

היכולת לסולנות ממתנת את הקשר בין חוזקות אישיות לפריחה

במחצית השנייה של החיים¹

מטרות: ההזדקנות עשויה לעיתים להשפיע על רווחתו האישית של הפרט. בין האתגרים הנלווים לכך ניתן למנות את הפחתת הקשרים החברתיים והגברת תחושת הבדידות בגיל המבוגר. מתוך שאיפה למנף את המשאבים האישיים הזמינים, המחקר הנוכחי מתמקד בשני משאבים אישיים מרכזיים: היכולת לסולנות ו-24 חוזקות אישיות, אשר עשויים לתרום לפריחה בגיל המבוגר.

שיטות: מדגם נוחות של 1085 מבוגרים החיים בקהילה ($M = 57.20$, $SD = 6.24$) (טווח = 50–87) השלימו סקר מקוון שכלל שאלונים דמוגרפיים, מדדי חוזקות אישיות, היכולת לסולנות ופריחה.

תוצאות: בהתאם להשערות, 24 חוזקות אישיות והיכולת לסולנות נמצאו בזיקה לפריחה, והיכולת לסולנות מיתנה את הקשרים בין 24 חוזקות אישיות לפריחה. הקשר בין 24 חוזקות אישיות לפריחה היה חזק יותר בקרב משתתפים עם רמות נמוכות של סולנות.

מסקנות: ממצאים אלו מדגישים כיצד למרות הירידה בקשרים החברתיים שמאפיינת את הזקנה, היכולת לסולנות משמשת כמשאב בעל ערך לפריחה בשלבים מאוחרים של החיים.

1. מבוא

הזדקנות יכולה לגרום לקשיים משמעותיים בחיים, כגון ירידה בקשרים חברתיים ובתמיכה חברתית, ואלו עלולים להוביל לבדידות ולפגוע ברווחה האישית של האדם [1]. לצד הפגיעויות הקשורות לגיל, הזקנה עשויה להכיל גם חוזקות ופריחה [3,4]. עד כה גוף המחקר נטה להתמקד יותר בחולשות ובתפקוד הלקוי של מבוגרים מאשר ביכולותיהם ובחוזקותיהם, ופחות ידוע על המשאבים האישיים שתורמים לרווחה במהלך המחצית השנייה של החיים [2,5]. לכן עולה השאלה אילו משאבים אישיים יש לאדם שעשויים לעזור לו לשגשג ולפרוח על אף קשיים אלו.

חוזקות אישיות נחשבות כמשאבים אישיים בעלי ערך, והן היו מוקד למחקר הולך וגדל בשנים האחרונות [6]. עם זאת, היכולת לסולנות שונה מהן ואינה כלולה בין 24 חוזקות אישיות שהוצעו על ידי מקגראת' [7]. היכולת לסולנות מוגדרת כתהליך פנימי מכוון, שנועד להקדיש זמן לעצמך (ללא מעורבות משמעותית עם אחרים) כדי ליצור חוויה בעלת ערך [8]. חשיבותה של יכולת זו גוברת במהלך המחצית השנייה של החיים, כאשר מבוגרים נדרשים לבלות חלק ניכר מזמנם לבדם. 24 חוזקות אישיות והיכולת לסולנות הן יכולות נפרדות ומובחנות; בעוד ש-24 חוזקות אישיות מתמקדות בהיבטים החיוביים של האישיות שמאפשרים צמיחה והתפתחות, הסולנות היא היכולת ליהנות מזמן לבד מבלי להיות מעורב באופן משמעותי עם אחרים [9]. אנו מציעים כי למרות הקשיים הנפוצים בגיל המעבר ובזקנה שתי היכולות הללו עשויות לשפר את הסתגלותו של האדם ולתרום לפריחה ושגשוג.

1.1 פריחה

פריחה היא מצב של רווחה כללית הקשור לנוכחות של בריאות נפשית טובה [13]. מצב זה כולל הן את הגישה ההדוניסטית לרווחה נפשית, אשר מתייחסת לאושר ולרווחה סובייקטיבית [14], והן את הגישה היודאימונית, שמתמקדת בתחושת המשמעות של האדם בחייו. למרות ששתי הגישות הללו מייצגות פרספקטיבות שונות כלפי רווחה הנפשית, ניתן להתייחס למושג הרווחה כתופעה רב-ממדית, המשלבת אלמנטים משתי הגישות, אשר יחד מהווים את הבסיס למושג הפריחה [15].

פריחה מבוססת על ההנחה שאנשים משגשגים כאשר הם מתפקדים היטב במערכות היחסים שלהם, מה שמוביל לחוויית רגשות חיוביים. חיים פורחים אינם קשורים רק ליחסים טובים במובן של אינטראקציות חברתיות, אלא גם לחוויה של אוטונומיה, תחושת יעילות עצמית, תחושת מטרה ורגשות חיוביים הקשורים להנאה, מעורבות ושביעות רצון מהחיים [16]. מכיוון שפריחה מקיפה טווח רחב של תחומים ברווחה נפשית, ייתכן שהשגתה קשורה גם לחוזקות אישיות פנימיות. באופן ספציפי, 24 חוזקות אישיות (VIA) עשויות לסייע לאנשים באופן משמעותי בניווט האתגרים של החיים המאוחרים [17].

¹ הערת זכויות יוצרים: המאמר המקורי פורסם בכתב העת Behavioral Sciences ונכתב על ידי נועה בכמן, יובל פלגי ואהוד בודנר. פורסם בגישה פתוחה תחת רישיון CC BY.

2.1 24 חוזקות אישיות

אחד המרכיבים המרכזיים של אסכולת הפסיכולוגיה החיובית הוא ההכרה בחוזקות הטמונות באנשים. חוזקות אלו אינן תמיד ברורות אף לא לאדם עצמו, וייתכן שיהיה צורך לזהות אותן ולהוציא אותן מהכוח אל הפועל [6]. לפי הפסיכולוגיה החיובית, לכל אדם יש חוזקות אישיות ייחודיות, וזיהוי החוזקות האלה מאפשר לאנשים לפרוח-לשגשג [6,17].

מושג מרכזי בפסיכולוגיה חיובית הקשור לחוזקות אישיות הוא סיווג "התכונות הטובות" [7]. המודל המוכר ביותר בתחום זה, כולל 24 תכונות אישיות הנחשבות להיבטים החיוביים של האישיות [18]. תכונות אלו מחולקות לשש קטגוריות תמטיות עיקריות, שכל אחת מהן כוללת בין 3 ל-6 חוזקות: חוכמה וידע (שכוללות יצירתיות, סקרנות, שיפוט, אהבת הלמידה ופרספקטיבה); אומץ (כולל אומץ לב, התמדה, יושר ונחישות); הומניות (אהבה, טוב לב ואינטליגנציה חברתית); צדק (עבודת צוות, צדק והנהגה); מתינות (סלחנות, ענווה, זהירות, ויסות עצמי), והתעלות (הערכת יופי ומצוינות, הכרת תודה, תקווה, הומור ורוחניות) [6,17].

חוזקות אלו תוארו כתכונות טובות, יציבות, גמישות ובעלות ערך אתי, התורמות לרווחה. מחקרים מראים כי אימוץ 24 חוזקות האישיות קשור לרמות גבוהות יותר של פריחה, לרבות רווחה סובייקטיבית, חברתית ופסיכולוגית [19–22].

3.1 סולנות

הסולנות היא חוויה ומיומנות, והיא מוגדרת כיכולת להקדיש זמן אישי משמעותי של הפרט לעצמו, עם או ללא נוכחותם של אחרים [8]. בנוסף, יש לה מספר מאפיינים ייחודיים. בליבה של הסולנות עומדת היכולת לבחור, המבוססת על תחושת אוטונומיה, שליטה ומסוגלות – שלוש תכונות שעשויות להתפתח לאורך החיים [31,32]. יתרה מכך, כיוון שהיא מבוססת על חופש הבחירה, אנשים עשויים לבחור לחוות רגעי סולנות גם לנוכח אתגרים וקושי.

מחקרים קודמים שבדקו קשרים בין סולנות ליכולות חברתיות, כמו מופנמות, נזירותיות, וחברותיות [33–35], הניבו תוצאות לא עקביות [36]; חלק מהמחקרים מצביע על כך, שבקרב מתבגרים ומבוגרים, המוטיבציה הפנימית לבלות זמן לבד קשורה להעדפת סולנות [33,37], לנירוטיות [33,38,39], ואף לחוסר חברותיות [40]. עם זאת, מחקרים עדכניים יותר [9,41,42] מציעים שהיא קשורה לאקסטרורטיות. ממצאים אחרונים אלו עולים בקנה אחד עם תיאוריות המצביעות על כך, שבאופן פרדוקסלי, היכולת להתחבר עם אחרים קשורה קשר הדוק ליכולת להיות נינוח בסולנות [43].

על פי ויניקוט (1958), היכולת להיות לבד אינה מנוגדת ליכולת להיות עם אחרים, אלא מהווה יכולת משלימה שיוצרת דיאלקטיקה בין היות לבד לבין היות עם אחרים, והיא מתקיימת לאורך החיים. יכולת זו, הדומה להיקשרות בטוחה [44], מאפשרת לאנשים להתחבר חברתית כשאפשרי, ולהרגיש בנוח להיות לבד כשהם בוחרים אחרת. בנוסף, על ידי שמירה על קשרים משמעותיים עם אחרים, אנשים יכולים לחוות את הלבד לא כמצב של בדידות, אלא כמצב של סולנות. לעומת זאת, כאשר יכולות משלימות אלה חסרות, חוויית הלבד עלולה להוביל לתחושות של חרדה וניכור [45,46].

2. שיטה

2.1 משתתפים והליך

המחקר השתמש במדגם נוחות באמצעות סקר-חתך מקוון שנערך בשנת 2022. הסקר כלל משתתפים מבוגרים החיים בקהילה מ-47 מדינות שונות בעולם, שהשתתפו במחקר באמצעות פלטפורמת האינטרנט Qualtrics. מתוך 10,788 משתתפים שניגשו לסקר, 9703 משתתפים מתחת לגיל 50 הוצאו מהניתוח. המדגם הסופי כלל 1085 משתתפים, עם גיל ממוצע של 57.20 שנים (סטיית תקן = 6.24; טווח גילאים = 50–87). 71.5% מהמשתתפים היו נשים; רוב משתתפי המחקר היו נשואים (64.7%) ובעלי רמת השכלה גבוהה (93.7%).

אישור אתי לביצוע המחקר התקבל באוגוסט 2023 על-ידי הוועדה האתית המחלקתית של אוניברסיטת בר-אילן (מספר אישור: 06-23).

2.2 מדדים

שאלון מאפיינים דמוגרפיים:

המשתתפים השיבו על שאלות דמוגרפיות כגון גיל, מגדר (1 = גבר, 2 = אישה), מצב משפחתי (0 = רווק, גרוש או אלמן; 1 = נשוי או במערכת יחסים), והשכלה (0 = פחות מתעודת בגרות, 1 = תעודת בגרות או 2 = GED לימודים חלקיים ללא תואר, 3 = תעודת הכשרה מקצועית, 4 = לימודים מתקדמים או מקצועיים, 5 = תואר ראשון, 6 = תואר שני, דוקטורט או תואר מקצועי לאחר התואר הראשון).

פריחה:

פריחה נמדדה באמצעות סולם הפריחה [49], שנמדד על סולם ליקרט בן 7 דרגות (1 = מאוד לא מסכים, 7 = מאוד מסכים), המייצג את רמת ההסכמה עם שמונה פריטים. כל פריט מתייחס לאחד מהתחומים הבאים: יחסים טובים, אוטונומיה, תחושת יעילות עצמית, תחושת מטרה, ורגשות חיוביים הקשורים להנאה, מעורבות ושביעות רצון מהחיים. הפריטים כוללים היגדים כגון "אני מנהל חיים עם מטרה ומשמעות" ו"אני אדם טוב וחי חיים טובים". הציון הכללי מתקבל באמצעות ממוצע שמונת הפריטים [49]. ציון גבוה מייצג רמה גבוהה יותר של משאבים ויכולות פסיכולוגיות. מהימנות הפנימית הייתה גבוהה ($\alpha = 0.89$).

24 חוזקות האישיות:

24 חוזקות האישיות נמדדו באמצעות שאלון ה-VIA [6], שאלון דיווח עצמי הכולל 96 פריטים המודדים את המידה שבה המשתתפים מדרגים את רמת אימוץ כל אחת מחוזקות האישיות. הציון הכללי מתקבל על ידי חישוב ממוצע הפריטים [6]. מהימנות השאלון הייתה גבוהה ($\alpha = 0.91$).

היכולת לסולנות:

היכולת לסולנות נמדדה באמצעות שאלון הסולנות [47], שאלון חדש המבוסס על התפיסה התיאורטית של סולנות. זהו שאלון בן 9 פריטים המודד את המידה שבה אנשים מזהים חוויות של שהייה לבד באופן חיובי. לדוגמה: "מציאת זמן לעצמי תורמת לאיכות חיי". המשתתפים דירגו את רמת ההסכמה שלהם עם כל פריט על סולם ליקרט בן 5 דרגות (1 = מאוד לא מסכים, 5 = מאוד מסכים). הציון הכללי מחושב כממוצע כל הפריטים, כאשר ציונים גבוהים יותר מצביעים על יכולת טובה יותר לסולנות. מהימנות השאלון הייתה גבוהה ($\alpha = 0.89$).

2.3 ניתוח נתונים

כדי לבדוק את השערות המחקר, בוצעו ניתוחים סטטיסטיים באמצעות תוכנת SPSS גרסה 27. אינטראקציות מובהקות נותחו באמצעות מודל 1 של מיתון פשוט, תוך שימוש בתוכנת PROCESS גרסה 3.4. בנוסף, חושבו סטטיסטיקות תיאוריות ומתאמים ראשוניים בין משתני המחקר [50].

השערות המחקר נבדקו באמצעות רגרסיה לינארית היררכית. עבור השערות 1 ו-2, המשתנים הדמוגרפיים (גיל, מגדר, השכלה ומצב משפחתי) הוזנו בשלב הראשון. בשלב השני, הוזנו 24 חוזקות האישיות והיכולת לסולנות. לבסוף, בשלב השלישי, כדי לבדוק את השערה 3, נבדקה השפעת האינטראקציה בין 24 חוזקות האישיות ליכולת לסולנות על פריחה. לפני הניתוחים, מורכזו המשתנים הרציפים. בוצע גם ניתוח ראשוני להערכת רב-קולינאריות. התוצאות, נעו בין 0.86 ל-0.99 ו-VIF של 1.00-1.16 עבור משתני המחקר, אישרו את היעדרן של בעיות רב-קולינאריות [51].

3. תוצאות

טבלה 1 מציגה סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר. כפי שניתן לראות בטבלה, נמצא מתאם חיובי חזק ומובהק בין 24 חוזקות האישיות (במדד הכללי) לפריחה ($r = 0.61$; $p < 0.001$) ומתאם חיובי בינוני בין היכולת לסולנות לפריחה ($r = 0.29$; $p < 0.001$). כמו כן, נמצא מתאם חיובי בינוני ומובהק ($r = 0.31$; $p < 0.001$) בין 24 חוזקות האישיות במדד הכללי לבין היכולת לסולנות. נמצא גם מתאם חיובי נמוך אך מובהק בין שנות השכלה לפריחה, וכן בין מצב משפחתי לפריחה, מה שמצביע על כך שפריחה נוטה להיות מעט יותר נפוצה בקרב אנשים בעלי השכלה גבוהה יותר ($r = 0.10$; $p < 0.001$) ובקרב זוגות נשואים ($r = 0.10$; $p < 0.001$).

למידע נוסף ראו טבלה 1

Table 1. Descriptive statistics and correlations of the study variables (N = 1085).

	M/%	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Age	57.20	6.24	1						
2. Gender	71.5%	-	-0.02	1					
3. Education	5.26	2.03	0.02	-0.02	1				
4. Marital Status	64.7%	-	-0.10 ***	-0.09 ***	0.01	1			
5. 24 character strengths	3.76	0.40	0.10 ***	-0.02	0.05	0.02	1		
6. Flourishing	5.70	0.90	0.03	0.05	0.10 ***	0.14 ***	0.61 ***	1	
7. The skill of positive Solitude	3.85	0.74	-0.01	0.08 ***	0.17 ***	-0.06	0.31 ***	0.29 ***	1

*** $p < 0.001$.

יתר על כן, בחינת הקורלציות בין כל אחת מחוזקות האישיות ליכולת לסולנות הציגה מתאמים חיוביים, בינוניים ומובהקים עבור חוזקות כגון הערכה ליופי ומצוינות ($r = 0.38$; $p < 0.001$), אהבת הלמידה ($r = 0.33$; $p < 0.001$), סקרנות ותקווה ($r = 0.30$; $p < 0.001$) יצירתיות, הכרת תודה ($r = 0.26$; $p < 0.001$) ופרספקטיבה ($r = 0.25$; $p < 0.001$). לעומת זאת, נמצאו מתאמים חיוביים לא מובהקים או נמוכים מאוד בין סולנות לבין חוזקות אישיות כגון אהבה, טוב לב ועבודת צוות.

בהמשך להשערות המחקר, בוצע ניתוח רגרסיה לינארית היררכית לבחינת הקשרים בין 24 חוזקות האישיות, היכולת לסולנות ופריחה (ראה טבלה 2). לאחר בקרה על משתנים דמוגרפיים בשלב הראשון (גיל, מגדר, השכלה, מצב משפחתי), נבדקו 24 חוזקות האישיות והיכולת לסולנות בשלב השני. בהתאם להשערות 1 ו-2, משתתפים שדיווחו על רמות גבוהות יותר של 24 חוזקות אישיות ($\beta = 0.58$, $p < 0.001$) ויכולות סולנות טובות יותר ($\beta = 0.10$, $p < 0.001$) דיווחו על רמות פריחה גבוהות יותר.

לבסוף, בהתאם להשערה השלישית, נמצאה אינטראקציה מובהקת בין 24 חוזקות האישיות ליכולת לסולנות, שנבדקה בשלב השלישי, והסבירה תוספת של 1% לשונות בפריחה -

($\beta = -0.102$, $p < 0.001$). המודל הכולל הסביר 41% מהשונות בפריחה.

לצורך בדיקת האינטראקציה המובהקת, נעשה שימוש בתוכנת PROCESS 3.4.

איור 1 מציג את האינטראקציה בין היכולת לסולנות ל-24 חוזקות האישיות על פריחה. כפי שניתן לראות, עבור משתתפים שהפגינו יכולות סולנות נמוכות ($-1SD$), הקשר בין 24 חוזקות האישיות לפריחה היה חיובי ומובהק ($\beta = 1.51$, $p > 0.001$), בעוד שעבור משתתפים שהפגינו רמות גבוהות של יכולות סולנות ($+1SD$), הקשר בין 24 חוזקות האופי לפריחה היה חלש יותר, אך עדיין חיובי ומשמעותי ($\beta = 1.11$, $p < 0.001$).

Table 2. Linear regression analysis examining the relationship between the skill of positive solitude and the 24 character strengths on flourishing (N = 1080).

Model Variables	B	SE	β	F	R ²	R ² Δ
Step 1				9.27 ***	0.03 ***	0.03
Age	-0.001	0.004	0.05			
Gender	0.13	0.06	0.07 *			
Education	0.05	0.01	0.10 ***			
Marital Status	0.28	0.06	0.14 ***			
Step 2				123.56 ***	0.41 ***	0.37
24 Character strengths	1.32	0.06	0.57 ***			
The skill of Positive Solitude	0.12	0.03	0.09 ***			
Step 3				110.43 ***	0.42 ***	0.01
24 Character strengths X the skill of Positive Solitude	-0.26	0.06	-0.10 ***			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

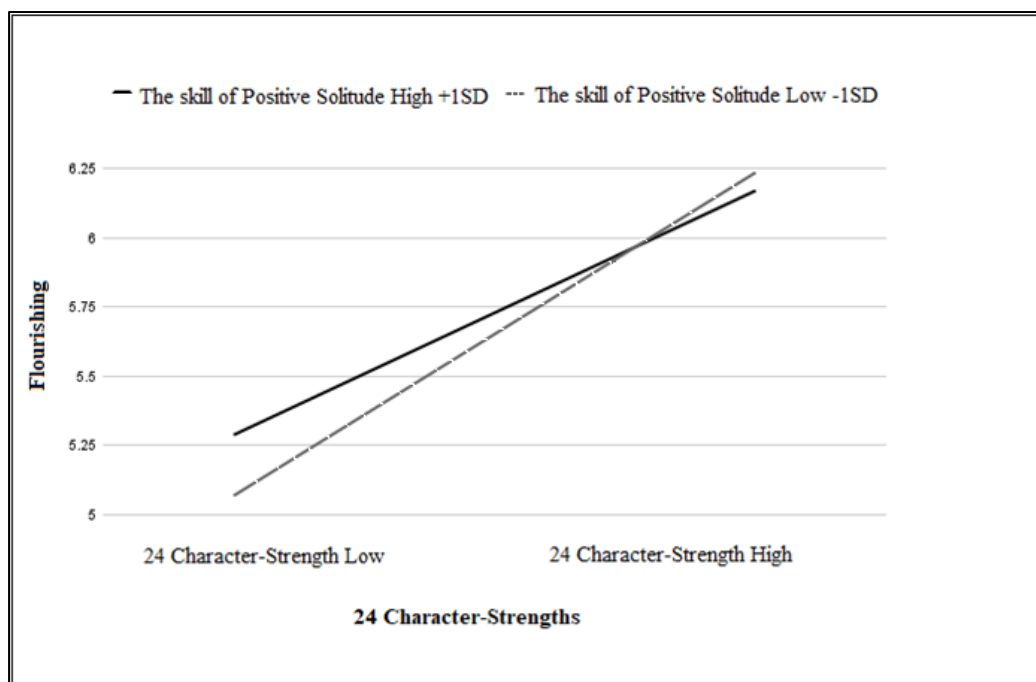


Figure 1. The skill of positive solitude moderates the relationship between the 24 character strengths and flourishing.

המחקר הנוכחי בחן את הקשר בין פריחה לבין שני משאבים פנימיים בעלי ערך: 24 חוזקות האישיות והיכולת לסולנות במחצית השנייה של החיים. הממצאים תומכים בהשערות שהוצגו במחקר.

ההשערה הראשונה נתמכה על ידי הממצאים, והיא עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים בדבר תרומתן של 24 חוזקות האישות לרווחה נפשית ופסיכולוגית בגיל המעבר ובגיל המבוגר [6,17,5].

בהתאם להשערה השנייה, הקשר החיובי בין סולנות לפריחה מתיישב עם ממצאים עדכניים לגבי הקשר בין סולנות לרווחה בגיל המבוגר [9,53]. קשר זה עשוי להצביע על כך שאנשים המחזיקים ברמות גבוהות יותר של יכולות סולניות, מסוגלים לנצל טוב יותר את המשאבים הפנימיים שלהם לשיפור רווחתם הכללית [11].

בהתאם להשערה השלישית, נמצא שהיכולת לסולנות ממתנת את הקשר בין 24 חוזקות האישות לפריחה. מיתון זה הראה שבעוד שהקשר החיובי בין 24 חוזקות האישות לפריחה היה משמעותי יותר בקרב אנשים עם יכולות סולנות נמוכות, הוא נחלש—אם כי נותר מובהק—בקרב אלו עם רמות גבוהות של סולנות. ההשפעה הממתנת של סולנות על הקשר בין חוזקות האישות לפריחה הופכת למשמעותית במיוחד בגיל המעבר ובגיל המבוגר, בשל הצמצום בקשרים החברתיים. מיתון זה מדגיש את הקשר הייחודי בין חוזקות אישות לסולנות, ומרמז על כך שכאשר חוזקות האישות נמוכות, רמות גבוהות של סולנות עשויות לפצות על העדרן, ובכך לשמור על פריחה מספקת. מיתון זה עשוי להדגיש את חשיבותן לא רק של חוזקות אישות, אלא גם של היכולת לפתח כישורי סולנות שיכולה לשמש כמשאב אישי חלופי לחוזקות האישות.

בעוד שהמחקר הזה מספק עדויות נוספות לחשיבות של סולנות כיכולת, יש להכיר במספר מגבלות; ראשית, זהו מחקר חתך המגביל את היכולת לקבוע סיבתיות בין המשתנים. לכן, יש לנקוט זהירות בפרשנות הממצאים במונחים של סיבה ותוצאה. מחקרי אורך עתידיים יוכלו לבחון קשרים סיבתיים בין המשתנים. בנוסף, המחקר מבוסס על שאלונים לדיווח עצמי, אשר עשויים להיות מושפעים מהנטייה לרצייה חברתית. לבסוף, למרות שהמדגם כלל משתתפים מ-47 מדינות, איסוף הנתונים התרחש באופן מקוון באמצעות האינטרנט בארצות הברית, מה שעשוי להכניס הטיה תרבותית המשקפת חברה מערבית משכילה ומוגבלת מגדרית, שכן יותר נשים השיבו על השאלונים. הערכים התרבותיים האינדיבידואליסטיים הנפוצים בהקשר זה קשורים קשר הדוק עם תפיסות הסולנות ועשויים שלא לשקף את נקודות המבט של אנשים מרקע תרבותי קולקטיביסטי. לכן, יש לנקוט זהירות כאשר מנסים להכליל את הממצאים מעבר לאוכלוסייה שנחקרה.

סיכום והמלצות למחקר עתידי

למרות המגבלות שצוינו, מחקר זה מספק עדות לחשיבות של היכולת לסולנות כגורם המשפיע על פריחה במחצית השנייה של החיים, ומספק תובנות ראשוניות לגבי הקשר בין היכולת הזו לבין 24 חוזקות האישות. הקורלציות שנמצאו במחקר זה מצביעות לראשונה על כך שבמחצית השנייה של החיים, היכולת לסולנות קשורה לחוזקות אישות מסוימות, כמו אהבת למידה והערכת יופי ומצוינות. מחקרים עתידיים יכולים להתעמק בקשר זה ולהעמיק את הבנתנו התיאורטית של תכונות הסולנות החיובית. הבנה זו עשויה לסלול את הדרך לפיתוח אסטרטגיות התערבות שיקדמו את היכולת לסולנות במהלך החיים המאוחרים. התערבויות אלו עשויות לשפר גם נטיות חשובות, כגון אהבת למידה והערכת יופי ומצוינות, שלא פוחתות לאורך השנים. כך, המחקר תורם לגוף הידע ההולך וגדל בנוגע לכישורי הסולנות והדרכים בהן ניתן לשרם במחצית השנייה של החיים.

תרומת הכותבים

תרומה רעיונית: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; מתודולוגיה: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; תוכנה: נ.ב.; אימות: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; ניתוח פורמלי: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; חקירה: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; איסוף נתונים: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; כתיבה – טיוטה ראשונית: נ.ב.; כתיבה – סקירה ועריכה: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; ויזואליזציה: נ.ב., י.פ., ו.א.ב.; פיקוח: י.פ., א.ב.; ניהול הפרויקט: י.פ., א.ב.; מימון: י.פ., א.ב. כל המחברים קראו ואישרו את הגרסה הסופית של המאמר שפורסמה.

מימון

המחקר לא קיבל מימון חיצוני.

הצהרת ועדת האתיקה המוסדית

המחקר בוצע בהתאם להצהרת הלסינקי וקיבל את אישור ועדת האתיקה של המחלקה באוניברסיטת בר אילן (קוד אישור: 06-23 ותאריך אישור: 22 באוגוסט 2023).

הצהרת הסכמה מדעת

התקבלה הסכמה מדעת מכל המשתתפים שנכללו במחקר.

הצהרת זמינות נתונים

הגבלות חלות על זמינות הנתונים. הנתונים התקבלו ממכון VIA והם זמינים מהמתברים באישור מכון VIA.

הכרת תודה

אנו רוצים להכיר תודה למכון VIA על כך שסיפק את גישה לגיליון הנתונים.

ניגוד עניינים

הכותבים מצהירים כי אין להם ניגוד עניינים.

References

1. de Jong-Gierveld, J. A review of loneliness: Concepts and definitions, determinants and consequences. *Rev. Clin. Gerontol.* **1998**, *8*, 73–80.
2. Gerino, E.; Rollè, L.; Sechi, C.; Brustia, P. Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Front. Psychol.* **2017**, *8*, 2003.
3. Mackenzie, C.S.; Karaoylas, E.C.; Starzyk, K.B. Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. *J. Happiness Stud.* **2018**, *19*, 2465–2487. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9932-4>.
4. Ylänne, V.; Williams, A.; Wadleigh, P.M. ageing well? older people's health and well-being as portrayed in UK magazine advertisements. *Int. J. Ageing Later Life* **2009**, *4*, 33–62. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.094233>.
5. Smith, J.L.; Hollinger-Smith, L. Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Ageing Ment. Health* **2015**, *19*, 192–200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>.
6. Peterson, C.; Seligman, M.E. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*; Oxford University Press: Oxford, UK, 2004; Volume 1.
7. McGrath, R.E. Scale and Item-Level Factor Analyses of the VIA Inventory of Strengths. *Assessment* **2014**, *21*, 4–14. <https://doi.org/10.1177/1073191112450612>.
8. Ost Mor, S.; Palgi, Y.; Segel-Karpas, D. The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *Int. J. Ageing Hum. Dev.* **2020**, *93*, 943–962. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>.
9. Bachman, N.; Palgi, Y.; Bodner, E. Emotion regulation through music and mindfulness are associated with positive solitude differently at the Second Half of Life. *Int. J. Behav. Dev.* **2022**, *46*, 520–527. <https://doi.org/10.1177/01650254221131304>.

10. Henderson, L.W.; Knight, T.; Richardson, B. An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *J. Posit. Psychol.* **2013**, *8*, 322–336. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803596>.
11. Myers, J.E.; Sweeney, T.J.; Witmer, J.M. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *J. Couns. Dev.* **2000**, *78*, 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>.
12. Ryff, C.D.; Singer, B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Stud.* **2008**, *9*, 13–39. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6.
13. Keyes, C.L. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *J. Health Soc. Behav.* **2002**, *43*, 207–222.
14. Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R.E.; Smith, H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol. Bull.* **1999**, *125*, 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
15. Silva, A.J.; Caetano, A. Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Soc. Indic. Res.* **2013**, *110*, 469–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y>.
16. Diener, E.; Wirtz, D.; Tov, W.; Kim-Prieto, C.; Choi, D.W.; Oishi, S.; Biswas-Diener, R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc. Indic. Res.* **2010**, *97*, 143–156. <http://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
17. Heintz, S.; Ruch, W. Cross-sectional age differences in 24 character strengths: Five meta-analyses from early adolescence to late adulthood. *J. Posit. Psychol.* **2022**, *17*, 356–374. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871938>.
18. Niemiec, R.M. Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Appl. Res. Qual. Life* **2020**, *15*, 551–572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>.
19. Gradišek, P. Character strengths and life satisfaction of slovenian in-service and pre-service teachers. *Cent. Educ. Policy Stud. J.* **2012**, *2*, 167–180.
20. Peterson, C.; Ruch, W.; Beermann, U.; Park, N.; Seligman, M.E. Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *J. Posit. Psychol.* **2007**, *2*, 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>.
21. Shoshani, A. Young children's character strengths and emotional well-being: Development of the character strengths inventory for early childhood (CSI-EC). *J. Posit. Psychol.* **2019**, *14*, 86–102. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424925>.
22. Wagner, L.; Gander, F.; Proyer, R.T.; Ruch, W. Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Appl. Res. Qual. Life* **2020**, *15*, 307–328. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>.
23. Costa, P.T., Jr.; McCrae, R.R. Set like plaster: Evidence for the stability of adult personality. In *Can personality change?* Heatherton, T.F., Weinberger, J.L., Eds.; American Psychological Association: Washington, DC, USA, 1994; pp. 21–40. <https://doi.org/10.1037/10143-002>.
24. McCrae, R.R.; John, O.P. An introduction to the five-factor model and its applications. *J. Personal.* **1992**, *60*, 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>.
25. Macdonald, C.; Bore, M.; Munro, D. Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *J. Res. Personal.* **2008**, *42*, 787–799. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.003>.
26. Steger, M.F.; Hicks, B.M.; Kashdan, T.B.; Krueger, R.F.; Bouchard, T.J., Jr. Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *J. Res. Personal.* **2007**, *41*, 524–539. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.002>.
27. Carstensen, L.L.; Fung, H.H.; Charles, S.T. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motiv. Emot.* **2003**, *27*, 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>.
28. Urry, H.L.; Gross, J.J. Emotion regulation in older age. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* **2010**, *19*, 352–357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>.
29. Hutteman, R.; Hennecke, M.; Orth, U.; Reitz, A.K.; Specht, J. Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age. *Eur. J. Personal.* **2014**, *28*, 267–278. <https://doi.org/10.1002/per.1959>.
30. Pauly, T.; Lay, J.C.; Nater, U.M.; Scott, S.B.; Hoppmann, C.A. How we experience being alone: Age differences in affective and biological correlates of momentary solitude. *Gerontology* **2017**, *63*, 55–66. <https://doi.org/10.1159/000450608>.
31. Larson, R.W. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Dev. Rev.* **1990**, *10*, 155–183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R).
32. Thomas, V.; Azmitia, M. Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale—Short Form (MSS-SF). *J. Adolesc.* **2019**, *70*, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>.
33. Burger, J.M. Individual Differences in Preference for Solitude. *J. Res. Personal.* **1995**, *29*, 85–108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>.
34. Coplan Robert, J.; Hipson, W.E.; Archbell, K.A.; Ooi, L.L.; Baldwin, D.; Bowker, J.C. Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personal. Individ. Differ.* **2019**, *148*, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>.
35. Long, C.R.; Seburn, M.; Averill, J.R.; More, T.A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* **2003**, *29*, 578–583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>.
36. Coplan Robert, J.; Ooi, L.L.; Baldwin, D. Does it matter when we want to be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas Psychol.* **2019**, *53*, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.01.001>.
37. Goossens, L. Affinity for aloneness in adolescence and preference for solitude in childhood: Linking two research traditions. In *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, Wiley Online Library: Hoboken, NJ, USA, 2013; pp. 150–166. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch9>.
38. Long, C.R.; Averill, J.R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. *J. Theory Soc. Behav.* **2003**, *33*, 21–44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>.
39. Teppers, E.; Klimstra, T.A.; Damme, C.V.; Luyckx, K.; Vanhalst, J.; Goossens, L. Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2013**, *30*, 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>.
40. Nelson, L.J. Going it alone: Comparing subtypes of withdrawal on indices of adjustment and maladjustment in emerging adulthood. *Soc. Dev.* **2013**, *22*, 522–538. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9507.2012.00671.X>.
41. Nguyen, T.T.; Weinstein, N.; Ryan, R.M. The possibilities of aloneness and solitude. In *The Handbook of Solitude*; Coplan, R.J., Bowker, J., Nelso, L., Eds.; John Wiley & Sons, Ltd.: Hoboken, NJ, USA, 2021. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.CH16>.
42. Ren, D.; Wesselmann, E.D.; Van Beest, I. Seeking solitude after being ostracized: A replication and beyond. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* **2021**, *47*, 426–440. <https://doi.org/10.1177/0146167220928238>.
43. Winnicott, D.W. The capacity to be alone. *Int. J. Psycho-Anal.* **1958**, *39*, 416–420. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190271374.003.0060>.

44. Storr, A. *Solitude: A Return to the Self*; Ballantine: New York, NY, USA, 1989.
45. Koch, P.J. Solitude. *J. Specul. Philos.* **1990**, 181–210.
46. Koch, P.J. *Solitude: A Philosophical Encounter*; Open Court Publishing: Chicago, IL, USA, 1994.
47. Palgi, Y.; Segel-Karpas, D.; Ost Mor, S.; Hoffman, Y.; Shrira, A.; Bodner, E. Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. *J. Happiness Stud.* **2021**, *22*, 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/S10902-021-00367-4>.
48. Larson, R.W. The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Dev.* **1997**, *68*, 80–93.
49. Diener, E. (Ed.). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*; Springer: Amsterdam, The Netherlands, 2009; Volume 37.
50. Hayes, A.F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*, 2nd ed.; A regression-based approach; Guilford Press: New York, NY, USA, 2018. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>.
51. O'Brien, R.M. A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Qual. Quant.* **2007**, *41*, 673–690. <https://doi.org/10.1007/S11135-006-9018-6>.
52. Baumann, D.; Ruch, W.; Margelisch, K.; Gander, F.; Wagner, L. Character strengths and life satisfaction in later life: An analysis of different living conditions. *Appl. Res. Qual. Life* **2020**, *15*, 329–347.
53. Nikitin, J.; Rupprecht, F.S.; Ristl, C. Experiences of solitude in adulthood and old age: The role of autonomy. *Int. J. Behav. Dev.* **2022**, *46*, 510–519. <https://doi.org/10.1177/01650254221117498>.