו חברים טובי[ם](http://www.mako.co.il/home-family-kids/education/Article-112a21636854931006.htm)

## חוקרים שעקבו במשך 32 שנים אחרי 800 נחקרים, גילו שדווקא קשרים חברתיים משמעותיים בילדות גורמים לאושר וסיפוק בחיים הבוגרים, ומפתחים אותנו הרבה יותר מהישגים אקדמיים מרשימים

**נמצא קשר הדוק** בין הקשרים החברתיים המוצלחים בילדות ובנערות לבין האושר והסיפוק שהפגינו המבוגרים, בעוד הקשר בין ההשקעה האקדמית הגבוהה לסיפוק נמצא כחלש ביותר.

<http://www.mako.co.il/home-family-kids/education/Article-112a21636854931006.htm>

* **מה החשיבות של קשרים חברתיים אצל ילדים להתפתחותם לאדם מאושר?**

**האדם הוא יצור חברתי**

הבנה ביולוגית של האדם אינה מתעלמת ואינה יכולה להתעלם מכך שהאדם, בצד היותו תחרותי, שמח לאיד, שאפתן, מתגונן ושורד, הוא גם משתף פעולה, חברתי, אמפתי, לפעמים עצוב בהפסדם של אחרים, לפעמים שמח בשמחתם, ולפעמים גם כזה המוכן להקריב את עצמו למען אחרים. התקשורת החברתית האנושית, המילולית, היא יוצאת דופן בעולם החי, ולא היתה יכולה להתפתח ללא שילוב בין אינטליגנציה לבין שיתוף פעולה יוצא דופן

<http://www.orenhasson.com/publications/ep.asp>

* **מהו הצורך הטבעי הזה שלנו בחיי חברה? ממה זה נובע?**
* **מה מייחד את האדם ועוד חיות כמו הזאב, שהם יצורים חברתיים, לעומת יצורים אחרים שחיים בצורה עצמאית (כמו חתול)?**

יחסית לקופים בני האדם משכללים את נושא הרשתות החברתיות לרמה חדשה- אנחנו מחפשים חברים, לא רק שותפים (לתועלות שונות).

מתוך הספר מחוברים

* **נראה שבמערכת הקשר בין אנשים יש רמה אחרת יחסית למערכת קשר בין חיות חברתיות אחרות. מה הייחוד?**
* **מה זה חבר?**

במשך מליוני שנים השפיעו החיים החברתיים שלנו לא רק על יכולתנו לעקוב אחר אחרים ולקבל החלטות אלא הם שינו ככל הנראה גם את עצם האופן שבו אנחנו תופסים את העולם. המוח האנושי מותאם ככל הנראה לרשתות חברתיות. במסגרת הברירה הטבעית שרדו המוחות המסוגלים להפעיל קוגניציה ולהגיב לדרישות סביבתיות וחברתיות מסובכות.

ראיה ישירה להשערת האינטגליגציה החברתית נובעת ממחקרי MRI שבדקו את הקישורים העצביים של קבלת החלטות חברתיות. חוקרי מערכת העצבים גילו שבני אדם משתמשים בחלק גדול מאד של המוח המכונה "רשת מצב ברירת מחדל" ("default-state network"), כדי להעריך אינטראקציות חברתיות ואף הרחיבו את השימוש באזורים אלה במוח כדי להסיק מסקנות על בריתות ועימותים בפוליטיקה המודרנית. ביולוגים גילו גם שראיית צבעים המהווה כשני שלישים מהקיבולת של המוח האנושי מכוונת באופן אופטימלי להבחין בהבדלים בצבע עור. ייתכן שהמטרה היתה לאפשר לנו להבחין במצבים רגשיים של חברים בני אותו המין. מעניין שלזנים בעלי יכולת זו אין שיער פנים רב, דבר המעיד על כך שההבחנה בצבעים התפתחה יחד עם הצורך להיות מסוגלים לראות את פניהם של חברי הקבוצה האחרים ולהעריך את מצב רוחם

מתוך הספר מחוברים

* **נראה שכל הביולוגיה שלנו מותאמת לחיים חברתיים. מדוע?**

**(מחווטים לאמפטיה, נוירוני מראה, הדבקה רגשית)**

במגוון גדול של ניסויי מעבדה שחוקרים דילמות ושיתוף פעולה אנשים בוחרים לעזור לאחרים כמחצית מהזמן, גם לאנשים שלא יפגשו שוב לעולם.

מחקר ראשון הראה שאסטרטגיה של שיתוף פעולה המכונה "מידה כנגד מידה" יעילה יותר מאשר שיתוף פעולה מתמיד או בחירה מתמדת באנוכיות. במסגרת השיטה אם מישהו משתף איתנו פעולה נשיב לו בשיתוף פעולה בפעם הבאה. אם הוא אינו משתף פעולהף נעניש אותו בפעם הבאה כאשר לא נשתף עימו פעולה. אבל זה לא פועל כך בעולם האמיתי- כדי לשרוד יש לפגוש באנשם המוכנים להתסתכן ולשתף פעולה. במודל אחר הראו כי הזאבים הבודדים דואגים לעצמם ומשתפי הפעולה יוצרים רשתות עם משתפי פעולה אחרים. מהר מאד משתפי הפעולה משתלטים על האוכלוסייה מפני שהם תמיד מצליחים יותר יחד מאשר הזאבים הבודדים.

ניסוי משחק האולטימטום

משחק בו נותנים לשחקן אחד 10 דולר והוא צריך לתת הצעה לשחקן השני כיצד לחלק את הכסף. השחקן השני צריך להחליט אם לקבל את ההצעה או לדחות אותה. אם הוא יקבל אותה- הם יחלקו את הכסף כמו שהסכימו. אם לא יקבל- אף אחד לא מקבל כלום

החוקרים ציפו שהשחקן הראשון המודע לכוחו יציע לשני סנט וישאיר אצלו 9.99 דולר והשני יקבל את ההצעה כי יעדיף לקבל כל סכום מאשר להשאר בידיים ריקות.

לא כך קרה. הצעות נמוכות נדחו והרבה והצעות לא הוגנות היו נדירות משום שהאנשים שהיו בתפקיד השחקן הראשון הבינו שזה מה שיקרה

למה דחו אנשים (שחקן שני) הצעה לקבל דולר או שניים מאדם שלא הכירו?

ניסוי משחק הדיקטטור

אותו ניסוי רק שהשחקן השני לא יכול לסרב להצעה. הרבה אנשים בתפקיד שחקן ראשוןן השאירו אצלם את כל הסכום אבל גם רבים אחרים לא נהגו כך. בממוצע ויתר השחקן הראשון על שני דולרים ונתן אותם לשחקן השני.

נמצא הבדל אישיותי- יש אנשים שיותר אמפתיים לרווחה של אנשים אחרים. ויש דוגמאות כאלה בעולם האמיתי- כמו אנשים שמוצאים כסף ומחזירים אותו לבעליהם.

מתוך הספר מחוברים

* **למדנו שהאדם הוא יצור אגואיסטי, סה"כ רצון לקבל. אם כן, מדוע הוא בוחר לעזור לאנשים שלא יפגוש לעולם?**
* **האם יש בנו צורך טבעי לשתף פעולה?**
* **מדוע צורך זה משפיע על מידת האושר שלנו?**

**חברותיות**

גם קשרים חברתיים תורמים לאושר: נמצא מיתאם חיובי בין מספר החברים — לציון האושר האישי )והתברר גם שככל שהאדם חברותי יותר — המערכת החיסונית שלו חזקה יותר(.

<http://www.openu.ac.il/Adcan/adcan48/pages10-15.pdf>

מרטין סליגמן ואד דינר (החוקרים המובילים בתחום) מדדו את מידת האושר של אנשים –> מתוכם ליקטו את העשירון העליון של האנשים המאושרים ביותר –> וחיפשו מהם האלמנטים המשותפים לאנשים הכי מאושרים. נמצא כי אלו אנשים חברותיים שנמצאים במערכות יחסים רומנטיות חזקות ומערכות יחסים חברתיות נוספות (כולם גם היו מוחצנים ונעימים).

<http://www.getalife.co.il/?page_id=597>

מחקר אחר, אף הוא נערך לאחרונה, שבדק אלפי אנשים בטווח גילאים הנע על פני ארבעה עשורים. מחקר זה מצא כי אנשים צעירים בעלי אופי חברותי ומוחצן נטו להיות מאושרים יותר בגילאים מבוגרים מאלו שהיו מופנמים או שחוו סערות נפשיות בילדותם.

[http://www.calcalist.co.il/world/articles/0,7340,L-3608308,00.html](http://www.calcalist.co.il/world/articles/0%2C7340%2CL-3608308%2C00.html)

* **האם לאדם חברותי מטבעו סיכוי גבוה יותר להיות מאושר?**
* **אם אני לא חברותי באופיי, האם כדאי לי לנסות לפתח את הכישורים החברתיים שלי אם ברצוני להיות יותר מאושר?**
* **מדוע ישנם אנשים שעמם אני מתחבר באופן טבעי ואנשים שלא? מה גורם לי להתחבר לאנשים מסויימים ולא לאחרים?**
* **בפסיכולוגיה מדברים על הבדלי אישיות, יש מודלים שמדברים על 16 טיפוסים, ויש שמחלקים לפי תכונות.**

**הבדלי מגדר בנושא חברים**

מחקר אמריקאי מוכיח את מה שאנחנו מרגישות באינטואיציה כבר מזמן: לעובדה שיש לנו חברות טובות יש ערך בריאותי.

במחקר התברר כי נשים מגיבות למתחים באמצעות הפרשת שורה של חומרים כימיים במוח, ואלה גורמים להן ליצור ולתחזק חברויות עם נשים אחרות.

בילוי עם חברות יכול לשמש תרופה של ממש למצוקות הגופניות, שנגרמות לרובנו כתוצאה מלחצים בחיי היום יום

שתי חוקרות מהמחלקה לביו-התנהגות ובריאות באוניברסיטת UCLA שמו לב לכך שכשהנשים במעבדת המחקר הרגישו לחוצות ועצבניות הן ניקו את המעבדה, יצאו ביחד לכוס קפה, פטפטו ונרגעו. החוקרים הגברים לעומתן, הגיבו על לחץ בהתבודדות.

הבדלי התנהגות אלו, והעובדה שכל המחקרים בנושא השפעות המתחים הנפשיים נעשו כמעט רק ע"י גברים, גרמו להן לתהות האם יש גורם ביולוגי היכול להסביר את ההבדלים בהתנהגות הנשים מול הגברים.

במשך מאות אלפי שנים בילו הנשים את רוב שנותיהם בהריון, הנקה וגידול צאצאים. מלחמות והימלטות מהירה יכלה לסכן את ילדיהן. לכן, בשעת סכנה היו הנשים חוברות לנשים אחרות בשבט ויחד עם ילדיהן היו מסתתרות ושומרות על שקט.

עובדה זו לא התאימה לתיאוריה המקובלת שאנשים החווים מתח נפשי מפרישים הורמונים (אדרנלין למשל) שגורמים להם להילחם או לברוח במהירות האפשרית.

החוקרות גילו שאצל נשים משתחרר הורמון הנקרא אוקסיטוצין  ocytocin  בתגובה ללחץ ומתח נפשי. האוקסיטוצין ממתן את הדחף להילחם או לברוח. במקום זה, הוא מעודד את האישה לדאוג לצאצאיה ולחבור בו בזמן לנשים אחרות. כשאישה מגיבה בהתאם – מטפלת בילדיה וחוברת לנשים אחרות – מופרש בגופה עוד אוקסיטוצין, שמוסיף להילחם בתחושת הלחץ והמתח ומרגיע אותה .

<http://www.galeela.co.il/galeela_articles.html>

* **האם יש הבדל באופן תרומת החברות לאושר של נשים בהשוואה לאושר של גברים?**

עיקר[האינטראקציה הנשית](http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo-shout-wall/Article-16a05b23988c131006.htm) מופנית לתמיכה רגשית, בעיקר בכל הנוגע לגברים כמובן, <http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo-shout-wall/Article-351a028854d7331006.htm>

נשים ידברו שעות על סודותיהן וגבריהן- ברוב המקרים אנו נשב על בירה, או משחק כדורגל, ולא נדבר יותר מדי. בטח שלא על רגשותינו.

<http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo-shout-wall/Article-351a028854d7331006.htm>

מחקרים רבים עוסקים בהבדלים בדפוסי יצירת האינטימיות בתקשורת הבין-אישית והבין-מגדרית (נשים וגברים).

אחת האבחנות המעניינות שעולות ממחקרים אלו, נוגעת לאבחנה בין תקשורת "כתף אל כתף" לבין תקשורת "פנים אל פנים". המונחים הללו, נטבעו בידי רייט 1982   (1) וזכו להתייחסות אצל מספר חוקרים וכותבים. (2,3). ממחקרו של רייט על חברות בין נשים ועל חברות בין גברים, מתברר כי נשים מצטיינות ביכולתן לבטא רגשות באפן מילולי וליצור אינטימיות כאשר הן פנים אל פנים. גברים לעומתן מתקשים ביצירת אינטימיות בשיחות נפש פנים אל פנים, אך מצטיינים ביצירת אינטימיות עם גברים כאשר הם עוסקים בפעילות כלשהי. כתף אל כתף בפעילות ספורט, צפייה בתחרויות ספורט, דיג, התבדחויות, ועוד.

<http://www.dialog-nardi.co.il/SitePages/index.asp?MMID=72&DocID=196>

## "מישהו התנדב לאסוף את האשפה ולנקות את השולחן לאחר הארוחה בלי שאף אחד ביקש, מישהו הביא עצים למדורה, מישהו סידר את המדורה ושמר על האש שלא תכבה. החמאנו זה לזה, היינו רכים ומתחשבים ואף מילה של ביקורת לא נשמעה בערב הזה. בשקט הוקרנו תודה זה לזה על הרכות. ישבנו שמונה גברים מסביב למדורה. שותקים, מדברים, צוחקים, נבוכים והיה נעים. היה גם מוזר - לא התחרינו, לא השווינו, לא התבלטנו, לא נצחנו ולא הפסדנו זה לזה – פשוט היינו".

## *מתוך יומן שכתב אחד המשתתפים באח בטבע*

<http://www.dialog-nardi.co.il/SitePages/index.asp?MMID=72&DocID=196>

* **מה גברים צריכים מהחברים שלהם ומה נשים צריכות? ממה נובע ההבדל?**
* **האם יש צורת התקשרות מבין שני הסוגים שגורמת יותר אושר?**
* **האם חברים גורמים יותר אושר לנשים או לגברים, או שזה רק בצורה שונה?**

יש הבדלים, ואחד מהם הוא, שלגברים אין את פונקציית "החברה הכי טובה".

נכון, יש כמה בחורות שאין להן חברה הכי טובה. נכון גם, שלגברים יש את פונקציית "החבר הכי טוב", אבל אלה שני דברים שונים לגמרי. אנחנו לא מתייחסים לזה באותו אופן, אנחנו לא משתמשים בזה באותו אופן ואנחנו לא זקוקים לזה באותו אופן. שני דברים שונים לחלוטין.

לפונקציית "החברה הכי טובה" שימושים שונים. למעשה, היא ממלאת מספר פונקציות. אלו החשובות עבורנו, הגברים, הן אלו הקשורות למערכות יחסים.

הפונקציה הראשונה היא פונקציית "היועצת". אצלנו הגברים, אחת לזמן מה, מישהו שואל "מה קורה איתך ועם מיכל?", מישהו עונה "הכל סבבה" ואז אנחנו ממשיכים הלאה אל מה שמעניין אותנו באמת. אצלן זה לא עובד ככה

ממש כמו שאנחנו נפגשים לרכיבה על אופניים בשבת או הולכים למשחקי כדורגל פעם בשבוע. הן עושות שיחות

זאת רמת תקשורת הרבה יותר מתקדמת מזאת שאנחנו מכירים. אחר כך "החברה הכי טובה" מיעצת לחברה שלכם מה לעשות.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3518118,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-3518118%2C00.html)

* **למה יש לנשים במיוחד צורך כזה ל"חברה הכי טובה"?**
* **למה גברים הם יותר בחבורות ונשים יותר בזוגות? איך זה משנה לתחושת האושר שלהם מקשרים חברתיים?**

**לגברים יש חבר'ה מהילדות, לא משנה כמה זמן הם לא נפגשו או דיברו - תמיד הם חוזרים להיות חברים ואין בינהם שום מטענים אחד כלפי השני ואיתם הם מרגישים הכי טוב.**

חברי ילדות

ביום שישי האחרון הוזמנתי לחגוג לחבר יקר יום הולדת. זה קרה על גג ביתו בהרכב מצומצם, בעיקר חברי ילדות. אישתו אירגנה הכל, ממש עד הפרטים הקטנים. השכירה פופים שהלחות ניצחה אותם, מקרן לצפייה בסרט ששימש כמפגן אורקולי מרהיב, סושי כפתיח, שתייה מכל הגוונים ועוגות מפירות, או שגם פירות וגם עוגות. בשבילי המנה העיקרית הייתה החברים. מגיל נשיקה ראשונה אנחנו מכירים וככל שמתבגרים מאוד קשה עד בלתי אפשרי להיפגש כולם ביחד. כל אחד מאיתנו נכנס למסלול חיים מאוד תובעני והאמת שאני במצב ה"קל" מבין כולם. כולנו נכנסנו לעשור השלישי בחיינו עם רצון לכבוש, אם לא את העולם, אז את חלקת האלוהים הקטנה שלנו. הלימודים שדורשים שעות ביום, העבודה שבאה איתנו הביתה, הזוגיות שרצינו וכמובן שמעכשיו הכל זה בשניים ולקינוח, הילדים עליהם כולם חולמים. כל אלה דורשים המון זמן ואנרגיות. רק לצורך המחשה באותו הערב אחד החברים רצה להגיד בירה "גינס" ויצא לו "אגיס".

עם השנים שעברו נכנסתי ויצאתי ממספר רב של מסגרות. [צבא](http://linicom.co.il/external/?u=91&a=http%3A%2F%2Fwww.pzm.co.il%2F), עבודות, תקופה בחו"ל, לימודים ועוד. הכרתי אנשים מדהימים בדרך אבל יש משהו חזק יותר בחברי הילדות. סוג של קסם לא מוסבר, כי הרי גם בינינו היו ויכוחים וריבים, תחרות ואגו, ניתוקים כאלה ואחרים במהלך החיים. אבל תמיד חזרנו לאותה הנקודה שבה היינו בפעם האחרונה. יש משהו שאולי הזמן אחראי עליו, שעשה אותנו מאוד מבינים אחד את השני, מאוד מכילים ומכירים את הפגמים של כל אחד מאיתנו. עד כדי כך שאני גאה בפגמים שלי ומרגיש הכי שלם שיש יחד איתם.

<http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo-eliraz-sade/Article-8e550dbbfbe1931017.htm>

* **מה מייחד חברי ילדות מחברים אחרים שגורם להם להיות בסוג כזה של יחסים?**
* **למה התופעה אופיינית יותר לגברים?**
* **האם זה משנה לאושר שלי אם יש לי חברים קבועים שאנחנו מכירים שנים או שהם מתחלפים?**

**חברות וירטואלית**

כיום הרבה אנשים מתחזקים הרבה מקשריהם החברתיים בעזרת אמצעים וירטואלים כמו פייסבוק, צ'טים למיניהם, הודעות טקסט וכו'

28% מודים שהם מבלים יותר זמן ברשת מאשר עם חברים בשר ודם \* רוב האמריקנים בסקר ציינו כי לא ישרדו בלי חיבור לרשת ליותר מיום-יומיים

גלישה ברשת הפכה לצורך כפייתי עבור דור שלם של אמריקנים, שרבים מהם מודים כי אינם מסוגלים לעבור שבוע מבלי להתחבר לרשת, וכשליש מהם מעידים כי ויתרו על חיי חברה ועל סקס לטובת הגלישה ברשת.

<http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000256859>

* **מה קרה לקשרים החברתיים שלנו לאורך השנים?**
* **מהם המשפעים העיקריים על טיב וסוג הקשרים החברתיים?**

"אנשים סיפרו לנו כמה חרדים, מבודדים ומשועממים הם חשים, כאשר מאלצים אותם להתנתק מהרשת", סיפרה אן מק, מנהלת זיהוי טרנדים ב-JWT, שערכה את הסקר, בניסיון לבדוק עד כמה הטכנולוגיה משנה את דפוסי ההתנהגות של אנשים. "הם חשו מנותקים מהעולם, מחבריהם וממשפחתם", סיפרה לרויטרס.

<http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000256859>

* **מצד שני התרגלנו לחיות בקשר מתמיד עם אחרים ונראה שאנשים חשים בחשיבותו יותר מתמיד. האם זה קשר אמיתי?**
* **מדוע אנחנו כה נזקקים לו?**
* **בנוסף, בעזרת התקשורת הוירטואלית אנו שומרים על קשר עם אנשים שלא היינו שומרים איתם על קשר רגיל. אז האם זה טוב או רע?**
* **מה כדאי לי עבור האושר שלי? לתחזק קשרים וירטואלים או לא?**

**בדידות**

# תוצאות מחקר של U.S. Framingham Heart Study מ-2005 הראו שבגברים החשים בדידות, רמת ה-IL-6 ([כימיקל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%99%D7%9E%D7%99%D7%A7%D7%9C) ב[דם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%9D) הקשור ל[מחלות לב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%AA_%D7%9C%D7%91)), גבוהה יותר מאשר אצל גברים שלא מתלוננים על בדידות. בין כל ההשפעות השליליות של הבדידות, המשמעותית ביותר היא ה[דיכאון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%99%D7%9B%D7%90%D7%95%D7%9F). כמו כן ידועים מקרים רבים של ניסיונות [התאבדות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%AA%D7%90%D7%91%D7%93%D7%95%D7%AA) בקרב בני נוער שניתן לייחס אותם לתחושות הבדידות שהם חווים במהלך גיל ההתבגרות.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%93%D7%99%D7%93%D7%95%D7%AA>

* **מדוע בדידות משפיעה עלינו בצורה כה קשה? אפילו גופנית...**

# מחקר: 45% מהקשישים בישראל בודדים

## מחקר שנערך באוניברסיטה העברית קבע שקרוב למחצית מבני ה-57 ומעלה סובלים מבדידות. בהשוואה למדינות מערביות נמצאת ישראל במקום הלפני אחרון, כשרק ביוון חשים הקשישים בדידות קשה יותר

בהשוואה למדינות מערביות נמצאת ישראל במקום הלפני אחרון, כשרק ביוון חשים הקשישים בדידות קשה יותר. עם זאת, היקף הבדידות בישראל דומה לזה שבאיטליה, צרפת ואוסטריה. בארצות הברית, גרמניה והולנד חשים פחות בדידות

<http://www.nrg.co.il/online/1/ART1/894/640.html>

**אוטיזם**

תינוקות המתפתחים באופן טיפוסי הם יצורים חברתיים מלכתחילה. כבר בשלבים מוקדמים הם בוהים באנשים, פונים לעבר קולות, אוחזים באצבעות ואף מחייכים.

לעומתם, ילדים הלוקים באוטיזם מעדיפים חפצים על-פני פנים, ונדמה שיש להם קושי אדיר ללמוד להשתלב בקח-ותן של מגע אנושי יום-יומי. אפילו בחודשים הראשונים לחייהם, רבים מהם לא מגיבים לסביבתם ונמנעים מקשר עין. נדמה כי הם אדישים לאנשים אחרים, ולעתים קרובות נראה כי הם מעדיפים להיות לבד. הם עשוים להתנגד לתשומת-לב, או לקבל חיבוקים וליטופים באופן פסיבי. מאוחר יותר, רק לעתים נדירות הם מחפשים נחמה אצל הוריהם, או מגיבים לגילויי כעס או חיבה באופן טיפוסי. מחקרים מרמזים כי למרות שילדים אוטיסטים נקשרים להוריהם, קשר זה מובע בדרך-כלל באופן לא שגרתי שקשה "לקרוא" אותו. להורים הדבר עשוי להראות כאילו הילד אינו נמשך אליהם כלל. הורים שציפו להנאה שבחיבוק וליטוף ילדם ובמשחק עימו עשויים לחוות אכזבה קשה בשל העדר משיכה הדדית טיפוסית מצד הילד.

לילדים הלוקים באוטיזם נדרש זמן רב יותר ללמוד לפרש מה אחרים חושבים ומרגישים. סימנים חברתיים עדינים כגון חיוך, קריצה או העווית הפנים - עשוים להיות חסרי משמעות בעיניהם. לילד המפספס סימנים אלה, לקריאה "בוא הנה" יש תמיד את אותה המשמעות, בין אם הדובר מחייך ומושיט את ידיו לחיבוק ובין אם הוא זועף וידיו מאוגרפות על מותניו. ללא היכולת לפרש מחוות והבעות פנים, העולם החברתי עשוי להיות מבלבל מאוד. אנשים הלוקים באוטיזם גם מתקשים לראות דברים מנקודת מבטם של אחרים, מה שעוד יותר מסבך את הדברים. ילדים רגילים (המונח "רגיל" מופיע כאן במובן "neurotypical") בגיל 5 מבינים שלאנשים אחרים יש [מידע](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%A2) שונה, הרגשות שונות ומטרות שונות מאלו שלהם. מי שסובל מאוטיזם עשוי שלא להבין זאת. חוסר הבנה זה מותיר אותם ללא יכולת לחזות או להבין את התנהגותם של אחרים.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%98%D7%99%D7%96%D7%9D_%D7%A7%D7%9C%D7%90%D7%A1%D7%99>

ליאו קאנר (1943) הגדיר לראשונה את האוטיזם ותיאר ילדים אלה כבעלי צורך עצום ב"לבדיות"  (powerful desire for aloneness). משמע על-פי קאנר, שהבדידות של ילדים  אוטיסטים הינה בחירה שלהם ומספקת אותם. למרבה הפלא, עברו כ - 50 שנה, עד שנושא הבדידות נחקר באופן אמפירי ביחס לטרום-מתבגרים בתפקוד גבוה. ההנחה לאורך השנים הייתה: מצד אחד - ודאי שהם בודדים, הרי הם רוב הזמן לבד. מצד שני - הם אינם בודדים, כי הם מפיקים את מירב ההנאה מן העובדה, שהם יכולים לשחק עם הדברים המעניינים אותם שעות ללא הפרעה או ללא הצורך להתעמת עם אינטראקציה בין-אישית.

הימצאותו של הילד לבדו איננה מספקת לנו כל מידע לגבי תחושתו הסובייקטיבית על ה"לבדיות" שלו. ילד יכול לשחק במשך שעות במחשב לבדו ולהרגיש טוב ולהעדיף, שאף אחד לא יפריע לו. אולם ילד יכול לבחור לשחק במשך שעות במחשב, משום מיעוט אפשרויות אחרות או בגלל פחד מהן - ובעצם, להרגיש בודד מאוד. בדידות נבחנת מתוך מצב של בחירה להיות לבד ובכך, שהיא תחושה בלתי נעימה המלווה עצב, פחד, שיעמום וריקנות.

בדידות הינה רגש מרכזי בתפקוד חברתי של ילדים, משום שהיא מהווה את המניע החזק ביותר לילד להיות מעורב בקשרים חברתיים עם בני גילו. דרך בחינתה של תחושת בדידות בקרב ילדים אנו יכולים לקבל אינדיקציה על הצורך ועל הרצון שלהם במעורבות חברתית. הצורך וה - DRIVE  של הילד האוטיסט לקחת חלק בפעילות חברתית אינו ברור. העובדה, שהוא אינו יוזם מגע חברתי אינה מצביעה בהכרח על כך, שאין לו צורך חברתי, אלא יכולה להצביע על כך, שהילד איננו יודע איך ליזום קשר, משום שהעולם החברתי קשה ומורכב מאוד לגביו - והוא מוותר.

במחקר שביצעתי לפני כשנה באוניברסיטת קליפורניה בלוס-אנג'לס (UCLA) בדקנו את ההבנה של טרום-מתבגרים ומתבגרים אוטיסטים בתפקוד גבוה לגבי בדידות וכן את השאלה, האם הם מרגישים את עצמם בודדים. למדנו, שילדים אוטיסטים דיווחו על עצמם כבודדים ונמצאו בודדים בהשוואה לילדים בני גילם עם התפתחות תקינה. כאשר נבדקה עוצמתה של תחושת הבדידות נמצא, כי קרוב ל - 40% מן הילדים דיווחו על רמות בדידות בינוניות עד גבוהות מאוד. כולם - ללא יוצא מן הכלל - הבינו את המושג. מימצא אמפירי זה נתמך על-ידי דיווחים קליניים, אשר מצביעים על כך, שלקראת גיל ההתבגרות קיימת התעוררות חברתית אצל הילד האוטיסט בתפקוד גבוה, והיא מלווה בתסכול בגלל העובדה, שחסר לו הידע איך ליצור קשרי ידידות. הדבר מלמד, שהילד האוטיסט המתקרב לגיל ההתבגרות מודע לבדידותו החברתית וחש בלתי מסופק בקשר לכך.

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/ChinuchMini/CinuchMiniBeCHANAM/Articles/>

* **האם לאוטיסיטים יש חסר בצורך חברתי או שפשוט אין להם את היכולת ליצור קשרים חברתיים?**
* **האם זה משפיע על מידת האושר שלהם?**

**חברים בשיטה האינטגרלית**

אז הראינו שהדבר החשוב ביותר לאושר שלנו זה הקשרים החברתיים שלנו ועכשיו אנחנו רוצים להבין מה לעשות עם המידע הזה ואיך להיות יותר מאושר בחיים.

* **האם חברים זה הפתרון לאושר?**
* **האם כדאי לי להכיר יותר אנשים ולהתחבר אליהם?**
* **האם כדאי לבלות זמן רב יותר עם חברי?**
* **האם קיום חברים יכול להשפיע על כל הרמות בחיים שלי? זוגיות, עבודה, פרנסה?**
* **אנו מכירים אנשים שיש להם הרבה חברים אבל הם עדיין לא מאושרים. אם זה הפתרון אז למה זה כך?**
* **האם יש סוג מסויים של חברים שכדאי לי להיות בחברתם כדי להיות יותר מאושר?**
* **האם כדאי להשקיע ביחסים עם חברי בצורה מסויימת?**