

תקציר

המחקר בוחן את ההשפעה שישנה לקיום תחושת משמעות לחיים, או היעדרה, על הנטייה האובדנית בקרב בני נוער, וכן את הקשר בין בילוי שעות הפנאי לבין משמעות החיים ונטיות אובדניות. במחקר הנוכחי 100 בנות דתיות, תלמידות אולפנה בגילים 15-18. המחקר העלה קיום קשר מובהק בין רמה נמוכה של משמעות לחיים לבין נטייה לאובדנות. ממצא זה משמעותי ביותר, בעיקר לאנשים העוסקים בחינוך נערו (ונערות) בגיל ההתבגרות, שכן הוא מציע הסבר לתופעת ההתאבדות הנפוצה בחברה המערבית המודרנית, בד בבד עם פיתרון אפשרי וישים לתופעה; תוצאות המחקר עשויות לקדם בניית תוכניות מניעה, התערבות וטיפול, בעיקר בגילאים הקריטיים לאובדנות. תוכניות אלה אמורות להתבסס על מציאת משמעות לחיים.

הקשר בין תחושת משמעות לחיים ואופן בילוי שעות פנאי לבין נטיות אובדניות¹

ד"ר יעל וילצ'יק- אביעד, שלומית חסין ומיכל מלכא

מבוא

בשנת 2009 נרשמו בחדרי המיון בבתי חולים בארץ 653 ילדים ובני נוער שהגיעו עקב ניסיון התאבדות, 78.4% מהם היו בנות (512 ניסיונות התאבדות של בנות ו-141 מקרים של בנים); 471 מקרים של ילדים בגיל 15-17, 174 מקרים בגיל 10-14 ושמונה מקרים מתחת לגיל 9. (המועצה הלאומית לשלום הילד, 2010). ניסיון התאבדות משמע, עשיית מעשה, או אי עשיית מעשה (כגון: הרעבה עצמית) במתכוון של אדם כנגד עצמו, כאשר האדם מבין ויודע את משמעות מעשיו (אדלשטיין, 2007).

גיל ההתבגרות הוא תקופת התפתחות בה חלים שינויים מהירים גופנית, נפשית וחברתית ומכאן שיעורי ההתאבדות הגבוהים, דווקא בגיל זה. תקופה קריטית זו מלווה, לעיתים, בלחצים חברתיים, מתחים וסכסוכים בבית ומחוצה לו. מצוקות אלו ואחרות עלולות להתבטא באורח קיצוני בניסיונות התאבדות. (פינוס ועמיתים, 1994). לדידו של פראנקל (1981) הכוח שיכול לעזור לנער או לנערה להתמודד עם סבל ומצוקה, קשים ככל שיהיו, מתמקד ב"שאיפה למשמעות", הדחף והרצון העמוקים ביותר של האדם למציאת פשר לחייו ולהבנתם. איבוד ההרגשה שיש פשר לחיים נחוזה כ"ריק קיומי" המתבטא בעיקר בשעמום ובתחושות דיכאון, תוקפנות והתמכרות לחומרים כימיים. מקרי התאבדות לא מעטים מקורם בריק קיומי ובתחושה כי החיים איבדו את משמעותם (Fitzpatrick, 2009).

המחקר הנוכחי הוא ראשון מסוגו שנערך בארץ (ובעולם) הבוחן אמפירית את סוגיית הקשר שבין תחושת חוסר משמעות בחיים, לפי התיאוריה של פראנקל, וכן הקשר בין חוסר פעילות בשעות הפנאי לבין נטייה לאובדנות, בקרב מאה בנות נורמטיביות בגילים 15-18 מהמגזר הדתי לאומי. מרבית המחקרים העוסקים בקשר שבין התנהגות אובדנית ומשמעות חיים התבססו על נבדקים מקרב האוכלוסייה הפסיכיאטרית, על מתבגרים שניסו להתאבד או על נבדקים מבוגרים. ברם, בשנים האחרונות הופנתה תשומת הלב המחקרית לעבר מתבגרים בקהילה (Garrison et al., 1993; Reinherz et al., 1995). לכיווני מחקר אלו חשיבות עליונה בזיהוי גורמי סיכון ובפיתוח אסטרטגיות התערבות ומניעה (שרף, 2003). מחקרנו משמש נדבך נוסף למחקרים כאלה. הוא מדגיש את הריק הקיומי כגורם סיכון ואת הלוגותרפיה כאסטרטגיית מניעה ושיקום, אסטרטגיית מניעה אשר כבר מופעלת בצורה מוצלחת במניעת השימוש בסמים (לקט וליפציגר, 2004).

חיפוש משמעות לחיים

בשנים האחרונות החלו להתפתח תיאוריות הומניסטיות הנותנות מענה למצבי סבל, מצוקה ומכאוב של בני אנוש, ובעיקר התיאוריה של ויקטור פראנקל, בדבר חיפוש משמעות לחיים. פראנקל (1981, 1982, 1985; 2000, 1984, 1978, 1969) (Frankl, 1969) רואה באדם יצור רוחני, שהמניע הראשוני בחייו הוא הרצון העז למצוא משמעות בחייו. צורך זה, הטבוע במוטיבציה האנושית, הוא תמידי, דינאמי ואוניברסאלי. לפי פראנקל (1982) היצור האנושי שונה משאר היצורים בעולם ברכיב ייחודי, סגולי לו - התבונה (= נאוס). אדם שניחן בתבונה אינו סביל ונשלט אלא פעיל, שולט בגורלו ובהשקפתו ובעל יכולת בחירה (Fabry, 1988).

לפי פראנקל (1985; 2000) (Frankl, 2000), בני האדם שואפים להכיר במטרה שלמענה הם חיים, מטרה שתעניק תחושה של ביטוי אישי ומימוש עצמי ייחודי. חיים מונחי מטרה נתפסים כבעלי משמעות. פראנקל (1984) סבור, כי אין בני האדם ממציאים את פשר קיומם אלא מגלים אותו. לכל אדם יש תפקיד או יעוד ייחודי בחיים, ומשמעות החיים היא לקיחת אחריות למימוש הפוטנציאל הייחודי הטמון בו. היכולת להגיע לדרגה גבוהה ומלאה של משמעות היא על ידי התנסות בחוויות שהן מעבר לחוויות ולצרכים הרגילים בחיי היום יום.

בדומה לפראנקל גם קלינגר (Klinger, 1977) מתייחס באופן ייחודי למושג "משמעות החיים". לדבריו כאשר אדם טוען שחייו משמעותיים, כוונתו לחוויה של מעורבות רגשית ביחסים בינאישיים, לתחושת ייחודיות ולפעילויות בעלות ערך רגשי. לעומת זאת, אדם הרואה את חייו כחסרי משמעות חש כי אין ביכולתו לממש מטרות בעלות ערך, או שהמטרות איבדו מחשיבותן.

פראנקל (1981, 1985; Fabry, 1988) סבור כי ניתן למצוא משמעות חיים בשלוש דרכים: **עשייה** - חיים פעילים, מה שהפרט נותן לחיים (עבודה, יצירה, תחביבים ומסירות למשימה); **התנסות בחוויה** - מה שהפרט מקבל מהחיים (חוויות היופי, האמת, האהבה, ערכים); **סבל** - האופן בו מתייחס הפרט לגורלו, אותו אין הוא יכול לשנות. פראנקל מצטט מדבריו של ניטשה: "מי שיש לו איזה 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'". 'למה' - מטרה לחיים כדי לחזקם ולעמוד ב'איך' הנורא של הווייתם. ריקר ו-וונג (Reker & Wong, 1988) מציבים את הערכים והאמונות של האדם כמקור לתחושת המשמעות. רשימה ספציפית יותר של מקורות המספקים משמעות לחיים לידם, היא: יחסים בין אישיים, זולתנות (אלטרואיזם), פעילות דתית, פעילות יצירתית, סיפוק צרכים בסיסיים, ביטחון סוציו-אקונומי, פעילויות פנאי, הישגים אישיים, מסורת ותרבות, פעילויות הדוניסטיות, סיבות חברתיות פוליטיות וקשר עם הטבע. מקורות אלו מתייחסים לתחושה כללית של משמעות לחיים ולכן הם כוללים גם תחומים חומריים ובסיסיים. כאשר מתבצעת בחינה לעומק של תחושת המשמעות, ניתן לעמוד על ארבע רמות שונות: 1. **הנאות הדוניסטיות ונוחות** (כגון פעילויות פנאי, פעילויות יצירתיות); 2. **מימוש הפוטנציאל האישי** (כגון הישגים אישיים, קורסי העשרה, פיתוח כישורים); 3. **שירות הזולת** והתחייבות למסגרת פוליטית, או חברתית רחבה יותר (כגון התנדבות לאומית, השתייכות למפלגה פוליטית או לתנועת מחאה); 4. **אימוץ ערכים** המכילים משמעות אוניברסאלית ומטרה נעלה (כגון פעילות דתית, נורמות חברתיות, מסורת ותרבות).

המחקרים התומכים בחלוקה זו, מוצאים כי אנשים שחווים משמעות ברמות שלוש וארבע, חשים מלאות וסיפוק גבוהים יותר מאשר אנשים ברמות אחת ושתיים. מכאן שבבחינה של תפיסת משמעות חיים, יש חשיבות להתייחסות לרמות הגבוהות יותר המצביעות על גורמים יציבים ומשפיעים יותר (Reker & Wong, 1988). ברם, המחקר הנוכחי בחן הן את הרמות הבסיסיות ביותר, באמצעות שאלות על אופן הבילוי בשעות הפנאי, והן את הרמות הגבוהות יותר - באמצעות שאלון משמעות חיים.

תיאורטיקנים שונים (Batista & Almond, 1973; Debate, 1998; Reker & Wong, 1988) ראו בחיפוש אחר משמעות החיים לא רק דחף אנושי בסיסי, אשר הכרחי לקיומה של רווחה נפשית, אלא גם מרכיב גורלי, שבלעדיו מוגבלת ביותר יכולת ההתמודדות של האדם עם קשיי החיים ועם גורמי לחץ. הם טענו כי היכולת להבין את העולם ולהפכו למשמעותי נושאת בחובה את הבסיס להתמודדות ולהסתגלות מוצלחת יותר עם החיים. משמעות בחיים היא, איפוא, תנאי לשמירה על בריאות נפשית, התמודדות והגנה מפני משברים וקשיים, ולקיום אורח חיים מספק (פאברי, 1983). בלעדיה נוצר "תסכול קיומי" המלווה בתחושת "ריק קיומי" אשר מהווה קרקע נוחה להתפתחות פתולוגיות שונות, שימוש בסמים ואף, במקרים קיצוניים, לאובדנות (נדיב, 2007; טוקאיר וקורט, 2007; Wolf, Katz, Nachson, 1995; Edwards & Holden 2003).

נטיות אובדניות

התאבדות בגיל ההתבגרות, היא תופעה גלובאלית החוצה עמים ומדינות ובעלת ממדים גבוהים ומדאיגים (Galligan, Barnett, Brennan & Israel, 2010; Harris & Lennings, 1993; Reifman & Windle, 1995). בעשורים האחרונים, שיעורי התאבדות בקרב מתבגרים במדינות מתועשות, למרות תוכניות מניעה הקיימות בהן, לא רק שלא פחתו אלא אף הכפילו את עצמם (שרף, 2003; Garland & Zigler, 1993).

בספרות המקצועית נסקרו ניסיונות רבים, לאתר את הגורמים לתופעה, אולם עדיין רב הנסתר על הגלוי (Galligan, et al., 2010). גיל ההתבגרות הוא תקופה בה מתפתחים שינויים פיזיים, נפשיים וחברתיים בגופו ובאישיותו של המתבגר. תקופה זו מלווה בלחצים ומצוקות, שבמקרים קיצוניים, מובילים לניסיונות אובדניים (אדלשטיין, 2007). חשוב להדגיש כי אין מדובר בגורם הפועל לבדו, אלא בצירוף שלילי מיוחד שברגע מסויים יוצר מצב נפשי השולל את החיים ומצדד במוות (Orbach, et al., 2000). עם זאת, בספרות המחקרית מונים מספר גורמי סיכון בולטים האופייניים לתופעה, ביניהם: גורמים ביו-כימיים; דיכאון וחוסר תקווה; התנהגות אגרסיבית-אימפולסיבית; שימוש בחומרים ממכרים; בדידות והיעדר תמיכה חברתית ובעיות בתפקוד המשפחתי (אורבך, 2000; שרף, 2003; Harris & Lennings, 1993; De-man & Leduc, 1994). עם זאת אורבך (שם) סבור, כי התנהגות אובדנית אינה בהכרח קשורה להפרעה נפשית. רבים מהמתאבדים מקובלים חברתית, מוכשרים ומתפקדים בהצלחה, לצד קיומו של הסבל והכאב. ניסיון ההתאבדות אינו מהווה בהכרח ביטוי להתדרדרות חולנית. לעיתים נסיבות חיים דוחקות, לחצים פנימיים וחיצוניים וקושי להתמודד איתם, הם המובילים לתחושה של תסכול ותחושת חוסר מוצא (שם).

פראנקל (Frankl, 2000) מדגיש את הריק הקיומי כהסבר אפשרי להתאבדות. המתבגר מנסה להבין את חייו ואת העולם בו הוא נמצא, בשאיפה למצוא משמעות. אולם בתקופה של תמורות חברתיות מהירות, טכנולוגיה מתקדמת ואינטנסיביות, שבירת מסורות וערכים, מבנה המשפחה המודרנית וכדומה, כל אלו ועוד, מעניקים לעולם שבו אנו חיים חזות מורכבת, עמומה ולא יציבה (אדד, 1995). מצב זה עלול להוביל לאיבוד תחושת משמעות לחיים הנחוה, לפי פראנקל (שם), כ"ריק קיומי" המתבטא בשיעמום וחוסר מעש. אלה מובילים לעיסוק יתר נרקסיסטי ולפתולוגיות שונות, כולל אובדנות. (נדיב, 2007; טוקאיר וקורט, 2007; Wolf, Katz, 1995).

דת, מגדר ונטיות אובדניות

הדת אינה מתירה לפרט איבוד עצמו לדעת, או חשיפת עצמו למצב של סכנת חיים. אדם שהתאבד נחשב כמי ששפך דם ובתקופות קודמות, המתאבד אף נקבר מחוץ לגדר ולא ישבו עליו שבעה. ואכן, שכיחות ההתאבדות בקרב היהודים הייתה נמוכה בכל הדורות (אפטר ופרוידנשטיין, 2001). כתולדה מאיסור דתי זה, רווח בחברה הישראלית (כמו גם ביתר מדינות העולם) המיתוס כי "דתיים אינם מתאבדים". אולם בפועל, מיתוס זה אינו מדויק, שכן התאבדות קשורה, בין היתר, למחלות נפש או ללחצים נפשיים רבים וקשים (פריטצ'ארד, 1996). עם זאת נמצא כי לדת כוח פוטנציאלי להפחית את שיעורי ההתאבדות וכי שיעור ההתאבדות בקרב דתיים, נמוך בהשוואה לשאינם דתיים (Gearing & Lizardi 2009).

התאבדות היא סיבת המוות השנייה בקרב בנים, וסיבת המוות השלישית בקרב בנות בגילים 15-24 בישראל, כמו גם ביתר מדינות המערב (אדלשטיין, 2007; אפטר ופרוידנשטיין, 2001). קיים הבדל בולט בשיעורי ההתאבדות בין מתבגרות לבין מתבגרים. כך נמצא באופן עקבי בקרב בני נוער כי בנות נוטות יותר למחשבות אובדניות ולניסיונות התאבדות (Peter & Roberts, 2010) וההבדל מגיע לשיעור של עד פי שלושה יותר מאשר בנים (אדלשטיין, 2007; המועצה לשלום הילד, 2010). אולם בנים, יותר מבנות, נוטים לבצע התאבדות מוחלטת.

יש הסבורים שהבדל זה בין המינים מקורו בשיטות השונות של הפגיעה העצמית. בנים משתמשים בשיטות יותר פעילות וקטלניות - תליה עצמית, שימוש בכלי נשק וכדומה, אשר לרוב אינם מותירים אפשרות להינצל, בעוד בנות נוטות להשתמש בשיטות יותר "עדינות" שאינן בהכרח מובילות למוות, כמו שימוש בכדורים רפואיים וכדומה (אפטר ופרוידנשטיין, 2001). קנטו (Canetto, 1997) מסביר כי הבדלים אלה בין גברים לבין נשים, נעוצים בסטריאוטיפים ובהבדלים מגדריים. הם מסבירים כי אישה המנסה להתאבד אך נותרת בחיים, או אישה החושפת בפני הזולת את רצונה לשים קץ לחייה, אינה סובלת מתיוג חברתי שלילי ולרוב אף תזכה באמפטיה ובסיוע חברתי, ולכן פחות תחשוש להודות במצבה הנפשי הקשה. לעומתה הגבר יסבול מסטריאוטיפים שלילים, כאדם חלש הבורח מהתמודדות ושאינו "גברי" דיו, ומשתמש במנגנונים "נשיים" על מנת לברוח מהתמודדות. מכאן הצורך "לוודא מוות", בעיקר בגיל ההתבגרות, שבו נבנית התדמית העצמית. כהמשך להסבר הקודם מדגיש וילסון (Wilson, 1981) אצל Edwards, Holden & 2003) כי לאישה בימינו עדיין אין די כוח חברתי-פוליטי כדי לזעוק ולהתריע על קשייה. לכן לעיתים, באמצעות ניסיונות התאבדות היא מעלה למודעות את צרכיה.

משמעות חיים ונטיות אובדניות

מנקודת מבט תיאורטית, נראה בבירור שלחוסר משמעות בחיים קשר נרחב עם אושר, מצוקה, שימוש בסמים ופתולוגיה. הייסל ופלט (Heisel & Flett, 2004) מצאו בקרב אוכלוסייה של חולים פתולוגיים כי משמעות בחיים תורמת לרווחה נפשית וגופנית ואילו חוסר משמעות

עלול לגרום לפתולוגיה והתאבדות. בדומה להם גם ממצאי תומר ועמיתים (Tomer, Eliason & Wong, 2008), גילת ושיף (1995) וכן לסטר ובדרו (Lester & Badro, 1992) מצאו כי בעוד שדיכאון נקשר בספרות המקצועית לאובדנות, התוספת של משתנה "חוסר תקווה" (לתחושת דיכאון) משפר את יכולת הניבוי של הנטייה לאובדנות. אורבך ועמיתים (Orbach et al., 2003) מצאו יחס חיובי בין כאב נפשי לבין אובדנות מצד אחד, וקשר שלילי בין כאב נפשי לבין הערכת החיים, אופטימיות ורמה גבוהה של משמעות, מצד שני.

משיכה לחיים מעוצבת על ידי הרגשת ביטחון ביחסים הבין-אישיים, סיפוק הצרכים הבסיסיים, קבלה עצמית, הערכה עצמית חיובית ומשוב חיובי מהסביבה. מנגד, דחייה של החיים משקפת מיעוט של חוויות המעודדות חיים, חוויות שליליות של תסכול, כאב, צער וייאוש, המתנקזות לתחושת הרס עצמי. בנוסף, נמצא כי לאופטימיות כאסטרטגיית התמודדות ולתחושת משמעות כמייצגת פרספקטיבת חיים, יש השפעה המקלה על כאב נפשי הנובע ממצוקות החיים. למעשה, נראה שחוויה של ריקנות, איבוד המשמעות וחוסר התכוונות עתידית הם הכוח המניע לניסיונות אובדניים. פראנקל טוען בספרו "הזעקה הלא נשמעת למשמעות" (1982) כי אם אדם מוצא את המשמעות שהוא מבקש הוא מוכן לסבול, להקריב קורבנות למענה ובשעת הצורך גם למסור את נפשו עליה. היפוכו של דבר, כשאין משמעות לחייו, אז האדם נוטה לאבד את עצמו לדעת, ומוכן לעשות זאת גם אם, לכאורה, באו כל צרכיו על סיפוקם. לוקאס (1995) מחדדת ואומרת כי ישנן מצוקות שצריך פשוט לשאת אותן (אי אפשר לתקן כול מצוקה), וככול שנדע "לשם מה", כך תגדל היכולת לשאת אותן. יש למצוא סיבה - אדם שדואגים לו, משימה שיש לבצע, משהו שכדאי לסבול למענו. אדם אינו חי לבד בעולם, ורווחתו האישית אינה יכולה להיות מטרתו העיקרית בחיים. רווחה בחלל ריק, המופרדת ממערכת יחסים בין אישית, איננה ולא כלום. שום סבל אינו יכול להביס אדם, אם האדם מוכן לחפש אחר משמעותו. כול אובדן מתקבל על הדעת, אם יש לו לפחות משמעות. הלוגותרפיה מלמדת לומר "כן" לחיים למרות הכול. ואכן, הולדן ואדווארד (Edwards & Holden, 2003) מצאו כי ניתן לנבא נטיה אובדנית בהתבסס על קיומה של משמעות חיים, אך זאת רק בקרב בנות סטודנטיות, בגילים 18-25 ולא בקרב בנים סטודנטים באותם גילים.

יוצא איפוא, כי על פי התיאוריה של פראנקל, לא חשוב מהו מקור הסבל הגורם לאדם לרצות לשים קץ לחייו וכן לא חשוב אם האדם הסובל כבר מטופל באופן כלשהו, בכל מקרה מציאת משמעות לחיים משמשת אמצעי מניעה, כוח המפחית חרדה, תסכול וחוסר יציבות בחיים ובכך מאפשר להתמודד עם מצב קשה ומקטין את הנטייה לאובדנות. אולם, אמפירית הדבר נמצא רק בקרב סטודנטיות בגילים 18-25 או בקרב נבדקים הסובלים מפתולוגיה נפשית.

המחקר הנוכחי בחן את הקשר שבין משמעות חיים לבין הנטייה לאובדנות. קשר זה נבחן הן ברמה הבסיסית ביותר של משמעות חיים - בשאלות על אופן הבילוי בשעות הפנאי, והן ברמה הגבוהה יותר - בשאלון משמעות חיים. (Reker & Wong, 1988). מחקר זה מתמקד רק בבנות בשל מספר סיבות: משום שהשאלון בוחן **נטייה לאובדנות**, שהיא גבוהה בקרב בנות עד פי שלושה מאשר בקרב בנים (אדלשטיין, 2007, המועצה הלאומית לשלום

הילד, 2010); ממצאי מחקרם של הולדן ואדווארד הראו כי ניתן לאתר קשר בין משמעות חיים לבין הנטייה לאובדנות רק בקרב בנות סטודנטיות; הרקע הספרותי המצביע על החשש של בנים, בגיל ההתבגרות, לחשוף נטיות אובדניות, במידה וישנן כאלו, היות והדבר כרוך בסטריאוטיפים שלילים. מסיבות אלה פנינו למגזר הדתי שבו הכיתות הומוגניות. אולם בכדי להגיע לאוכלוסייה מגוונת ומאזורים שונים של הארץ, פנינו לאולפנה שאליה מגיעות בנות מאזורים שונים בארץ.

השערות המחקר

1. ימצא קשר שלילי בין תחושת משמעות לחיים לבין נטיות אובדניות בקרב מתבגרות. כך שככל שמשמעות החיים בקרב הבנות תהיה גבוה יותר כך נטיות אובדניות יהיו נמוכות יותר.
2. מתבגרות המדווחות על שעמום וחוסר מעש בשעות הפנאי ידווחו על תחושת משמעות לחיים נמוכה מאשר מתבגרות המדווחות על בילוי עם חברים, או על עיסוק בשיעורי בית, קריאה, מוזיקה.
3. מתבגרות המדווחות על שעמום וחוסר מעש בשעות הפנאי ידווחו על נטייה אובדנית גבוהה יותר מאשר מתבגרות המדווחות על בילוי עם חברים, או על עיסוק בשיעורי בית, קריאה, מוזיקה.

שיטה

נבדקות:

נדגמו מאה בנות דתיות בגיל ההתבגרות, אשר לומדות באולפנה דתית ומגיעות מאזורי ירושלים, המרכז, יהודה ושומרון. גיל הבנות היה 15-18, (מכיתה ט' עד כיתה י"ב). מכל שכבת גיל נדגמו 25 בנות. הנבדקות הסכימו להשתתף במחקר ויכלו להפסיק את השתתפותן בכל עת שרצו.

הליך:

המחקר בוצע ב-30 הדקות האחרונות של שיעור אשר נקבע על ידי המחנכים ונמשך כ-20 דקות. הנבדקות התבקשו להשיב על השאלון בכנות. הובטחה סודיות ואנונימיות. במהלך העברת השאלונים הנבדקות קיבלו הסבר על השאלות במידה והתעורר קושי בהבנתן. לאחר שמולאו השאלונים, נאספו דפי השאלונים והוכנסו למעטפה כך שאיש לא יכול היה לראות תשובותיהן.

כלים:

שאלון סוציו דמוגרפי: בשאלון זה הנבדקות התבקשו לתת מידע על עצמן: גיל, כיתה, מוצא ודתיות. כמו כן הן נשאלו כיצד הן נוהגות לבלות את שעות הפנאי שלהן.

שאלון תחושת משמעות לחיים (PIL): מדובר בסולם עמדות הבנוי על בסיס תיאורית הלוגותרפיה. שאלון זה בודק את תפיסת משמעות החיים, כלומר את תפיסת העולם כקוהרנטי, ניתן להבנה ובעל משמעות. השאלון חובר על ידי Crumbaugh & Maholick (1964) ומורכב מ-20 פריטים. השאלון נמצא בעל תוקף מבחין בין אוכלוסייה פסיכיאטרית לבין אוכלוסייה נורמאלית. במחקר זה נעשתה התאמה לבני נוער ולכן שני פריטים הושמטו כך שנשארו 18 פריטים. כל פריט הוא היגד שעל הנבדק לציין עד כמה הוא מאפיין אותו על פי סולם ליקרט בן שש דרגות, מ-1 (המעיד על משמעות חיים נמוכה) עד 6 (המעיד על משמעות חיים גבוהה). ציון משמעות חיים סופי עבור כל נבדק חושב על פי ממוצע דירוגיו את 18 ההיגדים. ככל שהציון גבוה יותר הוא מעיד על תפיסת משמעות חיים גבוהה יותר ($M=4.23$, $SD=0.72$). ניתוח לבדיקת מהימנות פנימית של הכלי, באמצעות ניתוח 18 הפריטים ומבחן אלפא של קרונברך, העלה כי לשאלון מהימנות גבוהה ($\alpha=.86$).

שאלון פוטנציאל להתאבדות: שאלון לאיתור נטיות אובדניות בגרסתו הישראלית. השאלון מבוסס על שאלון מקורי של צונג (1974). הפריטים הנכללים בגרסה הישראלית הם אותם פריטים שנמצאו כמבחינים באופן משמעותי בין קבוצות אובדניות וקבוצות לא אובדניות. בשאלון 21 פריטים המתייחסים לשלושה גורמים: דיכאון, חרדה ומצב רגשי. השאלון הוא דיווח עצמי, כאשר הנבדק משיב לשאלות באחת משש תשובות אפשריות, הנעות מ"אף אחד" ועד "לעיתים קרובות מאוד" מקודדות בסולם ליקרט. ציון גבוה בשאלון פירושו סיכון אובדני גבוה. על מנת לבחון את מהימנות 21 פריטי שאלון נטיות אובדניות, בוצע ניתוח מהימנות לבדיקת מובהקות עקבית פנימית של השאלון. הניתוח העלה כי לשאלון מהימנות גבוהה ($\alpha=.85$). המהימנות לגורמי דיכאון- $\alpha=.82$, לגורמי החרדה- $\alpha=.60$ ולמצב רגשי- $\alpha=.60$.

ממצאים:

פעילויות בשעות פנאי

98 נערות השיבו לשאלה בדבר סוג הביילוי השכיח בשעות הפנאי. 64 מהן (65.3%) השיבו כי הן מבלות עם חברים, 22 (22.5%) כי הן מכינות שיעורי בית, קוראות או שומעות מוזיקה, ו-12 (12.2%) כי אינן עושות משהו מיוחד (חוסר מעש, שיעמום).

לוח 1 מציג ממוצעים, סטיות תקן ומתאמים עבור משתני המחקר - תחושת משמעות לחיים ונטייה אובדנית. המשתנה הכולל נטייה אובדנית מכיל שלושה סולמות: דכאוניות, חרדה ומצב רגשי.

כאן לוח 1

הלוח מראה כי תחושת המשמעות לחיים גבוהה באופן יחסי (ממוצע 4.31 בטווח 1-6) בקרב המשתתפות וכי הנטייה האובדנית נמוכה באופן יחסי (ממוצע 2.84 בטווח 1-6). בהתאם לכך נמצאו מתאמים שליליים מובהקים וגבוהים בין תחושת המשמעות לחיים לבין הנטייה האובדנית וממדיה. מתאמים חיוביים ומובהקים נמצאו בין ממדי הנטייה האובדנית לבין עצמם. למעשה, הממצאים מראים שקיימת מולטיקולינאריות בין מדד הדיכאוניות לבין תחושת המשמעות לחיים. אכן, מדד הדיכאוניות כולל פריטים הדומים בתוכנם לפריטי משמעות החיים, למשל: "אני מרגיש מלא תקווה בקשר לעתיד", "אני מרגיש שאני מביא תועלת וזקוקים לי", "החיים שלי נראים לי מעניינים ומלאים למדי", "אני עדיין נהנה כיום לעשות כל מיני דברים שנהגתי פעם לעשות". לפיכך, נבחן המתאם בין תחושת המשמעות לחיים לבין המדד הכולל לנטייה אובדנית, ללא ממד הדיכאוניות, ונמצא $r = -.52$ ($p < .001$). מדד זה שימש כמדד הכולל לנטייה אובדנית בהמשך בחינת מטרות המחקר.

לוח 2 מציג ניתוחי שונות של תחושת המשמעות לחיים והנטייה האובדנית לפי פעילויות המתבגרות בשעות הפנאי.

כאן לוח 2

הממוצעים מלמדים על מגמה לפיה תחושת המשמעות לחיים של מתבגרות המדווחות על חוסר מעש ושעמום בשעות הפנאי, נמוכה משל שאר המתבגרות, ובמקביל, נראים ממוצעים גבוהים יותר בנטייה האובדנית. אולם, עקב מספרן המועט של המתבגרות אשר דיווחו על חוסר מעש ושעמום בשעות הפנאי, הבדלים אלה לא נמצאו מובהקים.

במטרה לבחון נקודה זו מזוית נוספת, חושבו מתאמים בין תחושת המשמעות לחיים לבין הנטייה האובדנית בתוך כל קבוצה, לפי הפעילות השכיחה בשעות הפנאי. מתאמים אלו מוצגים בלוח 3 להלן.

הממצאים בלוח מלמדים כי בכל המקרים המתאמים בין תחושת המשמעות לחיים לבין נטייה אובדנית הם שליליים, אך עוצמתם שונה ונוטה להיות גבוהה יותר כאשר שעות הפנאי מתאפיינות בחוסר מעש ושיעמום מאשר כשהן מתאפיינות בבילוי עם חברים ($r = -.76$, $r = -.83$, $r = -.57$) לעומת המתאפיינות בחוסר מעש ושיעמום לבין שעות פנאי המתאפיינות בהכנת שיעורי בית, קריאה או האזנה למוזיקה ($r = -.76$, $r = -.83$, $r = -.57$) לעומת ($r = -.53$, $r = -.56$, $r = -.38$, בהתאמה). ההבדלים בעוצמת המתאמים אינם מובהקים ($Z = 0.61$ עד $Z = 1.85$), בשל גודל המדגם עבור הקטגוריה "חוסר מעש / שעמום", אך ניכרת המגמה השונה בעוצמת המתאמים.

דיון ומסקנות

בילוי שעות הפנאי, משמעות חיים ונטיות אובדניות.

השערת המחקר הראשונה בדבר הקשר שבין תחושת משמעות לחיים לבין נטיות אובדניות בקרב מתבגרות אוששה באופן מובהק. במקביל, ממצאי המחקר מלמדים על מגמה לפיה תחושת המשמעות לחיים של מתבגרות המדווחות על חוסר מעש ושיעמום בשעות הפנאי נמוכה משל שאר המתבגרות, וכן הממוצעים גבוהים יותר בנטייה האובדנית. אולם, עקב מספרן המועט של המתבגרות אשר דיווחו על חוסר מעש ושיעמום בשעות הפנאי לא נמצאו הבדלים אלה מובהקים. מכאן, שלא ניתן להשתמש בממצא זה להסקת מסקנות או לבניית תוכניות מניעה. יש לתקן פגם זה במחקר המשך.

הממצא המרכזי של המחקר: ככל שמשמעות החיים בקרב מתבגרות דתיות יותר נמוכה כך נטיות אובדניות גבוהות יותר, ולהיפך. ממצא זה תואם ממצאי מחקר דומים (גילת ושיף, 1995; Orbach, et al., 2003), אשר הראו בבירור שלמשמעות וחוסר משמעות בחיים קשר נרחב עם אושר, מצוקה ופתולוגיה. ממצא זה מוסיף נדבך למחקרים קודמים שנעשו בעולם, בכך שהוכיח כי קשר זה מתקיים לא רק בקרב מבוגרים, או אנשים בעלי פתולוגיות חברתיות, אלא גם בקרב בנות מתבגרות מהמגזר הדתי, מגזר אשר על פי המיתוס החברתי - "אין בקרבו מתאבדים".

חוסר משמעות בחיים יכול לגרום לאדם להתאבד על רקע של ריק קיומי אולם, גם אם ההתאבדות היא מסיבה שונה - כמו סבל חברתי, בעיה ביו-כימית או קושי פסיכולוגי - קיום משמעות חיים עשוי למנוע את הנטייה לאובדנות (Frankl, 1978). משמע, פשר לקיום מעניק הגנה מפני התנהגויות פתולוגיות, כפי שמוסבר אצל לוקאס (1995). לדידה ישנן מצוקות שצריך פשוט

לשאתן (אי אפשר לתקן כל מצוקה) וככל שאדם יודע "לשם מה", כך תגדל יכולתו לשאתן. או
דברי ניטשה: "מי שיש לו איזה 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'".

גוטמן (1999) מסביר כי ככול שהמציאות נעשית יותר אלימה, קרה וחסרת אנושיות, טכנית,
ממוחשבת, אוטומטית ואטומית, כך אובדת משמעות החיים ומכאן הצורך בתרפיה המגביה את
האדם ומושכת אותו מעל ההדוניסטיות של החיים. לוקאס (1995) מוסיפה ואומרת כי ההקבלה בין
התסכול הקיומי הנפוץ בימינו לבין האגוצנטריות וחוסר הדאגה לאחרים, מראה שתחושת חוסר
המשמעות והדאגה לאחרים פועלים זה כנגד זה. האומץ שבסבל פועל נגד הייאוש, הדאגה לזולת פועלת נגד
חוסר משמעות. הלוגותרפיה, שיטת הטיפול על פי תורתו של פראנקל, מלמדת כי יש לומר 'כן' לחיים
למרות הכול (שם). מכאן גם המלצתו של וונג (Wong, 2010) לתת לאדם המצוי במצוקה (כול
מצוקה) טיפול תרפויטי הממוקד בחיפוש משמעות לחייו - דהינו, טיפול בעזרת הלוגותרפיה,
ובכך לסייע בידו להפוך את חייו לראויים וכדאיים **למרות** הסבל הקיים בהם.

לוגותרפיה הינה שיטת הטיפול המומלצת על ידי ויקטור פראנקל (2000). הלוגותרפיה מכוונת
לעמידה, היא צופה קדימה למטרות ויעדים שיש להשיגם (גוטמן, 1999). הלוגותרפיה מטפלת בממד
הנואטי- הרוחני של האדם. ממד זה אינו יכול לחלות אך הוא יכול להיחסם על ידי מחלה
ביולוגית, או פסיכולוגית. מכאן שהתפקיד של המטפל (לוגותרפיסט או מורה, מחנך ויועץ שעברו
הכשרה) הוא להסיר את המחסום ולאפשר לאדם למצוא את הפשר לחייו, משמע; תפקידיו
ומחויבויותיו האינדיווידואליות – העכשוויות (עכשוויות היות ופשר הוא בר שינוי ומשתנה מזמן
לזמן) (גוטמן, 1999). הלוגותרפיה אמורה לסייע לאדם למצוא את שתי התכונות הייחודיות לו
והמעלות אותו כלפי מעלה, מהממד הגשמי לממד הרוחני שבו ואשר הן בבחינת "מותר האדם מן
הבהמה": **ההתרחקות מעצמו** - משמעה יכולת האדם להתרחק מעצמו ולצפות בעצמו
ובסימפטומים הפיזיים או הנפשיים שלו, מבחוץ; **התעלות מעל ומעבר לעצמו** - היכולת להתרומם
מעל ומעבר לתנאים החיצוניים (פראנקל, 1985). "התעלות מעל עצמו" היא התמסרות האדם
לאנשים, ערכים ומעשים שהם מחוץ לצרכים האישיים, הנרקסיסטיים שלו, בלי שיראה את העולם
כביטוי לעצמיותו בלבד, מכשיר, או אמצעי להשגת צרכיו. אדם המממש תכונות אלה, אינו שקוע
בעצמו, בקשיו וברחמים עצמיים ועל-כן יכול לשאת "כל איך".

מכאן, מלאכתו של האדם המחפש משמעות נעשית קלה יותר אם הוא בעל ערכים (שם).
הערכים הם "משמעויות אוניברסליות" המהוות תמרורים במסע החיים (פאברי, 1983), אשר
מהם האינדיווידואל יונק את הפשר המתאים לו ושאליו הוא חש מחוייב, סובייקטיבית. יוצא
איפוא, כי אדם שיש לו "פשר חיים" הוא אדם שיש לו פרספקטיבת זמן עתידית הכוללת: קבלת
מוטיבציה לשנות דברים, תובנה לגבי ייחודו והאמת על עצמו ותחושת היכולת להביא תועלת
לזולת. דהינו, התייחסות רציונאלית ויחס חיובי לחיים לעומת יחס שלילי למוות (כץ, 1986).
בעקבות מחקרים קודמים, אשר העידו על קשר בין ריק קיומי לבין שימוש בסמים (כץ, 1986;
לוקאס, 1995), החל משרד החינוך להפעיל, בשנים האחרונות, תוכניות מניעה המסייעות לבני
הנוער למצוא משמעות לחייהם ובכך לנסות ולהרחיקם מהסם. **תוכנית "משמעות: תכנית מניעה
בנושא סמים לכיתות י'-י"א"** משמשת דוגמה לתוכנית המונהגת כבר עתה ובהצלחה, בידי משרד
החינוך (פירוט והרחבה ניתן למצוא אצל לקט וליפציגר, 2004), אולם לעניות דעתנו, ובהתבסס על
ממצאי מחקר זה, כמו גם על אחרים קודמים לו, יש להרחיב את טווח התוכנית וליעד אותה גם

לבעיית ההתאבדות ולא לצמצמה רק לתחום הסמים. כן יש להשתמש בתוכנית מניעה זו כבר מהגיל הרך היות והתאבדות מתרחשת גם בגילים הקודמים לתיכון.

לסיכום: מחקר זה, בדק את השפעת קיום משמעות לחיים או היעדרה על הנטייה האובדנית בקרב בנות בגילאי 15-18 מהמגזר הדתי. מתוצאות המחקר עולה קשר מובהק בין רמה נמוכה של משמעות לחיים לבין נטייה לאובדנות. ממצא זה הינו משמעותי ביותר, בעיקר לאנשים העוסקים בחינוך בנות (ובנים) בגיל ההתבגרות, שכן הוא מציע הסבר לתופעת ההתאבדות אשר כה נפוצה בחברה המערבית המודרנית בד בבד עם פיתרון אפשרי וישים לתופעה, בניית תוכניות מניעה, התערבות וטיפול בעיקר בגילאים הקריטיים לאובדנות, המבוססות על מציאת משמעות לחיים.

ברם, מחקר זה הינו מחקר מצומצם המתבסס רק על 100 נבדקות מן המגזר הדתי- לאומי ולכן אין די בו על מנת לגבש מסקנות ברורות. אולם, יש בתוצאות המחקר עידוד לביצוע מחקרי המשך, אשר יתאפיינו במספר נבדקים רב יותר, אשר יגיעו ממגזרים שונים, גילים שונים ואיזורי מגורים רבים יותר.

מקורות ביבליוגרפים

- אדד, מ' (1995). כבוד התלמיד - כבודו של אדם. בשדה חמ"ד, ל"ח (ז' ח'). 5-13.
- אדלשטיין, א' (2007). **אובדנות בקרב בני נוער נושאים ומנותקים**. ירושלים: המשרד לקליטת העלייה.
- אפטר, א' ופרויידנשטיין, א' (2001). **נוער על סף תהום: התאבדות ונטיות אובדניות בקרב בני נוער**. תל אביב: דיונון.
- גוטמן, ד' (1999). **לוגותרפיה למטפל: עבודה סוציאלית משמעותית**. תל אביב: דיונון.
- גילת, מ' ושיף, א' (1995). **התאבדויות וניסיונות אובדניים של ילדים ובני נוער בישראל**. ירושלים: המועצה הלאומית לשלום הילד.
- המועצה הלאומית לשלום הילד (2010). לקט נתונים מתוך השנתון "ילדים בישראל – 2010".
- טוקאיר, ל' וקורט, ד' (2007). יצירת משמעות בזכרונות ילדות של ניצולי גטו טרזיינשטט: מחקר נרטיבי. **מגמות**, 2, 272-300.
- כץ, ש' (1986). **ריק קיומי והתמכרות לסמים קשים**. מ.א. המחלקה לקרימנולוגיה, אינברייטת בר אילן, רמת גן.
- נדיב, ר' (2007). **ריק קיומי וריקנות נרקיסטית: הבטים פנומנולוגיים ותאורטיים**. מ.א. המחלקה לקרימנולוגיה, אינברייטת בר אילן, רמת גן.
- לוקאס, א' (1995). **משמעות הסבל**. תל אביב: מודן.

- לקט, ר' וליפציגר, ע' (2004). **משמעות: תכנית מניעה בנושא סמים לכיתות י'-י"א**. ירושלים: משרד החינוך, התרבות והספורט.
- פאברי, ג' (1983). **המשמעות של חייך**. ספרית פועלים: הקיבוץ הארצי, השומר הצעיר.
- פינוס, א', טוראל, מ', גומפל, ע', תשבי, א', בן לביא, ש' ושניידרמן, ס' (1994). **התאבדות בקרב מתבגרים**. ירושלים: מכון ירושלמי למתבגרים.
- פראנקל, ו' (1981). **האדם מחפש משמעות. מבוא ללוגותרפיה**. תל אביב: קבוצת דביר.
- פראנקל, ו' (1982). **הזעקה הלא-נשמעת למשמעות: הפסיכותרפיה וההומניזם**. תל אביב: קבוצת דביר.
- פראנקל, ו' (1985). **השאיפה למשמעות**. תל אביב: הוצאת דביר.
- פריטציארד, ק' (1996). התאבדות- הדחיה הסופית? קרית ביאליק: הוצאת אח.
- שרף, ר', ב' (2003). **הקשר בין התנהגות אובדנית לבין המשתנים: חשיפה עצמית, כעס, אלימות ואימפולסיביות בקרב מתבגרים מאושפזים**. עבודת מ.א. אוניברסיטת בר אילן: המחלקה לפסיכולוגיה.
- Batista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning at life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Canetto, S.S. (1997). Meanings of gender and suicidal behavior during adolescence. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 27(4), 339-351.
- De- Man, A., & Leduc, C.P. (1994). Validity and reliability of self- report suicide ideation scale for use with adolescents. *Social behavior and personality*. 22(3), 261-266.
- Debate, D.L. (1998). Measurement of personal meaning: the psychometric properties of the life regard index. In P.T.P. Wong & P.S.Pry (Ed), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical application*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Edwards, M, J., & Holden, R.R. (2003). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1133-1150.
- Fabry, J. (1988). *Guideposts to Meaning :Discovering what Really Matters*. New Harbinger Publications.
- Fitzpatrick, J.J. (2009). Preventing suicide: Developing meaning in life. *Archives of psychiatric nursing*, 23(4), 275-276.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Pr.

- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. New York: MJF Books.
- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning: Foundations and Applications of logotherapy*. New York: World Pub. Co.
- Galligan, S. B., Barnett, R.V., Brennan, M. A. & Israel, G. D. (2010). Understanding the Link Between Gender Role Conflict, Resilience, and Propensity for Suicide in Adolescent and Emerging Adult Males. *International Journal of Men's Health*, 9(3), 201-211.
- Garland, A. F., & Zigler, E. (1993). Adolescent suicide prevention: Current research and social policy implications. *American Psychologist*, 48(2), 169-182.
- Garrison, C. Z., McKeown, R. E., Valois, R. F. & Vincent, M. L. (1993). Aggression, substance use and suicidal behaviors high- school Students. *American journal of public health*, 83, 179- 184.
- Gearing, R.E., & Lizardi, D. (2009). Religion and suicide. *Journal of religion and health*, 48(3), 332-341.
- Harris, T.E., & Lennings, C. J. (1993). Suicide and adolescence. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 37(3), 263-270.
- 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(2), 127-135.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Lester, D., & Badro, S. (1992). Depression, suicidal preoccupation and purpose in life in a subclinical population. *Personality and Individual Differences*, 13, 75-76.
- Orbach, I., Mikulincer, M., Gilboa-Schechtman, E., & Sirota, P. (2003). Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(3), 231-241.
- Peter, T., & Roberts, L.W. (2010). 'Bad' Boys and 'Sad' Girls? Examining Internalizing and Externalizing Effects on Parasuicides Among Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 39 (10), 495-504.
- Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Silverman, A. B., Friedman, A., Pakiz, B., Frost, A.K. & Cohen, E. (1995). Early psychosocial risks for adolescent suicidal ideation and attempts. *Journal of the American academy of child and adolescent psychiatry*, 34(5), 599-611.

- Reker, G.T., & Wong, P.T.P. (1988). *Aging as an individual process: Toward a Theory of personal meaning*. New York: Springer.
- Reifman, A., & Windle, M. (1995). Adolescent suicidal behaviors as a function of depression, hopelessness, alcohol use and social support: A longitudinal investigation. *American journal of community psychology*, 23(3), 329-354.
- Tomer, A., Eliason, G.T., Wong, P.T.P (eds). (2008). *Existentialism and Spiritual Issues in Death Attitudes Mahan*. NJ: Erlbaum.
- Wolf, Y., Katz, S., & Nachson, I. (1995). Meaning of life as perceived by drug abusing people. *International Journal of Offender and Comparative Criminology*, 31, 121-137.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemp Psychother*, 40, 85–93.

לוח 1: ממוצעים, סטיות תקן ומתאמים בין תחושת משמעות לחיים ונטייה אובדנית (N=100)

נטייה אובדנית - ציון כולל	מצב רגשי	חרדה	דיכאוניות	M (SD)	
-.72***	-.55***	-.32***	-.78***	4.31 (0.67)	תחושת משמעות לחיים
.92***	.68***	.46***		2.79 (0.80)	דיכאוניות
.70***	.45***			2.88 (0.84)	חרדה
.84***				2.88 (0.72)	מצב רגשי

				2.84 (0.66)	נטייה אובדנית ציון כולל
--	--	--	--	----------------	----------------------------

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

לוח 2 : ניתוחי שונות של תחושת המשמעות לחיים ונטייה אובדנית לפי פעילויות בשעות הפנאי
(N=98)

	חוסר מעש/ שעמום (N=12)	שיעורי בית / קריאה/ מוזיקה (N=22)	חברים (N=64)	פעילויות פנאי :
F(2,95) (η^2)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	
0.92 (.02)	4.09 (0.66)	4.41 (0.83)	4.32 (0.61)	תחושת משמעות לחיים
0.62 (.01)	2.94 (0.88)	2.89 (0.96)	2.72 (0.74)	דיכאוניות
1.92 (.04)	3.10 (0.84)	3.12 (1.01)	2.77 (0.76)	חרדה
0.81 (.02)	3.14 (0.77)	2.85 (0.86)	2.85 (0.67)	מצב רגשי
1.33 (.03)	3.12 (0.74)	2.97 (0.82)	2.81 (0.58)	נטייה אובדנית ציון (כולל (ללא דיכאוניות)

לוח 3: מתאמים בין תחושת המשמעות לחיים לבין נטיה אובדנית (N=100).

בילוי שעות פנאי:	דיכאוניות	חרדה	מצב רגשי	נטייה אובדנית- ציון כולל (ללא דכאוניות)
חברים (N=64)	-.74***	-.23	-.48***	-.44***
שיעורי בית / קריאה/ מוזיקה (N=22)	-.87***	-.38	-.56**	-.53*
חוסר מעש/ שיעמום (N=12)	-.87***	-.57	-.83***	-.76**

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Abstract

The research examines the impact of the sense of meaning of life, or its absence, on the suicidal inclination amongst juveniles. Furthermore, it examines the connection between leisure time, the sense of meaning of life and suicidal inclinations. In the present research participated 100 religious Jewish girls, who attend religious schools, aged 15-18. A significant correlation was found between a low level of meaning of life and suicidal inclination. This finding is important especially with regard to people dealing with teenagers' education, since it proposes an explanation to the suicide phenomena that is widespread in the western society, and also a feasible and practical solution to the phenomena: preventive programs that are based on meaning of life.

