

תוכן עניינים

1.....	תקציר
2.....	1. הקדמה
4.....	2. חרדת מוות כמבנה טרנסדיאגנוסטי
6.....	3. מובחנות עצמית
8.....	4. תאוריית ניהול האימה (Terror management theory)
12.....	5. המחקר הנוכחי
13.....	6. שיטה
13.....	משתתפים
13.....	כלי המחקר
14.....	הליך המחקר
14.....	עיבוד נתונים
15.....	7. תוצאות
17.....	סטטיסטיקה תיאורית
19.....	סטטיסטיקה היסקית
21.....	8. דיון

1. הקדמה

בשנים האחרונות, גובר העניין בתפקיד המבנים הטרנס-דיאגנוסטיים בהתפתחות, במהלך ובהשתמרות של פסיכופתולוגיה. גישה טרנס-דיאגנוסטית לפסיכופתולוגיה שמה דגש על סימפטומים ופרה-דיספוזיציות אשר מופיעים בקרב מספר קטגוריות אבחנתיות של הפרעות נפשיות. מגמות אלו נמצאו כמגבירות את הפגיעות להתפתחות של הפרעות נפשיות, ועשויות לתרום לשימור הפרעות אלו. כך למשל, פרפקציוניזם מיוחס כגורם סיכון ושימור למגוון הפרעות, לרבות הפרעות חרדה, דיכאון, הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית והפרעות אכילה (Egan, Wade, & Shafran, 2011; Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003; Frost & Steketee, 1997; Lo & Abbott, 2013; Sassaroli et al., 2008; Shafran & Mansell, 2001). באופן דומה, רומינציה, או הנטייה להשתמש בקוגניציה מכוונת שלילית, נמצאה קשורה למצוקה רגשית ולהופעותן של הפרעות חרדה, דיכאון והפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (Abbott & Rapee, 2004; Kim, Yu, Lee, & Kim, 2012; McEvoy, Watson, Watkins, & Nathan, 2013; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). מבנים טרנס-דיאגנוסטיים נוספים שהוראו כמעלים את הפגיעות הפסיכולוגיות ואת הסיכון למגוון הפרעות נפשיות כוללים וויסות התנהגותי והימנעות (Dozois, 2009; Seeds, & Collins, 2009), מצב רוח ירוד (Brown & Barlow, 2009), תפיסה של חוסר שליטה (Gallagher, Naragon-Gainey & Brown, 2014), חוסר סובלנות לאי וודאות (Mahoney & McEvoy, 2012) וחשיבה מאגית (Einstein & Menzies, 2006).

מודלים קוגניטיביים התנהגותיים עשויים לעזור בתיאור תרומתם של מבנים טרנס-דיאגנוסטיים להתפתחות ושימור פסיכופתולוגיות (Egan et al., 2011; Lo & Abbott, 2013; McEvoy et al., 2013; Shafran & Mansell, 2001). מודלים אלו עשויים לשפר את שיטות ההערכה והטיפול בהפרעות נפשיות, ובנוסף לשפוך אור על האחוז הגבוה של קומורבידיות הנמצא באופן תדיר בקרב הפרעות שונות (Egan et al., 2011; Harvey, Watkins, Mansell & Shafran, 2004; McEvoy et al., 2013; Pollack & Forbush, 2009; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002; Titov, Gibson, Andrews, & McEvoy, 2013). עדויות מציעות כי התמקדות במבנים טרנס-דיאגנוסטיים שאינם אדפטיביים כגון אלו שתוארו קודם לכן עשויה לשפר את תוצאות הטיפול ולמנוע את התפתחותה של קומורבידיות בין הפרעות (Abbott & Rapee, 2004; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Egan et al., 2011; Dudley, Kuyken, & Padesky, 2011; Titov et al., 2009).

2. חרדת מוות כמבנה טרנסדיאגנוסטי

ניתן לראות מושגים שונים בספרות אשר מתייחסים לעמדות שליליות כלפי מוות. בין המושגים ניתן למצוא "חרדה", "פחד", "איום" ו"דאגה" (Neimeyer, 2015). מושגים אלו שונים בהקשר של מוות מבחינת המרכיבים אותם הם מדגשים. לדוגמא, כאשר מדברים על "חרדה", בדרך כלל ההתייחסות היא לתחושת מצוקה לא ספציפית אשר מובחנת מ"פחד" או "איום" אשר בדרך כלל כוללים התייחסות לפחד ממשהו ספציפי וברור. המודעות לתמותה והפחד ומוות היוו חלק מהקיום האנושי לאורך ההיסטוריה (Eshbaugh & Henninger, 2013; Furer & Walker, 2008; Yalom, 2008). על פי Yalom (2008), בני האדם הם "לנצח מוטלים תחת צל הידיעה שאנו גדלים, פורחים, ובאופן בלתי נמנע, נכחדים ומתים" (עמ' 1). נושאים של מוות וזרוע התמותה הופיעו באופן תדיר באומנות עתיקה וכן באומנות המודרנית, בספרות, בתיאטרון, בפילוסופיה ובפסיכולוגיה (Menzies, 2012; Yalom, 2008). אין זה מפתיע שלמוות יש את הכוח לעורר פחדים ותחושות של חוסר אונים, היפרדות, איבוד שליטה, חוסר משמעות, ואצל אנשים מסוימים, הפחד ממוות עשוי אף לפגוע בסיפוק העצמי, בהגשמה ובשמחה הכללית (Noyes, Stuart, 2008; Longley, Langbehn, & Happel, 2002; Stolorow, 1979; Yalom, 2008).

אף על פי שבני האדם למדו לפתח שיטות אדפטיביות להתמודדות עם הפחד ממוות, תקופות של מצבי דחק מוגברים או איום על המצב הבריאותי של האדם עצמו והקרובים אליו עלולות לגרום לדרכים לא יעילות ואף פתולוגיות של התמודדות עם הפחד שנוצר (Kastenbaum, 2000; Yalom, 2008). כתוצאה מכך, מתפתחת חרדת מוות. חרדת מוות מוגדרת כפחד בסיסי של האדם מתהליך המוות ומשמעות המוות עבורו. זו היא תכונה בלעדית לאדם המיוחסת לחרדה בנוגע לסוף החיים ומה שמעבר להם, ובמרבית המקרים האדם מוצא באמונתו הדתיות וחוויותיו הרוחניות מקור להפחתת חרדה זו. זאת כיוון שאלו לרוב מעודדות תהיות לגבי החיים ומה שלאחר מכן, ומובילות להשלמה עם קיומו של כוח עליון והמשכיות, מה שמפחית את הפחד מפני המוות ותורם לרווחה הנפשית. (Yameen & Iftikhar, 2018; Aghababaei, 2016). כך לדוגמה, מחקר אשר העריך את ההשפעה של