

מבוא תיאורטי ודיון מתוך מאמר שהתפרסם ב"אדם ועבודה" 2008:

**ייעוץ קריירה: מבט על התנהגות חקרנית בראי תיאורית ההיקשרות**

ד"ר הדסה ליטמן-עובדיה

**Unless work satisfaction is derived, an individual's self-fulfillment is not acquired and, consequently, a person's true happiness is not secured.**

**Shigekazu Fukuyama**

## מבוא

גם בתרבות בת זמננו- העבודה הינה דרך המלך להגשמה עצמית ולתחושת משמעות בחיים (קראו, 2006). לצד תהליכי הגלובליזציה והקידמה הטכנולוגית חובה על המערכות החברתיות לשמר את האפשרות של הפרט לחיות מעבודתו ובאמצעותה לממש את שאיפותיו ולהגשים את עצמו (קראו, 2007). האדם המערבי המודרני הממוצע חווה את עולם העבודה כיום כמורכב ודינמי במידה כה רבה, עד כי הוא מתקשה למצוא את דרכו ללא עזרה מקצועית. רבים הם האנשים הבוגרים הסובלים ממידה כזו או אחרת של חוסר שביעות רצון מעבודתם, ובשל כך הם מועדים לתחלואה נפשית ופיזית (Spokane, 1991). מטרת הייעוץ לקריירה לסייע לאדם לגבש ולממש את זהותו התעסוקתית על מנת לחיות חיים בעלי סיפוק ומשמעות.

מסגרת מושגית לייעוץ קריירה הוצגה לראשונה על ידי Parsons בספרו "Choosing a Vocation" שראה אור ב- (Parsons, 1909). כיום קיימות בתחום מגוון רחב של תיאוריות: התפתחותיות, קוגניטיביות, פסיכואנליטיות, קונטקסטואליות, תיאוריות של קבלת החלטות ועיבוד מידע, תיאוריות סוציולוגיות ואחרות (Brown, 2002). Spokane (1991) ציין ארבעה מרכיבים המייחדים את הייעוץ לקריירה מייעוץ אישי ומפסיכותרפיה: 1. הסביבה החברתית מחייבת תהליכי הסתגלות והתאמה של השאיפות התעסוקתיות ושל דפוסי קבלת החלטות של הפרט. 2. העיקרון של הלימת אדם- סביבה משותף למרבית התיאוריות בתחום. 3. הציבור הרחב מצפה מייעוץ קריירה להיות תהליך מובנה ובעל כושר ניבוי, הרבה יותר מאשר הוא מצפה זאת מהפסיכותרפיה. 4. תהליך ההתפתחות בקריירה הינו רציף ולא רציף גם יחד. מצד אחד, מתרחש עיצוב הדרגתי של זהות תעסוקתית באמעות שינויים קטנים, ומצד שני- ישנן נקודות מעבר המחייבות קבלת החלטות קריטיות ומהירות.

**אקספלורציה-** המושג אקספלורציה (חקירה) מרכזי בכל התיאוריות של ייעוץ קריירה היות וכולן עוסקות בחיפוש אחר סוג מסויים של הלימה בין מאפייני האדם למאפייני העיסוק כתנאי להצלחה ושביעות רצון . Jordan (1963) כלל במונח אקספלורציה את מכלול ההתנהגויות המקנות לאדם אינפורמציה על עצמו ועוזרות לו בבניית מושג העצמי שלו, בין שהן התנהגויות מכוונות ובין שהן בלתי מכוונות. לטענתו, "השינויים החשובים ביותר במושג העצמי של האדם מתרחשים בעקבות התנסויות המספקות אינפורמציה חדשה ומאפשרות בדיקת השערות" (Jordan, 1963, p-63). חיזוק לדבריו ניתן למצוא אצל-Osipow שאמר "אינפורמציה חדשה היא צורך הכרחי לגדילה. שינויים התנהגותיים חשובים מופיעים בהקשר של התנסויות אשר תוצאותיהן מטילות ספק באמונות ישנות" (Osipow, 1983, p-159). אקספלורציה הינה שלב משמעותי בתהליך התפתחות קריירה (Super, 1957) באמצעותה האדם מזהה אלטרנטיבות, מעריך אותן ומקבל החלטות באשר לאלטרנטיבה הנבחרת (Blustein, 1992). האקספלורציה הינה תהליך הכולל הן בחינה והערכה עצמית והן חיפוש חיצוני אחר אינפורמציה (Blustein 1989) , תהליך המקדם בחירה בעיסוק מסוים, כניסה לעבודה בו והסתגלות אליו (Stumpf , Collarelli & Hartman, 1983) . יש הטוענים כי המטרה העיקרית של תהליך הייעוץ הינה הרחבת האקספלורציה (Betz ,1999) המחקר הנוכחי מתמודד עם שאלת ההבדלים הבינאישיים בהתנהגות אקספלורטיבית בתחום הקריירה, וכן עם הבנת התרומה של ייעוץ קריירה לאקספלורציה.

**מסגרת תיאורטית מוצעת -** המחקר הנוכחי קושר את תהליכי האקספלורציה בתחום הקריירה לתהליכי ההיקשרות כפי שהוצגו על ידי Bowlby (1969, 1973, 1980). הסיבה לכך כפולה : 1. תאורית ההיקשרות הנה תאוריה אינטראקציונית הרואה בחווית הבטחון בהיקשרות תופעה המושפעת מגורמים אישיותיים של הפרט (סגנון היקשרות ומודלי – עבודה בקשר קרוב שהופנמו במהלך הסטוריית הקשרים של הפרט) ומגורמים מצביים (תחושת הבטחון ששותף לאינטראקציה עכשווית יכול להעניק לפרט במהלך האינטראקציה). 2. התיאוריה מתייחסת הן להתנהגות של קרבה ותמיכה והן להתנהגות חקרנית. Bowlby ציין כי התפתחות תקינה מתבטאת באיזון בין מערכת ההיקשרות למערכת החקרנות. ההנחה הינה כי הסיטואציה הייעוצית עונה על כל התנאים המאפיינים סיטואציית attachment – caregiving כפי שתוארה ע"י Bowlby , וכי במהלך ייעוץ קריירה, חווית הבטחון של הנועץ מושפעת הן מסגנון ההיקשרות

שלו והן מתיפקוד היועץ בסיטואציה הייעוצית כ- caregiver המעניק תחושת בסיס בטוח שהינה חיונית להתנהגות אקספלורטיבית של הנועץ.

תאורית ההיקשרות פותחה לראשונה על ידי Bowlby (1969, 1973, 1980, 1988) ומבוססת על שלוש הנחות יסוד. ההנחה הראשונה הינה כי הצורך בקרבה הוא צורך ראשוני קיומי- אוניברסלי ואבולוציוני. ההנחה השנייה הינה שהצורך הראשוני בא לידי מפגש ותלוי גם בזמינותה ורגישותה של דמות מטפלת שהתינוק מחפש את קירבתה. ההנחה שלישית הינה שהתנסויות הממשיות עם הדמות המטפלת המשמעותית מופנמות אל תוך "דגמי עבודה פנימיים" (internal working models) המגלמים את תפיסת האדם את העולם ואת עצמו, ציפיות לגבי הזמינות של אחרים משמעותיים בעת מצוקה, לגבי איכות הקשר איתם ולגבי המידה בה הוא מרגיש אהוב ובעל ערך בעיני האחר. Bowlby (1988) טען כי מודלים אלו מהווים יסודות לדפוס ההיקשרות של הפרט (attachment - style). הפנמה של דמות מטפלת חיובית הנתפסת כזמינה בעת מצוקה, תגובתית במידה הראויה ועונה באופן אופטימלי לצרכים, מקנה תחושת ביטחון בעולם ובעצמי ומאפשרת התרחקות לצורך חקירה והתפתחות.

Bartholomew & Horowitz (1991) המשיגו את דפוסי ההיקשרות באמצעות מודל דו מימדי: מימד של תפיסת עצמי ומימד של תפיסת הזולת. המשגה דו מימדית זו הורחבה על ידי Brennan, Clark & Shaver (1998) אשר יצרו זיקה בין מימד התפיסה העצמית למימד החרדה, ובין מימד תפיסת הזולת למימד ההימנעות. לטענתם, ההיקשרות מורכבת מהימנעות ומחרדה, כשמימד ההימנעות מתייחס לנטייה לחוש שלא בנוח עם קירבה או תלות, ומימד החרדה מבטא את הפחד מפני נטישה. הם בנו שאלון למדידת מימדי ההימנעות והחרדה המשמש כיום ככלי מוביל במחקר בתחום ההיקשרות.

**אקספלורציה והיקשרות** - Ainsworth, Belhar, Waters & Walll (1978) היו החלוצים בחקר הקשר בין בטחון בהיקשרות לבין התנהגות חקרנית. בעקבות ניסויים חוזרים במקומות שונים, הם הגיעו למסקנה כי כשדמות ההיקשרות הראשונית (בדרך כלל זוהי האם) לא מצליחה להעניק תחושה עיקבית של בסיס בטוח, ניפגמת מערכת האקספלורציה של התינוק.

מעט מאד תשומת לב הוקדשה לקשר בין סיגנון היקשרות להתנהגות אקספלורטיבית בבגרות. Hazan & Shaver (1990) הציעו להתייחס לעבודה כסוג של אקספלורציה, וטענו כי היקשרות בוגרת קשורה לפעילות תעסוקתית כמו שהיקשרות ינקותית קשורה לאקספלורציה. במחקר

"חיזוק" למחקרים של Hazan & Shaver (1990), מצאו Hardy & Barkham (1994) כי חרדים הם בעלי השגים נמוכים יותר מאחרים בעבודה, וכי נמנעים נוטים להשקעת יתר בעבודה, המובילה אותם מצד אחד להשגים גבוהים יותר בעבודה ומצד שני לאיכות נמוכה יותר של חיי משפחה וחיי חברה.

ממצאים מעניינים על הקשר בין היקשרות לחקרנות הציג Mikulincer (1997) שמצא קשר חיובי בין סגנון היקשרות בטוח לבין: סקרנות תכונתית ורצון להכיר דברים חדשים, סובלנות לעמימות ופתיחות למידע חדש, המנעות מחשיבה נוקשה ודוגמטית, המנעות מרושם ראשוני ומחשיבה סטריאוטיפית וקבלת החלטות על בסיס אנליזה ואינטגרציה של מידע חדש. Mikulincer (1997) מסביר ההקבלה בין מערכת ההיקשרות למערכת האקספלורציה בטענה כי הבטחון בהיקשרות מקבל ביטוי של פתיחות הן במערכות יחסים קרובות והן כלפי אינפורמציה חדשה. בעלי הסגנון הבטוח חשים בטחון בהתמודדות הן עם איום חברתי והן עם איום שמקורו במידע חדש ועמום. לעומתם, בעלי סגנון נמנע מתרחקים הן ממערכות יחסים קרובות והן מתהליכי עיבוד מידע. הם נמנעים מקונפירמציה הן במישור החברתי והן במישור האינפורמטיבי. החרדים – אמביבלנטים בסיגנונם מתגלים כבעלי עמדה קונפליקטואלית ליחסים קרובים ולעיבוד מידע. הם כמהים לקרבה ולחום כמו גם לרכישת מידע חדש, אולם הקונפליקטים הפנימיים החזקים שלהם מונעים מהם מימוש כמיהה זו שלהם.

הסבר זה שהציע Mikulincer זכה בתמיכה ממספר מחקרים נוספים אשר מצאו כי בעלי הסיגנון הבטוח מפגינים רמה גבוהה של פתיחות קוגניטיבית והם בעלי נכונות להתעדכן בידע שלהם ואף לשנות אותו באופן משמעותי לנוכח ראיות חדשות (Green & Campell, 2000; Green-). (Hennessy & Reis, 1998; Mikulincer & Arad, 1999).

Ketterson & Blustein (1997) הרחיבו את היריעה לגבי הקשר בין היקשרות לקריירה. הם מצאו קשר חיובי, בין ביטחון בהיקשרות של מתבגרים עם הוריהם לבין היקף האקספלורציה הסביבתית ולא מצאו קשר עם האקספלורציה העצמית. החוקרים ממליצים לעודד מתבגרים, שההיקשרות שלהם עם הוריהם איננה היקשרות בטוחה, למצוא מערכות יחסים אחרות (חברים קרובים, בני זוג רומנטיים) בהן יוכלו לקבל תמיכה חברתית על מנת לבצע אקספלורציה קריירה רחבת היקף שתגדיל את סיכוייהם לבחור בקריירה הממצה את כישוריהם.

**תפקוד היועץ כמעניק תחושת בסיס בטוח** – בעשור האחרון הורחבו גבולות חקר ההיקשרות למערכות יחסים קצרות מועד ולא אינטימיות במהותן. Lopez (1997) התעניין בקשר תלמיד –

מרצה בקולג'. הוא מצא כי תלמידים, שדיווחו על מערכות יחסים בטוחות עם המרצה בהווה, דיווחו על קשרים רגשיים חמים ותומכים עם אימם בילדותם יותר מאשר תלמידים שדיווחו על מערכות יחסים לא בטוחות עם המרצה. הממצאים המעניינים יותר התייחסו לקשרים החיוביים שמצא בין הבטחון בקשר עם המרצה לבין מוטיבציה אקדמית, תחושה של אינטגרציה חברתית ומעורבות אישית בחיים הקהילתיים בקולג'.

Pistole (1999) הרחיבה את הפרספקטיבה והתייחסה אל הקשר יועץ – נועץ. במאמרה התאורטי הציגה את התהליך הייעוצי כזירת היקשרות בה הנועץ חווה attachment- bond והיועץ חווה caregiving- bond, הנועץ מחפש תמיכה והכוונה והיועץ מספק תמיכה והכוונה. לפי Pistole, הנועץ פונה לייעוץ בהיותו שרוי במצוקה. המצוקה מגבירה את פעילות מערכת ההיקשרות שלו וגורמת לו לחפש אחר קירבה, איכפתיות ודאגה מצד דמות הנתפסת על ידו כחזקה וחכמה ממנו (דמות היכולה גם להכיל גם לכוון). Pistole עשתה הבחנה חשובה בין תפקיד היועץ כ- safe haven המעניק תמיכה רגשית, קירבה ובטחון, ובין תפקידו כ- secure base המעניק הכוונה, הדרכה ועוגן לאקספלורציה. תפקוד היועץ כבסיס בטוח הינו שילוב של שני תפקידים אלו.

### המחקר הנוכחי

ההנחה שבבסיס המחקר הנוכחי הינה שביחסי יועץ – נועץ מתקיימים מלוא התנאים הנדרשים לבניית קשרי attachment-caregiving : 1. הנועץ ניכנס לתהליך הייעוצי כשהוא שרוי במצוקה. 2. הנועץ מחפש אחר קירבה ודאגה מצד היועץ, אותו הוא תופס כחזק יותר וחכם יותר. 3. היועץ לוקח על עצמו את תפקיד ה-caregiver בכך שמגיב לאיתותי המצוקה של הנועץ. 4. היועץ מפגין דאגה לאינטרסים של הנועץ בלבד.

למרות שאין עדיין מחקר הבודק תיפקוד היועץ לקריירה כמעניק בסיס בטוח לנועץ, יש בעדויות המחקריות ובהתייחסויות התאורטיות שהוצגו קודם בסיס להניח כי יש ביכולת היועץ לפעול כבסיס בטוח אם יתפס ע"י הנועץ כזמין, תומך ומכוון. יתרה מכך, סביר להניח כי להגברת הבסיס הבטוח של הנועץ תהיה אותה השפעה חיובית על התפתחותו כמו לסגנון ההיקשרות הבטוח, דבר שיגביר התנהגויות אקספלורטיביות רלבנטיות.

המחקר הנוכחי בדק האם לסגנון ההיקשרות של הנועץ ולתפקוד היועץ כבסיס בטוח תרומה להתקדמות בייעוץ, במיוחד בתהליכי אקספלורציה. כאמור, ישנן עדויות מחקריות לכך שסגנון

ההיקשרות של הפרט קשור להתנהגות חקרנית שלו ("אקספלורציה" במונחי תיאוריות תעסוקתיות), בנוסף, קיים בסיס תיאורטי להנחה כי לתפקוד היועץ יש תרומה להתנהגות חקרנית של הנועץ. אך קשרים אלו לא נבדקו עדיין בתוך סיטואציה ייעוצית/טיפולית כלשהיא. כמו כן אין עדיין מחקר הבודק האם תרומת היועץ לתחושת הבסיס הבטוח הינה מעבר לתרומת סגנון ההיקשרות של הנועץ.

השערות המחקר מנוסחות במונחים של ממדי היקשרות באופן התואם מגמות עדכניות בספרות המחקרית בתחום ההיקשרות (Bremman et al, 1998) הגורסות כי ראוי לראות את מבנה ההיקשרות כמוצב על פני שני רצפים במרחב דו-ממדי ולא בצורה של מערכת טיפולוגית מובחנת.

### **השערות המחקר :**

1. ככל שההימנעות בהיקשרות וככל שהחרדה בהיקשרות גבוהות יותר, כך האקספלורציה של הנועץ תהיה נמוכה יותר.
2. ככל שהיועץ יתפס על ידי הנועץ כמקנה יותר בסיס בטוח, כך האקספלורציה של הנועץ תהיה גבוהה יותר.
3. תפקוד היועץ כבסיס בטוח ימתן את הקשר שבין הימנעות בהיקשרות וחרדה בהיקשרות לבין האקספלורציה של הנועץ. לגבי האופנים הספציפיים של דרכי מיתון אלו אין די מידע בכדי להציב השערות מראש, והם יהיו נושאים שיעמדו לבדיקה אקספלורטיבית במחקר הנוכחי.

### **דיון**

במחקר הנוכחי נבדקה אינטראקציה ממשית אותנטית עם דמות היקשרות העשויה להפעיל את מערכת ההיקשרות של הנועץ ולהשפיע על תחושת הביטחון שלו. ייחודו של המחקר בכך שהוא בודק לראשונה את התרומה הייחודית של תפקוד יועץ קריירה להתפתחות הנועץ וכן את התרומה של תפקוד זה מעבר לתחושת הביטחון הכרונית של הנועץ.

הממצאים מראים כי לסגנון ההיקשרות של הנועץ תרומה ייחודית מובהקת להסבר השונות של ההתנהגות החקרנית שלו. הממצאים מראים גם כי לתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח יש תרומה ייחודית מובהקת להסבר השינויים החלים בהתנהגות החקרנית של הנועץ במהלך הייעוץ. באשר לשאלה האם תפקוד היועץ כבסיס בטוח ממתן את הקשר שבין הימנעות בהיקשרות וחרדה

בהיקשרות של הנועץ לבין האקספלורציה, הממצאים מראים כי אכן יש ביכולת היועץ, אשר תפקודו נתפס כמקנה בסיס בטוח, לשבור את הקשרים שבין אישיות הנועץ לבין החקרנות הטבעית שלו. כלומר, תפקודו של שותף ממשי לקשר עשוי למתן את ההשפעה של ההימנעות והחרדה המופנמים וטבועים באישיות.

מרבית השערות המחקר אוששו, אף כי בחלקן התגלתה הבחנה מעניינת וראויה לבחינה בין שני ממדי ההיקשרות, דהיינו בין התרומה של ממד ההימנעות לתרומה של ממד החרדה. באופן כללי ניתן לומר כי לממד ההימנעות בהיקשרות ישנה תרומה גדולה יותר להבנה של תפיסת הזולת מאשר לממד החרדה בהיקשרות. לעומת זאת, לשני הממדים תרומה משמעותית להבנת התנהגות חקרנית. לגבי תפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח ניתן לומר כי היא בעלת תרומה ייחודית משמעותית להבנת ההתנהגות החקרנית של הנועץ.

הממצאים המקדימים מראים שישנו קשר מובהק בין הימנעות בהיקשרות לתפיסת היועץ כבסיס בטוח. ככל שההימנעות בהיקשרות של הנועץ הייתה גבוהה יותר כך הוא תפס את יועצו כמקנה פחות בסיס בטוח. ממצא זה תומך חלקית בממצאים קודמים המראים כי נטיות ראשוניות של אישיות הפרט מטות את התפיסה שלו את האחר, גם כשמדובר באחר משמעותי. כך, למשל, הראו Shaver & Hazan כי קיים קשר בין בטחון בהיקשרות לבין ייצוגים חיוביים של האחר (Shaver & Hazan, 1993), ובמחקר אחר הם הראו קשר בין בטחון בהיקשרות לבין עמדות אוהדות כלפי הממונה הישיר בעבודה (Hazan & Shavar, 1990), אליו ניתן להתייחס כאל אחר משמעותי.

ואולם, המחקר הנוכחי ממקד את מקור ההטיה בממד ההימנעות של סגנון ההיקשרות ומגלה כי לממד החרדה בהיקשרות תפקיד מצומצם יותר בתפיסת הזולת. ממד החרדה בהיקשרות לא שיחק כל תפקיד בתפיסה הסובייקטיבית של הנועץ את תפקוד היועץ מעבר לפגישה הראשונה, שגם בה התגלה אפקט מובהק של סגנון ההיקשרות בכללותו ולא של ממד החרדה בפני עצמו. בהמשך תהליך הייעוץ התגלה הבדל רק בין גבוהים בהימנעות לבין נמוכים בהימנעות, כאשר באופן עקבי הנמוכים בהימנעות תפסו את תפקוד היועץ כמקנה יותר בסיס בטוח מאשר הגבוהים בהימנעות.

הנטיות הראשוניות של הנועץ גרמו להטיה בתפיסה שלו את היועץ. ואולם, ממצאי המחקר הנוכחי הצביעו על קשר מתון בין הימנעות בהיקשרות לבין תפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח. מכאן ניתן להסיק כי תפיסת היועץ נובעת גם מהתנהגותו ותפקודו של היועץ עצמו בסיטואציה הייעוצית ואיננה רק עיוות סובייקטיבי בתפיסה של הנועץ.

ממצאי המחקר מורים על מגמה כללית של עליה בתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח עם התקדמות היעוץ, המהווה אינדיקציה מסוימת ליעילות היעוץ כשלעצמו וכן להיותה של תפיסת זולת חיובית עניין פרוגרסיבי הקשור גם למשך ואיכות הקשר עם אותו זולת. ואולם, ממצאי המחקר הנוכחי מלמדים על קיומם של הבדלים בין ארבעת סגנונות ההיקשרות בדפוסי ההשתנות של תפיסת תפקוד היועץ לאורך תהליך היעוץ. הבדל משמעותי ראשון בין הסגנונות השונים מתגלה כבר בפגישת היעוץ הראשונה, בה מתבלטים קבוצת הנועצים הגבוהים בהימנעות ונמוכים בחרדה - dismissing avoidant - כנמוכים באופן משמעותי מכל האחרים בתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח, כאשר בין יתר שלושת הסגנונות לא מתגלים הבדלים משמעותיים בנקודת הפתיחה. ממצא זה תומך בממצאים קודמים המראים כי טיפוס ה-dismissing הוא הנמוך ביותר במתן אמון ובכונות להסתייע בזולת ולהסתמך עליו (Shaver & Brennan, 1992).

הבדל משמעותי שני ניכר בין נועצים בעלי סגנון היקשרות fearful לבין כל היתר בכך שהם אינם מגלים שינוי מובהק בתפיסת היועץ כבסיס בטוח לאורך תהליך היעוץ. בסיום היעוץ הם נותרים כמעט באותה רמה של תפיסת היועץ כבסיס בטוח כפי שהיו בתחילת היעוץ. מעניין לראות שהם החלו את היעוץ בנקודה דומה לזו של ה-secure וה-preoccupied, אך בהמשך היעוץ הם לא הפגינו כמוהם עליה בתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח אלא נותרו כמעט באותה נקודה בה החלו וכך, בסוף היעוץ הם דמו יותר דווקא לקבוצת ה-dismissing, הדומים להם בהימנעות הגבוהה בהיקשרות.

כאשר בוחנים את הקשר בין הימנעות וחרדה בהיקשרות לבין תפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח מנקודת המבט של היועץ, מתגלים ממצאים דומים. ההערכה העצמית של היועץ את עצמו כבסיס בטוח, כפי שנתפס בעיני הנועץ שלו בפגישת היעוץ הראשונה, מושפעת רק ממידת ההימנעות בהיקשרות של הנועץ. כך גם בפגישת היעוץ השנייה: היועץ נשאר צמוד לתפיסה שגילה בפגישה הראשונה. ואילו בפגישת היעוץ השלישית, בשונה מאשר מנקודת המבט של הנועץ, מתגלה אפקט מובהק של אינטראקציה בין הימנעות בהיקשרות לחרדה בהיקשרות. כלומר, בסוף היעוץ היועץ מעריך את הרמה, בה נתפס תפקודו כמקנה בסיס בטוח על-ידי נועצים גבוהים בהימנעות ונמוכים בחרדה, כנמוכה באופן בולט בהשוואה לתחילת היעוץ וכן כנמוכה יותר משל כל האחרים בסיום היעוץ.

להימנעות בהיקשרות של הנועץ יש אפוא תרומה משמעותית לתפיסת תפקוד היועץ הן מנקודת המבט של הנועץ והן מנקודת המבט של היועץ, כאשר לסגנון ההיקשרות בכללותו ישנה תרומה



בתפיסת תפקוד היועץ בתחילת הייעוץ מנקודת המבט של הנועץ ובסיום הייעוץ מנקודת המבט של היועץ. במילים אחרות, לממד החרדה בהיקשרות תרומה מסוימת לתפיסת הזולת, הבאה לידי ביטוי כשהוא באינטראקציה עם ממד ההימנעות, רק בתחילתו של הקשר עם האחר המשמעותי כשמדובר בחוויה של המסתייע, ורק בסופו או בשלב מתקדם יותר שלו כשמדובר בהערכת האדם המסייע את תפיסת תפקודו בעיני האדם המסתייע בו. בכל מקרה, לממד ההימנעות בהיקשרות משקל רב יותר בתפיסת האחר המשמעותי מאשר לממד החרדה בהיקשרות.

הבדל משמעותי נוסף המתגלה בין נקודת המבט של היועץ לנקודת המבט של הנועץ נוגע לקבוצת הגבוהים בחרדה וגבוהים בהימנעות. בעוד אשר קבוצת ה-fearful מדווחת על, וכנראה גם חווה, עליה קלה ולא מובהקת בתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח במשך הייעוץ, הרי שהיועצים שלהם מדווחים על עליה משמעותית ועקבית בתפיסה זו במשך הייעוץ. כלומר, דווקא ה-fearful המראה תפיסה פחות או יותר מקובעת של תפקוד היועץ, הוא היחיד הנותן ליועץ תחושה של עליה בתפיסה שלו את תפקוד היועץ לאורך כל תהליך הייעוץ. מעניין לראות שכל יתר הסגנונות הוערכו על ידי היועצים שלהם כיציבים או כיוורדים בתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח במשך הייעוץ. ממצא זה מהווה אינדיקציה ראשונית מסוימת לכך שה-fearful, בהיותו שרוי במצוקה ונכון לבקש עזרה, נתפס על ידי האחר המשמעותי המסייע, יותר מכל הסגנונות האחרים, כמי שמגלה התמסרות עקבית לתהליך הסיוע ולאדם המסייע, ואולי בזכות כך הוא מקבל טיפול רגיש ואכפתי יותר העוזר לו להתקדם יותר.

### **התרומה של סגנון היקשרות ותפקוד היועץ כבסיס בטוח לאקספלורציה**

בהלימה עם השערת המחקר, נמצאו אפקטים מובהקים הן של הימנעות ושל חרדה בהיקשרות והן של תפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח, בהסבר התנהגות חקרנית של הנועץ. באופן ספציפי נמצא, כפי ששוער, כי ככל שההימנעות והחרדה בהיקשרות גבוהות יותר, כך האקספלורציה הבסיסית של הנועץ נמוכה יותר. כמו כן, ככל שתפקוד היועץ נתפס על ידי הנועץ כמקנה בסיס בטוח, כך האקספלורציה של הנועץ גבוהה יותר.

מניתוח אינטראקציות ניתן ללמוד כי תפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח ממתנת את ההשפעות הראשוניות הגורעות של חרדה והימנעות בהיקשרות על האקספלורציה. באופן ספציפי, כאשר היועץ נתפס כבסיס בטוח, נעלמים במהלך הייעוץ ההבדלים שהיו קיימים לפני תחילת הייעוץ בין

הנמוכים בהימנעות לבין הגבוהים בהימנעות ובין הנמוכים בחרדה לבין הגבוהים בחרדה, דהיינו בין הבטוחים בהיקשרות לבין הלא בטוחים בהיקשרות.

הממצאים מראים כי לתפיסה חיובית של תפקוד היועץ יש יכולת לפצות על ביטחון כרוני נמוך הטבוע מזה שנים רבות באישיות, ולאפשר גם לנועץ הלא בטוח להרחיב את היקף האקספלורציה התעסוקתית. לממצא זה השלכות יישומיות חשובות על תהליך הייעוץ שכן האקספלורציה תורמת לבחירה בעיסוק ההולם את הכישורים והנטיות של האדם ולקבלת החלטות תעסוקתיות המבוססות על נתוניו האישיים (Grotvant, Cooper & Kramer, 1986) והלימה בין מאפייני האדם למאפייני העיסוק שלו קשורה לשביעות הרצון שלו מהעבודה בפרט ומהחיים בכלל, להישגים התעסוקתיים שלו ולהתמדתו בעבודה (Holland, 1985).

ממצאי המחקר הנוכחי תומכים בהצעתה התיאורטית של Pistole (1999). לראות את התהליך הייעוצי כזירת היקשרות, למרות היותו מאופיין כמערכת יחסים קצרת טווח, ספציפית ולא אינטימית במהותה. הנועץ, בהיותו שרוי במצוקה, חווה הגברה של פעילות מערכת ההיקשרות שלו, דבר הגורם לו לחפש אחר תמיכה והכוונה מצד יועץ, אותו הוא תופס כדמות חזקה וחכמה ממנו. היועץ עצמו נכון לספק תמיכה והכוונה במהלך אינטראקציה בה הוא קולט אותות מצוקה של הנועץ ומגיב אליהן באמצעות התערבויות תומכות ומכוונות.

### **תרומת המחקר לתחום הייעוץ לקריירה**

ממצאי המחקר תומכים בהצעה להתייחס אל הייעוץ לקריירה מפרספקטיבת תיאורית ההיקשרות ולראות בו סיטואציית attachment – caregiving. ואולם, התרומה המשמעותית ביותר של המחקר הנוכחי לפרקטיקה של תחום הייעוץ לקריירה נובעת מהממצאים האינטראקציוניים שלו המלמדים כי לתפיסת תפקוד היועץ כבסיס בטוח תרומה הממתנת את ההשפעות הגורעות שיש למאפייני אישיותו של הנועץ על האקספלורציה התעסוקתית. לפיכך, נדרש זיהוי מוקדם של הנועצים הפגיעים יותר והתייחסות מיוחדת אליהם במהלך הייעוץ.

### **על מחברת המאמר**

ד"ר הדסה ליטמן-עובדיה, פסיכולוגית תעסוקתית בכירה (מומחית ומדריכה), ראש המגמה הארגונית-תעסוקתית בתואר השני בפסיכולוגיה במרכז האוניברסיטאי אריאל בשומרון.

להתקשרות: [olontamar@bezeqint.net](mailto:olontamar@bezeqint.net)

## מקורות

- קראו, א. (2006) חינוך לעבודה בתרבות בת זמננו. אדם ועבודה, 14, 1-2.
- קראו, א. (2007) אנשים ועבודה: מהם פניה ומה צרכים להיות פניה של הגלובליזציה?. אדם ועבודה, 15, 1-2.
- Ainsworth, M. D. S., Belhar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (1991). Attachment. Styles among young adults: A test of four Horowitz, L.M., & Bartholomew, K. category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244
- Betz, N.E. (1999). Getting clients to act on their interests: Self-efficacy as a mediator of the implementation of vocational interests,. In M. L.Savickas & A.R. Spokane (Eds.). *Vocational Interests: Meaning, measurement and counseling use*, 327-344, Palo Alto, Ca
- Blustein, D.L. (1989). The role of goal instability and career self- efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 194-203
- Blustein, D.L. (1992). Applying current theory and research in career exploration to practice.. *Career Development Quarterly*, 41, 174-184
- Blustein, D.L.& Flum, H. (1999). A self- Determination Perspective of Interests and Exploration in Career Development.. In M. L.Savickas & A.R. Spokane (Eds.). *Vocational Interests: Meaning, measurement and counseling*, 345-368, Palo Alto, Ca
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (1990). *Charles Darwin: A new life*. New York: Norton.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brown, D., & Associates. (Eds.). (2002). *Career choice and Development*: (Fourth Edition). San Francisco: Jossey-Bass.

- Green, J. D., & Campbell, W. (2000). Attachment and exploration in adults: Chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 452-461.
- Green-Hennessy, S., & Reis, H. T. (1998). Openness in processing social information among attachment types. *Personal Relationships*, 5, 449-466.
- Grotvant, H.D., Cooper, C. R., & Kramer, K.. (1986). Exploration as a predictor of congruence in adolescents career choices. *Journal of Vocational Behavior*, 29, 201-215
- Hardy, G. E., & Barkham, M. (1994). The relationship between interpersonal attachment styles and work difficulties. *Human Relations*, 47, 263-281.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Holland, J.L. (1985). *Making Vocational Choices: A Theory of vocational personalities and work environments*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice- hall.
- Jordan, J.P. (1963). Exploratory behavior: The formation of self and occupational concepts. In D. E. Super, R. Starishevsky, N. Matlin, & J. P. Jordan (Eds.). *Career development Self concepts theory (pp 42-78)*. NY College Entrance Examination Board.
- Ketterson, T. U., & Blustein, D. L. (1997) Attachment relationships and the career exploration process. *Career Development Quarterly*, 46, 167-178.
- Lopez, F. G. (1997). Student-professor relationship styles, childhood attachment bonds, and current academic orientations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 271-282.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1217-1230.
- Mikulincer, M., & Arad, D. (1999). Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 710-725.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 260-273.
- Osipow, S. H. & Fitzgerald, L. F. (1983). *Theories of career development* (4<sup>th</sup> ed), Boston, MA: Allyn & Bacon.

- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- Pistole, M.C. (1999). Caregiving in Attachment Relationships: A perspective for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 77, 437-446.
- Roe, A & Siegelman, M. (1963). A parent- child questionnaire. *Child Development*, 34, 355-359.
- Schafer, E. S. (1965). Children report of parental behavior, an inventory *Child Development*, 36, 413-414.
- Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the “big five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 536-545.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 4, pp. 29-70). London: Jessica Kingsley.
- Spokane, A. R. (1991). *Career Intervention*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice- hall
- Stumpf, C.A., Colarelli, S.M., & Hartman, K.!(1983). Development of The Career Exploreatory Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper & Row.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life- pace, approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-293