

**הקשר שבין תפיסת המרחק הסובייקטיבי מהמוות
לבין מורכבות רגשית ומורכבות קוגניטיבית:
מודל אינטגרטיבי**

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת

שרה כהן-פרידל

בית הספר לחינוך

הוגש לסנט של אוניברסיטת בר-אילן

כסלו, תשע"ז

רמת גן

תקציר

המחקר הנוכחי נערך על מנת לבחון מהם המנגנונים הפסיכולוגיים הקשורים למורכבות קוגניטיבית ורגשית בגיל המבוגר. במחקר נבחן מודל תיאורטי אינטגרטיבי, בו הוערך הקשר בין תפיסת המרחק הסובייקטיבי מהמוות למורכבות רגשית ומורכבות קוגניטיבית תוך התייחסות למשתנים מתערבים מרכזיים: תרחיש העולם העוין ופרספקטיבת עתיד. מורכבות קוגניטיבית-רגשית משקפת יכולת הכלה של החיובי לצד השלילי. לפיכך, תיאוריות מרכזיות בפסיכולוגיה של הגיל המבוגר (Labouvie-Vief, 2003, 2009; Labouvie-Vief & Diehl, 2000; Labouvie-Vief, Grünh, & Mouras, 2009; Labouvie-Vief, Grünh, Studer, 2010; Labouvie-Vief & Marquez, 2004) סוברות כי כאשר יכול האדם לתפוס ולחוות את המציאות באופן מורכב, הוא יכול גם למצוא נחמה ממקורות אחרים לנוכח אובדנים הקשורים בזיקנה. כך למשל, יכול האדם להתנחם בקשרים חברתיים עם נכדיו או עם בני משפחתו לאחר שקשריו עם מקום העבודה התרופפו לאחר הפרישה. המרחק הסובייקטיבי מהמוות משקף את רווחתו של האדם, הקשורה למורכבות קוגניטיבית ורגשית, ולפיכך שיערנו כי ככל שהמרחק הנתפס למוות יהיה קצר יותר, כך המורכבות הקוגניטיבית והרגשית תהיה נמוכה יותר.

התרומה העיקרית של המחקר היא בבחינת המנגנונים הפסיכולוגיים המסבירים את הקשר בין מרחק סובייקטיבי למוות לבין מורכבות. בחנו האם מעורבותו של הפרט בתרחיש העולם העוין מתווכת את הקשר בין מרחק סובייקטיבי מהמוות למורכבות, והאם לתפיסת פרספקטיבת העתיד של הפרט יש אפקט המווסת וממתן קשר זה מעבר למנגנון התיווך שהוזכר. לבחינת מנגנונים אלו נערכו שני מחקרים בהם נבדקו שני מודלים. במחקר הראשון נבחן מודל 1, בו נבדקה השאלה אם מעורבותו של הפרט בתרחיש העולם העוין מתווכת את הקשר בין מרחק סובייקטיבי מהמוות לבין מורכבות. תרחיש העולם העוין מתייחס לדימוי שיש לפרט לגבי האיומים הממשיים או העתידיים העלולים לסכן את שלמותו הפיזית ו/או הנפשית, ומאתגרים את היכולת לשמור על רווחה נפשית. בהתבסס על הרקע התיאורטי הנחנו שכאשר נתפס המוות כקרוב, מוגבר תרחיש העולם העוין, והפרט מתקשה לשמר סביבה פסיכולוגית חיובית, ולפיכך המורכבות הקוגניטיבית והרגשית תהייה נמוכה. במחקר הראשון, במערך מחקר בין-נבדקי בו השתתפו 1073 מבוגרים (גילאי 50-86), נמדדה המורכבות כמושג אחיד שכלל הן היבטים רגשיים והן קוגניטיביים.

במחקר השני נבחן מודל 2 שכלל, תחילה, שיחזור של מערכת הקשרים בין תפיסת המרחק מהמוות לבין מורכבות רגשית וקוגניטיבית בתיווך תרחיש עולם עוין, ובנוסף נבחנה השאלה האם לתפיסת פרספקטיבת העתיד של הפרט יש אפקט ממתן על מערכת הקשרים של המודל הראשון. פרספקטיבת העתיד מתייחסת למטרות ולציפיות שהפרט מציב לעצמו בזמן שנותר לו בעתיד, ועד כמה תופס הפרט את העתיד שנותר לו כמלא ביתרונות והזדמנויות, או בהפסדים וחסרונות. בשלב זה נמדדו מורכבות קוגניטיבית ומורכבות רגשית כמדדים נפרדים, במטרה להעריך האם מערכת הקשרים המשוערת פועלת באופן דומה עם שני סוגי המורכבות. מחקר זה כלל מערך תוך-נבדקי של מחקר יומנים בו השתתפו 188 מבוגרים (גילאי 100-29).

הנחנו שכאשר פרספקטיבת העתיד רחבה, יפחת הקשר בין תפיסת המרחק מהמוות לבין תרחיש העולם העוין ובין תפיסת המרחק מהמוות לבין מורכבות קוגניטיבית ורגשית.

בדיקת ההשערות נעשתה באמצעות סדרת גרסיות היררכיות. הממצאים אישרו את מודל 1, כלומר, מעורבות חיובית עם תרחיש העולם העוין תיווכה את הקשר בין המרחק למוות לבין מורכבות קוגניטיבית-רגשית, והממצאים שוחזרו גם במחקר השני בבדיקת הקשרים עם מורכבות רגשית ועם מורכבות קוגניטיבית בנפרד. לא נמצאו ממצאים דומים לגבי האפקט המתווך של מעורבות שלילית בתפיסת תרחיש העולם העוין. ההסברים לממצאים נשענים על התיאוריה של החיפוש אחר האושר בעולם עוין (Shmotkin, 2005) לפיה, אנשים נעזרים בתחושת הרווחה הסובייקטיבית ותפיסת משמעות בחיים על מנת לווסת את תרחיש העולם העוין. כאשר ההיבטים השליליים בתרחיש העולם העוין בולטים, יכולת הוויסות של תחושת הרווחה הסובייקטיבית פחות יעילה, ומכאן שהמורכבות פוחתת. ולהיפך, כאשר ההיבטים של מעורבות חיובית בתפיסת תרחיש עולם עוין בולטים, נתפס העולם העוין כפחות מאיים בזכות מערכת הוויסות, ובהתאם לכך המורכבות של הפרט גבוהה יותר.

בבדיקת מודל 2 אישרו הממצאים חלקית את התפקיד הממתן של פרספקטיבת עתיד בקשר שבין מרחק מהמוות לבין מורכבות רגשית. בקרב אנשים בעלי פרספקטיבת עתיד מצומצמת נמצאה מורכבות רגשית נמוכה כאשר המוות נתפס כקרוב, ואילו בקרב אנשים בעלי פרספקטיבת עתיד רחבה לא נמצא קשר מובהק בין מרחק מהמוות למורכבות רגשית. ההשערות לא אושרו בניתוחים לניבוי מורכבות קוגניטיבית. כלומר, אם לפרט יש פרספקטיבת עתיד רחבה ומלאה, תוך התמקדות בהזדמנויות שעדיין ניתן להגשים, הרי שניתן לשמור על תפיסה רגשית מורכבת של המציאות, גם כשהמוות נתפס כקרוב.

במחקר השני הפרדנו, כאמור, בין ההיבטים של מורכבות, הרגשית והקוגניטיבית, לשני מדדים ייחודיים נפרדים. הממצאים הראו כי בעוד שהמורכבות הרגשית נמצאה קשורה למרחק מהמוות, והיא פוחתת עם הקרבה אליו, הרי שהמורכבות הקוגניטיבית אינה נפגעת מהקרבה למוות. נראה כי בעוד שהמורכבות הרגשית יורדת עם הקירבה למוות, הרי שהמורכבות הקוגניטיבית מתבטאת ביכולת לשאת חוסר עקביות ופרדוקסים בחיים מבלי לחוות לחץ או חוסר נוחות. נראה כי יכולת זו קשורה בעיקר לנסיון החיים ולהשכלתו של הפרט.

תרומתו של המחקר באה לידי ביטוי במספר מישורים. ראשית, ממצאי המחקר מתזקקים את חשיבותה של תפיסת המרחק הסובייקטיבי מהמוות כסמן התפתחותי משמעותי הנמצא בקשר עם המורכבות הקוגניטיבית והמורכבות הרגשית מעבר לגיל הכרונולוגי של הפרט. חידוש תיאורטי-מתודולוגי נוסף הוא במדידה מעמיקה של המושגים מורכבות רגשית וקוגניטיבית. במחקר הראשון נעשה שימוש בהגדרה ייחודית למורכבות קוגניטיבית-רגשית - רווחה ומצוקה נפשית נבחרו למדידת המורכבות מאחר שהן מייצגות שתי חוויות קשורות, אך נפרדות, של מצבו הנפשי של האדם. במחקר השני נעשה שימוש, לראשונה באותו מחקר, בשתי הגדרות שונות להערכת המורכבות הרגשית המקובלות בספרות: מדד שבוחן את היכולת להכיל בו זמנית רגשות סותרים (מדד קוואריאנט) ומדד המתייחס ליכולת האבחנה בין הרגשות (מדד גורמים). הרפליקציה של התוצאות בשני המדדים מראה ששני המדדים של מורכבות רגשית מבטאים יכולות משמעותיות דומות.

לממצאי המחקר השלכות לתחום היישומי בחינוך ובפסיכולוגיה. על בסיס הממצאים ניתן לגזור תכניות התערבות חינוכיות וטיפוליות שיקנו לאנשים, כבר מגיל צעיר, יכולות לשמר פרספקטיבת עתיד רחבה ולשנות את גישתם לסיום החיים, וכן לקדם תפיסת עולם חיובית יותר לנוכח תרחיש העולם העוין.

לסיכום, המחקר הנוכחי תורם להבנת הקשרים התיאורטיים בין המשתנים ולהבנת המנגנונים שעשויים להסביר את המורכבות הרגשית והמורכבות הקוגניטיבית של אנשים תוך התייחסות לתפיסת המרחק מהמוות. המושגים שנחקרו חשובים להבנת הרווחה הנפשית ואיכות החיים של האנשים לאורך החיים בכלל ובגיל המבוגר בפרט, כאשר בחינת המנגנונים הללו תסייע לתכנון רווחתם ולשיפור איכות חייהם.