

# בין רווחה לטראומה: מטוטלת במשמעות החיים

תקצירי ההרצאות ביום עיון לציון צאתו של פרופ' דב שמוטקין לגימלאות בביה"ס למדעי הפסיכולוגיה  
**הכנס התקיים בחסות מכון הרצג ביום 29.1.18 באוניברסיטת תל-אביב**

**כיצד דיווחים על אושר משרתים את העצמי? ההיבט הדקלרטיבי של רווחה סובייקטיבית**

ד"ר שרון אבידור

בית הספר למדעי החברה והקהילה

המרכז האקדמי רופין

**מטרת המחקר:** העבודה הנוכחית מבוססת על מודל תאורטי הרואה ברווחה הסובייקטיבית מערכת דינמית, שתפקידה ליצור סביבה פסיכולוגית חיובית אל מול קשיי חיים (Shmotkin, 2005). מערכת זו פועלת בכמה הקשרים נפשיים, וביניהם ההקשר הדקלרטיבי, בו דיווחים על רווחה סובייקטיבית מקדמים מוטיבים-עצמיים מרכזיים (פונקציות דקלרטיביות, כגון הצגה עצמית, הבעה עצמית, וחיזוק עצמי). הנתונים עבור העבודה הנוכחית נאספו בשני מחקרים שונים שנועדו לתקף ולבחון את מושג הפונקציות הדקלרטיביות בדיווחים-עצמיים על רווחה סובייקטיבית בתנאים שונים של חשיפה עצמית מול אחרים (תנאי אנונימי מול תנאי פומבי של דיווחים), ואת הקשר שלהן עם משתנים אישיותיים.

**שיטה:** המחקר הראשון מבוסס על שלוש קבוצות נבדקים אשר מילאו שאלון פונקציות דקלרטיביות, שאלונים שונים של רווחה סובייקטיבית, ושאלון תכונות אישיות, בין השנים 2000-2002 (N=1698). המחקר השני מבוסס על ארבעה מדגמים שונים, אשר מילאו את אותם השאלונים, בין השנים 2007-2009 (N=650), ובו המרואינים חולקו רנדומלית לשני תנאי מחקר: בתנאי הראשון מרואינים מילאו שאלונים באופן אנונימי, ובתנאי השני מרואינים מילאו שאלונים תוך חשיפת פרטיהם האישיים ואת תשובותיהם על רווחה סובייקטיבית לקבוצת עוזרי מחקר (תנאי פומבי).

**ממצאים:** במחקר הראשון, נמצא כי הפונקציות הדקלרטיביות קשורות הן לרווחה סובייקטיבית והן לתכונות אישיות, וכי הן מתווכות את הקשר שבין תכונות אישיות לרווחה סובייקטיבית. במחקר השני, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין תנאי המחקר השונים, כך שדיווח על רווחה סובייקטיבית באופן פומבי לא השפיע באופן ישיר על דיווחיהם של אנשים. עם זאת, נמצא אפקט אינטראקציה בין תנאי הדיווח לתכונות אישיות, כך שעבור אנשים עם ציונים גבוהים במצפוניות, מוחצנות, ונועם לבריות, תנאי פומבי היה מקושר עם דיווח על רמות רווחה סובייקטיבית גבוהות יותר. לעומת זאת, אנשים גבוהים בסולם הנירוטיסיזם נטו לדווח על רווחה סובייקטיבית נמוכה יותר בתנאי הפומבי.

**מסקנות:** ממצאי המחקר הנוכחי מציעים כי דיווח עצמי על רווחה סובייקטיבית הינו תהליך דינמי ובינאישי, הקשור בתכונות אישיות, ומוססת על ידי מוטיבים-עצמיים (פונקציות דקלרטיביות). תהליכים דקלרטיביים אלו ככל הנראה משחקים תפקיד ביכולת לווסת ולשמר רמות חיוביות של רווחה סובייקטיבית, גם אל מול מצבי חיים קשים.

**תרחיש העולם העיון לאורך טווח החיים בקרב אוכלוסייה הומו-לסבית**

ד"ר גבע שנקמן לכברג

בית הספר לפסיכולוגיה

המרכז הבינתחומי, הרצליה

**מטרת המחקר:** גברים הומוסקסואלים ונשים לסביות, מעצם השתייכותם לקבוצת מיעוט, חשופים לקשיים הקשורים בנשיאת סטיגמה, אפליה ודעות קדומות. תיאוריית לחץ המיעוטים כמו גם תיאוריית הסטיגמה המינית התייחסו לקשר בין קשיים אלו ובין פגיעות ברווחה הפסיכולוגית בקרב אוכלוסייה זו. בהמשך לתיאוריות אלו, ובמטרה לסמן את רלוונטיות המושג *תרחיש העולם העיון* (דימויים של איומים נתפסים, פוטנציאליים או ממשיים, לשלמות הפיזית או המנטלית) לאוכלוסייה ההומו-לסבית, ראשית בדקנו את תרחישי העולם העיון הייחודיים לאוכלוסייה זו ביחס לאוכלוסייה הטרוסקסואלית, כמו גם את קישורם למדדי רווחה פסיכולוגית בקרב מדגמים של

אוכלוסייה הומו-לסבית צעירה בישראל. בראייה של התפתחות לאורך החיים, במחקר הנוכחי ביקשנו לבחון את תרחיש העולם העוין בקרב גברים הומוסקסואלים בגיל המעבר והזקנה ביחס לקבוצת השוואה הטרוסקסואלית, תוך השערה כי פגיעות האוכלוסייה ההומוסקסואלית סביב תרחיש העולם העוין תקטן בגיל מבוגר ביחס לגיל צעיר. הרציונל להשערה זו נשען על ממצאים שהראו הסתגלות, חוסן, והתמודדות מוצלחת בתהליכי הזדקנותם של גברים הומוסקסואלים ונשים לסביות.

**שיטה:** דגמנו 152 גברים הומוסקסואלים (גיל ממוצע 57) ו-120 גברים הטרוסקסואלים (גיל ממוצע 62), אשר מילאו שאלונים הבוחנים את תרחיש העולם העוין, סימפטומים דיכאוניים, חרדה, רווחה נפשית סובייקטיבית, משמעות חיים, ואישיות.

**ממצאים:** גברים הומוסקסואלים בגיל המעבר והזקנה דיווחו על יותר פגיעות בתרחיש העולם העוין רק ב 3 מתוך 25 הפריטים שנמצאו כמבחינים בין אוכלוסייה הומו-לסבית להטרוסקסואלית בגיל צעיר. כמו כן, לא נמצא אף אפקט מיתון מובהק לנטייה מינית בקשר שבין תרחיש העולם העוין, הייחודי לאוכלוסייה ההומו-לסבית, ובין סימפטומים דיכאוניים, חרדה, מדדי רווחה נפשית סובייקטיבית, משמעות חיים ואישיות.

**מסקנות:** ציפיות ותפיסות של קשיים, כפי שמתבטאות בתרחיש העולם העוין בקרב אוכלוסייה הומוסקסואלית צעירה, ככל הנראה אינן מייצגות את תרחיש העולם העוין המעסיק גברים הומוסקסואלים מבוגרים. ייתכן ופגיעות פסיכולוגיות סביב תרחיש העולם העוין, שנמצאה בקרב אוכלוסייה הומו-לסבית צעירה העסוקה בתהליכי גיבוש זהות, מצטמצמת בגילאים מבוגרים יותר. מוצעים הסברים לכך הנסמכים על תהליכי התמודדות ייחודיים בהזדקנותם של גברים הומוסקסואלים ונשים לסביות. לממצאים השלכות קליניות למטפלים העובדים עם אוכלוסייה הומו-לסבית מבוגרת.

**זה לא פשוט להזדקן, נכון? התפקיד של גמישות פסיכולוגית ותרחישי העולם העוין בבריאות בבגרות ובזיקנה**

ד"ר כפיר יפרה  
מכון הרצג לחקר הזיקנה  
אוניברסיטת תל-אביב

**מטרת המחקר:** אתגרי הבגרות והזיקנה מזמנים מצבים מורכבים, הכוללים חוויות חיוביות ושליליות גם יחד. מכאן, שהיכולת לשאת חוויות מנוגדות הופכת רלוואנטית במיוחד לאנשים מבוגרים וזקנים (Carstensen et al., 2011). המחקר הנוכחי בדק את תפקיד הקיום המשותף של חוויות חיוביות ושליליות, המכונה גמישות פסיכולוגית, בבריאות הפיזית והנפשית של מבוגרים וזקנים בישראל.

**שיטה:** הממצאים מתבססים על נתוני 2,600 משתתפים (בגילאי 37-102, ממוצע 67.36, סטיית תקן 10.43) שהתראינו בישראל במסגרת הגל השלישי של מחקר ה-SHARE (Survey of Health, Aging and Retirement in Europe) בדגימה הסתברותית ארצית. ההשתתפות במחקר כללה ריאיון פנים מול פנים בו נבדקו מדדי בריאות פיזית ונפשית. כל העיבודים פיקחו על משתנים סוציו-דמוגרפיים.

**ממצאים:** גמישות פסיכולוגית (שנמדדה כרמות מקבילות של חוויות חיוביות ושליליות, כמו סימפטומים דיכאוניים וסיפוק מהחיים) נקשרה לבריאות פיזית ונפשית טובה יותר, שהשתקפה בפחות מגבלות תפקודיות, מחלות מדווחות, חרדה, מגבלות בזיכרון ובדידות, ויותר פעילויות באוריינטציה חברתית. בניגוד לכך, תרחישי עולם עוין (דימויים של איומים קיומיים לשלמות הפיזית והנפשית) נקשרו לבריאות פיזית ונפשית פחות טובה. לבסוף, גמישות פסיכולוגית נקשרה לבריאות פיזית ונפשית טובה יותר כאשר תרחישי העולם העוין היו גבוהים יותר. נראה שנוכח איומי קושי ומצוקה, גמישות פסיכולוגית הפכה רלוואנטית יותר לבריאותם הפיזית והנפשית של מבוגרים וזקנים.

**מסקנות:** ממצאי המחקר, המתבססים על מדגם רחב של האוכלוסייה המבוגרת בישראל, מצביעים על התפקיד האדפטיבי של גמישות פסיכולוגית מול איומים קיומיים בבגרות ובזיקנה. בכך, מרחיבים הממצאים את המודל התיאורטי של חיפוש אושר בעולם עוין (Shmotkin & Shrira, 2012, 2013; Shmotkin, 2005, 2011). המתאר את היחסים הדיאלקטיים בין המערכות מקדמות האושר (רווחה סובייקטיבית ומשמעות בחיים) ותרחישי העולם העוין. המחקר הנוכחי מראה שגמישות פסיכולוגית, המתבטאת בקיום משותף של מרכיבים מנוגדים במודל, מהווה ערוץ דרכו נקשרים מרכיבי המודל לבריאות נוכח איומים קיומיים. הממצאים עשויים להסב את תשומת ליבם של חוקרים ומטפלים לגמישות הפסיכולוגית ככלי חשוב להסתגלות לאתגרים שמציבה ההתבגרות והזיקנה.

## גוף של דיאלקטיקות: חקירת מודל דינמי-הסתגלותי על השלמות העצמית של הגוף ו"חיפוש אושר בעולם עוין"

נעם מרקוביץ  
מכון הרצג לחקר הזיקנה  
אוניברסיטת תל-אביב

**מטרת המחקר:** מטרת המחקר הנוכחי הינה לקדם את הידע לגבי ההסתגלות המורכבת למוגבלויות פיזיות דרך הרחבת המודל הדינמי-הסתגלותי של "חיפוש אושר בעולם עוין" עם מושג חדש של שלמות עצמית של הגוף. השלמות העצמית של הגוף כוללת מימד אובייקטיבי בשם תפקוד עצמי-גופני, ומימד סובייקטיבי בשם תפיסה עצמית-גופנית (דימוי גוף), היוצרים יחדיו חוויה של אחידות בהזדהות של האדם עם גופו. דימוי גוף מתייחס לאופן שבו אנו חווים את גופנו ואת המחשבות, המשאלות, התחושות והרגשות שגופנו מעורר בנו. נושא דימוי הגוף אינו נחקר דיו באוכלוסיה המבוגרת ובמיוחד בקרב אנשים מבוגרים בעלי נכות ומוגבלויות בתנועה. כמו כן, דימוי הגוף רלוונטי במיוחד עבור אנשים בעלי מוגבלויות בתנועה המסתייעים במכשיר עזר לנייד בכך שהנכות הפיזית נראית לעין, ומשפיעה על האופן בו האדם והחברה תופסים את הגוף של הפרט. המודל המנחה את המחקר הוא דיאלקטי טבעו, ומציג שתי מערכות מקדמות אושר של הפרט: רווחה סובייקטיבית ומשמעות בחיים. שתי המערכות משמשות כסוכנים של הסתגלות עצמית, הממתנים את המערכת המשלימה של תרחיש העולם העוין, אשר משלבת את האיומים הנתפסים על שלמותו של הפרט. לפיכך, במצבים של תרחיש עולם עוין מוגבר, המיתון עשוי להיות בצורה של פעילות משותפת שבה רווחה סובייקטיבית ומשמעות בחיים מוגברים, או בצורת פיצוי שבה מערכת אחת יוצרת אפקט חזק יותר כאשר המערכת האחרת מייצרת אפקט חלש יותר.

**שיטה:** הנתונים נלקחו מקבוצה של 225 משתתפים מבוגרים מעל גיל 50 עם מוגבלויות פיזיות שרואיינו למחקר זה בשנים 2015-2017 (לא נכללו אנשים עם מוגבלויות פיזיות שהתרחשו במהלך השירות הצבאי). זה היה מדגם נוחות של ישראלים דוברי עברית שגויסו מכל רחבי הארץ. קריטריון ההכללה של משתתפים מבוגרים עם מוגבלויות פיזיות היה השימוש המתמיד באמצעי עזר לנייד, כלומר: כיסא גלגלים, קביים, הליכון או מקל. המשתתפים מילאו שאלון מקוון בו דיווחו על בריאותם הנפשית והפיסית.

**ממצאים:** לאחר פיקוח על משתנים סוציו-דמוגרפיים ומשתנה המשקלל את סוג מכשיר העזר לנייד והתלות בו, נמצא כי בקרב נכים, דימוי גוף היה קשור באופן חיובי ומובהק עם שביעות רצון מהחיים, רגש חיובי, מטרה בחיים וצמיחה אישית. כמו כן, דימוי גוף היה קשור באופן שלילי מובהק לרגש שלילי ולהתקשרות שלילית עם תרחיש העולם העוין. בנוסף, ניתן לראות, כי ככל שההתקשרות השלילית עם תרחיש העולם העוין עלתה, הקשר בין דימוי גוף ומשמעות בחיים היה חיובי וחזק יותר, בעוד שהקשר בין דימוי גוף ורווחה סובייקטיבית היה חיובי וחלש יותר.

**מסקנות:** ממצאי המחקר מצביעים על התפקיד ההסתגלותי והדיאלקטי של דימוי גוף מול איומים קיומיים, ובפרט בקבוצות מיעוט הניצבות בפני קושי ומצוקה ייחודיים. ממצאים אלה עשויים לאפשר לחוקרים ולמטפלים לבחון וליישם מושג זה ככלי חשוב להסתגלות לאתגרים אישיים וחברתיים לאורך טווח החיים.

### מפגיעה באמונות ליבה ועד ניפוץ הנחות עולם: תגובות לטרור במבט בין לאומי

פרופ' מנחם בן-עזרא  
בית ספר לעבודה סוציאלית  
אוניברסיטת אריאל

**מטרת המחקר:** לבחון כיצד אירועי טרור קשורים לשינוי באמונות ליבה ותפיסות עולם. האם ישנם מרכיבים משותפים וכיצד הם קשורים למדדי בריאות נפש. שאלה זו רלוונטית יותר מתמיד בשעה שהעולם אינו רק כפר גלובלי אלא גם זירה לזריעת פחד ואימה על ידי טרוריסטים בהיקף גדול. בסדרת מחקרים נבחנו השפעות מאורעות הטרור בצרפת בשנת 2015, ארה"ב בשנת 2016, ובריטניה בשנת 2017 על אמונות ליבה והנחות עולם. מכאן עולה שאלה נוספת, האם ניתן לזהות קבוצות העלולות להיות בסיכון לפגיעות נפשית בעקבות אירועי טרור.

**שיטה:** הנתונים שנאספו מגיעים מארבעה מחקרים הכוללים מעל 4000 נבדקים. מחקרים אלו נערכו באמצעות רשת האינטרנט תוך ביצוע דגימה המייצגת בקירוב את האוכלוסייה על בסיס גיל ומין. מחקרים אפידמיולוגיים אלו

נערכו זמן קצת יחסית לאחר מאורעות הטרור, בניגוד למחקרים אחרים הבודקים את תגובות האוכלוסייה חודשים ושנים לאחר האירוע.

**ממצאים:** אחד הגורמים הדומיננטיים המתגלה כקשור למדדי בריאות נפש הינו תפיסות עולם. גורם זה נמצא כחוט השני לאורך המחקרים השונים ומדגיש את החשיבות הפסיכולוגית של תפיסת העולם של הפרט.

**מסקנות:** הממצאים מצביעים על תפיסות עולם כקשורות באופן משמעותי לסימפטומים פוסט טראומטיים ומצוקה נפשית. מחקרים אלו עולים בקנה אחד עם תפיסות תיאורטיות מתחום הטראומה הנפשית. מחקר זה מחזק את הטענה שיש להכליל מרכיבים של חיזוק והעצמת תפיסות עולם בכל הקשור לטיפול נפשי בנפגעי טראומה כחלק מהטיפול הקיים בלוקים בטראומה נפשית.

**עניין של רצון: תפקידו הממתן של המרחק הסובייקטיבי למוות על הקשר בין סימפטומים פוסט-טראומטיים והרצון לחיות**

פרופ' יובל פלגי  
החוג לגרונטולוגיה  
אוניברסיטת חיפה

**מטרת המחקר:** העבודה הנוכחית בחנה כיצד סימפטומים פוסט-טראומטיים המדווחים בעקבות החשיפה המתמשכת לנפילת טילים בדרום הארץ קשורה לתפיסה של ערך החיים בקרב אנשים במחצית השנייה של חייהם. בנוסף נבדק האם הערכות סובייקטיביות של הזמן שנותר לאדם לחיות משפיעות על קשר זה.

**שיטה:** סקר טלפוני שנערך על ידי מכון סקרים, שעשה שימוש במדגם שכבות של אוכלוסייה אקראית מעוטף עזה, דגם 339 נבדקים הגרים בקהילה בטווח גילאים של 50-90 עם גיל ממוצע של 65. מתוך נבדקים אלו 170 נבדקים שהביעו את הסכמתם התראיינו בשנית כשנה מאוחר יותר. הנבדקים דיווחו על רמת הסימפטומים הפוסט-טראומטיים שלהם, המרחק הסובייקטיבי שלהם מהמוות, והרצון לחיות.

**תוצאות:** ניתוחי החתך וניתוחי האורך הראו כי בקרב אלו שהרגישו רחוקים יותר ממוות, רמה גבוהה יותר של סימפטומים פוסט-טראומטיים היתה קשורה בקשר חיובי לרמה גבוהה יותר של הרצון לחיות בשני הגלים; אולם בקרב אלו שחשו קרובים יותר למוות, נמצא כי רמות גבוהות יותר של סימפטומים פוסט-טראומטיים היו קשורות בקשר שלילי, או לא קשורות, לרמה נמוכה יותר של רצון לחיות בגל הראשון והשני בהתאמה.

**מסקנות:** הממצאים מצביעים על כך כי בניגוד לניבוי אפשרי של התיאוריה הסלקטיבית-חברתית של קרסטנסון, המאמינה כי תפיסת הזמן כמוגבל מאפשרת גיוס משאבים ותפקוד טוב יותר, במחקר הנוכחי פרספקטיבת עתיד מוגבלת היתה כרוכה בקשר שלילי בין סימפטומים פוסט-טראומטיים והרצון לחיות.

**העברה בין-דורית של השואה: סוגיות עדכניות ותובנות חדשות**

פרופ' עמית שרירא  
החוג המשולב למדעי החברה  
אוניברסיטת בר-אילן

**מטרת המחקר:** האם הטראומה אליה נחשף הדור הקודם במשפחה עשויה להשפיע על תהליך ההזדקנות של הדור הבא? שאלה מרתקת זו נוגעת במיוחד לצאצאים של ניצולי השואה, שברובם נמצאים בגיל העמידה והזיקנה. בישראל חיים כיום מאות אלפי צאצאים לניצולי שואה. רובם מציגים עמידות כללית, אך ישנן גם עדויות לכך שחלקם סובלים מתחלואה פיזית ומצוקה נפשית. לאור זאת, עלינו לדרוש אצל מי נמצא העברה בין-דורית, תחת אלה תנאים ואלה היבטים של תפקוד ורווחה יושפעו ממנה.

**שיטה:** הנתונים מגיעים מחמישה מחקרים שיחידיו הקיפו בסביבות 1500 ראיונות: החלק הישראלי של סקר הבריאות, הזיקנה והפרישה באירופה, שני מחקרים שהתמקדו בצאצאים מבוגרים של ניצולי שואה ושני מחקרים נוספים על צמדים של הורים זקנים וילדיהם המבוגרים.

**ממצאים:** חשיפה הורית לשואה בפני עצמה איננה קשורה להזדקנות פחות מוצלחת בקרב הצאצאים, עדות לכך שברוב המקרים קיימת עמידות מרשימה הממשיכה לאורך הדורות במשפחות ניצולי השואה. יחד עם זאת, הצאצאים מראים הזדקנות פחות מוצלחת בתנאים מסוימים. כך, כאשר צאצאים לניצולי שואה: (1) סובלים

מצוקה נפשית וסימפטומים של טראומטיזציה משנית, (2) מדווחים כי התוודעו לטראומת ההורה באופן חודרני ולא מותאם, (3) מגיעים ממשפחות בהן ההורים סובלים מרמה גבוהה של סימפטומים פוסט-טראומטיים - הם מדווחים על תחלואה פיזית משמעותית, תופסים את הזיקנה באור שלילי וחווים חרדה גבוהה יותר כאשר הם מטפלים בהוריהם הקשישים.

**מסקנות:** הממצאים מצביעים על צאצאים המציגים עמידות, ומצד שני על אחרים הנמצאים בסיכון גבוה יותר לתחלואה פיזית ומצוקה נפשית במחצית השנייה של החיים. מהממצאים ניתן להסיק כי תחת תנאים מסוימים טראומת השואה ממשיכה להשפיע לאורך טווח החיים של הדורות הבאים דרך מנגנונים פסיכולוגיים, התנהגותיים וביולוגיים. מכאן, יש צורך לפתח מודלים תיאורטיים והתערבויות טיפוליות מתוך תפיסה אינטרדיסציפלינרית על מנת לקדם הזדקנות מוצלחת בקרב צאצאים מבוגרים לניצולי שואה המציגים פגיעות.

### "עיצובן ושמה מלוא השק": מסע במחוזות נפש

פרופ' דב שמוטקין  
ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה ומכון הרצג לחקר הזיקנה  
אוניברסיטת תל-אביב

שאלת האושר עמדה בפילוסופיה, מאז ומעולם, אל מול שאלת הסבל האנושי. ההבחנה הפילוסופית העתיקה בין אושר במובן של הנאה וסיפוק אישי לבין אושר במובן של ערך ומימוש עצמי תורגמה במחקר הפסיכולוגי המודרני להבחנה בין רווחה סובייקטיבית לבין משמעות בחיים. חיפוש האושר עומד במבחן מתמיד של חוויות מצוקה וטראומה, והתמודדות קבועה זו עומדת ביסוד המודל של חיפוש האושר בעולם עוין (Shmotkin, 2005, 2011; Shmotkin & Shrira, 2012, 2013). מודל זה מאמץ נקודות ראות דינאמיות ודיאלקטיות, וטוען כי האדם מעורב באופן תמידי ביחסי-גומלין פעילים בין מערכות מקדמות אושר לבין תרחיש העולם העוין. תרחיש זה מציין את הדימוי שיש לאדם אודות איומים ממשיים או פוטנציאליים על חייו, או, בהרחבה, על שלמותו הפיזית והנפשית. מדובר בדימויים של איומים המתייחסים לאסונות ופגעים אפשריים כמו תאונות, אלימות, אסונות טבע, מלחמות, מחלות, ניצול, נתק בקשרים קרובים, אובדן של אנשים אהובים, הזדקנות ומוות. המחקרים מראים על שונות בין מדגמים של קבוצות אוכלוסייה שונות באשר להתקשרות שלילית עם ייצוגי העולם העוין (כאשר המפגש עם התנסויות חיים קשות מוריד את רמת המסוגלות של הפרט) לעומת התקשרות חיובית עם ייצוגי העולם העוין (כאשר המפגש הזה דווקא מעלה את רמת המסוגלות של הפרט).

חיפוש האושר בעולם עוין הופך לחריף ומאתגר יותר בתהליך ההזדקנות. הזיקנה היא למעשה פרדיגמה למצב חיים אוניברסלי, שבו מוצגות ומשולכות יחד גם עמידותו וגם פגיעותו של הפרט. ברצון לקיים את מערכות האושר בתקופת חיים זו של שקיעה ואובדנים, מתחדדת הדילמה של האדם הזקן: איך לנבול, ובכל זאת לפרוח. הזיקנה היא גם פרדיגמה של התנהלות הפרט אל מול מה שכבר לא יוכל עוד להשיג בחייו. סופרים ויוצרים תפסו כבר בצעירותם את המשמעות הפרדיגמטית של הזיקנה, ועל כן הגדולות שביצירות על זיקנה לא נוצרו בהכרח על ידי סופרים ויוצרים זקנים.

המחקרים שניסו לתקף את מודל חיפוש האושר בעולם עוין התבססו הן על נתונים כלל-ארציים שנאספו באופן ייצוגי על בני 50 ומעלה עבור הסקר הישראלי של (Survey of Health, Ageing and ) SHARE Retirement in Europe), והן על מדגמים של קבוצות מטרה ייחודיות באוכלוסייה הישראלית. לצד מדדים שונים של בריאות פיזית ונפשית, משתתפים מילאו שאלונים הבודקים את תרחיש העולם העוין וכן משתנים המאפיינים את סוג התנסויות החיים הייחודיות לכל מדגם. קבוצות המטרה כללו, בין השאר, ניצולי שואה, עניים, נכים, הורים שכולים, חברי קיבוץ, מתנדבים לשירות עזרה נפשית, וחברי מיעוטים מיניים (הומוסקסואלים, ביסקסואלים) בבגרות הצעירה והמבוגרת. כל אלה מייצגים אתגרים קיומיים בעלי משמעות אנושית רחבה. במחקרים אלו ניתן היה לאפיין מספר מנגנונים פסיכולוגיים, שבהם המערכות מקדמות האושר ותרחיש העולם העוין מבקשים להגיע לאיזון אדפטיבי בתנאי חיים בלתי-יציבים וחריגים. כך, במקרה שבו תרחיש עולם העוין מופעל יתר על המידה (כגון במצבים אקוטיים של סכנה או מצוקה), המערכות של רווחה סובייקטיבית ומשמעות בחיים עשויות לשמש כמערכות משלימות (כל מערכת תגביר את השנייה על ידי מתאם גבוה מהרגיל בין שתיהן) או כמערכות מפצות (כאשר מערכת אחת תהיה נמוכה במיוחד, השנייה תשמש בתפקיד אקטיבי מהרגיל ביחס לתפקודו האדפטיבי של הפרט). מנגנונים דינאמיים אלו עשויים לצמצם את הניגוד הגלוי שבין העולם המאיים וחסר-הרחמים המיוצג על ידי תרחיש העולם העוין, מצד אחד, לבין מאמציו של האדם לשמור על תחושה כללית חיובית ובעלת משמעות בחייו, מצד שני. בחלק ממחקרים אלה בלט תפקידם החשוב של מבנים נפשיים, כמו

פרספקטיבת הזמן וסיפור החיים שיש לפרט על חייו, באיזון ההסתגלותי של המערכות מקדמות האושר אל מול מצוקה וסבל. מחקרים מסוג זה עשויים לקדם את המענה לא רק לשאלה כיצד יוכל הפרט לקדם את אושרו, אלא גם לשאלה האם נאליץ הפרט להישאר לכוך לתמיד בהשפעת הטראומות שפקדו אותו בחייו.