

# האם הכרת תודה אישיותית מהווה גורם חוסן מפני פגיעה עצמית שאינה אובדנית (NSSI)?

על תפקידים המתווך של תחושת חוסר שייכות ועול נתפס בקשר זה

## Does dispositional gratitude create resilience against non-suicidal self-injury (NSSI)?

On the mediating role of thwarted belongingness and perceived burdensomeness in this relationship

### תקציר

**מבוא:** פגיעה עצמית שאינה אובדנית (non suicidal self-injury - NSSI) מוגדרת כנזק עצמי מכוון לגופו של אדם באופן חוזר ונשנה, היוצר נזק מתון עד בינוני הכולל דימום חבלה או כאב. מדובר בהתנהגות מסוכנת המהווה בעיה קלינית ממשית, כמו גם גורם סיכון לאובדנות בקרב מתבגרים. זאת בין היתר בשל ההתרגלות לכאב והפחתת הפחד מביצוע מעשה אובדני שהיא יוצרת. שכיחות העיסוק ב-NSSI גבוהה, גם בקרב האוכלוסייה הכללית. משתנים רבים נבחנו כמנבאים של NSSI, רובם גורמי סיכון. במחקר הנוכחי ביקשנו להתמקד בגורמי חוסן אישיותיים כמשתנים המנבאים עיסוק ב-NSSI ולהבין טוב יותר באיזה אופן הם פועלים על התנהגות מסוכנת זו.

הכרת תודה אישיותית היא חלק מנטייה רחבה יותר לשים לב ולהעריך את החיובי שבחיים, מדובר בפעולה מקיפה הכוללת רכיבים קוגניטיביים ורגשיים גם יחד. מחקרים ראשוניים מצאו שהכרת תודה עשויה להיות גורם מגן מפני מחשבות אובדניות וניסיונות אובדניים. עם זאת, הכרת תודה לא נחקרה כגורם מגן אפשרי מפני NSSI. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון מודל פסיכולוגי רב מימדי המקשר בין גורמים אישיותיים (התקשרות והכרת תודה) לבין התנהגויות מסכנות (NSSI ואובדנות), דרך משתנים מתווכים הנוגעים ליחסים בין אישיים ולתפיסה על העולם. באופן מיוחד ביקשנו לבחון כיצד התקשרות והכרת תודה אישיותית תורמות במשותף ל-NSSI ואובדנות דרך תיווך של משתנים נתפסים על יחסים בין אישיים – תחושת חוסר שייכות ועול נתפס. בנוסף לכך, רצינו לבחון מהי תרומתה הייחודית של הכרת תודה למשתנים בין אישיים אלה ולהתנהגויות מסכנות.

**שיטה:** 370 מבוגרים צעירים בגילאי 18-35 ( $M=28.5$ ,  $sd=4.12$ ) ענו על סדרת שאלונים מקוונים אשר בחנו את המשתנים הבאים: התקשרות, הכרת תודה אישיותית, תחושת חוסר שייכות ועול נתפס, תקווה, משמעות בחיים, דיכאון, NSSI ואובדנות.

**תוצאות:** מעל לרבע מהמשתתפים (27%) דיווחו כי פגעו בעצמם במהלך החיים. קבוצת

הפוגעים נמצאה גבוהה יותר בהתקשרות לא בטוחה, דיכאון מחשבות והתנהגות אובדנית. המודל האינטגרטיבי שנבדק אושש ברובו על ידי ניתוח השוואות מבניות (SEM). ממצאי המחקר המרכזיים כוללים מספר נתיבים של תיווך כפול הממחישים כי התקשרות והכרת תודה במשותף תורמות להעלאה או לירידה של NSSI דרך תחושת חוסר שייכות כפונקציה של סוג ההתקשרות. תוצאות דומות נמצאו עבור עול נתפס אך זו מובילה לאובדנות ולא ל-NSSI. הכרת תודה נמצאה כמשתנה המנבא בעל התרומה הייחודית המשמעותית ביותר לחוסר שייכות ועול נתפס.

**דיון:** מחקר זה מדגיש כי התרומה המשמעותית של משתנים אישיותיים ראשוניים

(התקשרות) ושניוניים (הכרת תודה), ל-NSSI ואובדנות עוברת דרך משתנים נתפסים בין אישיים. בנוסף, מחקר זה מצביע על תרומתה הייחודית של הכרת תודה אישיותית לדרך בה אנשים תופסים וחווים את עצמם בהקשרים בין אישיים. ממצאי המחקר הנוכחי מרחיבים את התאוריה הבין אישית לאובדנות של תומס ג'וניר ומוסיפים לה נדבכים אישיותיים ומתחום הפסיכולוגיה החיובית. בכך ממצאי המחקר עושים אינטגרציה בין גורמי סיכון וחוסן. בנוסף, ממצאי המחקר מצביעים על הכרת תודה כמשתנה בעל פוטנציאל מניעתי בהתנהגות עצמית מסכנת הכוללת פגיעה עצמית ואובדנות. מחקרי המשך יוכלו לבדוק האם תרגול הכרת תודה יכול להפחית עיסוק ב-NSSI ואי לכך סיכון אובדני, זאת על ידי הפחתת תחושות חוסר שייכות ועול נתפס בקרב מבוגרים צעירים באוכלוסייה הכללית.

## Abstract

**Introduction:** Non-Suicidal self-injury (NSSI) is defined as self-harm directed to one's own body, recurring repeatedly, creating a moderate to medium harm that includes bleeding, injuries or pain. It is a dangerous behavior that constitutes a substantial clinical problem, as well as a risk factor for suicide amongst adolescents. This, among others, is caused by habituation of individuals to pain that may reduce the fear that accompanies suicide attempts. Prevalence of NSSI engagement is high, even amongst the general population. Many variables were examined as NSSI predictors, most of them are risk factors. The current research wishes to focus on dispositional protective factors as variables that predict NSSI engagement and to gain a better understating of the way they affect this dangerous behavior.

Dispositional gratitude is part of a larger tendency to notice and appreciate the positive aspects of life, it is a comprehensive operation the includes both cognitive and emotional components. Initial studies in this field, found that gratitude may serve as a protective factor from suicidal ideation and suicide attempts. However, there are no studies that refer to gratitude as a possible protective factor from NSSI.

The aim of the current study was to examine a multi-dimensional psychological model that associates dispositional factors (attachment and gratitude) to dangerous behaviors (NSSI and Suicidality), through mediating factors that concern interpersonal relationships and world views. Specifically, we requested to examine how attachment and dispositional gratitude contribute together to NSSI and Suicidality through mediation of perceived factors on interpersonal relationships- thwarted belongingness and perceived burdensomeness. In addition, we wished to

examine the unique contribution of gratitude to these interpersonal factors and to dangerous behaviors.

**Method:** 370 young adults aged 18-35 ( $M=28.5$ ,  $SD=4.12$ ) answered a series of online questionnaires that examined the following variables: attachment, dispositional gratitude, thwarted belongingness and perceived burdensomeness, hope, meaning in life, depression, NSSI and suicidality.

**Results:** Over a quarter of the participants (27%) reported to have injured themselves throughout their lives. NSSI group was found higher in insecure attachment, depression and suicidal ideation and behaviors. The integrative model that was tested was supported by Structural Equation Modelling (SEM). Central findings of this study include a number of double mediation pathways which demonstrate that attachment and gratitude contribute together to increment or decrement of NSSI behaviors through thwarted belongingness as a function of attachment style. Similar results were found for perceived burdensomeness, but this was found to lead to suicidality and not to NSSI. Gratitude was found as the predictive factor with the most significant unique contribution to thwarted belongingness and perceived burdensomeness.

**Discussion:** This study highlights that the significant contribution of initial dispositional factors (attachment) and secondary dispositional factors (gratitude), to NSSI and Suicidality are mediated by perceived interpersonal factors. Moreover, this study demonstrates the unique contribution of dispositional gratitude regarding the way in which individuals perceive and experience themselves in interpersonal contexts. Findings of the current research expand the interpersonal-psychological

theory of suicidal behavior by Thomas Joiner and add dispositional layers as well as layers from the field of positive psychology. Also, our findings demonstrate an integration between risk and protective factors. In addition, evidence of this study indicate that gratitude is a potential factor in preventing self- injurious behaviors that include self-injury and suicidality. Future research could investigate whether gratitude practicing might decrease NSSI engagement and therefore suicidal risk, this by decreasing the thwarted belongingness and perceived burdensomeness amongst young adults in the general population.