

לוגותרפיה – היבטים תיאורטיים ומחקרי שדה בישראל .
*פרופ' אדד מ., **ד"ר חימי ח.

מימדי הקיום האנושי, הגוף, הנפש והרוח מהווים מהות אחדותית, שאי אפשר להפריד ביניהם. המציאות האנושית היא תלת מימדית בדומה לכל מציאות אחרת, ממשית, שיש לה גובה, רוחב ואורך. אם נתעלם מאחד מהמימדים של הקיום האנושי, תהיה תפישתנו מעוותת. שלושת מימדי הקיום האנושי משפיעים זה על זה, מסייעים זה לזה ובפעולתם ההדדית, הם מאפשרים תהליך של העצמה אישית או של חולשה אישית.

בסדרה של מחקרי שדה, שפרסמנו כמאמרים או במסגרת עבודות אקדמאיות לתארים מתקדמים (PH.D , M.A), בחנו את ההדדיות שבין מימדי הקיום האנושי על פי גישתה של הלוגותרפיה. במאמרנו זה, הנכתב לכבודו של פרופ' ויקטור פראנקל, שזכינו לקיים קשרים עימו (מכתבים ופגישות), נתאר מספר מחקרים שאכן יבהירו את הקשרים שבין "משמעות החיים" והמימד הנואטי לבין שאר מימדי הקיום האנושי. בחלק מהמחקרים שלהלן שיתפנו את ויקטור פראנקל ושמענו את חוות דעתו.

התיאוריה של EYSENCK (1967, 1985) והטיפולוגיה המוצגת בגישתו לטיפול אישיות מתייחסת בעצם להגדרת משתני האישיות, ולאינטראקציה של מרכיבים שונים עם הסביבה מול צרכי הפרט ונטיותיו. הנורוטיות (NEUROTICISM) על פי EYSENCK נעה על רצף של יציבות ריגשית, שבקצהו האחד מצויים פרטים יציבים ביותר ובקצהו האחר פרטים לא יציבים ריגשית. הימצאות באזור אי היציבות הריגשית בהתאם למונחיו של EYSENCK כרוכה במשמעות החיים, היות ומידה גבוהה של נורוטיות מכרסמת ביכולת הפרט לגייס איכויות קוגניטיביות וריגשיות להתמודד עם מכלול התביעות שמופנות כלפיו ובהדרגתיות פוגמת גם במשמעות החיים.

כאמור, עניינו של מאמר זה הוא בהצגת מחקרים שונים שבדקו והעמיקו בחקר מימד משמעות החיים בהתאם להנחות הבסיסיות של תיאוריית הלוגותרפיה בקרב אוכלוסיות שונות – נורמטיביות ועברייניות, גיל ההתבגרות ואמצע החיים, חיילים קצינים ואזרחים, נשם וגברים, וזאת תוך בחינת המשקל היחסי של משתנה משמעות החיים (PIL), בהתמודדות עם סיטואציות ואירועי חיים שונים. הממצאים שיוצגו להלן בדבר משקלו המשמעותי של משתנה משמעות החיים (PIL) מדגימים את חשיבותו של מרכיב זה עבור אוכלוסיות הטרוגניות ובמצבים ייחודיים ומגוונים. בכל המחקרים נעשה שימוש בשאלון לבדיקת משמעות החיים, סולם עמדות המבוסס על תיאוריית הלוגותרפיה, הוא נבנה על ידי MAHOLICK & CRUMBAUGH (1964), עובד ותוקף על ידי אדד (1987) על אוכלוסיות נורמאליות וחולות.

נראה שמימד זה מקבל משנה חשיבות בהווה הישראלית המאופיינת בתובענות, סטרס ודינאמיות ערכית. נושא זה של שאלת משמעות החיים, העסיק את הפרט והחברה מאז ומעולם, נושא זה נעשה רלוונטי בזמנים מודרניים בשל שינויים ערכיים וירידה במשמעותה של הדת המסורתית (BAUMEISTER, 1991) ועלייתה של החשיבה האקזיסטנציאלית ודומיננטיות של האינדיבידואל והתפישה הרואה את הפרט ואת סיפוק צרכיו במוקד ההווה הקיומית.

*פרופ' אדד מ. ר' החוג לקרימינולוגיה באוניברסיטת בר-אילן
** ד"ר חימי ח. מרצה בחוג לקרימינולוגיה ואכיפת החוק ב"בית ברל"

עם התפתחות גישות שונות בפסיכותרפיה נושא זה של משמעות החיים – תוכנו ומהותו זכה להכרה בקרב אנשי מקצוע בתחום הטיפול וגם בתחום המחקר, בשל חשיבותו כמשתנה דומיננטי לבריאות הנפש ואיכות החיים של הפרט. (פראנקל, 1959, 1967; MASLOW, 1971; YALOM, 1980) ראה במשמעות החיים סגולה פנימית הצומחת מתוך האדם, לדעתו, רק כאשר מתמלאים צרכיו הנמוכים של האדם כגון – בטחון, מזון, וכדומה יתפנה לעסוק בהגשמת ערכים ובמציאת משמעות חיים. משמעות חיים הינה "מוטיב על", מוטיב זה חיוני על מנת לאפשר תפקוד בריא, ומייצר חולי כאשר אינו בא על סיפוקו. גם YALOM (1980) התייחס לתופעה של משמעות החיים מנקודת מבט קיומית. גישתו מתמקדת בהתמודדות עם ארבעת הקונפליקטים הקיומיים שכל פרט מתמודד עמם-מוות, חופש, בידוד וחוסר משמעות.

משמעות החיים נתפסת כתגובה יצירתית של הפרט להיעדר המשמעות המוחלטת של העולם. אין המשמעות יכולה להיווצר מחוץ לאדם כיוון שעליו ליצור אותה בעצמו. על פי תפישתו משמעות החיים ניתן ליצור באמצעות מספר דרכים: אלטרואיזם, מסירות למטרה, יצירתיות או נהנתנות. על פי תפישתו של YALOM (1980) על האדם להתחייב באופן מלא למשמעות "ייחודית" שלו אם ברצונו להימנע מחרדה שעלולה להתפתח בשל חוסר משמעות. חיים ללא משמעות, ללא מטרות, ללא ערכים ואידיאליים בהתאם לגישה זו יעוררו מצוקה ברמות שונות אצל הפרט.

רבדים ייחודיים למשמעות החיים, תוכנה והשלכותיה מציגה תיאוריית הלוגותרפיה לפי פראנקל (1970, 1967). תיאוריה זו מניחה כי האדם הינו ישות המורכבת משלושה מימדים: גוף, נפש ורוח.

המימד הרוחני קיים בכל אדם, והוא שונה מהמימד הפיזי והנפשי. האדם כלוא במימד הגופני, ובמימד הנפשי האדם מונע על ידי צרכים, ואילו במימד הרוחני האדם חופשי. במימד זה האדם יכול להשפיע על קיומו ולהחליט איזה אדם הוא יהיה בהווה ובעתיד. היכולת להתנתק מהמימד הפיזי ומהגשמי, וכן מהיצרים והצרכים היומיומיים מאפיין את המימד הרוחני שבאדם.

מימד הרוח הינו מימד מורכב ומכיל מה שייחודי לבני אנוש: משמעות קיומית, חופש בחירה, מצפון, מחויבויות מוסריות, אהבה לא גופנית, קביעת יעדים, רעיונות, דמיון, יצירתיות, חוש הומור ואמונה.

פאבריי (1983) מציין כי קיימת אי בהירות מסוימת באבחנה בין המימד הנפשי לבין המימד הרוחני. הוא מדגיש כי המשמעות היא במניע לפעולותיו הרוחניות של הפרט, עליהן הוא יחליט בעצמו ויבצען על מנת להתעלות מעבר לגבולות ה'אני' וזאת בניגוד לפעולות המימד הנפשי שתתבצענה על מנת לממש צורך נפשי כלשהו.

פשר החיים הוא מצב אינדיווידואלי ומשום כך הוא חסר הגדרה אחידה. פשר החיים שונה אצל כל אדם ואדם ולכן העיקר אינו בפשר החיים באופן כללי אלא בפשר הייחודי של הפרט ברגע נתון.

הממצאים בדבר משקלו היחסי באופן משמעותי של ציון משמעות החיים בקרב אוכלוסיות שונות תומך ומחזק את ההנחה המרכזית בתיאוריה של פראנקל (1970) בדבר היות פשר החיים מצב אינדיווידואלי וייחודי לכל פרט ברגע נתון.

השאלה מהי משמעות חיים מתחדדת ומתעצמת ברגעי משבר, כשלון ומעברים משמעותיים. מעשיו ודפוסי התמודדותו של הפרט בתוך הוויית השינוי מבטאים את פשר החיים האישי וכל עמדותיו, ביטויי התנהגותו, שאיפותיו והרגליו הינם בהתאם למשמעות שהוא נותן לחייו. התייחסותו של הפרט למציאות מותנית בשלושה משתנים עיקריים: הראשון – ההכרח להתארגן מול מציאות נתונה, השני – ההכרח להתייחס לסביבה חברתית לצרכיה ולתביעותיה, השלישי – הציפייה לחיות ולהתפתח כפרט במעגלים שונים – זוגיים, משפחתיים ותעסוקתיים.

משמעות חיים ושירות בצה"ל

מחקרים אחדים העמיקו בנושא של הקשר בין משמעות החיים והסתגלות למאפייני המסגרת הצבאית, החל משלב הטירונות (אדד וכץ, 1997), התמודדות בשירות ביחידות הדרכה וכליאה (אדד וחימי, 1989) וגם בהיבט של פרישה ופרידה ממסגרת צבאית (אדד וחימי, 2000) במחקר של אדד וחימי (2000) נחקרה לעומק הוויית ההסתגלות אנשי צבא לפרישה מצה"ל (N=335) בשלב אמצע החיים תוך התייחסות למכלול השינויים שחווה הפורש, בכל תחומי החיים – האינטראפסיכי, המשפחתי, חברתי ומקצועי, וחקר המשאבים שליוו את תהליך ההסתגלות לשינויים הכרוכים בפרישה וניתוק ממוסד טוטאלי (GOFFMAN, 1968).

חווית הפרישה בשלב אמצע החיים מהווה התנסות המשלבת את האלמנטים הבסיסיים המודגשים בגישתו של ADLER (1969). הפורש חייב להתארגן ריגשית וקוגניטיבית כלפי מציאות נתונה, תוך התחשבות והתייחסות לסביבה החברתית הרחבה, וגם לסביבה המשפחתית הקרובה. סגנון החיים שהתפתח והתגבש ובא לידי ביטוי בהתנהגותו (אקטיבי או פסיבי) וברגשותיו, יתחדד ויתבהר סביב השינויים הכרוכים בפרישה, בפרט כאשר מדובר בפרישה ממוסד טוטאלי.

יכולת הפרט להתמודד עם השינוי הכרוך בפרישה מהצבא מותנית בין היתר גם במאפייני האישיותיים של הפרט, כפי שהם באים לידי ביטוי ב"קרקע מכינה" במונחי גישתו של אדד (1987, 1988). ה"קרקע המכינה" מהווה בסיס לקליטת השינוי ולהתמודדות עם השלכותיו. הוויית הפרישה, מעצם היותה סיטואציה של שינוי ומעבר בין מערכת כוללנית למערכת חוץ-כוללנית, יש בה כדי להשפיע על אישיות הפרט. ככל שהפערים גדלים, כך גדל הפוטנציאל ומשברי של הפרישה, וכן גדלה חשיבותם של המשאבים האישיים וביניהם גם המשאב של משמעות החיים.

ההסתגלות לאירוע היא פונקציה של המשאבים העומדים לרשות הפורש, ותפישתו את האירוע. כיוון שמדובר בהוויה שההתמודדות עימה כרוכה באינטראקציה שבין מאפיינים אישיותיים לבין תביעות סביבתיות, נעשה שימוש במסגרת התיאורטית של EYSENCK (1985) המתיחסת למשמעות של המפגש בין מאפיינים אישיותיים (אקסטרוברטיות, אינטרוברטיות ונוירוטיות) וסביבתיים. מעבר לכך נבדק גם המעגל הרחב של תפישת משמעות החיים (פראנקל, 1970) שכן הוא מבטא את ההתייחסות הקוגניטיבית והרגשית הבסיסית של הפרט אל חייו.

מבין כל משתני המחקר (תפישת הפרישה, משאבים סביבתיים, משתנים אישיותיים, משאבים אישיים, משאבים ניקנים, תפישת משמעות החיים) נמצא כי לתפישת משמעות החיים יש את התרומה המשמעותית ביותר להסבר ההסתגלות, וזאת בקרב כל קבוצות הפורשים. ממצאי המחקר מאשרים את ההשערה כי למשמעות החיים (PIL) שהאדם בונה לעצמו, יש כוח ראשוני המעצים את ה"אני" ומאפשר לו להתגבר על מטען אי

היציבות בו, בפרט בעת התמודדות מורכבת עם הפרישה שרצופה אי יציבות בתחומים שונים – משפחתי, זוגי, חברתי, מקצועי ואישי. משמעות החיים מהווה גורם יסודי המשפיע על הלך הנפש ותעצומות הנפש בהתמודדות עם הוויה סטרסוגנית כהוויית הפרישה מהצבא.

ברור, כי קיימת מידה רבה של דיפרנציאציה בתגובות כלפי פרישה מעבודה, התגובות תלויות במספר משתנים מרכזיים, ובעיקר מושפעות מאיכות וכמות המשאבים שעומדים לרשות הפרט בהתמודדות עם החוויה המורכבת, בשל השלכותיה על תחומים רבים ומשמעותיים בחייו, אך נראה כי למימד של התפישה הפילוסופית את החיים, או במונחיו של פראנקל (1970) משמעות החיים יש משקל רב ומשמעותי. כלומר יש משמעות מרבית להנחות היסוד הבסיסיות שמלוות את הפרט בחיי היומיום, כמו גם במצבים שמאופיינים כסטרסוגניים.

ממצאי המחקר תומכים ומאששים את ההבנה, כי פורשים בעלי מערכת ערכים מקבילים, (לוקאס 1988) המוצאים הגשמה ומשמעות בעבודה, בקשרים בין זוגיים, ובקשרים חברתיים יבטאו הסתגלות טובה יותר לפרישה.

לפי פראנקל (1970) לא תנאי החיים הם הקובעים את מצבו של האדם, כי אם הוא עצמו והאופן שבו הוא מנסח ומגדיר לעצמו את ההתמודדות עם ההוויה. המימד הרוחני מעניק לפרט את האוטונומיה התפקודית, את החופש, ואת החירות לפעול מתוך אחריות, ומתוך בחירה חופשית. בתהליך זה יש כדי להוביל את הפרט להתמודדות מותאמת מול מציאות החושפת אותו למצבים שיש בהם גם מן האתגר וגם מן הלחץ.

מימד משמעות החיים (PIL) כולל תהליך של העצמה עצמית שמאפשר לפרט להתגבר על חרדתו ולהשתלט עליה, תוך מציאת פתרונות למועקותיו הפנימיות, והתגברות על מציאות המערימה קשיים בדרך להסתגלותו אליה. מציאת פשר קיומי אישי מעניק לפרט את היכולת התפקודית בהווה ובעתיד, וכן מניעה אותו לפעול ולשנות מצבים בתוככי התהליך של השתייכותו, ושל הסתגלותו לקבוצה.

המימד הרוחני מכיל את מושג החופש האנושי, שפירושו, היכולת של הפרט לפעול לפי סמכות פנימית, לפי תפקידים שבחרנו לעצמנו, לעמוד בהתחייבויות לפעולה ולהשגת המטרות: פירושו למצוא סיפוק בעשייה שהיא משמעותית עבורנו, ומוצאת ביטוי בעולם העבודה, ועשייה יומיומית של הפרט, וכן בהגדרה וגיבוש עמדותיו כלפי עצמו, כלפי עבודתו, חייו וכלפי אחרים.

על רקע הבנה זו של היבטים הטמונים במשמעות החיים ניתן להבין את התרומה האיכותית והברורה בקיומו של משתנה זה להסתגלות טובה יותר בקרב כל הקבוצות להוויית הפרישה. הדיון בממצאי מחקר זה מבסס את הנחת היסוד של פראנקל (1970) בנוגע לחשיבות של משמעות החיים להסתגלות במצבי שינוי ומעבר. המערכת הזוגית מתבררת אף היא גורם תמך משמעותי בתהליך הפרישה, ובכך מתחזק הצורך בקבלת תמיכה ריגשית במצבי שינוי.

מרכיב משמעות החיים (PIL) משקף את עמדת הפורש שפניו נשואות אל העתיד, ההתרכזות היא בעתיד, ובהתמודדות עם משימות ומטרות קיומיות תוך הבנת פשרן ומשמעותן. התעצמות ה"אני" תיתכן בדרכים שונות, קיומה של משמעות חיים היא אחת הדרכים האפשריות ל"אני" להתגבר על לחצים פנימיים. החרדה היא תולדה של תהליכי הדחקה ובכוחה של התעצמות ה"אני" לצמצם את השפעתה השלילית. ציון נויירוטיות הוא ביטוי חיצוני למערך הנפשי הפנימי, שעה שהוא משפיע על הפרט ותפקודיו ברמות

השונות. התעצמות ה"אני" הוא האמצעי החשוב לייצוב הפנימיות (ADDAD,1987). מתן משמעות חיים נמצא כגורם המסייע להרחיב את ה"אני" ולהעצמתו. כאמור, בממצאים אלה יש כדי לבסס את הנחות היסוד בגישתו של פראנקל (1970) כי לא תנאי החיים קובעים את מצבו של האדם, כי אם הוא עצמו קובע, האם להיכנע לתנאים או לעמוד בפניהם.

ההתייחסות אל שינוי ואירועי חיים, הגם שיהיו מלחיצים ותובעניים, ממקום חיובי של אתגר ועשייה תקדם את ההסתגלות להשלכות הנלוות לשינוי בתחומי חיים שונים. חיוניות משתנה משמעות החיים הודגמה גם במחקר על חיילים בגיל ההתבגרות במחקר של אדד וחימי (1989) על שחיקה (BURNOUT) של חיילים (N=159) המשרתים ביחידות שונות שמאופיינות בדרגות שונות של טוטאליות נמצא כי למשתנה משמעות החיים (PIL) יש תרומה משמעותית גבוהה לצמצום השחיקה.

השחיקה מאופיינת בתהליך הדרגתי של כרסום איטי במשאביו של הפרט, תהליך איטי וממושך של התמודדות אינסופית עם לחצים ברורים ועמומים, השזורים בחיי היומיום. תהליך זה אינו מזהה בקלות, אם כי קיימים סימפטומים, בעיקר התנהגותיים, שמאפשרים זיהוי מוקדם לצורך התערבות טיפולית. השפעה דומיננטית של השחיקה באחד המימדים, על פי המודל הניאופסיכופיזי של הפרט (פראנקל, 1970) תושפע ממשתני אישיותו, ממאפייני סביבת העבודה ומתפישתו את משמעות החיים. ברור כי מאפייני אישיות ותפישת משמעות החיים מהווים משאב חיוני להתמודדות עם שחיקה בכל אחד מהמימדים (פיזי, נפשי ורוחני). כלומר, קיים ממצא ברור המצביע על משמעות חיים כמשאב משמעותי בהתמודדות עם המציאות. נמצא כי ציוני משמעות החיים (PIL) בקרב כל קבוצות בעלי התפקידים דומים ואינם שונים מהותית.

קיימת מגמת ירידה ברורה בציון משמעות החיים עם עליית משך השהות בתפקידים השונים, כלומר, קיימת התפתחות של שחיקה רוחנית. ציון משמעות החיים נמצא קשור באופן הופכי לשחיקה פיזית ונפשית.

כמו כן, נמצא כי קיימת מגמת עליה בציון משמעות החיים בין קבוצות התפקיד (שוטרים צבאיים, מדריכי כלואים ומדריכים בבסיס הדרכה) אך ההבדלים אינם מובהקים. עיקר תרומתו התיאורטית של מחקר זה בהתייחסות לפרט על פי המודל של פראנקל (1970) כיחידה ניאופסיכופיזית, וביסוס הוויה זו באמצעות הממצאים וכן בהבהרת מהות האינטראקציה שבין משתנים אישיותיים ומצביים של הפרט, לבין תהליך השחיקה על שלושת מימדיה – פיזית, נפשית ורוחנית.

הממצאים המתייחסים לקשר שבין שחיקה למימד הרוחני, תואמים את ממצאי מחקרו של אדד (1987) שבדק "נוירוטיות פסיכוגנית ופתרונות נאוגניים". במחקר זה נמצא כי ככל שציון הנוירוטיות עולה – ציון משמעות החיים יורד, ולהיפך: ככל שציון הנוירוטיות נמוך יותר – ציון משמעות החיים גבוהה יותר. המתאם השלילי הוא מאפיין קבוע בכל קבוצות בעלי התפקיד בקרב החיילים.

במונחי התוכן, של משמעות החיים (PIL), נראה כי פרט בעל ציון גבוה במשמעות החיים יאופיין ביכולת גבוהה יותר לעמוד בפני מכשולים ויצליח למצוא את ה"איך" שיאפשר לו להתגבר ולהמשיך ולצעוד לקראת מימוש מאווי ומטרותיו (פאבריי, 1983: פראנקל, 1970).

בחינת משמעותו של משתנה משמעות החיים בקרב חיילים בצה"ל נחקר גם אצל אדד וכץ (1997) במסגרת מחקר על הקשר שבין מרכיבי אישיות, משמעות חיים והסתגלות בקרב קבוצות שונות של חיילים בצה"ל (N = 465). מממצאי המחקר עולה כי נמצא קשר

חיובי מובהק בין הסתגלות לבין גיבוש זהות ומשמעות חיים. כמו כן, נמצא כי משמעות חיים קשורה קשר שלילי לציון רווחה אישית ומשמעותו כי ככל שקיימת משמעות חיים גבוהה יותר, כך מורגשת יותר רווחה אישית (WELLBEING). בנוסף מעידים ממצאי המחקר כי יש קשר שלילי מובהק בין מיקוד שליטה למשמעות חיים, משמעו שככל שמשמעות החיים גבוהה יותר, יורד ציון מיקוד שליטה. כלומר הוא נעשה פנימי יותר. ממצאים אלה תומכים בהנחות היסוד של הלוגותרפיה בדבר תרומתה וחשיבותה של משמעות חיים מוגדרת ומובחנת, סובייקטיבית ככל שתהיה, כמאפשרת ומקדמת שליטה ויכולת התמודדות.

מחקר ייחודי של ADDAD (1999, עדיין לא פורסם) על מתבגרות, תלמידות פנימייה דתית ($N=60$) לבחינת קשרים שבין פשר קיומי, רווחה אישית (WELLBEING) ודימוי עצמי, נמצא כי קיים קשר חיובי בין פשר קיומי לרווחה אישית ואלה מקדמים רמה גבוהה יותר של הסתגלות לתביעות שמופנות כלפי התלמידות במסגרת לימודית עם גוון משמעותי של מוסד טוטאלי. לא נמצא מתאם חיובי בין דימוי עצמי, פשר קיומי והסתגלות למסגרת הפנימיה. כלומר, הממצאים מחזקים את המשקל היחסי הדומיננטי של הפשר הקיומי כמשאב משמעותי וייחודי מעל ומעבר לדימוי עצמי. לסיכום, מכלול הממצאים מעידים כי ציון משמעות חיים גבוה ופשר קיומי, במונחי הלוגותרפיה, יש בהם כדי לסייע לפרט – המתבגר או בשלב אמצע החיים להתמודד ולהסתגל טוב יותר למכלול התביעות שמוצבות בפניו ריגשיות, קוגניטיביות ופיזיות בתוך מסגרות צבאיות בדרגות טוטאליות שונות.

משמעות חיים ושיפוט מוסרי

כאמור, גם הקשר בין שיפוט מוסרי למשמעות החיים נדון בקרב אוכלוסיות עברייניות ונורמטיבית. במחקר על הקשר בין שיפוט מוסרי למשמעות חיים העמיקו ADDAD & LESLAU (1989) בבחינת מרכיבי הקשר בין משמעות החיים במונחי התיאוריה של פראנקל (1970) לבין שיפוט מוסרי.

המחקר בוחן את הקורלציות בין משמעות החיים ושיפוט מוסרי בקרב אוכלוסיות עברייניות, ולא עברייניות וגם מתייחס למשתנים סוציודמוגרפיים אחרים. המדגם כלל 532 נחקרים, 88 גברים ונשים לא עבריינים. גיל ממוצע של הנבדקים היה 25. השיפוט המוסרי נבדק באמצעות שאלון שהקיף סט של 16 דילמות שמתארות סיטואציות קונפליקטואליות שונות בחיי היום-יום, לכל דילמה היו 5 פתרונות אפשריים שמייצגים 5 דרגות שונות של שיפוט מוסרי. ממצאים מעידים כי לא היו הבדלים בין קבוצת העבריינים לקבוצה של הנורמטיביים. בנוסף נמצא כי יש קורלציה בין כל המשתנים הסוציודמוגרפיים (גברים, נשים רמות השכלה, רמות דתיות) למשמעות חיים ולשיפוט מוסרי. מסקנתם הייתה כי השאיפה למשמעות מבססת את שפיטתו והתנהגותו המוסרית של הפרט על עקרונות של צדק הומאני אוניברסאלי. כלומר אדם ימצא משמעות ומטרה בחייו במידה והתנהגותו המוסרית תונחה ע"י מצפונו ולא ע"י נורמות אנוכיות נלמדות. פראנקל (1970) מניח כי חיפוש משמעות חיים הינו מניע אנושי מרכזי, וכי ניתן למצוא משמעות חיים באמצעותם של ערכים ואכן ADDAD & LESLAU (1989) מצאו במחקרם זה כי קיים קשר בין רמת שיפוט מוסרי לבין משמעות חיים. הממצאים תומכים בכך שאין אדם פותר את כל הדילמות לפי רמה מוסרית אחידה, אלא נוקט בטיעונים מוסריים בהתאם לסיטואציה.

במחקר על אוכלוסיות נורמטיביות בעיקר בנושא של "שיפוט מוסרי, משמעות חיים, מין ואמהות" (אדד ודהן, 2004) נבדקו שני מרכיבים דומיננטיים במימד הרוחני של האדם, השיפוט המוסרי ומשמעות החיים, וזאת תוך בחינת הבדלים בין גברים, נשים ואמהות (N=332). ממצאי המחקר מלמדים כי בניגוד להשערת המחקר ציון PIL בקרב שתי קבוצות הנשים { אמהות (N = 105) ורווקות (N = 150) } היה באופן מובהק נמוך יותר לעומת ציון משמעות החיים של קבוצת הגברים (N = 77). הסבר אפשרי לכך הוא שציון משמעות החיים PIL אצל גברים גבוה מהציון בקרב קבוצת האמהות בשל תפישת האם את זהותה כמורכבת משני מימדים – זהות זו מימדית שמשלבת אינדיווידואליות והגשמה עצמית בצד התפקידים האימהיים. על פי ממצאי המחקר נמצא מתאם חיובי מובהק בין שיפוט מוסרי לבין משמעות חיים רק בקרב קבוצת אימהות, כמו כן נמצאו קשרים שליליים ומובהקים בין השיפוט החברתי, השיפוט האינטרסנטי והיעדר השפיטה לבין משמעות החיים. כלומר, ככל שהשיפוט המוסרי של האימהות גבוה יותר כך משמעות החיים שלהן גבוהה יותר.

מציאת מתאם חיובי מובהק בין שיפוט מוסרי ומשמעות חיים מרמזת כי המימד הרוחני בקרב אמהות מפותח יותר. ממצא זה תומך בהנחות היסוד בגישתו של פראנקל (1967, 1970) היות והוא טוען כי שני משתנים אלה, הינם מרכיבים דומיננטיים במימד הרוח של האדם. ואכן, גם במחקר של GERSON (2002) הנשים תארו את המעבר לאימהות כחוויה מעודדת התפתחות רוחנית. הסבר נוסף למציאת קשר חיובי מובהק בין שיפוט מוסרי לבין ציון משמעות החיים בפרט בקרב אימהות, ניתן למצוא גם בטענתו של פראנקל (1970) כי נושא משמעות החיים מקבל תוכן ורבדים עמוקים על רקע שינוי ומשבר. הריון ולידה יכולים לשמש דוגמה למשבר שמוביל לגילוי מקורות משמעות חדשים ואינטגרטיביים יותר. ניתן איפוא לראות בחוויית האימהות חוויה המסייעת לגיבוש "אני מוסרי" אינטגרטיבי באם המוביל למציאת משמעות חיים. נראה כי יציקת תוכן ומשמעות נוספים אחרים עם התרחשות לידה הכרחיים וחיוניים על מנת לקדם התמודדות נאותה ונורמטיבית הכרוכה במסירות אינסופית בשל מכלול התביעות החדשות להן נחשפת האם בכל המימדים – פיזי, נפשי ורוחני.

עוד מלמדים ממצאי המחקר כי בקרב גברים לא נמצא קשר מובהק חיובי בין השיפוט המוסרי ומשמעות החיים, אך נמצאו קשרים מובהקים שליליים בין השיפוט האינטרסנטי והיעדר השפיטה למשמעות החיים. ואילו בקרב קבוצת הנשים הרווקות לא נמצא קשר בין שני מימדים אלה. הסבר אפשרי הוא כי משמעות החיים של קבוצת הרווקות וקבוצת הגברים בשל היותם עסוקים במיסוד זהותם האישית, פיתוח יחסים אינטימיים ופיתוח קריירה מקצועית ממוקמת ברובד נמוך יותר הקשורה לערכים הממוקדים בסיפוק צרכי "עצמי".

לסיכום, הממצאים מעידים על קיומו של קשר חיובי בין רמת שיפוט מוסרי לבין משמעות חיים, וגם על מתאם חיובי מובהק בין שיפוט מוסרי ומשמעות חיים, ויש בכך כדי לרמוז על מימד הרוחני מפותח יותר.

משמעות חיים ושימוש בסמים

מחקרים אחדים התמקדו בחקר עמדות מתבגרים כלפי שימוש בסמים, וגם בקרב מכורים בדרגות שונות -

במחקר על "הקשר בין דימוי עצמי, נוירוטיות ומשמעות חיים, לבין השימוש בסמים בקרב בני - נוער (אדד וזיקרי, 2000) נחקר מימד משמעות החיים ותרומתו היחסית לשימוש ולאי שימוש בסמים .

הנחת המחקר היא כי דימוי עצמי נמוך, רמת נוירוטיות גבוהה ומשמעות חיים נמוכה מהווים גורמי השפעה מרכזיים ועלולים להוביל בני נוער לשימוש בסמים. מטרת העבודה הייתה למצוא מכנה משותף לאבחון מוקדם של נערים המצויים בקבוצת סיכון לשימוש ולהתמכרות לסמים, על בסיס שלושת המשתנים לעיל. אוכלוסיית המחקר כללה בני נוער (N=60) חלקם מטופלים באגודת "אל-סם" {אגודה לטיפול בנפגעי סמים} וקבוצת ביקורת (N=30) תלמידי בתי ספר במרכז הארץ.

הנחת המחקר הייתה כי משמעות החיים ניזונה מתוך הדימוי העצמי, או להיפך, ולכן ההשערה הייתה כי ימצא קשר חיובי בין שני המרכיבים הללו. השערת המחקר אוששה. נמצא כי ככל שהדימוי העצמי של הפרט גבוה יותר, כך הוא מוצא יותר משמעות לחייו בחיי היומיום. כמו כן, נמצא כי יש קשר הפוך בין משמעות חיים לנוירוטיות- ככל שתהיה רמת חרדה גבוהה יותר, כך יהיה הפרט נוירוטי יותר. ממצא זה מבסס את משנתו של פראנקל (1970) ועלה גם במחקר של כ"ץ (1986) על "ריק קיומי והתמכרות לסמים קשים" השערות המחקר בדבר הקשר שבין "ריק קיומי" לבין התמכרות לסמים קשים אוששו במלואן (N=26). נמצא כי המכורים קשה לסמים תפשו את הפשר ההווי כמימד מרכזי בחיים בעוד שנרקומנים בגמילה תפשו את הפשר העתידי כגורם מרכזי בחיים. כלומר, המכורים לסמים קשים היו נטולי פשר קיומי וללא משמעות חיים במובן הפרנקליאני.

גם לוקאס (1988) טוענת כי משמעות חיים ונוירוטיות שלובים ומזינים את עצמם. ככל שמשמעות החיים נמוכה יותר עולה הנוירוטיות כתוצאה ממחשבות על עתיד לא ברור ושייכות לא ברורה לקבוצה מוגדרת. חוסר שייכות לקבוצה גורר ניסיון להשתייך גם במחיר של חיברות לקבוצת שוליים. שימוש ראשוני בסם, תורם להתפתחות תחושת שייכות ומענה לריק קיומי, ויש בכך כדי למתן ולצמצם רמות חרדה.

דינאמיקה ריגשית זו מעצימה את הקושי להתנתק ממעגל צריכת הסם. ממצא נוסף המחדד ומבהיר את עוצמת הקושי שבניתוק הוא הממצא כי יש קשר הפוך מובהק בין רמת נוירוטיות ודימוי עצמי בקרב קבוצת ה"משתמשים בסמים".

יחד עם זאת, נמצא כי שלושת המשתנים (דימוי עצמי, נוירוטיות ו-PIL) מצויים באופן מובהק בקבוצת הניסוי, אולם אין בכך כדי להצביע על יכולת ניבוי לשימוש בסמים. כלומר הקשרים בין המשתנים חלשים ומובהקים בחלקם. בתוך קבוצת המשתמשים בסמים נמצא כי המשתנה המסביר הוא משתנה משמעות החיים, כלומר משמעות חיים נמוכה הוא אחד המשתנים המרכזיים המעידים על שייכות לקבוצה זו. תרומתו החשובה של מחקר זה הוא באישוש להנחה שישנם שלושה גורמים מהותיים הנמצאים בשילוב בבני נוער בסיכון להתמכרות לשימוש בסמים.

מחקר נוסף (אדד וטואף, 2001) העמיק בחקר עמדות בני נוער כלפי שימוש בחומרים פסיכואקטיביים תוך התייחסות למשמעות החיים ודימוי עצמי. (N=100) הנחת המחקר הייתה כי ימצא הבדל בין אוכלוסייה בסיכון (N=52) ואוכלוסייה שאינה בסיכון (N=48) בהתייחסות לחומרים פסיכו אקטיביים, במשמעות החיים ובדימוי עצמי. ממצאי המחקר העיקריים היו:

בני נוער שאינם בקבוצת סיכון הביעו עמדות מתירניות יותר כלפי שימוש בחומרים

פסיכואקטיביים בעיקר בהתייחס לרווחת החברה ובמידה מסוימת אף בנוגע לסיכון שבסמים ובהתייחס למכלול המימדים של העמדות. מעבר לכך, לא נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות בני הנוער בנכונות להשתמש בסמים, בשימוש בהם בפועל ובשימוש של חברים. לא נמצאו הבדלים בין קבוצות בני הנוער בתפישת משמעות החיים (PIL) ואף לא בדימוי עצמי.

במידה מסוימת נמצא כי הדימוי העצמי המוסרי של בני נוער שאינם בסיכון גבוה יותר מזה של בני הנוער בסיכון, כנראה בשל סביבת ההתפתחות בה חיים בני נוער בסיכון, קרי, סביבה בה קיימת שכיחות גבוהה של עבריינות, המשפיעה על תפישתם העצמית המוסרית. נמצא כי משמעות חיים נמוכה יותר מסבירה עמדות מתרניות יותר בכלל ובתחומים של "דאגה לרווחת החברה" ו"הסיכון שבסמים" בפרט. ממצא זה תואם את התיאוריה של פראנקל (1970) הרואה בשימוש בחומרים פסיכו אקטיביים ניסיון לדכא את התסכול הרוחני ולמלא ריקנות פנימית, בהלימה לממצאים של (כ"ץ, 1986) בנוגע לשימוש בסמים כמענה לריק קיומי. לדעת כ"ץ (1986) גם שימוש לראשונה בסם כאשר המניע הוא לחץ חברתי יש בכך כדי להעיד על ריק קיומי.

הקשר החזק שנמצא בין דימוי עצמי מוסרי נמוך לשימוש בסמים בקרב חברים ובגיל מתקדם מוסבר כנובע מהצורך להשתמש בסמים כאמצעי שמנטרל תחושות שליליות שמתפתחות בשל דימוי עצמי נמוך, וגם בשל העובדה כי השימוש בסמים עדיין נחשב להתנהגות אסורה, לא חוקית, ועל כן נער המשתמש בסמים רואה עצמו מוסרית באופן ירוד יותר מנער שאינו משתמש.

כ"ץ (1986) בהתבססה על משנתו של פראנקל (1970), בחנה האם התמכרות לסמים קשים (נרקוטיים) קשורה להעדר פשר קיומי. כ"ץ הניחה כי התמכרות לסמים קשים כרוכה בחיים קשים של ריק קיומי, וכאשר מנסה האדם להיגמל, השינוי העיקרי שחל בו הינו בהשקפת עולמו ובנטייתו לחפש אחר פשר החיים. פשר החיים של אדם הוגדר במחקרה כפרספקטיבת הזמן העתידית שלו.

בהתאם לכך שערה כי קבוצת הנבדקים המכורים לסמים קשים, יהיו בעלי פשר זמן הווה. כלומר נטולי פשר קיומי, בעוד שאצל נרקומנים בתהליכי גמילה, תמצא פרספקטיבת זמן עתידית. כלומר, הם יחלו לגלות את הפשר הקיומי של חייהם. השערותיה אומתו. חשוב לציין כי הנבדקים היו מכורים לסמים קשים המתייחסים לסם כתחליף למקור ראשוני של הנאה, ולא רק כפי שמתייחסים המשתמשים האחרים, כאחד ממקורות הנאה הפוטנציאליים.

ראוי לציין, כי דיון ראשוני שהעמיק בחקר הקשרים המהותיים שבין משמעות החיים ופעילות עבריינית הוצג במחקרו של ADDAD (1987) על "נוירוטיות פסיכוגנית ופתרונות נואוגניים", ובו נבחנה התפתחותה של נוירוטיות פסיכוגנית כתהליך משני. נבדקו קשרים אפשריים בין נוירוטיות פסיכוגנית (חרדה אישיותית) לבין פתרונות נואוגניים, כמו כן נבחנו האם באפשרותם של הפתרונות הנואוגניים להשפיע על מרכיב הנחשב כתורשתי (כמו מידת האקסטרוברטיות של האדם).

ADDAD (1987) מצא קשר שלילי ברור בין רמת נוירוטיות ומשמעות חיים בהתאם להשערה שהשאפה למשמעות חיים הינה כוח ראשוני המחזק את האדם לנוכח מצבי אי היציבות. היסוד האקזיסטנציאלי באדם הינו לפיכך יסוד מרכזי המשפיע על תהליכים פסיכולוגיים אנושיים. חיזוק משמעות החיים משפיע על צמצום רמת החרדה הנוירוטית. ויתכן והפעילות העבריינית נותנת מענה לתחושה של יכולת, שליטה וכוח אף שהמענה בתחליפי לפשר קיומי הוא בהגשמה בטווח של התנהגות לא נורמטיבית.

ואילו בחינת המתאם בין ציוני משמעות החיים לבין ציוני אקסטרורטריות הצביעה על העדר מתאם מובהק גם כאשר נבחן הקשר שבין שני משתנים אלה באוכלוסיות נפרדות. אוכלוסיית המחקר כללה 446 נבדקים, בהם 140 עבריינים כלואים ו 306, ולא עבריינים השערת המחקר, בעקבות משנתו של פראנקל (1970) הייתה כי ה"שאיפה לפשר" ומציאת ה"מהות הקיומית" של האדם הינן כוח ראשוני ולא רציונליזציה של דחפים אינסטינקטיביים. לכן, ככל שמידת הנוירוטיות הפסיכוגנית תעלה, יהא האדם רחוק יותר מן ההכרה המלאה במשימת חייו. ולהיפך, ככל שיהיה אדם רחוק יותר מן ההכרה המלאה במשימות חייו, כן תעלה מידת החרדה הפסיכוגנית (הנוירוטית) שלו. פתרונות נואוגניים יהיו בעלי השפעה מוגבלת אצל פרטים המאופיינים כאקסטרורטרטיים. ההשערה הייתה כי פתרונות עבריינים יהוו עבור חלק מהאוכלוסייה העבריינית פתרונות כתחליף להעדרה של המהות הקיומית גם כאלה עם נוירוטיות נמוכה ומשמעות חיים גבוהה.

במחקר זה נמצא מתאם שלילי בין ציון משמעות החיים לבין ציון הנוירוטיות בשתי האוכלוסיות הנבדקות, אלא שהמתאם השלילי שנמצא באוכלוסייה העבריינית היה גבוה יותר ($r = -.52$) ואילו באוכלוסייה הלא עבריינית הוא היה נמוך יותר ($r = -.33$). כלומר האוכלוסייה העבריינית הייתה בעלת ציון ממוצע נמוך של משמעות החיים. פירושו כי הריק הקיומי, המבטא ריקנות פנימית עמוק יותר בקרב אוכלוסייה זו. ובהתאם למשנתו של פראנקל (1970) ניתן להניח כי הפעילות העבריינית האקטיבית מילאה אולי את הריק הקיומי והיוותה מענה לפשר החיים.

לעומת זאת נמצא כי יש מתאם שלילי בכלל האוכלוסייה, נורמטיבית ועבריינית, בין מידת החרדה (נוירוטיות) לבין ציון PIL, כלומר ככל שהנוירוטיות נמוכה יותר כך עולה משמעות החיים.

במאמר של ADDAD (1987) על נוירוטיות, אקסטרורטריות ומשמעות חיים: מחקר השוואתי בין עבריינים ללא עבריינים ($N = 460$) נמצא כי יש קורלציה שלילית בין PIL לנוירוטיות. לא נמצא קשר בין אקסטרורטריות ומשמעות החיים. כמו כן, נמצא כי רק במיקרים ספציפיים פתרונות עבריינים היוו מענה לרמת התוכן למשמעות החיים, בהלימה לטענתו ולתפישתו של זאן ז'נה בכתביו (GENET, 1989).

לסיכום -

ממצאי המחקרים הדנים במשמעות חיים מקיפים היבטים מגוונים של משתנה זה במונחי התיאוריה של פראנקל (1970) והרלבנטיות שלו ל- שיפוט מוסרי, נוירוטיות פסיכוגנית, אימהות, הסתגלות חיילים לצבא בשלב ההכשרה הראשונית (טירונות), התמודדות חיילים ותיקים בתפקידי הדרכה שונים עם שחיקה, הסתגלות גברים בשלב אמצע החיים עם פרישה ממוסד טוטאלי, עמדות מתבגרים כלפי שימוש בסמים, התמכרות ממשית לשימוש בסמים.

הממצאים עקביים ומדגימים את תרומתו היחסית של משתנה זה לאיכויות של שיפוט מוסרי, לחיזוק דימוי עצמי, לנוירוטיות נמוכה, נטייה נמוכה יותר לשימוש בסמים וכמכלול ליכולות הסתגלות טובות ומותאמות יותר למצבי שינוי, מעבר ומשבר. אף שברור בהתאם להנחותיו של פראנקל (1970) כי תוכן משמעות החיים הוא ייחודי וסובייקטיבי, נראה שיש מקום לבחון כיצד ניתן להעשיר ולחזק את הפרט במימד זה, לטובת רווחה אישית (WELLBEING) ובמעגל הרחב יותר גם לתרום להיבטים חברתיים – קהילתיים.

ביבליוגרפיה

- כ"ץ, ש. ריק קיומי והתמכרות לסמים קשים. חיבור לקראת תואר מוסמך, מחלקה לקרימינולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, רמת-גן. 1986
- לוקאס, א. חיים משמעותיים, תל – אביב, דביר, 1988
- פאבריי, ג. המשמעות של חייך, תל – אביב, ספריית פועלים, 1983
- פראנקל, ו. האדם מחפש משמעות, מבוא ללוגותרפיה, תל-אביב: הוצאת דביר, 1970
- Addad M. Psychogenic Neuroticism and Noogenic Self-Strengthening (Journal of Search for Meaning International Forum for The Logotherapy Press, Berkeley, CA, 1987) Vol. 10. Institute of Logotherapy
- Addad, M.; Leslau, A. Moral Judgment and Meaning in Life the (For Logotherapy (Journal of Search for Meaning International Forum Vol.12, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, Berkeley, CA, 1989.
- Addad, M. Neuroticism, Extraversion and Meaning of Life : A Comparative Study of Criminals and Non – Criminals Vol. 8 No. 6 pp. 883- 879 Great Britain, 1987
- Psychological Neuroticism and Noogenic Solutions Crime M. Addad, and Social Deviance Vol. 16 No. 1-2, p 5-20, Bar – Ilan University Press, 1988
- Reprint ;New-York; Anchor ;Adler, A. The Science of Living Paperback books, 1969
- Baumeister, R.F. The Meaning of Life . New-York;Guilford, 1991
- Maholick, L.T. An Experimental Study in &Crumbaugh, J.C. 1964, Journal of Clinical Psychology; existentialism;
- __Dahan, K. (supervised by Addad M.) Moral Judgment , Purpose in life 2002Sex and Motherhood Bar-Ilan University, Ramat-Gan,Israel,
- Eysenck, K. Personality and Individual Differences; H.J. Eysenck, New-York; Penam Press, 1985
- Illinois; Charles C. ;Personality Basis Of Eysenck, H.J. The Biological Thomas Publisher, 1967

London, Pan Books, 1989, Genet, J. Prisoner of Love

Gerson, K. Moral Dilemmas, Moral Strategies, and the Transformation of Gender, Lesson form to Generations of Work and Family Change.
Gender and Society, 2002, 16, 1, 8 -28,

Goffman, E. On the Characteristics of Total Institution in Asylums;
Harmondsworth, Middlesex, Penguin Books, 1968

Farnkl, V. Man's Search for Meaning., Boston, Beacon Press
1959

New-York . Washington . Farnkl, V. Psychotherapy and Existentialism
1967 square press

The Relationship among Addad M.) supervised by) Himi, H.
Bar- Personal Burnout. Personality, Meaning of Life, Type of Work and
Ilan University, Ramat-Gan, Israel, 1989

to Retirement M.) Adjustment of Men Himi, H. (Supervised by Addad
the Israel Armed Forces Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel, form
2000

Addad M) Personality Components. Meaning of Katz, N. (supervised by
Life and Adaptation Among Different Group of Soldiers in the Israeli
Defense Forces Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel, 1997

New-York, Penquin, . Maslow, A. The Farther Reacher of Human Nature
1971

Toaff M. (supervised by Addad M.) Relationship between Meaning of
Life and Self – image and Attitudes toward the Use of Psychoactive
Bar – Ilan University, Ramat – Gan, Substances among Adolescents
Israel, 2001

Basic Book , 1989 . New-York . Exisenstial Psychotherapy Yalom, Y. D.

Self- Addad M.) The Relationship between Zikri, G. (supervised by
Drugs among image, Neurotism and Meaning of Lif and the Use of
Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel, 2000 , Adolescents