

אוניברסיטת בר-אילן

**הקשר בין רוחניות ומשמעות חיים ובין רווחה נפשית,
דפוסי התנהגויות סיכון ומעורבות באלימות בקרב בני נוער בישראל**

שמרית נוי

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך

בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

עבודה זו מוגנת ע"י זכויות יוצרים
This work is protected by copyright law

תשע"ח

רמת גן

אי-א-ז-ז תש"ס זכ"ת
אוניברסיטת בר-אילן
בית הספר לחינוך

אוניברסיטת בר-אילן
בית הספר לחינוך
הספרייה

תקציר

גיל ההתבגרות מהווה תקופת מעבר בין הילדות לבגרות, המתאפיינת בשינויים משמעותיים בהתפתחות הפיזיולוגית, הקוגניטיבית והרגשית של בני הנוער, אשר מובילה ללקיחת סיכונים מצד אחד, אך גם לעיצוב סגנון חיים וגיבוש זהות מצד שני. בתקופה זו ההתנהגות מצויה בתהליך של עיצוב והשתנות טרם תהפוך לדפוס קבוע ויציב, ועל כן, בגילאים אלו קל יותר להביא לשיפור התנהגויות בריאות וכן לצמצום ומניעת התנהגויות מזיקות, מאשר בגילאים מבוגרים יותר. בשל הימצאותם של בני נוער במסגרות חינוכיות, הם זמינים להשתתפות בתוכניות התערבות ומניעה.

בעשורים האחרונים רוחניות זכתה להכרה כמשתנה חשוב לרווחה נפשית בקרב תיאורטיקנים ואנשי מחקר. במחקרים שונים שנערכו בקרב בני נוער נמצא שלרוחניות יש תרומה לבריאותם הפיזית והנפשית של בני נוער ואף קשורה בקשר שלילי להתנהגויות סיכון ואלימות. פרנקל היה אחד התיאורטיקנים בגל הראשון של הפסיכולוגיה החיובית לצד מאסלו ורוגרס, שהאמינו בפוטנציאל האנושי לצמיחה אישית. פרנקל טוען, שבנוסף למימד הפיזי והנפשי, לאדם מימד נוסף, רוחני. למימד הרוחני קשורות תכונות כמו יצירתיות, התעלות, מודעות עצמית, אהבה, ערכים, הומור וכמובן השאיפה למשמעות, הייחודיות לאדם. מימד זה מעניק את היכולת להתגבר על כל מכשול או סבל שיופיעו במהלך החיים ומהווה עבורו גורם חוסן. עוד טוען פרנקל, שהאדם המודרני סובל מ"ריק קיומי", תחושה של ריקנות פנימית ושל חוסר משמעות אשר הסימפטום הראשי שלה הוא שעמום. פרנקל טוען שכאשר האדם מרגיש שלחיי יש משמעות, גוברים סיכוייו לשרוד אירועי חיים קשים. מנגד, בהיעדר משמעות חיים ומצב של "ריק קיומי", האדם עלול לחוות מתח נפשי מתמשך אשר יוביל לאפיקי סיכון, כגון דיכאון, התמכרויות ומעורבות באלימות.

רוחניות הינה מושג עמום המורכב להגדרה. בספרות המחקרית קיימות שתי גישות להגדרת רוחניות. הגישה הראשונה מתייחסת להיבט הדתי ברוחניות ולאמונה באלוהים, ואילו השנייה אינה דתית ומבוססת על יסודות חילוניים, הומניסטיים וקיומיים, שרואה ברוחניות חתירה של הפרט לחוויה של חיבור עם מהות החיים הכולל שלושה ממדים: חיבור עם עצמי, חיבור עם אחרים וטבע וחיבור עם ה"קדוש" (transcendent). גישתו של פרנקל תואמת את הגישה לפיה יש להפריד את הרוחניות מהדתיות. אם לאדם יש מימד רוחני, אזי כל פעילות והתנסות של הפרט היא רוחנית. במחקר הנוכחי, הגדרת הרוחניות מתייחסת לגישה השנייה, אשר מנותקת מדתיות ורואה ברוחניות חתירה של הפרט לחוויה של חיבור עם מהות החיים הכולל ארבעה ממדים: חיבור עם עצמי, חיבור עם אחרים, חיבור עם הטבע וחיבור עם ה"קדוש" (transcendent).

מטרות המחקר הנוכחי הינן: (1) לבדוק את התפלגות מדדי הרוחניות בתת האוכלוסיות השונות בקרב הנוער בישראל, לפי משתני רקע סוציו-דמוגרפיים כמו גיל, מגדר, מגזר ורמה סוציו-אקונומית; (2) לבדוק את התרומה שיש לרוחניות לניבוי רווחתם הנפשית של בני נוער, דפוסי התנהגויות סיכון כמו עישון, אלכוהול וסמים ומעורבות באלימות; ו- (3) לבדוק את התרומה הייחודית שיש לתחושת משמעות חיים על רווחתם הנפשית של בני נוער, דפוסי התנהגויות סיכון ומעורבות באלימות. לכן, שאלת המחקר המרכזית היא: האם בני נוער בעלי תפיסות רוחניות גבוהות יציגו מדדי רווחה נפשית טובים יותר, דפוסי התנהגות בריאים יותר ומעורבות באלימות נמוכה יותר בהשוואה לבני נוער אחרים?

המחקר הנוכחי מתבסס על ניתוח משני של הנתונים מהסקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization – Health Behavior in School-aged Children) WHO-HBSC שנערך בישראל בשנת 2014. הסקר מתבצע אחת לארבע במקביל בכל המדינות השותפות למחקר, תוך שימוש בפרוטוקול מדעי מתודולוגי זהה המחייב את כל השותפים במחקר ושאלון אנונימי למילוי עצמי המועבר במסגרת כיתתית. המחקר הנוכחי מתמקד בתת מדגם של 3,547 תלמידי ו', ח' ו- י' שענו על שאלון ההרחבה בנושא הרוחניות. השאלון הבינלאומי פותח במהלך עבודה בת עשרות שנים, על ידי צוות החוקרים הבינלאומי של המחקר המהווים את הליבה של החוקרים העוסקים בתחום זה בעולם. שאלון HBSC מקיף מדדים במגוון רחב של תחומים המרכיבים את חיי היום יום של בני הנוער: החל במשתני רקע סוציו-דמוגרפיים, המבנה והתרבות של המשפחה, תפיסות וחוויות בחיי היום יום בבית הספר, מעורבות קהילתית, דפוסי בילוי, מצוקות נפשיות, קורבנות, מעורבות באלימות, היפגעות מפציעות ותאונות, דפוסי התנהגויות סיכון כגון עישון, שתיית אלכוהול ושימוש בסמים, פעילות מינית ופעילות גופנית.

במחקר הנוכחי, מדד הרוחניות מתייחס לרווחה רוחנית שהינה "דרך להיות" ('Way of being') וכרוך ביכולת למודעות לאיכויות הנשגבות בחוויות החיים, המאופיינות על ידי קשר בארבעה תחומים: (1) חיבור לעצמי (2) חיבור לאחרים (3) חיבור לטבע ו- (4) חיבור למשהו נשגב יותר או משמעות חיים נרחבת יותר. מדד משמעות חיים, מתייחס לחשיבות שרואה הפרט במציאת משמעות בחייו ומורכב משאלה אחת מתוך השאלון רוחניות.

ממצאי המחקר עולה ש**רוחניות** נמצאה כמנבאת: שביעות רצון גבוהה מהחיים, רמה נמוכה של תסמינים פסיכוסומטיים, רמה נמוכה של מחשבות אובדניות, רמה נמוכה של התנהגויות סיכון (כולל שימוש בקנאביס) ורמות נמוכות של בריונות ונשיאת נשק. **משמעות חיים** מנבאת: שביעות רצון גבוהה מהחיים, רמה נמוכה של תסמינים פסיכוסומטיים, רמה נמוכה של מחשבות אובדניות, רמה נמוכה של

התנהגויות סיכון (כולל שימוש בקנאביס) ורמות נמוכות של בריונות ונשיאת נשק. מבין מדדי המשנה של רוחניות, 'חיבור לעצמי' ו'חיבור לאחרים' נמצאו כבעלי השונות המוסברת הגבוהה ביותר לניבוי שביעות רצון גבוהה מהחיים, רמה נמוכה של התנהגויות סיכון (כולל שימוש בקנאביס) ורמות נמוכות של נשיאת נשק.

לממצאי המחקר צפויים השלכות משמעותיות במישורים התיאורטיים, המחקריים והיישומיים. לעומת מחקרים אחרים בעולם, עולה כי משתנה רוחניות בהקשר זה בישראל טרם נבדק. על כן, מחקר זה הינו מחקר חלוץ בקרב בני נוער בישראל אשר בודד את מדד הרוחניות כפי שמתבטא בשאלון המחקר וכולל את ארבעת מדדי המשנה של הרוחניות: חיבור לעצמי, לאחרים, לטבע ולנשגב. ממצאי המחקר הנוכחי שופכים אור על השפעתם של החיים הרוחניים של בני נוער בישראל. מבחינה תיאורטית יהיה ניתן להעמיק וללמוד יותר על תפקיד הפן הרוחני במרקם המניעים, השאיפות ותהליכי קבלת ההחלטות. כמו כן, לאור ממצאי המחקר, ניתן לצפות שמדדי רוחניות יוכנסו בעתיד למחקרים רבים בתחום קידום הבריאות והרווחה של בני נוער צעירים ומבוגרים, בכדי לשפר את יכולת הניבוי של מדדי תוצאה התנהגותיים ובריאותיים. מחקרים נוספים אלו יובילו להמלצה לקידום והעצמת מימדי רוחניות במוסדות שונים - מוסדות חינוך ותעסוקה - על מנת לקדם את רווחתם של צעירים ואף לתת להישגים טובים יותר. מומלץ, לאור הממצאים, לפתח ולגבש תכנית להגברת המימד הרוחני באדם בקרב אוכלוסיות בסיכון בכלל ובקרב בני נוער בפרט.