

הרצון להיות לבד:

הקשרים בין העדפה ללבדיות, המוטיבציות ללבדיות, סגנון התקשרות וויסות רגשי

The Will for Solitude:

**The relationships between preference for solitude, motivations for
solitude, attachment style and emotion regulation**

עבודת גמר לתואר מוסמך

בהנחיית פרופ' הפרט.



גיל כרמלי

2011

תקציר

פעמים רבות, שהות של האדם לבדו מלווה בקונוטציות שליליות. גם המחקר הפסיכולוגי מתמקד בהיבטים אלו של לבדיות (Solitude) ועוסק רבות בבדידות ובכאב פסיכולוגי המלווה לבדיות. עם זאת, העדפה מתונה ללבדיות עשויה להצביע גם על קיומם של משאבים פסיכולוגיים חיוביים. סופרים ומשוררים התייחסו אל היבטים חיוביים אלו בספרות היפה, אך מעט מחקר מדעי הוקדש לתחום זה והמחקר הנוכחי ביקש לצמצם פער זה.

במסגרת המחקר תורגם ותוקף כלי למדידת העדפה ללבדיות ונבנה חלק נוסף הנוגע לשתי מוטיבציה להעדפה ללבדיות: מוטיבציה חיובית הקשורה להכרה בייחודיות ובערך המוסף שיש בלבדיות ומוטיבציה שלילית הקשורה להימנעות או בריחה מסיטואציות חברתיות. נבדקו הקשרים בין העדפת לבדיות ובין המוטיבציות העומדות בבסיס העדפה זו. בנוסף נבדקו הקשרים בין היבטי הלבדיות ובין סגנון התקשרות ובין שתי אסטרטגיות לויסות רגשי- הערכה מחדש והדחקה. כמו כן, נבדק האם קשרים אלו מתקיימים כאשר מימד מוחצנות-מופנמות נשלט.

השערת המחקר היתה כי המוטיבציות ללבדיות יהיו שני מבנים נפרדים אשר יובחנו על ידי אופי הקשרים עם סגנון ההתקשרות ואסטרטגיות הויסות הרגשי ושניהם יתרמו לשונות המוסברת של העדפת לבדיות. שוער כי המוטיבציה החיובית תהיה קשורה אל התקשרות בטוחה ואל הערכה מחדש. מנגד, שוער כי המוטיבציה השלילית ללבדיות תהיה קשורה להימנעות התקשרותית ולאסטרטגיית ויסות רגשי של הדחקה. כמו כן שוער שמידת העדפת הלבדיות תהיה קשורה גם באופן ישיר לסגנון ההתקשרות כך שהעדפה נמוכה ללבדיות תהיה קשורה לחרדה התקשרותית ואילו העדפה גבוהה ללבדיות תהיה קשורה להימנעות התקשרותית. עוד שוער כי התקשרות בטוחה תעמוד בבסיס העדפה מתונה ללבדיות. מטרה משנית של המחקר היתה לחקור אילו גורמים קשורים למצב הרגשי של האדם בזמן לבדיות.

208 משתתפים בני 18 ומעלה נטלו חלק במחקר על ידי מילוי שאלונים. ממצאי המחקר איששו את ההשערות באופן חלקי. שתי המוטיבציות ללבדיות ניבאו את העדפת הלבדיות וכך גם גורמי ההתקשרות ומימד מוחצנות-מופנמות. עם זאת, לא נמצא קשר בין התקשרות בטוחה ובין העדפת לבדיות והקשר בין המוטיבציה השלילית ובין העדפת לבדיות הופך לקשר לא מובהק כאשר מימד מוחצנות-מופנמות נכלל

במודל. בהתאם להשערות המחקר, המוטיבציה החיובית נמצאה כמבנה נפרד אשר הקשר בינו ובין העדפת לבדיות אינו מוסבר על ידי מימד מוחצנות-מופנמות, על ידי סגנון ההתקשרות או על ידי האסטרטגיות לייסות רגשי. מוטיבציה זו קשורה גם לאפקט רגשי חיובי בזמן לבדיות. כמו כן, נמצא כי בקרב נשים, מוטיבציה זו אכן קשורה להערכה מחדש. המוטיבציה השלילית ללבדיות נמצאה קשורה להימנעות התקשרותית ולאפקט רגשי שלילי אך קשרים אלו אינם מובהקים כאשר מימד מוחצנות-מופנמות נכלל במודל. בקרב נשים, מוטיבציה זו נמצאה קשורה גם לאסטרטגיית ויסות רגשי של הדחקה.

הדיון מתייחס להבדלים בין המוטיבציות השונות ללבדיות ודפוס הקשרים שהן מקיימות. מוצע כי המוטיבציה השלילית משתייכת אל עמדה אישיותית רחבה יותר של הימנעות ואילו המוטיבציה החיובית ללבדיות, הינה עמדה עצמאית וספציפית ביחס ללבדיות. מתוך כך עולה החשיבות שבהתייחסות מורכבת יותר אל הרצון להיות לבד. לבסוף, בדיון מועלות סיבות אפשריות לאינטראקציות שהתגלו בין מגדר והשימוש באסטרטגיות לייסות רגשי ומוצעת האפשרות להתייחס אל לבדיות מתוך פרספקטיבה התפתחותית.

Abstract

Frequently, periods of solitude are associated with negative connotations. Most research focuses on negative aspects of solitude and deals mainly with loneliness and psychic pain. Nevertheless, mild preference for solitude may be associated with positive psychological resources. While authors and poets have related to these more positive aspects of solitude, little research has been conducted in this area, and the current study attempts to address this gap.

The preference for solitude scale was translated into Hebrew and validated. An additional section was created to measure two motivations for solitude: Positive motivation, which relates to the uniqueness and the added value of solitude and negative motivation which relates to avoidance of or escape from social situations.

The relationships between preference for solitude and its motivations were examined. In addition, the relationships among preferences and motivations for solitude and attachment style and emotion regulation strategies, reappraisal and suppression, were examined. It was also tested whether these relationships exist when extraversion is controlled.

It was hypothesized that motivations for solitude are two separate constructs that differ by the nature of their relationships with attachment style and the emotion regulation strategies and that they both contribute to the preference for solitude. An additional hypothesis was that positive motivation for solitude would be connected with secure attachment and with reappraisal. On the other hand, it was hypothesized that negative motivation for solitude would be related to avoidant attachment and to suppression. It was also hypothesized that, the preference for solitude would be related directly to attachment style: low preference would be

associated with anxious attachment, high preference with avoidant attachment, and secure attachment would be the basis for mild preference for solitude. A secondary interest of the study was to explore the factors related to the emotional state of individuals during solitude periods.

208 participants above the age of 18 took part in the study by completing questionnaires. The findings partially supported the hypothesis. Both motivations for solitude related to preference for solitude and so did avoidant attachment, anxious attachment and extraversion. However, a correlation between secure attachment and solitude preference was not found and the connection between negative motivation for solitude and solitude preference became non-significant when extraversion was included in the model. In accordance with the study hypothesis, positive motivation was found to be a separate construct and the relationship between it and preference for solitude could not be explained by extraversion, by attachment style or emotion regulation strategies. Positive motivation also was related to positive emotional affect during solitude. Moreover, among women positive motivation was indeed associated with reappraisal. Negative motivation was related to avoidant attachment and to negative emotional affect during solitude but these relations became non-significant when adding extraversion to the model. Among women, negative motivation was connected to emotion regulation strategy of suppression.

The differences between the two motivations for solitude and their associations with other constructs are discussed. It is suggested that the negative motivation for solitude belongs to a broader position of avoidance and positive motivation for solitude is more independent and specific stance toward solitude. Consequently, the importance of a more complex attitude toward the will for solitude is emphasized. Finally, possible reasons suggested for the interactions that were found between gender and the use of emotion regulation strategies and it is proposed that solitude should be examined from a developmental perspective.