

## **בדידות, ידידות ותחושת רווחה בקרב מבוגרים על הספקטרום האוטיסטי**

הפרעות הספקטרום האוטיסטי מתאפיינות בקושי ניכר בתפקוד חברתי, כולל לקויות בכמה מיומנויות חברתיות עיקריות, ביצירה ובקיום קשרים בין-אישיים. הבעיות בתקשורת הבין-אישית, בדרך כלל ממשיכות ואף מחמירות לאורך החיים, בעת המעבר לחיים בוגרים, מה שעלול להביא לפגיעה בתפקוד. מחקרים מצביעים על כך, כי מבוגרים על הרצף האוטיסטי נאלצים להתמודד עם אתגרים רבים במה שקשור להצלחה במקום העבודה, חיים עצמאיים ויצירת קשרים בין-אישיים. נמצא, כי מספרים נמוכים יחסית של מבוגרים עם אוטיזם מדווחים על קשרי ידידות או על קשרים רומנטיים. כמו כן, נמצא כי מודעות מוגברת ללקויות חברתיות בקרבם קשורה לדיכאון ולחרדה, כאשר ניכרת מגמה של התגברות התסמינים הדפרסיביים לאורך השנים, מה שמביא את הבוגרים, עם ההפרעות האוטיסטיות לסיכון גבוה של הפרעות במצב הרוח וחרדה. לכן, יש חשיבות גבוהה לזיהוי הגורמים הקשורים לתפקוד חברתי ורגשי של מבוגרים על הרצף האוטיסטי.

תחושת בדידות מוגדרת כמצב רגשי שלילי, הנובע מהתפיסה של צרכים חברתיים שלא נענו. מחקרים מצביעים על ההשפעה השלילית של בדידות על תחושת רווחה, על הערכה עצמית נמוכה, דיכאון וחרדה. יש להבחין בין המונחים של בדידות לניתוק חברתי כשני מונחים קשורים, אך שונים: ניתוק חברתי מבחירה, לעתים נתפס באופן חיובי. כמו כן, תחושת בדידות עלולה להופיע גם בהיעדר ניתוק חברתי. רק מחקרים מעטים בחנו את חוויית הבדידות בקרב מבוגרים על הרצף האוטיסטי. נמצא כי בניגוד לסטריאוטיפים המושרשים, אנשים עם אוטיזם לא תמיד מעדיפים ניתוק חברתי. הם רוצים לפתח קשרים חברתיים, אך נתקלים במחסומים בעקבות לקויות במיומנויות החברתיות.

אנשים על הרצף האוטיסטי מתקשים ליצור יחסי חברות ולקיימם לאורך זמן, מה שמעלה את הסיכון לחוויית בדידות. מחקרים קודמים הראו, כי לילדים עם אוטיזם יש פחות חברים מאשר לילדים 'רגילים' וכי חברויותיהם מתאפיינות במשך זמן קצר יותר ובתדירות פגישות נמוכה יותר. כמו כן, נראה כי מעורבות ילדים עם אוטיזם בקשרים החברתיים יורדת במהלך השנים. במחקר שנערך בקרב בני נוער ומבוגרים עם אוטיזם, שגרים עם ההורים, נמצא כי רק כ-8% מהם מקיימים קשר הדדי וקרוב אחד, לפחות, עם בן גילם וכי רק כ-30% מקיימים קשר, הכולל פעילויות משותפות מדי פעם. היות ומבוגרים על הרצף האוטיסטי עלולים להיות בסיכון לבדידות ולאור הקשר המוכח בין בדידות לבין תוצאות רגשיות שליליות, חשוב מאוד לזהות את הגורמים שעשויים למלא תפקיד הגנתי. ידידות קרובה עשויה להגן מפני ההשלכות השליליות של הקשיים החברתיים על תחושת הרווחה.

### **ההשערות שנבחנו במחקר הנוכחי הן:**

1. הרגשת הבדידות קשורה לירידה ברווחת מבוגרים על הספקטרום האוטיסטי.
2. ידידות קשורה לירידה בהרגשת הבדידות של מבוגרים על הספקטרום האוטיסטי.
3. ידידות מתווכת בקשר בין הרגשת הבדידות לתחושת הרווחה בקרב מבוגרים על הספקטרום האוטיסטי.

---

התקציר מבוסס על המאמר:

Mazurek, M. O. (2014). Loneliness, friendship, and well-being in adults with autism spectrum disorders. *Autism, 18*(3), 223-232.

## תוצאות המחקר:

1. השערה 1 אוששה - הרגשת הבדידות אכן קשורה באופן משמעותי להעלאה בדיכאון וחרדה ולירידה בשביעות רצון מהחיים ובהערכה העצמית. היקף ההשפעה נע בין בינוני לגדול, כאשר הקשר החזק ביותר נמצא בין הבדידות לבין הדיכאון. יש לציין, כי קשר זה קיים גם לאחר שנלקחה בחשבון ההשפעה של תסמיני האוטיזם.
2. השערה 2 אוששה - נמצא הקשר בין כמות החברים וקיום קשרי ידידות קרובים לבין הרגשת הבדידות על ידי הנחקרים על הרצף האוטיסטי.
3. השערה 3 לא אוששה במלואה - מאפייני הבדידות היו הגורמים הראשיים לשינויים במצב הרווחה, מעבר להשפעת תסמיני האוטיזם ומשתני הידידות. עם זאת, ניתוח הממצאים מראה כי איכות של קשרי הידידות אכן משפיעה על התפקוד הרגשי. כמו כן, נמצא כי כמות החברים משפיעה על רמת ההערכה העצמית, על דיכאון וחרדה. ממצאים אלה מראים כי ירידה בבדידות והרחבת הרשת החברתית הכללית עשויות להשפיע באופן משמעותי על הרווחה הכללית של מבוגרים עם הפרעות על הספקטרום האוטיסטי.