

תוכן	
1	מבוא..... 2
2	סקירת ספרות..... 3
2.1	מהי אמפתיה?..... 3
2.2	אמפתיה לא הכול חיובי..... 5
2.3	קרבה..... 7
2.4	ההשפעה של אמפתיה ומצוקה על קרבה..... 9
3	שיטה..... 11
3.1	אוכלוסיית המחקר :..... 11
3.2	כלי המחקר :..... 11
3.3	הליך המחקר :..... 12
3.4	משתני המחקר..... 12
4	ממצאים..... 13
5	דיון ומסקנות..... 17
6	רשימה ביבליוגרפית..... 17
7	נספחים..... 19
7.1	שאלון המחקר..... 19

1. מבוא

אמפתיה היא אחת מאבני היסוד החברה האנושית, והיא הבסיס לקיומם של אינטראקציות חברתיות ולשרידותה. בהסתכלות רחבה ניתן לטעון, שרוב האנשים מקיימים קשר עם בן זוג רומנטי, חברים ובני משפחה, כאשר טיב היחסים תלויים במידה רבה במידת הקרבה. למרות שלעיתים נראה לנו שבני האדם מסוגלים להתנהג באופן אנוכי ולחשוב רק על טובת עצמם בלבד. קיימים מנגנונים חברתיים שונים שמטרתם היא לקדם את השרידות האנושית ולדאוג לאחרים על חשבון העצמי. למשל, העדפה חברתית, שיתוף אלטרואיסטי או הפצת מידע. האמפתיה, היא הבנת הכוונות של אחרים תוך התייחסות למצב הרגשי שהם נמצאים, והיא הכרחית בשביל קיומם של יחסים חברתיים בין בני האדם. האמפתיה מייצגת את היכולות המעצבות את הבנת בני האדם ואת התגובה הנכונה שלהן כלפי מצבים רגשיים שאחרים נמצאים בהם. מחקרים רבים בחנו את האמפתיה וכיצד היא מפעילה מנגנונים שונים, החל מהזדהות, התנהגות פרו חברתית ותהליכים קוגניטיביים (Davis, 2019; Kim and Han, 2018). בנוסף לכך, אמפתיה יכולה להשפיע על רמת הקרבה שאנו חשים כלפי אותו אדם. מכיוון שהאמפתיה כרוכה בהפעלה ובביטוי של רגשות ואף בפנייה אקטיבית לאותו אדם שסובל, למידת הקרבה, ישנה השפעה גדולה על רמת האמפתיה. אולם מה מתרחש כאשר רמת האמפתיה נובעת ממצוקה אישית, והאם יכולה להיות רמת קרבה גדולה מידי? שאלות אלו יעמדו בבסיס עבודת המחקר הנוכחית, אשר תרצה לבדוק האם יותר מידי קרבה יכולה להזיק או להשפיע על מהות מערכת היחסים שיש בין בני אדם. כלומר, האם הצורך הפסיכולוגי לקרבה יכול להשפיע לרעה על רמת האמפתיה כלפי אותו אדם. במילים אחרות, המחקר שואף לבחון האם יכול להיות שאנשים בעלי אמפתיה גבוהה כלפי אחרים, למעשה לא חשים ומזדהים עם הרגשות של אחרים אלא שרגשות האמפתיה באים לכסות ולהסתיר צורך פסיכולוגי-אישי אחר. הצורך לחקור את הבעיה, נובע מתוך הרצון להבין האם יש משמעות לקרבה יותר מידי גדולה והאם יכולה להיות לה השפעה שלילית על רמות האמפתיה של האדם.

שאלת המחקר העיקרית של העבודה היא: מהו טיב הקשר בין רמת הקרבה אל רמת האמפתיה? והשערות המחקר הן: שכל שרמת הקרבה תהייה יותר גדולה, כך גם רמת האמפתיה תעלה. והאם מצוקה אישית של הפרט יכולה להשפיע על טיב הקשר בין אמפתיה וקרבה? לטובת אישוש השערות המחקר נוסח שאלון IOS, ושאלון אמפתיה שהועבר ל-214 נחקרים. תוצאות התשובות נותחו בעזרת התוכנה הסטטיסטית SPSS.

2. סקירת ספרות

חלק זה של העבודה יסקור את התיאוריות השונות שמנסות להסביר ולהגדיר את התופעה הנחקרת והוא מחולק לכמה תתי פרקים שמפרקים את התופעה הנחקרת. בסוף הפרק יוצגו שאלת המחקר והשערות המחקר שנבעו מן הסקירה של התאוריות.

3. מהי אמפתיה?

אמפתיה בהגדרה הכללית היא הבנת מצבו ונקודת המבט של אדם אחר, תוך הפעלה של מנגנוני רגש וקוגניציה הקשורים לאהדה, הקשבה, דאגה וחמלה. כאשר לעיתים המנגנונים הללו יכולים להניע פעולה, שיתוף, ניסיון לסייע או להביא פתרון לסיטואציה (Gallo, 1989). היינס ואברי (1979) תיארו אמפתיה כיכולת לזהות ולהבין את הרגשות והתפיסות של אדם אחר, ולהביא את ההבנה לכדי תגובה, שיכולה להיות מילולית, לא מילולית, או בצורה של התנהגות פרו-חברתית כגון שיתוף או עזרה. (Haynes and Avery, 1979). חלק אחר מן החוקרים טוענים שאמפתיה מתוארת לעיתים כרגשות של תשוקה או דאגה, כלפי מה שמרגישים אחרים - המובחנת מבחינה רעיונית מדאגה או חמלה (Jordan, Amir and Bloom, 2016). ההגדרה של בסטון (Batson, 2011) כוללת שני מושגים: דאגה לזולת, והתאמה רגשית.

דיוויס (Davis, 2019), טוען שאמפתיה כוללת בתוכה ניסיון פעיל של אדם להציב את עצמו בתהליך מחשבתי-רגשי ב"נעליו" של מישהו אחר, ולשתף, גם אם באופן מטאפורי את הרגשות אחד של השני (Davis, 2019). אמפתיה מתחלקת לשני סוגים שונים: אמפתיה רגשית ואמפתיה קוגניטיבית. אמפתיה רגשית היא היכולת שבה אדם יכול להגיב למצבו הרגשי של אדם אחר באמצעות הרגש הנכון. אמפתיה קוגניטיבית היא היכולת של האדם להבין מה מישהו אחר מרגיש באותה סיטואציה (Winczewski, Bowman and Collins, 2016). כלומר, אמפתיה קוגניטיבית מתמקדת בפרספקטיבות וברגשות של אחרים. ואמפתיה רגשית מתמקדת כיצד ניתן לחוות רגשות של אחרים ולהגיב בצורה הולמת. לעיתים, לא ניתן להפריד ביניהם. אולם, אמפתיה קוגניטיבית יכולה להיות מופרדת מהאמפתיה הרגשית, מכיוון שניתן ואפשר להרגיש ולהגיב למצוקה של אחרים למרות שאיננו יודעים מדוע, אנו חשים כך (Kim and Han, 2018). דיוידס (Davis, 1980), הציע שני מושגים הקשורים לרגש של אמפתיה, הראשון, מצוקה אישית, והשני, דאגה אמפטית. למרות שנראה ששניהם מייצגים היבטים רגשיים של אמפתיה. המשמעות של שני המושגים שונה, מצוקה אישית פירושה הנטייה לחוש כאב או מצוקה כאשר רואים אנשים אומללים. דאגה אמפטית היא לא רק חוויה שמשלבת רגשות של אנשים אחרים, אלא גם נטייה לעזור להם ולדאוג