

# הקשר בין תפיסות חיים ותחושת אושר לבין התנהגויות סיכון

מגישה: גל בריגה

מנחה: פרופ' משה ישראלשוילי

## תקציר

הייעוץ החינוכי במאה ה-21 מונחה על ידי שתי פרקטיקות עיקריות: מדע המניעה ומדע המיטביות. המחקר הנוכחי בחן את הקשר בין היבטים ברמת המיקרו של אושר, תפיסות ואוריינטציות שלו, לבין הנכונות של בני נוער ומבוגרים צעירים למעורבות בהתנהגויות סיכון של עישון, אלכוהול וסמים, זאת במטרה להרחיב את ההבנה בנוגע לדיאלוג בין חיפוש אחר אושר לבין הנכונות של גורמי סיכון וחוסן בחיי הפרט. למרות הדיון הער בהקשר זה, נושא התרומה היחסית של תחושות מנוגדות אלה של מצוקה ואושר לא זכה עד כה לבחינה שיטתית בספרות המחקרית ויש לו תרומה פוטנציאלית לשאלת הדינמיקה והמהלכים הנדרשים לצורך קיום התערבות מניעתית/מיטבית בהקשר הנדון.

## תמצית הרקע התיאורטי

התנהגויות סיכון	התנהגויות עישון וצריכת אלכוהול וסמים מופיעות בשיעורים גבוהים יותר בקרב בני נוער ומבוגרים צעירים ועלולות להיות להן השלכות שליליות קצרות וארוכות טווח שכן בתקופה זו מתעצבת ההתנהגות ומגבשת את תצורתה לאורך החיים. המחקר התבסס על תיאוריה מתחום בעיות ההתנהגות (Jessor & Jessor, 1977) לפיה ניתן לנבא בעיות התנהגות כתוצר של מאזן בין גורמי סיכון וגורמי חוסן ומעורבות של גורמים פסיכו-חברתיים במעגלי החיים.
תפיסות חיים ואושר	לאושר רכיבים רגשיים, הדוניסטיים: מידה רבה של רגשות חיוביים ופחותה של שליליים ורכיבים קוגניטיביים הערכתיים: שביעות רצון מהחיים. צעירים מציגים תפיסות חיים ואוריינטציות אושר שונות.
קידום האושר העולמי	מדידה של אושר במדינות בעלות כלכלות ותוצר גולמי נמוך וגבוהה לנפש לימדה את העולם שגדילה כלכלית לבדה אינה מספיקה למענה החברתי של שיפור האושר של האזרחים. לאור זאת, מתבססת מדיניות קידום האושר כמדד מקובל להערכת מדיניות חברתית ע"י ה-OECD וארגונים בינלאומיים וממשלים חלוצים ברחבי העולם ומתקיימות מדי שנה מועצות וועדות פסגה גלובליות לאושר.
אושר אופטימלי	האושר, כמצב נפשי ופסיכולוגי אינו ליניארי ומתאפיין בעקומת פעמון הפוכה. ברמות מתונות הוא בעל השלכות חיוביות אך ברמות הגבוהות מאוד גם בעל השלכות שליליות. רכיביו הרגשיים והקוגניטיביים קיבלו התייחסות מחקרית מעטה בלבד ביחס להשלכותיו השליליות.
חיפוש אחר אושר	פעולה למען חוויה מתמשכת של חיוביות מוגדרת כחיפוש אחר אושר (Tsai et al., 2006). הצבת אושר כמטרה, מפנה זרקור אל עבר הרגשות השליליים ומצמצמת את ההערכה כלפי הרגשות החיוביים ובכך מרחיקה מהאושר וממקדת במה שאין במקום בטוב שיש ובהעצמתו. באופן פרדוקסלי, לחיפוש אושר נמצאו השלכות שליליות.
אושר והתנהגויות סיכון	אושר נמצא כגורם חוסן קוגניטיבי, בעל קשרים הפוכים להיבטי עוינות וחוסר הסתגלות. אוריינטציות אושר נמצאו קשורות למעורבות בהתנהגויות סיכון.
מצוקה והתנהגויות סיכון	תחושות מצוקה ומאורעות טראומתיים נקשרו סיבתית להתנהגויות סיכון בקרב צעירים ובני נוער.

## שיטה

משתתפים: 159 בני נוער בגילאי ההתבגרות המאוחרת 14-18 (M=16, SD=1.15) + 164 מבוגרים צעירים בגילאי 19-30 (M=26.77, SD=3.05)

כלים: שאלון פרטי רקע; שאלון אושר ושביעות רצון מהחיים; חלק ראשון- שביעות רצון, חלק שני- רצון לשינוי; שאלון אושר סובייקטיבי- כולל רכיב רגשי; שאלון תפיסות אושר; שאלון אוריינטציה לאושר; שאלון תפיסות שיפור אושר; שאלון הסתגלות פסיכולוגית; שאלון שימוש באלכוהול וסמים

הליך: המשתתפים מילאו באופן מקוון ואנונימי מערכת של שאלונים שחלקם תורגמו והותאמו וחלקם פותחו במיוחד לצורך המחקר, אשר מודדים את תחושת המשיב ביחס ל: רמת האושר בהווה על רכיביו, אוריינטציות האושר לעתיד, תפיסות שיפור האושר, הסתגלות פסיכולוגית בהווה ומעורבות נוכחית ועתידית בהתנהגויות סיכון.

## תוצאות

לוח 2. ממוצעים, סטיות תקן ומתאמים בין המשתתפים (N = 323)

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	SD	M												
1. שיפור אושר - שינוי											1.00	2.11												
2. שיפור אושר - התנהגויות סיכון										0.05	0.66	1.39												
3. התנהגויות סיכון - עישון, אלכוהול וסמים										0.59**	0.1	0.77	1.65											
4. אוריינטציות אושר - משמעות										-0.07	-0.02	0.08	0.89	3.35										
5. אוריינטציות אושר - הדוניזם (הנאה)										0.33**	0.07	0.05	0.01	0.76	3.58									
6. הסתגלות פסיכולוגית - קשיי שליטה בכעסים והתנהגות אנטי-חברתית										0.14**	-0.04	0.12*	0.25**	0.09	0.30	1.62								
7. הסתגלות פסיכולוגית - מצוקה רגשית											0.54**	-0.03	-0.12*	-0.03	0.13*	0.13*	0.49	2.04						
8. תפיסות חיים ואושר												0.08	0.02	0.40**	0.34**	-0.12*	-0.09	0.13*	0.63	3.78				
9. אושר - רצון לשינוי													0.38**	0.31**	0.29**	0.14*	0.14*	-0.06	0.1	0.26**	0.82	3.16		
10. אושר - סובייקטיבי, רגשי														0.22**	0.45**	0.29**	0.35**	0.43**	-0.03	-0.1	-0.1	0.82	3.71	
11. אושר - שביעות רצון מהחיים															0.22**	0.17**	0.32**	0.26**	0.32**	-0.08	-0.1	-0.18**	0.52	4.09

הערות: \*p < 0.05; \*\*p < 0.01

אושר	התנהגויות סיכון
ככל שאוריינטציות אושר של הדוניזם ושל משמעות גבוה יותר ורמות המצוקה הרגשית ותפיסות שיפור האושר באמצעות שינוי נמוכות יותר, כך רמת האושר הקוגניטיבי-שביעות הרצון מהחיים ורמת האושר הרגשי, גבוהות יותר.	המנבא החשוב ביותר לתפיסות שיפור אושר באמצעות התנהגויות הסיכון עישון, אלכוהול וסמים היה קשיי שליטה בכעסים והתנהגות אנטי חברתית.
תרומה משותפת ואינטגרלית של אוריינטציות האושר של "משמעות" ושל "הנאה" לתחושת האושר המלאה ולהיבטים של חוסן, הן בחיי המתבגרים והן החיי המבוגרים הצעירים.	מצוקה רגשית בהווה נמצאה קשורה לאוריינטציות אושר נמוכה יותר, לחוסר הסתגלות בהווה, למעורבות רבה יותר בהווה בהתנהגויות סיכון ולמוכנות גבוהה יותר לחתור לשיפור תחושת האושר באמצעות עישון טבק, צריכת אלכוהול ושימוש בסמים.
	תפיסות חיים ואושר גבוהות בהווה קשורות לפחות מעורבות בהתנהגויות הסיכון - עישון, צריכה מופרזת של אלכוהול ושימוש בסמים.

## הבדלים בין משתתפי המחקר:

- מניתוחי השוואת עולים מספר הבדלים במשתתפי המחקר בין בני נוער ומבוגרים צעירים ובין נשים וגברים.
- מתבגרים רוצים יותר שינוי במשאבים לשם שיפור אושר ומאמינים פחות בשינוי חיים כמשפרים אושר.
- מתבגרים - יותר מצוקה רגשית וקשיי שליטה בכעסים והתנהגויות אנטי חברתיות ופחות התנהגויות עישון, אלכוהול וסמים לעומת מבוגרים צעירים.
- גברים יותר מאמינים בעישון, אלכוהול וסמים כמשפרים אושר, מתקשים יותר בשליטה בכעסים ואנטי חברתיות ומדווחים על פחות מצוקה רגשית מנשים.

## דיון

ממצאי המחקר מעלים כי תפיסות חיים ואושר בהווה קשורות לפחות מעורבות בהתנהגויות הסיכון של שימוש בחומרים נרקוטיים- עישון, צריכה מופרזת של אלכוהול וסמים. קרי, מצוקה רגשית בהווה נמצאה קשורה לאוריינטציות אושר נמוכה יותר, לחוסר הסתגלות, למעורבות רבה יותר בהווה בהתנהגויות סיכון ולמוכנות גבוהה יותר לחתור לשיפור תחושת האושר באמצעות עישון טבק, צריכת אלכוהול ושימוש בסמים. כך, הטענה החלופית לפיה רמה גבוהה של אושר בהווה ורצון לשמר על רמה גבוהה של אושר תעודד גלישה להתנהגויות סיכון אינה זוכה לתמיכה. הממצאים מדגישים את החשיבות של קידום תפיסות ואוריינטציות אושר כמרכיב בקידום תחושת החוסן ובמניעה של התנהגויות עישון, אלכוהול וסמים בקרב בני נוער ומבוגרים צעירים. באופן משלים, הממצאים מחזקים את הטענה הכללית בדבר התפקיד המרכזי של קשיי הסתגלות בהווה ותחושת מצוקה בגלישה להתנהגויות סיכון.