

החיים הטובים או החיים המשמעותיים? זו השאלה

התרומה של רווחה נפשית מול התרומה של משמעות בחיים לרצון לחיות

מאת ד"ר ירון סלע

מבוא

שני ה'אטומים' של האושר – רווחה נפשית ומשמעות בחיים

כבר ביוון העתיקה, נעשתה הבחנה בין שני ממדים עיקריים בהגדרת האושר – הראשון הוא הדוניזם (Hedonism), המתמקד בחיפוש אחר עונג ובהימנעות מכאב; והשני הוא "יודמוניה" (Eudaimonia) הגורס כי אושר טמון בחיים טובים במהותם הכורכים בתוכם ערכים ומשמעות. הספרות הפסיכולוגית המודרנית, ובראשה הפסיכולוגיה החיובית, אימצה במידה רבה את החלוקה הקונספטואלית בין שני התחומים הללו. (Seligman, 2002)

התפיסה ההדוניסטית מזוהה במידה רבה עם עיקרון העונג כמנחה את התנהגות האדם, בשאיפתו להשיג כמה שיותר עונג ולהימנע כמה שניתן מכאב ומסבל. בקרב חלק מהחוקרים בפסיכולוגיה החיובית, הדוניזם בא לידי ביטוי במושג "רווחה נפשית" ונמדד באמצעות שלושה מרכיבים: שביעות רצון מן החיים, רגשות חיוביים ורגשות שליליים (כשני ממדים בלתי תלויים) (Pavot & Diener, 2008). הרווחה הנפשית מייצגת את החיים הטובים כחיים מהנים שמטרתם להקנות לפרט תחושה טובה ככל האפשר לזמן ממושך ככל הניתן.

לעומת התפיסה ההדוניסטית של אושר, פילוסופים שונים טענו כי אושר אמיתי טמון בחיפוש אחר אידיאל וערך. אריסטו פיתח את התורה היודמונית שהניחה את היסודות לפיתוח תאוריה אובייקטיבית של אושר הגורסת כי אושר מושג באמצעות תהליך מימוש הפוטנציאל הגלום באדם והפיכתו בפועל למה שהוא עשוי להיות בכוח. (Waterman, 1993) הגישה היודמונית טוענת כי לא כל מרדף אחר ערך אידיאלי יניב הנאה ועונג, ולעתים תהליך זה עלול להביא לפרט גם רגעים של סבל. עם זאת, בטווח הרחוק, פעילות אנושית התואמת לערכים פנימיים אישיים עשויה להניב תחושה של סיפוק עצמי, אותנטיות וחיוניות.

בספרו הקלאסי "האדם מחפש משמעות" שנכתב על רקע מאורעות השואה, ובאסכולת ה"לוגותרפיה" שפיתח מאוחר יותר, מדגיש פראנקל (Frankl, 1959) כי הצורך במשמעות הוא אוניברסלי, יסודי וחשוב וכי בבסיסו איננו עומד דחף הומאוסטטי, אלא מניע חזק שאליו נמשך האדם. פראנקל טוען שכאשר אדם מרגיש שלחיו יש משמעות, גוברים סיכוייו לשרוד אירועי חיים קשים, ולעומת זאת כאשר האדם נכשל במציאת משמעות לחייו הוא עלול לחוות מתח נפשי מתמשך. בהמשך לכך, הגדרות מאוחרות למשמעות בחיים מגדירות משמעות כמערכת קוגניטיבית המכילה אמונות, ערכים ויעדים המעניקים לפרט מטרה, תחושת קוהרנטיות והצדקה לעצמי ולהתנהגותו (Wong & Fry, 1998; Park & Folkman, 1997; McKnight & Kashdan, 2009).

רכיבי האושר כמנגנוני הסתגלות

קיימת מחלוקת בין חוקרים בתחום אם שני גורמים אלו של האושר – רווחה נפשית ומשמעות בחיים – הם גורמים קבועים ויציבים או שמא משתנים לאורך החיים במידה ניכרת. מודל מפורסם בתחום, הטוען ליציבות גורמים אלו מכונה "Set-Point Theory" וגורס כי אנשים מחזיקים רמה יציבה של אושר התלויה בעיקר בגורמים גנטיים ובתכונות אישיות (Brickman & Campbell, 1971; Cummins & Nistico, 2002). להשפיע על התנודתיות של האושר, אך לאחר האירוע מתרחש תהליך של אדפטציה וחזרה לרמה הבסיסית הקודמת (Clark, Diener, Georgellis & Lucas, 2008). תאוריה חשובה נוספת בהקשר זה היא תיאוריית ה-Hedonic Treadmill Model-הגורסת כי הסתגלות לאירועי חיים שונים דומה להסתגלות חושית לגירויים סנסוריים (Brickman & Campbell, 1971). לתהליך הסתגלותי זה ערך הישרדותי חשוב והוא כולל תהליכים של הביטואציה רגשית ושימוש באסטרטגיות קוגניטיביות שמטרתן השבת המצב לקדמותו (Lucas, 2007). מחקרים רבים איששו את הממצא כי לאירועי חיים משמעותיים, בין אם שליליים ובין אם חיוביים, השפעה קצרת טווח בלבד על האושר (למשל Diener, 2000).

מודלים אחרים טוענים כי תהליך ההסתגלות של מנגנוני האושר לאירועי חיים חשובים (חיוביים או שליליים) אינו אופטימלי ולפיכך גם רמת הבסיס של האושר עשויה להשתנות לאורך זמן (Diener, Lucas, & Scollon, 2006). בתוך כך, מחקרי אורך שונים שחקרו מעברי חיים הראו כי אושר משתנה לאורך זמן בתגובה לאירועים חשובים כגון נישואין (Zimmerman & Easterlin,

הוא נחלתם של הרוב המכריע של האורגניזמים, ובכללם בני האדם, אשר מקבלים ללא עוררין את רצונם להמשיך לחיות. הממד השני הוא ממד רציונלי שנוצר בתהליכי חשיבה קוגניטיביים, המבטאים מידה של מחויבות מודעת ומחושבת של הפרט לאיכות חייו ולהיותם חיים ראויים, יחד עם מתן משקל להיבטים רגשיים וחברתיים. אם כן, לצד הדחף האינסטינקטיבי לחיות, מבצע הפרט שקלול רציונלי מודע של גורמים פסיכולוגיים ובריאותיים שונים אשר עלולים להשפיע בצורה ניכרת על מידת רצונו לחיות. הקצה הנמוך ביותר של הרצון לחיות פירושו חוסר רצון לחיות, כאשר התרחיש הקיצוני של מצב זה הוא נטייה אובדנית.

מחקרים הראו שהרצון לחיות הולך ונחלש עם הגיל ולפיכך קבוצת הסיכון העיקרית בהקשר זה הם קשישים. עדות לכך נמצאת בנתונים מצטברים על קשישים ששלחו יד בנפשם ללא סימן פורמלי של פתולוגיה נפשית. (Conwell, Duberstein & Caine, 2002) החלטות הרצון לחיות עלולה לבוא לידי ביטוי לא רק באובדנות בפועל אלא גם באמצעות "התאבדות פאסיבית" שבאה לידי ביטוי בהימנעות מאינטראקציות חברתיות עם בני משפחה וחברים, אי-נטילת תרופות, אי-שמירה על אכילה סדירה ואי-שמירה על פעילות גופנית בסיסית. (Fitzpatrick, 2008) גורם חשוב נוסף להחלשת הרצון לחיות הוא מצוקות חיים, כאשר הצטברות של אירועים קשים, מלחיצים וטראומטיים עלולים להוות גורם מתח קריטי המביא לדיכאון, לתחושת חוסר אונים, ובהמשך לדלדול המשאבים הנפשיים ולהתרופפות הרצון לחיות. (Haw & Hawton, 2008) קבוצת סיכון נוספת הפגיעה יותר להחלשות הרצון לחיות היא אנשים החולים במחלות קשות. מחקרים שונים מצאו כי פגיעה בתנאי החיים הבריאותיים והנפשיים של הפרט בעקבות מחלות סופניות או קשיים בריאותיים משמעותיים קושרה עם מידה מועטה של רצון לחיות (Beadle et al., 2004; Chochinov et al., 2005).

כאמור, אחד התפקידים המרכזיים של שני רכיבי האושר – רווחה נפשית ומשמעות בחיים – הוא לייצר סביבה פסיכולוגית מיטיבה אל מול מצוקה נפשית, הדומיננטית ביותר בעיקר בגיל מבוגר עם ההזדקנות הטבעית. לפיכך נשאלת השאלה, האם אושר עשוי להגן בפני מצוקות חיים ובכך לחזק את המוטיבציה לחיות? מטרתו של המחקר הנוכחי היא לבחון שאלה זו דרך בחינת הקשרים בין רווחה נפשית ומשמעות בחיים לרצון לחיות בגיל מבוגר.

שיטה

במחקר השתתפו 547 ישראלים מבוגרים בגילאי 56 ומעלה שנדגמו בדגימת נוחות בין השנים 2010 ו-2011 בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. גיל המשתתפים נע בין 56 ל-101 (ממוצע 74.63; סטיית תקן 9.11). 59.2% מן המשתתפים היו נשים ($n=324$) והשאר גברים (40.8%). ($n=223$) מרובית המשתתפים במדגם (80%, $n=437$) היו יהודים, והשאר ערבים (17.2%, $n=94$) או ממוצא אחר (2.7%, $n=15$).

על המשתתפים נאספו נתונים דמוגרפיים (מין, גיל, מצב משפחתי, מוצא, השכלה, מצב כלכלי ודירוג בריאותי). נתונים אלו נאספו כדי לבחון קשרים אפשריים בין משתנים אלו לבין הרצון לחיות ולנטרל אותם אל מול השפעתם של רכיבי האושר. בנוסף לכך, נמדד הרצון לחיות (Carmel, 2001) שבטעות רצון בחיים המייצגת את הרכיב הקוגניטיבי של הרווחה הנפשית (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) וכן משמעות בחיים (Krause, 2009) כל הנתונים נאספו באמצעות שאלוני דיווח עצמי.

ניתוח הנתונים נעשה באמצעות קורלציות, מבחני ניתוח שונות וכן רגרסיות לינאריות היררכיות.

תוצאות ודיון

הרצון לחיות על פי משתנים דמוגרפיים מרכזיים

ראשית, נמצא כי המשתנה הדמוגרפי בעל הקשר החזק ביותר לרצון לחיות הוא הדיווח הבריאותי העצמי. בתוך כך, נמצא קשר חיובי בין המשתנים, כלומר ככל שדירוג הבריאות העצמי גבוה יותר, כך הרצון לחיות חזק יותר ($r=0.372$, $p<0.01$). ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים נוספים שהראו כי פגיעה בבריאות הפיזית והנפשית של הפרט בעקבות מחלות כרוניות קשורה לרצון נמוך לחיות (Beadle et al., 2004; Chochinov et al., 2005). נראה כי האופן שבו הפרט תופס את בריאותו קשור לאיכות החיים הנתפסת שלו ובכך גם לרצון שלו להמשיך את חייו עם איכות חיים כזו. לכן, אנשים אשר בריאותם הפיזית נפגעת מתקשים לשמר תחושה חזקה ומתמשכת של רצון להמשיך בחייהם על אף הקשיים הבריאותיים.

שנית, הגיל נמצא בקשר שלילי עם הרצון לחיות, כך ככל שהפרט מבוגר יותר, רצונו לחיות נחלש גם לאחר השליטה בדיווח הבריאות העצמי ($r=-0.266$, $p<0.01$). ממצא זה אולי מעיד כי בנפרד מן

ההשפעה של התחלואה הנפשית והפיזית, רצונו של הפרט לשמר את חייו הולך ודועך בחלוף השנים, ובפרט בגיל המבוגר והמבוגר מאוד. ממצא זה תואם למחקרים רבים שחקרו אובדנות בקרב אוכלוסייה זקנה ומצאו כי שיעור האובדנות עולה באופן יציב עם הגיל (CDC, 2009; O'Connell et al., 2004). אחד ההסברים לממצא זה נוגע לכך שאנשים בגיל מבוגר מבודדים יותר מבחינה חברתית, הן בשל חוסר תעסוקה והן בשל אובדן של בן או בת זוג. (Barraclough, 1971).

כמו כן, נמצא כי השכלה ($r=0.271, p<0.01$) ומצב כלכלי ($r=0.214, p<0.01$) קשורים, כל אחד באופן עצמאי ונפרד, בקשרים חיוביים עם הרצון לחיות. נראה כי גורמים אלו מגנים בפני הידרדרות ברמת הרצון לחיות, ככל הנראה משום שהם מספקים לפרט יכולות התמודדות טובות יותר משתי בחינות. הבחינה הראשונה היא ששניהם קשורים ליכולת של הפרט להיות פרודוקטיבי יותר מבחינה תעסוקתית גם בגיל מבוגר, ובכך להעלות את ערכו העצמי ואת התפיסה כי הוא יכול לתרום לעצמו ולחברה. הבחינה השנייה היא שהשכלה ויכולת כלכלית מאפשרים לו מסגרת תמיכתית חזקה יותר שתמלא את הצרכים הבריאותיים והחברתיים שלו (Lowenstein, 2007).

קשר בין רווחה נפשית לרצון לחיות

הממצאים המרכזיים במחקר הנוכחי נוגעים לקשרים החיוביים שנמצאו (בשני ניתוחים נפרדים) בין רווחה נפשית ($\beta=0.354, p<0.01$) ומשמעות בחיים ($\beta=0.337, p<0.01$) לבין הרצון לחיות, כאשר משתנים אלו הניבו קשרים חזקים יותר בהשוואה למשתנים הדמוגרפיים. יש לציין כי הקשר החזק שנמצא בין שביעות רצון למשמעות בחיים ($r=0.666, p<0.01$) מעיד על התאמה גבוהה בין שני מבני האושר, אך העדר מתאם מושלם בין המשתנים פירושו אולי כי קיימת תרומה עצמאית נפרדת של כל משתנה לבריאותו הנפשית של הפרט.

הקשר בין רווחה נפשית לבין הרצון לחיות תואם למחקרי אורך שהראו קשרים בין הרווחה הנפשית לבין אריכות ימים בפועל (אך לא מדדו את הרצון לחיות) הן בקרב כלל האוכלוסייה (Koivumaa-Honkanen et al., 2000; Ostir et al., 2000; Koopmans et al., 2010; Xu & Roberts, 2010) והן בקרב אוכלוסיות קליניות הסובלות ממחלות קשות (Clavarino et al., 2008). אחד ההסברים לממצא זה גורס כי הקשר בין רווחה נפשית לבין אריכות ימים מתווך באמצעות פעילות גופנית ותחלואה פיזית ונפשית נמוכה (Koopmans et al., 2005; Pressman & Cohen, 2010). ככל שהאדם בעל רווחה נפשית גבוהה יותר, הוא יטה

לשמר את בריאותו הפיזית ולפיכך להגביר את סיכויי הישרדותו לאורך זמן. הסבר זה נתמך גם על ידי ממצאי המחקר הנוכחי, כאשר נמצא קשר חיובי בין רווחה נפשית לבין בריאות בדיווח עצמי וקשר שלילי עם תדירות הביקורים אצל הרופא. בהמשך לכך, מחקרים מצאו כי רווחה נפשית מצמצמת בעיקר את הסיכון לתמותה לא-טבעית כתוצאה מהתאבדות, רצח, תאונות ושימוש קטלני בסמים ובאלכוהול. (Xu, 2006)

נראה כי אנשים המעריכים באופן חיובי את חייהם, נהנים מרגשות חיוביים תדירים וחווים פחות רגשות שליליים, יטו לאמץ התנהגויות מאריכות-חיים (כגון פעילות גופנית ושמירה על הבריאות) ולהימנע מהתנהגויות שעלולות לפגוע בבריאותם, ובשל כך להשפיע באופן שלילי על תוחלת חייהם. בנוסף לכך, אנשים בעלי השקפה חיובית על חייהם יטו לאמץ גם דרכי התמודדות אפקטיביות יותר עם בעיות בחייהם, וישענו יותר על תמיכה חברתית. (Seligman, 2002)

אלמנטים אלו עשויים במידה רבה להגביר התנהגויות מכוונות בריאות ולחזק את אחיזתו של הפרט בחייו.

קשר בין משמעות בחיים לרצון לחיות

במסגרת ניתוח רגרסיה מאוחד שכלל הן את הרווחה הנפשית והן את המשמעות, נמצא כי בעוד שמשמעות בחיים הניבה קשר חזק ומובהק לרצון לחיות, ($\beta=0.286, p<0.01$) לא נמצא קשר בין רווחה נפשית לבין משמעות בחיים. ($\beta=0.126, n.s.$) ממצא זה מצביע על כך כי רווחה נפשית עשויה להיות מוסברת בצורה טובה יותר על ידי דיווח בריאותי, אך לעומת זאת מהווה המשמעות גורם נפרד וייחודי המשפיע באופן חיובי על הרצון לחיות. ממצא זה מספק עדות אמפירית לתורתו של פראנקל (Frankl, 1959) שטען כי משמעות בחיים היא אחד מן הכוחות החשובים ביותר הפועלים על הפרט, וכשזו מתממשת היא מעניקה לו ערך גבוה יותר לחייו. ניתן להסביר ממצא זה באמצעות הרעיון כי כאשר הפרט מרגיש שחייו הם בעלי ערך, רצונו לשרוד מתחזק ומוענקת משמעות לעצם החיים עצמם, קל וחומר להמשכיותם.

משמעות מעניקה לפרט תפיסה אינטגרטיבית של החוויות השונות בחייו ונותנת לו מסגרת פרשנית חזקה המאפשרת הטמעה גם של אירועים שליליים בצורה שאינה מפוררת את החוויה העצמית. (Headey, 2008; McKnight & Kashdan, 2009) לעומת זאת, אנשים בעלי משמעות נמוכה, עלולים להיות בעלי נטייה אובדנית גבוהה יותר. הסבר זה עולה בקנה אחד עם מחקרים

שהראו כי למשמעות נמוכה השפעה משמעותית יותר על חשיבה אובדנית מאשר רווחה נפשית נמוכה. (Heisel & Flett, 2004; Edwards & Holden, 2003)

תרומתה של המשמעות לרצון לחיות בולטת עוד יותר אל מול אירועים שליליים שחוה הקשיש במהלך תקופת ההזדקנות. בהקשר זה, מצא קראוס (Krause, 2007) כי אנשים קשישים אשר חווים משמעות עמוקה בחייהם, ובפרט ייעוד לחיים, מסוגלים להתמודד בצורה טובה יותר עם מאורעות טראומטיים שאירעו במהלך חייהם ולפיכך לחוות פחות סימפטומים דיכאוניים. בהמשך לכך, מצאו קינג והיקס (King & Hicks, 2007) קשרים בין משברים ואירועים שליליים לבין הבנייה מחדש של תחושת המשמעות. דפוס ממצאים זה עולה בקנה אחד עם מחקרים שהדגימו את הצמיחה הפוסט-טראומטית, כאמצעי של הסתגלות חיובית אל מול אירועים קשים וסבל, תוך הבנייה מחדש של תפיסת העולם (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). על פי מודל זה, הפרט נוטה להבנות את מערכת האמונות של חייו באמצעות תהליכים קוגניטיביים וחברתיים בתגובה לאירועים שליליים וכך למעשה להשיג רמה גבוהה יותר של משמעות אף מעבר לזו שהייתה לו טרם התרחשותם של האירועים הללו. בתוך כך, אירועי הסבל מתרגמים לכדי תפיסת עולם עשירה, מורכבת ועמוקה יותר המעניקה משמעות ולפיכך עשויה לעודד את תחושת שימור החיים המתבטאת ברצון לחיות.

אחת ההשלכות החשובות של הקשר החזק בין משמעות בחיים לבין רצון לחיות נוגעת לתפקידו ההסתגלותי של רכיב המשמעות. שמוטקין ושרירא (Shmotkin & Shrira, 2012a) הציעו כי למשמעות יש תפקיד הסתגלותי, אשר במסגרתו יכול האדם למתן את ההשפעות השליליות של אירועים קשיים בחיים באמצעות הבנייה מחדש ופרשנות של תפיסת העולם שלו. במסגרת כך, הקשרים בין משמעות ושביעות רצון משתנים כתלות במידת הקרבה שלהם לאירועי סבל ומצוקה. בהמשך לכך, העבודה הנוכחית מציעה חיזוק למודל ההסתגלותי ומרמזת כי משמעות עשויה לחזק את רצונו של הפרט לשרוד ולשמר את חייו גם אל מול אירועים שליליים.

בהסתכלות רחבה יותר ייתכן וניתן לטעון לתפקיד אבולוציוני של המשמעות לאורך ההיסטוריה בשימור המין האנושי על אף אירועים שליליים קולקטיביים. אירועים שליליים אלו כללו תנאי מחייה קיצוניים (כגון אקלים קשה או רעב מתמשך), מלחמות, הריגה או פציעה של אנשים קרובים, מחלות גופניות ומשברים אחרים. סביר להניח כי אירועים אלו הובילו במקרים רבים לפגיעה ביכולת ההישרדות האישית והקולקטיבית של המין האנושי. נח-הררי (2011) מציע כי אחת מן היכולות החשובות של המין האנושי שסייעה לו להסתגל במרוץ האבולוציוני הוא פיתוח

השפה שאפשרה ליצור מיתוסים, אגדות, אלים ודתות ובכך ליצור מסגרת משמעותית, קוהרנטית ואחידה שבתוכה ניתן היה לפרש את האירועים השונים. בהמשך לכך, ניתן לטעון שהיכולת האנושית, משחר ההיסטוריה, להבנות משמעות מתוך אירועים טראומטיים, היוותה יתרון הסתגלותי חשוב ביותר בכך שהיא הצליחה להגביר את הרצון להמשיך ולשרוד על אף מאורעות אלו, וסיפקה פרשנות לסבל ואף העניקה לו סיבה. קבוצות אנושיות שהצליחו יותר מאחרות להעצים את המשמעות הקולקטיבית על אף ההשפעות השליליות העלו את הרצון לחיות של הפרטים בהן ובכך הגבירו את הסיכוי להתרבות ולהעמיד צאצאים שימשיכו את המאגר הגנטי. לעומת זאת, קבוצות אחרות שלא הצליחו להסתגל באמצעות הבנייה מחודשת של תפיסת עולם מגובשת שהעניקה משמעות למאורעות חוו פגיעה ברצון להמשיך ולשרוד ולפיכך סביר להניח כי הישרדותם נפגעה. בתוך כך, מערכות המקנות תפיסת עולם מאורגנת, ייעוד ומשמעות בחיים, עשויות להגן מפני אירועים שליליים, ולפיכך למזער את הפגיעה שיש לאירועים אלו על הרצון לחיות (Routledge & Juhl, 2009; Vess, Routledge, Landau & Arndt, 2009). כחלק ממערכות אלו ניתן למנות את מערכות דתיות, סדרים חברתיים ותרבויות המספקות מסגרת מושגית אחידה להבנת המציאות וארגון את החוויות השונות בתוך הקשרים ברורים. על ידי הענקת משמעות ברמה החברתית לאירועים שליליים (כדוגמת אתוס לאומי לחללי מלחמה), פוחתת הפגיעה של אירועים אלו בהמשך הרצון לחיות של חבריה. מבחינות אלו, ניתן לראות בגורם המשמעות מרכיב קריטי בארגון החברתי-תרבותי כאמצעי הסתגלותי להמשך ההישרדות (Heine, Proulx & Vohs, 2006).

סיכום והמלצות

מטרתו של המחקר הנוכחי הייתה לבחון כיצד רכיבי האושר העיקריים – רווחה נפשית ומשמעות בחיים – עשויים לתרום לרצון של הפרט לשמר את חייו. המחקר התמקד באוכלוסייה קשישה שבה הרצון לחיות מאותגר, בין השאר, כתוצאה מתהליכי הידרדרות פיזיים ונפשיים טבעיים המתרחשים במסגרת ההזדקנות. במחקר נמצאו קשרים חיוביים בין הרצון לחיות לבין רווחה נפשית וכן בין הרצון לחיות למשמעות בחיים בנפרד. עם זאת, כאשר נלקחים בחשבון שני הגורמים יחד, נמצא כי משמעות בחיים היא בעלת תרומה חזקה יותר לרצון לחיות בהשוואה לרווחה הנפשית. ממצא זה מבליט את החשיבות הגבוהה של המשמעות כמבנה פסיכולוגי בעל השפעה עמוקה על תפיסת חיים. בנוסף, דפוס הממצאים מדגיש את התפקיד ההסתגלותי של מרכיבי האושר באירועי חיים המתרחשים במהלך ההזדקנות והשפעתם על הרצון לחיות. בנוסף לכך, ממצאים אלו מצביעים על החשיבות שבהדגשת גורמים המסייעים לקשיש לחוש משמעות

יותר, הן בהקשר הקליני האינדיבידואלי והן בהקשרים קהילתיים-חברתיים רחבים יותר, כפי שהוצע בעבר על ידי הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית (Yalom, 1980; Frankl, 1986). טיפולים אלו מדגישים מחד, אלמנטים אישיים של אחריות אישית על החיים, חופש ורוחניות ומאידך שמים דגש על מערכות היחסים של הפרט עם סביבתו (Wong, 2010). אחת המסקנות המרכזיות במחקר זה נוגעת לכך שהעדפתם של החיים המשמעותיים על פני החיים ההדוניסטיים עשויה להביא לחיים מלאים ועשירים יותר ובכך לחזק את המחויבות (engagement) של הפרט לחייו.

מקורות

נח-הררי, י' (2011). קיצור תולדות האנושות. כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

Barraclough, B. M. (1971): Suicide in the elderly: Recent developments in psychogeriatrics. *The British Journal of Psychiatry (suppl 6): 87–97.*

Beadle, G. F., Yates, P. M., Najman, J. M., Clavarino, A., Thomson, D., Williams, G., et al. (2004). Illusions in advanced cancer: The effect of belief systems and attitudes on quality of life. *Psycho-Oncology, 13, 26-36.*

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium (pp. 287–302).* New York: Academic Press.

Carmel, S. (2001). The will to live: Gender differences among elderly persons. *Social Science & Medicine, 52, 949–958.*

Carmel, S. (2011). The will to live as an indicator of well-being and predictor of survival in old age. In L. W. Poon & J. Cohen-Mansfield (Eds.), *Understanding well-being in the oldest old (pp. 281-289).* New York: Cambridge University Press.

Centers for Disease Control and Prevention (2009). <http://www.cdc.gov/>

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.

Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J., McClement, S., & Harlos, M. (2005). Understanding the will to live in patients nearing death. *Psychosomatics*, 46, 7-10.

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: a test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118, 222-243

Clark, A., Georgellis, Y., & Sanfey, P. (2001). Scarring: The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68, 221–241.

Clavarino, A. M., Najman, J. M., & Beadle, G. (2003). The impact of will to live and belief in curability on the subjective well-being of patients with advanced cancer. *Mortality*, 8, 3-19.

Conwell, Y., Duberstein, P., & Caine, E. (2002). Risk factors for suicide in later life. *Biological Psychiatry*, 52, 193–204.

Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37–69.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C.-N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314

- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2003). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, *59*, 1133-1150.
- Fitzpatrick, J. J. (2008). Meaning in life: Translating nursing concepts to research. *Asian Nursing Research*, *2*, 1-4.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Boston, Massachusetts: Beacon Press
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul* (2nd ed.). New York: Random House.
- Haw, C., & Hawton, K. (2008). Life problems and deliberate self-harm: Associations with gender, age, suicidal intent and psychiatric and personality disorder. *Journal of Affective Disorders*, *109*, 139-148.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, *86*, 213-231
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: on the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 88-110.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 127-135.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to 'what might have been?' Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, *62*, 625-636.
- Kohler, H.-P., Behrman, J. R., & Skytthe, A. (2005). Partner + children = happiness? The effects of partnership and fertility on well-being. *Population and Development Review*, *31*, 407-445.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinama"ki, K., Kaprio, J., &

Koopmans, T., Geleijnse, J., Zitman, F., & Giltay, E. (2010). Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: the Arnhem elderly study. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 113-124.

Koskenvuo, M. (2000). Self-reported life satisfaction and 20 year mortality in healthy Finnish adults. *American Journal of Epidemiology*, *152*, 983–991

Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health*, *19*, 792-812.

Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *64B*, 517-527.

Lowenstein, A. (2007). Solidarity–conflict and ambivalence: testing two conceptual frameworks and their impact on quality of life for older family members. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *62*, 100-107.

Lucas, R.E. (2007). Long-term disability is associated with lasting change in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 717-730

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, *13*, 242-251.

O'Connell, H., Chin, A.-V., Cunningham, C., & Lawlor, B. A. (2004). Recent developments: Suicide in older people. *British Medical Journal*, *329*, 895-899.

Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, *48*, 473–478.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). The role of meaning in the context of stress and coping. *General Review of Psychology*, 2, 115–144.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.

Pressman, S.D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925–971.

Routledge, C., & Juhl, J. (2009). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition & Emotion*, 24, 848-854.

Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press

Shmotkin, D. (2005). Happiness in face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being, *Review of General Psychology*, 9, 291–325.

Shmotkin, D., & Shrira, A. (2012a). On the distinction between subjective well-being and meaning in life: Regulatory versus reconstructive functions in the face of a hostile world. In T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2nd ed., pp. 143-164). New York: Routledge.

Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455–471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1–18.
- Vess, M., Routledge, C. D., Landau, M. J., & Arndt, J. (2009). The dynamics of death and meaning: The effects of death relevant cognitions and personal need for structure on perceptions of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*, 728-744.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691.
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P. (2010). *Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy*. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*, 85-93.
- Xu, J. (2006). *Subjective Well-Being as predictor of mortality, heart disease, and obesity: Prospective evidence from the Alameda County Study (California)*. PhD Dissertation, University of Texas.
- Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology, 29*, 9-19.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Zimmermann, A. C., & Easterlin, R. A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32, 511-528.