

משמעות בחיים כגורם מגן מפני התמכרות בקרב בני נוער

ירון סלע

ההתבגרות מקשים על יכולתם של בני נוער לווסת דחפים ורגשות. לפיכך, בני הנוער נחשבים לקבוצה מועדת לקחת חלק בהתנהגויות מסוכנות בכלל, ובפיתוח התמכרויות בפרט (Shulman et al., 2016). לצד שינויים נוירולוגיים אופייניים לגיל, קיימים גם גורמי סיכון ספציפיים שניתן לחלקם לשני סוגים. הראשון הינו פרה-דיספוזיציה גנטית המגבירה את הסיכון להפיכתה של התנסות בחומר להתמכרות (Tawa et al., 2016). הסוג השני הינו סביבה דלה או פוגענית המתאפיינת בלכידות משפחתית נמוכה, נוכחות הורית לקויה, סביבה חברתית שמעודדת שימוש בחומרים וכן חשיפה לגורמי מתח ולאירועים טראומטיים (Hoffmann, 2017). אך נדמה כי גורמי הסיכון הללו מספרים רק חלק מהתמונה שעלולה להביא לפגיעות גבוהה יותר של חלק מבני הנוער להתמכרות.

החולדה מחפשת משמעות

ויקטור פראנקל (Frankl, 1959), אבי הלוגותרפיה, טען כי ללא תחושה חזקה של משמעות בחיים, ובהיעדר חתירה לעבר יעדים שעולים בקנה אחד עם מערכת האמונות של הפרט, אזי האדם עלול לחוות משבר קיומי עמוק. תחושות של ריקנות, בלבול וחוסר תוחלת עלולות לגרום לפיתוח דפוסים התמכרותיים, כאמצעי בריחה מן הריק הקיומי. לעומת זאת, כאשר לפרט ישנה רשת משמעות איתנה המבטאת יחסים קונסטרוקטיביים מול אובייקטים פנימיים (תחושה של מטרה, מערכת מנחה של ערכים



בתקופת ההתבגרות מתרחשים באופן טבעי תהליכי חיפוש וחקירה הנובעים מתוך השאיפה לנפרדות, לאוטונומיה ולגיבוש זהות אינדיבידואלית ועצמאית. מתבגרים מתנסים במגוון רחב של התנסויות וחוויות שבמסגרתן הם מפתחים מערכות של אמונות וערכים שחשובים להם ולומדים להכיר את עצמם בהקשרים שונים. לרוב, תהליך החקירה מביא לאורך זמן לתחושה של מציאת "מקומי בעולם", וממנה מתגבשת גם תשתית פסיכולוגית בוגרת של ערך עצמי (Crocetti, 2017; Marcia, 1966). בתוך כך, חלק מבני הנוער מתנסים גם בשימוש בחומרים שונים, ובהם אלכוהול, סיגריות וסמים (בעיקר מריחואנה). מרבית בני הנוער המתנסים בחומרים אלו לא יפתחו תלות או התמכרות, ועבורם השימוש בחומרים תהיה עוד התנסות מתוך מנעד רחב של התנסויות וחוויות. יחד עם זאת, מחקרים מראים כי כ-15% מבני הנוער משתמשים לרעה באלכוהול או בסמים, עד כדי פגיעה משמעותית בתפקודם הכרוכה בנזקים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים (Gray & Squeglia, 2018). לצד השימוש בחומרים, גם התנהגויות שחוזרות באופן כפייתי, עם יכולת נמוכה של הנער לשלוט בהן, עלולות להיות דומות בהופעתן ובהשפעתן להתמכרות לחומרים, בדגש על שימוש בעייתי במסכים (Cerniglia et al., 2017).

המהלך ההתמכרותי מתחיל לעיתים קרובות בהתנסויות ראשוניות מהנות עם תגמול מיידי. עם הזמן, מתפתח במתבגר צורך גבוה בחומר או בהתנהגות על מנת להשיג עונג או רגיעה, ובמקרים קיצוניים, מערך חייו של המתבגר הופך להיות סובב סביב השימוש התכוף במושא ההתמכרות (Doubeni et al., 2010). כך, נוצרת תלות נרכשת (נפשית, ולעיתים גם גופנית) בין המתבגר לבין מושא ההתמכרות, וניתן לזהות כרסום במידת המעורבות שלו במשימות ההתפתחותיות תואמות הגיל, ובראשן תפקודו הלימודי והחברתי. ככל שמעורבותו הנורמטיבית פוחתת, מתרחשת גם פגיעה במצב הרוח, והמתבגר מרגיש ניתוק, בדידות, ועצבות שניזונות גם מתחושתו הפנימית (לעיתים קרובות הבלתי מדוברת) שהוא איבד במידה ניכרת את השליטה על סדר יומו. שינויים שמתרחשים במערכת התגמול במוח בתקופת

ד"ר ירון סלע הוא פסיכולוג קליני, עמית מחקר במרכז הבינתחומי, הרצליה, מטפל בקליניקה פרטית, חוקר בתחום הפסיכולוגיה של המרחב הדיגיטלי והתמכרות למסכים. YaronSela.com YaronSela@gmail.com



הפרט לעבר מטרות בעלות ערך עבורו. והדרך השלישית היא היותה של המשמעות מסגרת מארגנת שבכוחה למתן השפעה של אירועים שליליים.

לבנות רשת של משמעות

תחושת משמעות בחיים מוגדרת כמערכת של אמונות, ערכים ויעדים שמעניקים לפרט מטרה, קוהרנטיות, ערך לקיום והצדקה להתנהגותו. ככל שהאדם מרגיש שהוא מוצא את מקומו בתוך מערכת ההקשרים של חייו, הסביבה והתרבות שהוא חי בה, כך הוא מרגיש בעל משמעות חזקה יותר, ולפיכך גם שייך ומחובר יותר (Steger et al., 2009). לפי תאוריית "שימור המשמעות" (Meaning Maintenance Model) אנשים נותנים כל העת משמעות לעולם סביבם עקב הצורך שלהם להרגיש כי הם חיים בעולם בעל אחידות סימבולית שבו הדברים קשורים זה לזה (Heine et al., 2006). בהקשר זה, מושגת תחושת המשמעות באמצעות בניית חיבורים בין ייצוגים שונים בתוך העצמי, וכן על ידי חיבורים בין העצמי לבין אובייקטים בסביבה המשפחתית, החברתית והתרבותית. רשת של משמעות שמחברת באופן אינטגרטיבי בין ערכים, אמונות, מטרות ומערכות יחסים מביאה בסופו של דבר להישג חשוב - תחושת רציפות, המשכיות ועקביות בחיים (Antonovsky, 1987). ככל שמתקיימים חיבורים מיטיבים חזקים יותר בין הפרט לבין סביבתו, כך רשת המשמעות שלו עשירה יותר ומספקת לו תחושה של מעטפת עקבית, בטוחה ומגינה.

יצירת רשת משמעות המבטיחה עקביות בתפיסת עולמו של הפרט חשובה במיוחד בתקופת ההתבגרות. תקופה זו מתאפיינת באינדיבידואליזציה השנייה (Blos, 1979), תהליך שבמהלכו מתבגרים פועלים להשגת אוטונומיה פסיכולוגית. במוקד המשימה ההתפתחותית של תקופה זו מצוי הקונפליקט שבין הישענות על תמיכת האגו ההורי לבין השאיפה לעצמאות והגדרת זהות. בתוך כך, המתבגר מתרחק באופן הדרגתי מתלותו בהוריו ומתרחשת התרופפות של קשרי האובייקט הילדותיים. ניתן להתבונן על התרופפות זו כעל החלשת הזיקה של הנער אל חלק מהמערכות החשובות בחייו שהעניקו לו עד כה תחושה של שייכות, משמעות ועקביות. במקום זאת, בתהליך ארוך ומורכב, מתבגרים תרים אחר אובייקטים אחרים שיכולים למלא את מקומם של הוריהם. אובייקטים אלו עשויים להיות ערכיים (למשל לראות באיכות הסביבה ערך חשוב), אישיים (למשל פיתוח משיכה לנגינה בגיטרה), או חברתיים (באמצעות פיתוח קשרי אובייקט בוגרים עם קבוצת השווים). מטבע הדברים, תהליך חיפוש זה כרוך לא פעם בתחושות של בלבול וריקנות, משל היו המתבגרים נודים שעזבו את מולדתם הישנה אך עדיין

ואמונה), וחיצוניים (משפחה, חברים), היא עשויה לשמש כגורם מגן מפני פיתוח דפוסים התמכרותיים (Csabonyi et al., 2020). רעיון זה הודגם בצורה מעניינת בניסוי שנערך דווקא בחולדות על ידי החוקר הקנדי אלכסנדר ברוס בשנות השבעים של המאה הקודמת, וזכה לכינוי "ניסוי פארק החולדות" (Rat Park Study) (Gage et al., 2019). כאשר הניח ברוס חולדות ב"פארק" שסיפק להן חיי חברה, עניין ופעילות באמצעות מתקני שעשועים במרחב, הוא הראה כי החולדות נטו פחות לפתח התמכרות למורפיום בהשוואה לחולדות ששהו באופן מבודד בכלוב קטן ונעדר גירויים. ממצאים אלו שוחזרו גם כאשר הונחו בפארק חולדות שכבר פיתחו התמכרות בעבר. ברוס הסיק מהניסוי כי התנאים הסביבתיים והחברתיים הם בעלי השפעה מכרעת על פיתוח התמכרות. בהמשך, פעל ברוס לקדם תפיסה חברתית התומכת במכורים ויוצרת להם חיבורים מיטיבים ומשמעותיים לסביבתם, מקדמת את הכוחות שלהם ומשקמת אותם (Alexander, 2012).

שינויים שמתרחשים במערכת התגמול במוח בתקופת ההתבגרות מקשים על יכולתם של בני נוער לווסת דחפים ורגשות

למרות הביקורות המתודולוגיות שספג הניסוי לאורך השנים, ועל אף הרדוקציה שבאנלוגיה בין חולדות לבני אדם בכל הקשור לתפיסת המשמעות בחיים, אני סבור כי ניסוי "פארק החולדות" מדגים עיקרון חשוב בהתמכרות גם של בני אדם - התמכרות היא לא רק סיפור של החומר הממכר, אלא גם סיפור של כישלון רשת המשמעות של המכור. בהיעדר היכולת לרקום מערכות יחסים משמעותיות של הפרט עם אחרים או עם היבטים שונים בעצמו, הוא עלול לנסות לחפש מערכת יחסים מפצה עם מושא התמכרות. מערכת יחסים זו עם מושא ההתמכרות איננה אדפטיבית והיא אף הרסנית, אך היא עשויה לספק לו באופן מדומה כמה מההיבטים החשובים ביותר של משמעות בחיים - תחושת עקביות (כהתנהגות חזרתית שאינה מגיעה למיצוי), מחויבות (חיפוש והתעסקות בלתי פוסקת בחומר הממכר) ו"התמודדות" נוכח אירועים שליליים (באמצעות בריחה לעונג) (Martela & Steger, 2016). לעומת זאת, במובנה החיובי, משמעות בחיים עשויה לשמש כמבנה פסיכולוגי חשוב ביותר המהווה גורם מגן מפני התמכרות. המאמר הנוכחי יציג שלוש דרכים שבאמצעותן היא עושה זאת. הדרך הראשונה היא יצירת רשת של חיבורים המעניקים למתבגר תחושת רציפות ושייכות. הדרך השנייה היא ברתימת כוחותיו ומשאביו הפסיכולוגיים של

אידיאליים של העצמי (למשל כוכבי יוטיוב של המשחק עם מאות אלפי עוקבים). בהשראת גישתו של קוהוט (Kohut, 1977), ניתן לטעון שמאחר שיכולת הוויסות של תחושת הערך שניתנה על ידי ההורה מתבססת במהלך תסכול אופטימלי בשל היעדר זמינותו המלאה והפנמתו ההדרגתית לאורך זמן, הסם הזמין תמיד אינו מאפשר תסכול זה, מונע מהליך זה להתרחש ולפיכך מנציח את התלות בו. אם כן, הקושי של המתבגר לבנות רשת משמעות הבנויה מיחסי אובייקט עם דרגת נפרדות מספקת המקנה תחושת עקביות, ביטחון וערך עצמי, וגם אוטונומיה ותחושת עצמאות, עלול להביא את המתבגר לכדי פיתוח תלות במושאי התמכרות.

תרים אחר ארץ חדשה להיקשר אליה. בתוך תקופה זו של נדודים והתנסויות, קיימת חשיבות מרובה ליצירת תשתית של משמעות ועקביות משום שהיא מעניקה למתבגר תחושה שהעולם שלו מובנה וניתן לניבוי (Moksnes et al., 2014).

התמכרות היא לא רק סיפור של החומר הממכר, אלא גם סיפור של כישלון רשת המשמעות של המכור

מושא ההתמכרות מהווה מעין תחליף לתלות באובייקטים ההוריים. באופן דומה לקשר המוקדם עם ההורה, גם הקשר בין המתבגר למושא ההתמכרות מתאפיין במשאלה לאיחוד סימביוטי

עם זאת, כאשר קשרי האובייקט של המתבגר מתאפיינים ברמה גבוהה של תלות וברמה נמוכה של נפרדות, קשה לו יותר לבסס את המרחב האוטונומי שלו. על רקע זה, ניתן להתבונן על התמכרות כתהליך שבו מתפתחים יחסי אובייקט תלתיים בין המתבגר לבין מושא ההתמכרות מתוך ניסיון ליצור משמעות או לפצות על רשת משמעות שכשלה (Graham & Glickauf, 1992). מושא ההתמכרות מהווה מעין תחליף לתלות באובייקטים ההוריים. באופן דומה לקשר המוקדם עם ההורה, גם הקשר בין המתבגר למושא ההתמכרות מתאפיין במשאלה לאיחוד סימביוטי. תהליך כזה מכונה "פסאודו-ספרציה" מכיוון שלמראית עין המתבגר יוצא לעצמאות ומתנתק מסביבתו, אבל בעצם, הוא מפתח תלות חדשה-ישנה במושא ההתמכרות. בהשאלה מגישת יחסי האובייקט, ניתן לטעון כי זיקה תלותית במושא ההתמכרות מעניקה תחושה של "פסאודו-משמעות", כלומר תחושה שהעיסוק הקוגניטיבי והרגשי סביב השגת החומר הממכר והשימוש בו "ממלאים" את חיי המתבגר ומעניקים לו מערכת מאורגנת וקוהרנטית. ארגון עולמו של המתבגר סביב ההתמכרות, מצמצם את מעורבותו בתחומים שבהם הוא מתקשה לשאת א-יודאות (למשל מקומו החברתי) או חוסר ידיעה (למשל תפקודו האקדמי), ותורם, כביכול, לתחושה שהעולם שלו ניתן לניבוי.

לבנות מערכת מטרות

אחד ההיבטים החשובים ביותר של המשמעות הוא שהיא משמשת לאדם מצפן, ומסייעת לו למקד את כוחותיו והמשאבים הפסיכולוגיים שלו להשגת מטרות שחשובות לו (Martela & Steger, 2016). המסע של הפרט לעבר מטרות בעלות ערך עבורו רותם את כוחותיו הנפשיים בתוך מסגרת ברורה, ובכך מונע "בזבז" של משאבים על פעילויות והתנהגויות שאינן פרודוקטיביות. היכולת לבנות תמונה ברורה של מערך המטרות ולחתור אליהן חשובה בגיבוש אוריינטציית עתיד, המוגדרת כמידה שבה המתבגר חושב על עתידו, מצפה לו ומתכנן את צעדיו בדרך להגשמתו (Johnson et al., 2014). הצבת מטרות ופיתוח אוריינטציית עתיד חשובים במיוחד בתקופת ההתבגרות, כאשר המתבגר חש, אולי בפעם הראשונה בחייו, שהוא-הוא האחראי לעתידו, וכי לבחירותיו האישיות, הלימודיות והחברתיות יש השלכות ממשיות על חייו. אריקסון (Erikson, 1968) טען כי זהותו העצמית של המתבגר מתגבשת סביב מחויבותו למטרות עתידיות והחתיירה הנחושה שלו להגשמתן. לפיכך, תהליך גיבוש הזהות כרוך בפיתוח תחושה של משמעות בחיים בתקופת ההתבגרות. ככל שהמתבגר מבין יותר לאן מועדות פניו, כך מתחזקים אצלו מוקד השליטה הפנימי ותחושת היותו

ההתמכרות מספקת גם יציבות מדומה בתחושת הערך העצמי. כאשר העצמי של המתבגר הוא שברירי, חלש ובעל מקורות תמיכה מדולדלים, ניסיונות של המתבגר ליצירת קשרים עם אובייקטים שעשויים לספק משמעות עלולים להיחוו כאיום מפני דחייה אפשרית וכישלון. תחת זאת, פיתוח ערך עצמי סביב מושא התמכרות ש"מקבל" את המתבגר כפי שהוא, מספק תחושה מדומה של ביטחון, רוגע וערך עצמי. בכך הפך מושא ההתמכרות (למשל משחק רשת לנער צעיר) למוססת של ערך עצמי ולמספק צרכים נרקיסיסטיים כגון תיקוף להיותו מושלם ונערץ (בכך שהוא מצטיין במשחק), או יכולת להידמות לייצוגים

משמעות כממתנת השפעה של גורמי קושי

אחד מגורמי הסיכון הבולטים להתמכרות בקרב בני נוער הוא חשיפה לגורמי קושי (Debnam et al., 2016). אירועים אלו מעוררים מידה כזו או אחרת של סבל, תחושות שליליות והצפה רגשית, ורוב המתבגרים מגיבים להם בשתי דרכים מרכזיות - בריחה מהסבל באמצעות אלחוש שלו, או התמודדות מול הסבל וניסיון לצמוח ממנו.



דרך התגובה הראשונה, שעולה בקנה אחד עם עקרון העונג, היא ניסיון לברוח מן הסבל ובכך למזער את הכאב הנפשי. ניסיון זה יכול להיעשות, בין השאר, באמצעות פיתוח התמכרות. ההתמכרות מציעה למתבגר הנתקל בקושי מפלט מן הסבל (חיזוק שלילי), ופעמים רבות אף מעניקה לו חוויה מענגת כפיצוי (חיזוק חיובי), ולו לזמן קצר. תגמולים אלו מחזקים את מעגל הלמידה ודוחפים את המתבגר למושא ההתמכרות עם הופעתו של גורם מעורר קושי (Jordan & Andersen, 2017). מתוך נקודת מבט זו, ניתן להתבונן על ההתמכרות כניסיון להתמודד עם פגיעה במצב הרוח (למשל דיכאון, עצב וכעס) או עם פגיעה בערך העצמי (למשל אכזבה וכישלון). מנגנון זה מוכר כ"טיפול עצמי" (self-medication), שבו הפרט הופך להיות המטפל של עצמו במצבי משבר תוך שהוא משתמש בחומרים הזמינים לו כדי להקהות ולשכך רגשות שליליים (Alexander & Ward, 2018). ואכן, המחקר מראה כי חשיפה לגורמי קושי עלולה להביא לפגיעה במצב הרוח וקושי בוויסות הרגשי, אשר בתורה מביאה הן לשימוש לרעה בחומרים (Wilkinson et al., 2016), והן להתפתחות התמכרות התנהגותית כגון תלות במסכים (Sela, et al., 2020). בתהליך כזה, ההתמכרות מופיעה כפעולה חזרתית-כפייתית שפועלת בשירות הגנה לא מודעת שתפקידה למנוע הכרה עמוקה במצוקה. במילים אחרות, ההתמכרות משמשת כמעין "שכבת מגן" פסיכולוגית המונעת מהמתבגר לבוא במגע עם המציאות הנפשית הכואבת שנוצרה בגין האירוע המשברי. כפי שניסח זאת וילפרד ביון (Bion, 1959), ניתן לראות

סוכן עצמאי הפועל על חייו (Negru-Subtirica, et al., 2016). התגמול החיובי המופק מעצם הצבת מטרות מהווה מעגל למידה חיובי המגביר את הרצון של המתבגר בהמשך הצבת מטרות, מעניק לו ערך עצמי גבוה ומאפשר לו התמודדות טובה יותר מול אתגרים (Mac Giollabhui et al., 2018). על פי Luyckx ואחרים (2008), אופן הצבתן של מטרות וגיבושן הזהות בגיל ההתבגרות מתרחש באמצעות ארבעה מעגלים הקשורים זה בזה: (1) חיפוש פעיל של זהות באמצעות התנסות; (2) יצירת מחויבות ראשונית לערכים ספציפיים שבהם נתקל המתבגר במהלך החיפוש; (3) עם הזמן, חיפוש לעומק בתוך אותם ערכים; (4) הזדהות של המתבגר עם המחויבות שלו כמייצגת ערך עמוק בתחושת העצמי.

ארגון עולמו של המתבגר סביב ההתמכרות, מצמצם את מעורבותו בתחומים שבהם הוא מתקשה לשאת אי-ודאות (למשל מקומו החברתי) או חוסר ידיעה (למשל תפקודו האקדמי), ותורם, כביכול, לתחושה שהעולם שלו ניתן לניבוי

לעומת זאת, כאשר מתבגר מתקשה לפתח לאורך זמן מעורבות פעילה במעגלי החיפוש והמחויבות הללו, בא הדבר לידי ביטוי בקושי להציב מטרות, או בחוסר יכולת להתחייב אליהן. במצבים אלו מתקיים מצב של חקירה רומינטיבית (ruminative exploration), שפירושה עיסוק קוגניטיבי המתרחש באופן חזרתי ועיקש מבלי יכולת לקבל החלטה, למצות או להרפות. חקירה רומינטיבית מעוררת לעיתים קרובות מצוקה, מצב רוח ירוד ותחושה של בלבול מתמשך. במצב נפשי כזה של "תקיעות חזקה", התהליכים הרומינטיביים הפנימיים עלולים למצוא ביטוי בפיתוח התמכרות, המהווה גם היא דפוס חזרתי ועיקש שאי אפשר למצות אותו או להרפות ממנו. בכך, ניתן לראות את ההתמכרות כתהליך מקביל לייצוגים נפשיים מטרדיים שאינם מרפים ונמצאים בליבת גיבוש הערך העצמי של המתבגר. נוסף לכך, ההתמכרות עצמה מביאה לרגיעה ולהקלה בתחושת היעדר המצפן הפנימי, ולפיכך מהווה מפלט מפני חוסר משמעות. תהליך זה נתמך בעדויות אמפיריות המצביעות על קשר בין קושי בהצבת מטרות ובתכנון עתידי בקרב בני נוער לבין התנהגויות סיכון בכלל והופעתן של התמכרויות לחומרים בפרט (Brooks et al., 2018; Jackman & MacPhee, 2017).

סיכום

התמכרות היא אחת מהתנהגויות הסיכון הבולטות ביותר בתקופת ההתבגרות שכן היא מלווה בנזקים פסיכולוגיים, ולעיתים אף פיזיולוגיים, כבדי משקל. בעולם רווי הפיתויים של ימינו, נדמה שהאפשרות להתמכר מעולם לא הייתה זמינה כל כך. המאמר הנוכחי הציג את תרומתה של המשמעות בחיים כגורם מן מפני התמכרות בעיקר באמצעות היותה מעטפת של חיבורים המעניקה רציפות ושייכות, במיקוד כוחותיו של המתבגר לעבר יעדים מוגדרים וכן באמצעות היותה מסגרת מארגנת המאפשרת התמודדות יעילה מול גורמי לחץ וקושי. יחד עם זאת, היכולת לפתח משמעות בגיל ההתבגרות אינה דבר של מה בכך עבור צעירים רבים, בעיקר בראשית תקופה זו. לפיכך, הורים, מטפלים ומערכת החינוך נושאים בתפקיד חשוב בתמיכה בבני נוער כדי לסייע להם ליצור מערכת משמעות בכמה דרכים.

ככל שהמתבגר מרגיש שיש לו תמיכה, קירבה וזמינות של אובייקטים בעלי משמעות בחייו, כך הוא ירגיש בטוח יותר להתנסות ולחקור באופן קונסטרוקטיבי את זהותו ואת מקומו בעולם

ראשית, מתוך מבט סביבתי-חברתי על נושא המשמעות, חשוב שמתבגרים ירגישו שייכות פעילה למערכות המרכיבות את עולמם - המשפחה, החברים, בית הספר ועוד. ככל שהמתבגר מרגיש שיש לו תמיכה, קירבה וזמינות של אובייקטים בעלי משמעות בחייו, כך הוא ירגיש בטוח יותר להתנסות ולחקור באופן קונסטרוקטיבי את זהותו ואת מקומו בעולם.

הנקודה השנייה עניינה סיוע למתבגרים לפתח אוריינטציית עתיד ומערכת מטרות שאליה יוכלו לחתור. פיתוחן של מטרות כאלו נעשית על ידי הזדהות עם דמויות שנתפסות בעיניהם כאידיאליות (במשפחה, בבית הספר, בתנועת הנוער, ברשתות החברתיות ועוד). אולם לעיתים קרובות מתבגרים זקוקים גם להכוונה בבחירת היעדים שלהם, או בתמיכה ועידוד כאשר דרכם אל המטרה רצופה (איך לא?) גם בכישלונות ובתסכולים. תמיכה במתבגר במסע לבחירת המטרות ובמימושן היא אחת המתנות המשמעותיות ביותר שניתן להעניק לו.

לבסוף, ישנה חשיבות גבוהה ביצירת רציפות ויציבות בחיי המתבגר, בפרט בעת משבר. ככל שהמתבגר מרגיש שקיימת

בשימוש חוזר ועיקש במושא ההתמכרות דרך להתקף את תהליך החשיבה ולמנוע היווצרותם של חיבורים שעשויים להביא לחוויה נפשית משמעותית, הכרוכה לעיתים גם ברגש בלתי נסבל. חומרים פסיכואקטיביים מביאים, לרוב, לתחושה של ערפול חושים ולהתרופפות קשרים אסוציאטיביים שיכולים להביא לידי משמעות. גם התמכרות התנהגותית (למשל לאינטרנט) עלולה להביא ל"התקפות על חיבורים", כאשר את תהליך החשיבה העמוק והאינטגרטיבי שיכול לקשר בין המייצג לאובייקט מחליפה התנהגות חזרתית פשוטה המתמקדת ברשמים חושיים גולמיים.

אך לא כל המתבגרים, כמובן, מתמודדים עם משברים ועם הכאב הנפשי הנגרם בעטיים באמצעות בריחה מהתמודדות וגלישה לדפוסי התמכרות. קיימת דרך תגובה נוספת, שבמסגרתה מישיר המתבגר את מבטו אל הקושי שלו ונכון להתמודד עמו. דרך זו מאפשרת לו להשתמש דווקא במצוקה כדי ליצור תחושה מחודשת של משמעות בחיים. ההכרה בקושי והיכולת של המתבגר לבצע אינטגרציה אל חייו, טומנות בחובן פוטנציאל לצמיחה פסיכולוגית. בהקשר זה, מהדהדת אמירתו של פראנקל (Frankl, 1959) שטען כי סבל מפסיק להיחוות כסבל ברגע שהוא הופך להיות בעל משמעות. לפיכך, ניתן להתבונן על המשמעות כעל מנגנון פסיכולוגי הסתגלותי וקונסטרוקטיבי אשר במסגרתו יכול מתבגר למתן את ההשפעות השליליות של אירועים קשיים בחייו, דווקא מתוך הזעזוע שספג בעקבות המשבר (Shmotkin & Shrira, 2012). על פי מודל ניהול אי-הוודאות (Management Model) פועלת המשמעות כמעין מסגרת מארגנת המספקת לפרט מסגרת התייחסות מסודרת ומוכרת, ובכך מקילה את הזעזוע שבהתרחשותם של אירועים לא צפויים (van den Bos, 2009). במצבים של אירועים שליליים טראומטיים, עשויה המשמעות לסייע לפרט להבנות מחדש את תפיסת העולם שלו, להעניק לו הערכה גדולה יותר של החיים, לסייע לו ביצירת סדר עדיפויות חדש, לחזק מערכות יחסים ואף להביא לצמיחה רוחנית. תהליך זה של בניית משמעות רחבה ועמוקה יותר מתוך אירועים קשים זכה לכינוי צמיחה פוסט טראומטית (post-traumatic growth) והודגם במגוון רחב של משברים כגון מחלה קשה, אסון טבע או אירוע טרור (Tedeschi & Calhoun, 2004; Meyerson et al., 2011). מחקרים מראים כי למרות שישנו קשר חיובי בין התרחשותם של אירועים שליליים לבין תסמינים דיכאוניים, קשר זה חלש יותר בקרב אנשים שהצליחו לבנות משמעות בחייהם (Korte et al., 2012; Krause, 2007). בפרט, קיימות עדויות אמפיריות שמראות כי שימוש בחומרים בקרב בני נוער נמצא במתאם שלילי עם תחושה של משמעות וצמיחה פוסט טראומטית (Milam et al., 2005; Arpawong et al., 2015). עדויות אלו תומכות ברעיון שמשמעות בחיים מהווה "נתיב חלופי" חשוב לנתיב הבריחה מפני כאב נפשי באמצעות התמכרות.



והרגשות המתעוררים בעקבות הקושי, ויטה פחות לפתח דפוס התמכרות שמקהה את תחושות הסבל. בני נוער עסוקים ללא הרף בחיפוש ובחקירה של זהותם העצמית, של הזולת ושל העולם סביבם. ככל שנסייע להם לפתח מערכת משמעות מכוונת עתיד שתספק מסגרת לארגון תמונת העולם ולהתמודדות מול קושי ונתמוך בה באופן פעיל, קטן הסיכון שהחיפוש שלהם יוביל להתמכרות.

רציפות בשגרת חייו, הוא ייטה להתייחס אל הקושי כאל קושי זמני, נקודתי וחולף. ככזה, קל לו יותר להתמודד עימו ולבצע אינטגרציה של הקושי בתוך מרקם חייו. לעומת זאת, כאשר קיימות קטיעות בסביבתו של המתבגר (למשל מעברי מגורים תכופים, או תפקוד משפחתי לקוי), כך יקשה עליו לבצע מסגור של הקושי בתוך ההקשר הרחב יותר של חייו (Nuttman-Shwartz et al., 2011). בהינתן רציפות קוגניטיבית ורגשית, המתבגר יגלה נכונות רבה יותר לבוא במגע עם המחשבות

מקורות

- Alexander, B.K. (2012). Addiction: The urgent need for a paradigm shift. *Substance use & misuse*, 47(13-14), 1475-1482.
- Alexander, A.C., & Ward, K.D. (2018). Understanding postdisaster substance use and psychological distress using concepts from the self-medication hypothesis and social cognitive theory. *Journal of psychoactive drugs*, 50(2), 177-186.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass.
- Arpawong, T.E., Sussman, S., Milam, J.E., Unger, J.B., Land, H., Sun, P., & Rohrbach, L.A. (2015). Post-traumatic growth, stressful life events, and relationships with substance use behaviors among alternative high school students: A prospective study. *Psychology & Health*, 30(4), 475-494.
- Bion, W.R. (1959). Attacks on linking. *Int. J. Psycho-Anal.*, 40:308-315.
- Blos, P. (1979). The second individuation process. *The Adolescent Passage*, 141-170.
- Brooks, M., Miller, E., Abebe, K., & Mulvey, E. (2018). The observed longitudinal relationship between future orientation and substance use among a cohort of youth with serious criminal offenses. *Substance Use & Misuse*, 53(12), 1925-1936.
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145-150.
- Csabonyi, M., & Phillips, L.J. (2020). Meaning in life and substance use. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 3-19.
- Debnam, K., Milam, A.J., Furr-Holden, C.D., & Bradshaw, C. (2016). The role of stress and spirituality in adolescent substance use. *Substance Use & Misuse*, 51(6), 733-741.
- Doubeni, C.A., Reed, G., & DiFranza, J.R. (2010). Early course of nicotine dependence in adolescent smokers. *Pediatrics*, 125(6), 1127-1133.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gage, S.H., & Sumnall, H.R. (2019). Rat park: How a rat paradise changed the narrative of addiction. *Addiction*, 114(5), 917-922.
- Graham, A., & Glickauf-Hughes, C. (1992). Object relations and addiction: The role of "transmuting externalizations". *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 22(1), 21-33.
- Gray, K.M., & Squeglia, L.M. (2018). Research review: What have we learned about adolescent substance use?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(6), 618-627.
- Heine, S.J., Proulx, T., & Vohs, K.D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110.
- Hoffmann, J.P. (2017). Family structure and adolescent substance use: An international perspective. *Substance Use & Misuse*, 52(13), 1667-1683.
- Jackman, D.M., & MacPhee, D. (2017). Self-esteem and future orientation predict adolescents' risk engagement. *The Journal of Early Adolescence*, 37(3), 339-366.
- Johnson, S.R.L., Blum, R.W., & Cheng, T.L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459-468.

22. Jordan, C.J., & Andersen, S.L. (2017). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental cognitive neuroscience*, 25, 29-44.
23. Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Press.
24. Korte, J., Cappeliez, P., Bohlmeijer, E.T., & Westerhof, G.J. (2012). Meaning in life and mastery mediate the relationship of negative reminiscence with psychological distress among older adults with mild to moderate depressive symptoms. *European Journal of Ageing*, 9(4), 343-351.
25. Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health*, 19, 792-812.
26. Luyckx, K., Schwartz, S.J., Berzonsky, M.D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58-82.
27. Mac Giollabhui, N., Nielsen, J., Seidman, S., Olino, T.M., Abramson, L.Y., & Alloy, L.B. (2018). The development of future orientation is associated with faster decline in hopelessness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2129-2142.
28. Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
29. Martela, F., & Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
30. Meyerson, D.A., Grant, K.E., Carter, J.S., & Kilmer, R.P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 949-964.
31. Milam, J., Ritt-Olson, A., Tan, S., Unger, J., & Nezami, E. (2005). The September 11th 2001 terrorist attacks and reports of posttraumatic growth among a multi-ethnic sample of adolescents. *Traumatology*, 11(4), 233-246.
32. Moksnes, U.K., Espnes, G.A., & Haugan, G. (2014). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health*, 29(1), 32-49.
33. Negru-Subtirica, O., Pop, E.I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M.F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926.
34. Nuttman-Shwartz, O., Dekel, R., & Tuval-Mashiach, R. (2011). Post-traumatic stress and growth following forced relocation. *British Journal of Social Work*, 41(3), 486-501.
35. Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 106, 106226.
36. Steger, M.F., Oishi, S., & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52.
37. Shmotkin, D., & Shrira, A. (2012). On the distinction between subjective well-being and meaning in life: Regulatory versus reconstructive functions in the face of a hostile world. In T.P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2nd ed., pp. 143-164). Routledge.
38. Shulman, E.P., Smith, A.R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., & Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal, and reaffirmation. *Developmental cognitive neuroscience*, 17, 103-117.
39. Tawa, E.A., Hall, S.D., & Lohoff, F.W. (2016). Overview of the genetics of alcohol use disorder. *Alcohol and alcoholism*, 51(5), 507-514.
40. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
41. van den Bos, K. (2009). Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 20, 197-217.
42. Wilkinson, A.L., Halpern, C.T., & Herring, A.H. (2016). Directions of the relationship between substance use and depressive symptoms from adolescence to young adulthood. *Addictive Behaviors*, 60, 64-70.