

משמעות במפת הפסיכותרפיה תאוריה, מחקר ויישום

פנינית רוסוֹנֶצֶר

"המסתורין של הקיום האנושי שוכן לא רק בלהישאר בחיים, אלא במציאת משהו לחיות למענו".

- פידור דוסטויבסקי



שאלת המשמעות היא עתיקת יומין, אוניברסלית וייחודית לאדם. משחר האנושות ולאורך ההיסטוריה, בני אדם חיפשו אחר פשר, משמעות ותכלית לקיומם - מצויורי המערות, דרך מיתוסים, מסעות חיפוש, אומנות, פילוסופיות ודתות. העיסוק בשאלות באשר לטבע האדם והעולם, משמעות ופשר החיים ותכליתם מתחיל מוקדם יחסית מבחינה התפתחותית, ומלווה את האדם לאורך חייו בזירות החיים השונות כגון עולם העבודה והמשפחה, ובהתמודדות עם משברים בין אם התפתחותיים כגון אמצע החיים או סופם, ובין אם אקוטיים או פתאומיים כגון אובדן וחולי. תאורטיקנים רבים (למשל יאלום, 2011; Frankl, 1973) טענו שמשמעות הכרחית לחיים, והיא מהווה את המוטיבציה האנושית הבסיסית שבני אדם חותרים אליה. למעשה, כל דבר בהווה האנושית כרוך במתן משמעות, החל באופן שבו אנו חושבים, האופן שבו אנו תופסים את עצמנו, מפרשים ומייחסים משמעות למצבי

חיים שונים, ועד לאופן שבו אנו מבנים את הסיפורים שלנו ביחס לחיינו ולחיייהם של אחרים. השפה שאנו מדברים בה, חוויית הזמן שלנו והערכים התרבותיים שבהם אנו מחזיקים, גם הם היבטים של מערכת המשמעות שלנו. החרדות שלנו לגבי שבריריותם של החיים וידיעת הסופיות שלנו מעוררת את השאיפה הייחודית שלנו להקנות משמעות לחיינו (Greenberg et al., 1997). בספרות המחקרית ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה ועקבית הן לקשר בין משמעות בחיים למיטביות ובריאות נפשית ופיזית כולל אריכות ימים, והן להתמודדות עם קשיים ומצבי סיכון, בהיותה מנגנון מגן שמייצר מוטיבציה ותורם לעמידות וחוסן (לסקירה ראו למשל: Czekierda et al., 2017). היעדר משמעות, לעומת זאת, נמצא קשור לדיכאון ופסיכופתולוגיה (למשל, Goodman et al., 2018) ולריק קיומי, המאופיין לרוב בשעמום, ניכור, אלימות ואף אובדנות (Frankl, 1969).

ואכן, בעידן הפוסט מודרני, הגלובלי והדיגיטלי של ימינו, אל מול התפוררות המסורת, המסגרות הדתיות ובהיעדר עוגנים ערכיים, בולטים חוסר ודאות, חוסר יציבות, ניכור ואובדן משמעות (Moules, 2000). בהתאם לכך, מחקרים מהעשורים האחרונים מצביעים באופן עקבי על עלייה משמעותית ברמות החרדה והדיכאון על אף עלייה ניכרת בשגשוג הכלכלי וברמת החיים (Diener & Seligman, 2004; Twenge, 2000). לאור כל זאת, בולטת חשיבות מודעותם של מטפלים ואנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש לנושא המשמעות בחיים על נגזרותיה, בין אם הנושא עולה באופן ישיר בטיפול ובין אם המטופל מתמודד עם חרדה, דיכאון, משבר, אובדן, ציפיות לא ממומשות, אבל או מעבר שעשויים לטמון בחובם עיסוק בשאלות של משמעות (למשל, Hill et al., 2010, 2017; Neimeyer et al., 2015).

ד"ר פנינית רוסוֹנֶצֶר היא חוקרת ומרצה בכירה באקדמיה, המתמחה בפסיכולוגיה חיובית, פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית (קיומית), משמעות בחיים, רווחה נפשית ותהליכי שינוי חיובי וצמיחה במעגלי החיים. ד"ר רוסוֹנֶצֶר היא יועצת אקדמית, מפתחת תוכניות התערבות והכשרה, לוגותרפיסטית קלינית, ראש תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) באוניברסיטת תל-אביב, ראש מכון מצפן לחקר ויישום משמעות ועורכת ומחברת שותפה של ספרים בתחומים אלו.

Phnitr.russonetzer@gmail.com www.pnitrn.com



מטרה משמעותית שמניעה אותו, כשברורה לו תכלית מעשיו, הוא מסוגל לשאת תסכול, מאמץ ואתגר. מחויבות פנימית למטרה שיש לה משמעות אישית עבור האדם מחזקת את ההערכה העצמית ומספקת תחושת מסוגלות עצמית ושליטה בחיים (Cantor, 1990), מאפשרת מענה על הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים ביותר שלנו כצורך באוטונומיה, מסוגלות עצמית ותחושת שייכות (Kasser & Ryan, 1993) ומעלה את רמות הרווחה הנפשית, החינניות והתרומה לטובת משהו גדול יותר מהעצמי הפרטי (Ryff & Singer, 1998).

תחושת ערך - המרכיב השלישי הוא מרכיב קיומי ורגשי שמתייחס לתחושה של האדם שקיומו בעל ערך וחשיבות (George & Park, 2016). תחושת ערך ונראות כרוכות בנוכחות אקטיבית ובביטוי עצמי במעגל זיקה נתון כגון משפחה, קהילה או כיתה. במצב של חוסר ערך, האדם חש שמאמציו אינם נראים ואינם ראויים, והדבר מוביל לתחושת ניתוק וניכור, ובמקרים קיצוניים אף לביטוי אלימות או בעיות התנהגות המעידות פעמים רבות על הצורך, ואף הזעקה, האנושי להדהוד, לערך ולמשמעות שאינם מקבלים ביטוי. מבחינה התפתחותית, החיפוש אחר משמעות אישית הוא כוח מניע רב עוצמה בגיבוש הזהות של ילדים ומתבגרים (Fry, 1998). ההכרה בחשיבותה של תחושת משמעות בחיים להתפתחות מיטבית בולטת על רקע ממצאים רבים המדגישים את תרומתה כגורם הגנה המאפשר התמודדות טובה יותר עם גורמי לחץ וחשיפה לגורמי סיכון כמו למשל בהקשר של אלימות, חומרים ממכרים ונטילת סיכונים (Brassai et al., 2011), וכמשאב מן לחוסן (Damon, 2008) ולרווחה נפשית (Shoshani & Russo, 2017). באופן ספציפי נמצא כי תחושת משמעות עשויה לשמש כמעין מצפן פנימי לגיבוש זהות יציבה ולניווט חייהם של מתבגרים ומבוגרים צעירים להבנת העולם סביבם, כמרכיב מפתח לנטילת אחריות, מוטיבציה פנימית, מסוגלות אקדמית, התמדה והישגים לימודיים (Bronk & Mangan, 2016; Damon, 2008). גם ביחס לגילאי הבגרות והזקנה, ספרות מחקרית ענפה מצביעה על כך שתחושת משמעות חזקה קשורה בבריאות טובה יותר וחיים ארוכים יותר (Boyle et al., 2009; Krause, 2009), וכן בהתמודדות מוצלחת יותר עם סוגיות הכרוכות במחצית השנייה של החיים כגון אירועי חיים מאתגרים וחולי פיזי (Shao et al., 2014) ורווחה נפשית גבוהה יותר (Ryff et al., 2016).

טיפול ממוקד משמעות

מחקרים מראים כי מטפל מודע ורגיש לסוגיות של משמעות מסוגל לסייע למטופליו לגבש הבנה רפלקטיבית מעמיקה יותר

משמעות בחיים - הגדרות, המשגות ומחקר

בספרות התאורטית והמחקרית התפתחו הגדרות מגוונות למושג המשמעות. הגדרות אלו מקיפות היבטים רגשיים, קוגניטיביים, מוטיבציוניים, התנהגותיים, חווייתיים, קיומיים ועוד, והמגוון ממחיש את האתגר בהמשגת מבנה מופשט, מורכב ורב ממדי זה. בשנים האחרונות החלו להתגבש הגדרות קונספטואליות אינטגרטיביות (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016), שכוללות שלושה ממדים מרכזיים במשמעות: פשר והבנה (comprehension), תכלית ומטרה (purpose) ותחושת ערך (mattering). על בסיס ממדים אלו, "משמעות" מוגדרת כתחושה של האדם שחיו מובנים ויש בהם סדר, רצף והמשכיות. שלושה מוקדים אלה, שניתנים לבחינה אמפירית באופן עצמאי ובאופן משולב, מהווים תשתית חשובה ליישום בתחומי הפסיכולוגיה השונים כגון הזירה החינוכית, הארגונית, השיקומית והקלינית.

פשר והבנה - המרכיב הראשון, הקוגניטיבי יותר, מתייחס לתחושה של האדם שאירועי חייו וחוויותיו משתלבים יחד לכדי שלם קוהרנטי, כחלק מרצף ומהיסטוריה, וכך הוא מקנה תחושת עוגן, המשכיות ושייכות להקשר רחב יותר מהקיום הפרטי. בהקשר זה, נמצאו כמועילות בתהליך טיפולי, הן פרטני והן קבוצתי: עבודה על סיפורי חיים או סקירת חיים (life review) שמאפשרות רפלקציה, העלאת תובנות, הבנה עצמית וזיהוי של נקודות מפנה, בחירות, ערכים, כוחות ומקורות משמעות (Breitbart & Masterson, 2016; Staudinger, 2001).

מטפל מודע ורגיש לסוגיות של משמעות מסוגל לסייע למטופליו לגבש הבנה רפלקטיבית מעמיקה יותר ביחס לעצמם ולמצבם, לחדד תובנות ולתמוך בהם בתהליך הבירור הפנימי של ערכים וכוחות לצד עשייה משמעותית וחיבור לחיים ולמטרות בעלות ערך עבורם

תכלית ומטרה - המרכיב השני מהווה את המרכיב המוטיבציוני שמקנה תחושת מטרה, כיוון, הנעה ותכלית. אחת האמרות המפורסמות של הפילוסוף ניטשה, "כשייש לשם מה, כל איך אפשרי", משקפת את ההבנה, שתוקפה במחקרים מגוונים, שללא כיוון או מטרה משמעותית, אין טעם והנעה לפעול. כאשר יש לאדם

כאשר יש לאדם מטרה משמעותית שמניעה אותו, כשברורה לו תכלית מעשיו, הוא מסוגל לשאת תסכול, מאמץ ואתגר

גישת ה**לוגותרפיה** (טיפול באמצעות משמעות) שהגה הפסיכיאטר והנירולוג ויקטור פראנקל היא הגישה המרכזית הקושרת בין פסיכותרפיה ומשמעות בחיים ומציעה רעיון שונה בתכלית בדבר ההתפתחות האנושית, המטרות האנושיות ומבנה נפש האדם. בעוד שקודמיו בזרם הווינאי, פרויד ואדלר, ראו בשאיפה לעונג ולעוצמה (בהתאמה) ככוח המניע המרכזי, פראנקל טען כי השאיפה האנושית למטרה ולמשמעות היא הכוח המניע הבסיסי, ושאר השאיפות יכולות להיתפס יותר כאמצעי למטרה. הוא מציע הבחנה משלימה בין דחפים (כגון המיני או התוקפני) הדוחפים את האדם "מלמטה" לבין משמעות (והערכים כחלק ממנה) כמושכים אותו כלפי "מעלה". כך למשל, הוא טוען כי על המטפל להיזהר שלא להגדיר שאלות באשר למשמעות חייו של המטופל במונחים פתולוגיים של מחלה נפשית אלא כסימן הבטוח ביותר של היותו אנושי. גם כאשר החיפוש אחר משמעות מתוסכל, הוא לא יכול להיחשב כסמן של חולי אלא כאתגר שיש להתמודד איתו ולצמוח ממנו (Frankl, 1973).

לפי ה**לוגותרפיה** (Frankl, 1969), ניתן למצוא משמעות בשלושה נתיבים מרכזיים: יצירה - מעורבות בעשייה, יצירה, נתינה, עבודה שמהווה ביטוי לייחודיות ול"עקבות" או לחותם שלנו בעולם; חוויה - של יופי, אומנות, טבע, מערכות יחסים משמעותיות; נקיטת עמדה - כיצד אנחנו מתייחסים ומגיבים למה שקורה לנו, במיוחד כלפי הדברים שאין ביכולתנו לשנות. העמדה שלנו חשובה במיוחד במצבי משבר, אתגר וסבל. בנסיבות אלו האדם מסוגל למצוא משמעות לחייו בזכות העמדה או הגישה שבה הוא נוקט. תהליך זה, שלעיתים דורש זמן ועיבוד, עשוי להוליד תובנות חדשות והזדמנויות להתפתח ולגלות משמעות חדשה ואף לצמוח ממנה, או במילים אחרות, להפוך טרגדיה אישית לניצחון אנושי. שלושת הנתיבים האלו משקפים את יכולתו הייחודית של האדם לחרוג מעל ומעבר לעצמו (self-transcendence) ולהניע אותו לקראת מטרה בעלת ערך שאינה הוא עצמו. פראנקל וממשיכי דרכו הציעו כלים ותכניקות ספציפיות שעשויות לסייע לאיש המקצוע בתהליך הטיפולי כגון דה־רפלקסיה, התכוונות פרדוקסלית, שינוי עמדות ותשאלו סוקרטי (ראו למשל Graber, 2004). רובן

ביחס לעצמם ולמצבם, לחדד תובנות ולתמוך בהם בתהליך הברור הפנימי של ערכים וכוחות לצד עשייה משמעותית וחיבור לחיים ולמטרות בעלות ערך עבורם. באופן ספציפי נמצא למשל כי מטפלים בעלי הכשרה הקשורה לטיפול הנוגע במשמעות בחיים נטו לעסוק בנושא זה יותר בטיפולים על שלביהם השונים ולמצוא תחום זה כבעל ערך רב יותר למטופליהם ולתהליך ההחלמה (ראו למשל Hill et al., 2015, 2017). תפקידו של המטפל בהקשר זה הוא תובעני: הוא נדרש להמשיג את חוויותיו של המטופל, להיות בעל ידע וכישורים לסייע לו, להיות מודע לרגשותיו ותגובותיו, ולזהות מתי ואיך להפנות את המטופל הלאה או לסיים את הטיפול. במבט על ניתן לומר שעל אף שכל הגישות הטיפוליות עוסקות במשמעות בדרך זו או אחרת, ההתייחסות לנושא במפת הפסיכותרפיה אינה אחידה. בשל קוצר היריעה, במאמר זה תיסקרנה כמה גישות בולטות בזיקה לנושא זה.

פרויד, אבי ה**פסיכואנליזה**, הציע שמה שאנו מבנים כמשמעותי או בעל ערך נקבע על ידי גורמים מודעים ולא מודעים, ושיצירת משמעות היא חוויה סובייקטיבית. הפסיכואנליזה חותרת להבין את הסיבות לחסמים או עכבות שמקשים על התשוקה ליצור או לבחור ולהשלים פעילויות שמקדמות משמעות אישית. כיצד אנו יכולים להגשים את המאוויים שלנו בחיי "האהבה והעבודה", ולווסת את החרדה הבלתי נמנעת והתנסויות הנובע מהמרדף אחר מה שחשוב לנו? פסיכואנליטיקאים מסייעים לאנשים לגלות ולבחון איך היחסים הממשיים והמדומיינים עם אחרים מעצבים את אישיותם, מטרותיהם, ערכיהם, העכבות שלהם, וגם תחושת חירות הבחירה שלהם. לחשוף את הפנטזיות הלא מודעות שלהם והקונפליקטים ולהרחיב את משמעותם, הוא היבט אחד של העבודה האנליטית אשר מאפשר לאנשים לקחת את החיים שלהם באופן עמוק יותר וחופשי ולכן משמעותי, כך שהלא ידוע והעמום יוכל להיחוו לא רק כאימים ומסוכן אלא גם כמקור להזדמנות וצמיחה (פרויד, 1930). על אף התייחסות עקיפה זו למקום המשמעות בחוויית המטופל, פרויד דוחה את העיסוק במשמעות החיים באופן מפורש: "ברגע שאדם שואל על המשמעות והערך של החיים, הוא חולה, כי באופן אובייקטיבי, אין לאף אחד מהם קיום; כשאדם שואל את השאלה הזו הוא רק מודה בקיומו של מאגר ליבידו לא מסופק שמשוהו אחר צריך לקרות לו, מין תסיסה שמובילה לעצב ולדיכאון" (Freud, 1960; p. 436). עמדה זו משקפת במעט את מקום העיסוק במשמעות בתפיסות פסיכותרפיות מסורתיות, אשר התייחסו אליה לרוב כלא רלוונטית, כתסמין פסיכופתולוגי, הטיה קוגניטיבית או מנגנון הגנה (Vos, 2017). על רקע התפתחויות והרחבת החשיבה הקלינית והמחקר האמפירי (להרחבה ראו Russo-Netzer et al., 2016), עלה והתרחב העיסוק בנושא המשמעות והחלו להתפתח פרקטיקות טיפוליות העוסקות בו במישרין.

כנקודת אחיזה לתמוך במטופל לבסס מעורבות בחיים משמעותיים ומספקים. בהשראת גישה רחבה זו פותחו פסיכותרפיות מכוונות משמעות (meaning-centred psychotherapy), במטרה לסייע בעיקר לפונים המציגים דאגות לגבי משמעות בחייהם (למשל, Breitbar & Masterson, 2016; Neimeyer et al., 2010; Wong, 2010; Vos, 2017). פסיכותרפיה ממוקדת משמעות היא מונח רחב הכולל גישות טיפוליות המכוונות לקדם משמעות, רווחה רוחנית ואיכות חיים. הטיפול מכוון לחוויית האדם השלם, חוויה שכוללת את הממד הסומטי-גופני, הפסיכולוגי-נפשי והנואטי-רוחני (Lukas, 1985) של האדם, ומגוון קשת המשמעויות המעוגנות בכל אחד מהם. כך למשל, שילוב גישות אלו בטיפול מכוונות לסייע למטופל להבנות מחדש את סיפור חייו למול מצב של אובדן וטראומה, לזהות את הערכים המובילים בחייהם, מערכת האמונות שלהם, ולגבש מטרות חדשות למעורבות יצירתית בחיים. בהקשר זה מציע יאלום כי המטפל עצמו הוא כלי משמעותי בחיבור של המטופל למשמעות בחיים, שכן הקשר בין המטפל למטופל נותן משמעות בעצמו ככזה המהווה מודל לאדם מעורב באופן פעיל בחיים. מודלינג אותנטי מעין זה עשוי לסייע למטופל להגיע למשמעות ומעורבות בחייו, אולם אם המטפל אינו מודע לתפיסותיו האישיות באשר לחיפוש משמעות על היבטיו השונים, הוא יתקשה לסייע למטופליו בחיפוש כזה ועלול להימנע מהנושא בשל חששו שיעצים את רמת החרדה שלו עצמו ושל המטופל (יאלום, 2011; Hill, 2018).

אם המטפל אינו מודע לתפיסותיו האישיות באשר לחיפוש משמעות על היבטיו השונים, הוא יתקשה לסייע למטופליו בחיפוש כזה ועלול להימנע מהנושא בשל חששו שיעצים את רמת החרדה שלו עצמו ושל המטופל

גישה טיפולית נוספת המתייחסת לנושא המשמעות במישרין היא **גישת הקבלה והמחויבות (ACT)**, המהווה את "הגל השלישי" של הפסיכולוגיה הקוגניטיבית-התנהגותית. גל זה עוסק בהתבוננות-על (מטה קוגניציה) במחשבות ורגשות, ופיתוח עמדה של קבלה וחמלה (Harris, 2009; Hayes et al., 2012). בגישה זו, המטפל מסייע למטופל לפתח ולהביר את מטרותיו ולחתור אליהן על מנת

המכריע של ההתערבויות לעבודה עם משמעות בחיים, מקורן בלוגותרפיה ובמסורת האקזיסטנציאלית (Hill et al., 2015).



תפקיד המטפל הוא להפגיש את האדם עם חירותו, משמעות חייו הנמצאת בלב החוויה הייחודית שלו, וכן גם עם בדידותו וסופיותו הנמצאת תמיד בלב החוויה הסובייקטיבית

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית מבוססת על המסורת ארוכת השנים של הפילוסופיה הקיומית, החל בהיידרג וסארטר וכלה בארנסט בקר, ועל מחקר עדכני השואב את השראתו מהפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית. היא מתבוננת במטופל מנקודת הראות של המפגש בין האדם לבין מצבו הקיומי הטומן בחובו דאגות יסוד קיומיות-דינמיות הכוללות את המפגש עם המוות הבלתי נמנע, עם שאלת המשמעות בחיים ושל החיים, עם הבדידות והחירות. תפקיד המטפל הוא להפגיש את האדם עם חירותו, משמעות חייו הנמצאת בלב החוויה הייחודית שלו, וכן גם עם בדידותו וסופיותו הנמצאת תמיד בלב החוויה הסובייקטיבית (יאלום, 2011). באופן ספציפי, מציע יאלום כי רבות מהבעיות הפסיכולוגיות שמטופלים מביאים לפתחו של המטפל הן פתולוגיות שניוניות שהמקור הראשוני להן נעוץ בדאגות הקיומיות, ועל כן מודעות של המטפל לכך עשויה לתרום באופן משמעותי גם במצבים פסיכולוגיים רבים אחרים. למשל, התבונה כי "כל מה שסובל רוצה לחיות", עשויה לסייע בידי המטפל

קשיבות ומודעות (mindful) ולא רק להגיב למצבי החיים או להימנע מהם, אלא גם לבחור בהתנהגויות שהן בהלימה עם הערכים שלהם (Heffner & Eifert, 2004).

לסיכום, ההמשגה, המחקר והגישות הטיפוליות בתחום מעידים על חיוניות ההתייחסות לנושא המשמעות על ריבוי גווניו והיבטיו בזירות המגוונות, בהן הטיפוליות, הארגוניות, החינוכיות והשיקומיות. בחזרה לציטוט של דוסטויבסקי שעימו פתחת מאמר זה, הפתיחות והרגישות של מטפלים לנושא, לצד היכולת לבחון את עצמם ואת תהליך חיפוש המשמעות האישי שלהם, אפשרו להם לסייע למטופלים ולנועצים שלהם לא רק "להישאר בחיים", אלא אף למצוא משהו שראוי לחיות למענו ולסייע להם להוביל חיים משמעותיים חרף חוסר הוודאות והמורכבות של המצב האנושי.



לארגן את נרטיב חיינו, ולוודא שפעולותינו הן בהלימה למטרותינו (Hill, 2018). מטרת הגישה היא לסייע למטופלים לפעול מתוך

מקורות

1. יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. הוצאת מגנס.
2. פרויד, ז' (1930/1988). תרבות בלא נחת. הוצאת דביר.
3. Brassai, L., Piko, B.F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
4. Breitbart, W., & Masterson, M. (2016). Meaning-centered psychotherapy in the oncology and palliative care settings. In P. Russo-Netzer, S.E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical Perspectives on Meaning* (pp. 245-260). Springer.
5. Bronk, K.C., & Mangan, S. (2016). Strategies for cultivating purpose among adolescents in clinical settings. In P. Russo-Netzer, S.E. Schulenberg & A. Batthyany (Eds.). *Clinical perspectives on meaning* (pp. 407-421). Springer.
6. Boyle, P.A., Barnes, L.L., Buchman, A.S., & Bennett, D.A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom. Med.* 71, 574-579.
7. Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
8. Czekierda, K., Banik, A., Park, C.L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387-418.
9. Damon, W., 2008. *The Path to Purpose*. Free Press.
10. Diener, E., & Seligman, M.E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
11. Frankl, V.E. (1969). *The will to meaning: Foundations and Applications of logotherapy*. World Pub. Co.
12. Frankl, V.E. (1973). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
13. Freud, S. (1960). *Letters of Sigmund Freud*. Stern, J. and Stern T. trans. Books Basic.
14. Fry, P.S. (1998). *The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
15. George, L.S., & Park, C.L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.
16. Goodman, F.R., Doorley, J.D., & Kashdan, T.B. (2018). Well-being and psychopathology: A deep exploration into positive emotions, meaning and purpose in life, and social relationships. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-25). DEF Publishers.
17. Graber, A.V. (2004). *Viktor Frankl's logotherapy*. Wyndham Hall Press.



18. Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Series Editor). *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press.
19. Harris, R. (2009). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment*. New Harbinger Publications.
20. Hayes, S.C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
21. Heffner, M., & Eifert, G.H. (2004). *The anorexia workbook: How to accept yourself, heal your suffering, and reclaim your life*. New Harbinger Publications.
22. Hill, C.E., Kline, K., Bauman, V., Brent, T., Breslin, C., Calderon, M., ... & Kuo, P. (2015). What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counselling psychology doctoral students. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 1-26.
23. Hill, C.E., Kanazawa, Y., Knox, S., Schauerman, I., Loureiro, D., James, D., ... & Moore, J. (2017). Meaning in life in psychotherapy: The perspective of experienced psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 27(4), 381-396.
24. Hill, C.E. (2018). *Meaning in life: A therapist's guide*. American Psychological Association.
25. Kashdan, T.B., & McKnight, P.E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150-1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>.
26. Kasser, T., & Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410.
27. Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 64(4), 517-527.
28. Lukas, E. (1985). The meaning of logotherapy for clinical psychology. *The International Forum for Logotherapy* 8, 7-10.
29. Martela, F., & Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 1-15.
30. Moules, N.J. (2000). Postmodernism and the sacred: Reclaiming connection in our greater-than human worlds. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(2), 229-240.
31. Neimeyer, R.A., Burke, L.A., Mackay, M.M., & van Dyke Stringer, J.G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73-83.
32. Routledge, C., Roylance, C., & Abeyta, A.A. (2017). Further exploring the link between religion and existential health: The effects of religiosity and trait differences in mentalizing on indicators of meaning in life. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 604-613.
33. Russo-Netzer, P., Schulenberg, S.E., & Batthyany, A. (Eds.). (2016). *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy*. Springer.
34. Ryff, C.D., Heller, A. S., Schaefer, S.M., van Reekum, C., & Davidson, R.J. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Curr. Behav. Neurosci. Rep.* 3, 318-327.
35. Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
36. Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J., & Li, D. (2014). Well-being of elderly stroke survivors in Chinese communities: Mediating effects of meaning in life. *Aging & Mental Health*, 18(4), 435-443.
37. Shoshani, A. & Russo-Netzer, P. (2017). Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 460-465.
38. Staudinger, U.M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148.
39. Twenge, J.M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007.
40. Vos, J. (2017). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Macmillan International Higher Education.
41. Wong, P.T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.