

זהות דתית, דימוי גוף, רוחה נפשית ועמדות כלפי צניעות בקרב מתבגרות דתיות*

רותי חר"ן קרמרסקי ושרגא פישרמן

תקציר

מחקר זה בחן את הקשר בין עמדות כלפי צניעות, זהות דתית (זהות אמונית והתנהגות דתית), דימוי גוף ורווחה נפשית בקרב מתבגרות דתיות. 63 מתבגרות דתיות מכיתות ז'–ט' ומכיתות י"ב מילאו שאלונים שעסקו בדימוי גוף (פלגי, 1995; Gray, 1977), בזהות אמונית (Fisherman, 2011), בהתנהגות דתית (Fisherman, 2004), בעמדות כלפי צניעות (פישרמן, 2016) וברוחה נפשית (Diener et al., 1985).

לא נמצאו הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות הגיל במשתני המחקר המגוונים, אך נמצאו הבדלים בניתוחי הרגרסיות בין שתי קבוצות הגיל. דימוי גוף ניבא את הרווחה הנפשית בקרב הצעירות, ואילו בקרב בוגרות זהות אמונית היה המשתנה שתורם הכי הרבה לניבוי הרווחה.

ממצאים אלו נדונו בזיקה לחשיבותם של המשתנים בחיי הבנות הדתיות בשתי קבוצות הגיל. הבדלים אחרים נמצאו בבדיקת הקשר בין עמדות כלפי צניעות לזהות דתית. בזהות אמונית, בעוד בקרב הצעירות משמעות הצניעות היה המשתנה המנבא, בקרב הבוגרות לבוש היה המשתנה המנבא. בניבוי התנהגות דתית נמצאה תמונה הפוכה: בעוד לבוש היה המשתנה המנבא בקרב הצעירות, בלוי היה המשתנה המנבא בקרב הבוגרות. לתוצאות המחקר יש השפעות על חינוכן של המתבגרות הצעירות ורלוונטיות רבה לתפקידי היועצים החינוכיים.

מילות מפתח: דימוי גוף; זהות דתית; רוחה נפשית; חינוך לצניעות.

סקירת ספרות

המושג "רווחה נפשית" מבטא גישה חיובית של בריאות נפשית (positive mental health). שלא כגישה המסורתית שראתה בבריאות נפשית היעדר חולי, גישה הרווחה הנפשית נשענת על הגישה ההומניסטית וקשורה לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר (שדמי, 2004).

רווחה נפשית מתאפיינת בדינמיות, והיא תוצר של הערכה סובייקטיבית ותחושה בסיסית ומקיפה של האדם בנוגע לאיכות חייו, אושרו וסיפוקו כפי שהוא והסביבה חווים זאת באמצעות התנהגותו או באמצעות דיווח מילולי הכרוך ברמת שליטה המאפשרת להשיג איזון מיטבי בינו ובין סביבתו (הניג, 2015). רוחה נפשית נובעת מתחושת שייכות, משמעות וצמיחה אישית המתבטאת ביחסים בין-אישיים תקינים ובשליטה במיומנויות

* המאמר הוא עיבוד מתוך עבודת מוסמך של רותי חר"ן קרמרסקי במכללת אורנים, בהנחיית פרופ' שרגא פישרמן.

תואמות גיל. רוחה נפשית מושגת כאשר האדם חש שחיי מספקים, והוא רואה בכמה אירועים ומצבי חיים חוויות חיוביות. רוחה נפשית היא תוצר של הבניה חברתית הנשענת על מושגים תרבותיים משותפים בנושא החיים הטובים. הערכת החיים היא לעולם מוטה, שכן היא משקפת עמדות חברתיות מקובלות ולא את מצבו של האדם (צימרמן, 2010).

במחקרים רבים נמצא קשר של רוחניות ודתיות לרווחה נפשית (Gill et al., 2010; Collier, 2019; Edara et al., 2021; Yildirim-Kurtulus et al., 2022; Fisherman, 2019). אמונה דתית מעניקה משמעות בחיים. הפעילות הדתית מטפחת את רוחותם של המאמינים, היא נעזרת במשאבי תמיכה חברתית ומתוך כך מסייעת להתמודד עם קשיי החיים. היא מסייעת למאמינים להרגיש שהם טובים, ועל כן הם עשויים לחוש רוחה נפשית גדולה מאחרים (Steger & Frazier, 2005). לציון מיוחד ראויים מחקריו של קלטנר ועמיתיו (Keltner & Stamkou, 2025; Monroy & Keltner, 2022) המסבירים את הקשר באמצעות המושג "התפעמות". התפעמות יכולה לנבוע מחשיפה לטבע, לאומנות או מחווה רוחנית או דתית. ההתפעמות מרחיבה את תודעת האדם מעבר להווה ומקדמת את בריאותו הנפשית והפיזית ואת תחושת הרווחה הנפשית שלו. קלטנר משתמש בהתפעמות, גם הרוחנית, לטיפול ולסיוע לסובלים מהלמת (הפרעת דחק פוסט-טראומטית).

זהות אישית מורכבת מכמה תתי-זהויות והזהות הדתית היא אחת מהן. פאולר (Fowler, 1981) ופאולר ודל (Fowler & Dell, 2006) הציעו מודל התפתחותי המתאר כיצד ילדים ומתבגרים מגבשים את האמונה הדתית שלהם ומטמיעים אותה בזהות האני. על פי פאולר ישנם ארבעה שלבים בהתפתחות הזהות האמונית: השלב האינטואיטיבי, השלב המיטימילולי, השלב הסינתטיקונבנציונלי והשלב האינדיווידואלי-רפלקטיבי.

בשלב האינטואיטיבי הילד חווה את העולם הדתי חווה דמיונית וחוויתית. שלב זה מונע מרגשות ודימויים שהם תוצר של חוויות. בשלב המיטימילולי הילד מתחיל להבין את הסיפורים הדתיים הבנה מילולית וקונקרטית. יש התחלה של הבנה מוסרית, אך היא קשורה קשר ישיר לסיפור. בשלב הסינתטיקונבנציונלי המתבגר רואה באמונה חלק מהשתייכות חברתית, משפחתית וקהילתית. על אף שמבחינת התפתחות החשיבה היא מורכבת יותר, בדת אין ביקורתיות עמוקה. האמונה מוטמעת בזהות הדתית ומתחברת לזהות החברתית. בשלב האינדיווידואלי-רפלקטיבי מוקד הסמכות עובר אל העצמי והבוגר מפעיל יכולות מטא-רפלקטיביות באמונות, סמלים ומוסדות. שלב זה מתחיל עם חשיפה לעולמות מגוונים ופועל באמצעות צרימות (דיסוננסים) והשפעות חברתיות ותרבותיות. בשלב זה מקור הסמכות הוא פנימי ויש בחינה מתמדת של מסורות. סטריב (Streib, 2001) מבקרת את המודל וטוענת שהוא מתאים לנוצרים פרוטסטנטים מערביים ומתאים פחות למסגרות דתיות אחרות. גורבה ואחרים (Gurba et al., 2022) בחנו את הקשר בין זהות לדתיות בקרב אזרחי פולין והראו כיצד קשר זה משתנה במהלך ההתבגרות וראשית הבגרות, כאשר בגיל ההתבגרות הקשר חיובי וחזק ובהמשך הוא פוחת.

בית הלחמי (Beit Hallahmi, 1991) טוען שעיצוב הזהות הדתית מתחיל מההשתייכות הקבוצתית ומשפיע על עיצוב זהות דתית אישית. על פי הבנה זו, הזהות הדתית מתגבשת בהשפעת סוכני החברות. סוכני החברות העיקריים של המתבגרת הדתית הם המשפחה, בית הספר וחברי קבוצת הגיל שלה (נאמן, 2012). גורמים אלו מרכיבים את הקהילה הדתית המקיימת אורח חיים הכולל טקסים, אמונות ומעורבות רגשית היוצרת הזדהות

קבוצתית. אמיתות הדת הופכות לחלק מן הזהות האישית של הפרטים, ובהם הצעירים הדתיים (רומי וטל-ברלב, 2001). ברוח זו טען ועקנן (1990, 2015) שרבים מהמתבגרים אינם מנהלים שיח פנימי עם עצמם בנושאים הקשורים לזהותם הדתית, אלא הם מקיימים אורח חיים דתי כמצוות אנשים מלומדה, כלומר קיום מצוות מתוך הרגל. האדם הדתי נולד לתוך דתיותו בלי יכולת בחירה, ודתיות זו היא זהות שמוטלת על הפרט מאשר הוא רוכש אותה, היא שיוכית ולא הישגית (רומי וטל-ברלב, 2001). מכאן שהזהות הדתית היא לעיתים תוצר של הפנמת ערכים דתיים, וסממניה הם לעיתים רק ביטוי חיצוני לדרישות הקהילה (Beit Hallahmi, 1991).

פישרמן (2000, 2016א) כינה תופעה זו "דתיות סוציולוגית" והבחין בינה ובין "דתיות פסיכולוגית". למעשה פישרמן טוען שבית הלחמי ועקנן מתארים את התפתחות הדתיות עד השלב הסינתטיקונבנציונלי של פאולר ודל (Fowler & Dell, 2006) ומתעלמים מהשלב האינדיווידואלי-רפלקטיבי. מאות ראיונות עם מתבגרים הוכיחו את טענתו שהטלת ספק ושאלת שאלות חינוכיות להתפתחות הזהות הדתית של המתבגר (פישרמן, 2025). שאלת השאלות מציעה הזדמנות לחוות תהליך פסיכולוגי התפתחותי בדרך ליצירת זהות דתית בריאה, ובמילים אחרות – למעבר משלב האמונה הילדותית לשלב ההתלבטות והאמונה הבוגרת. המתבגר המתלבט בוחן שאלות אמוניות ומעמיד את אמונותיו ואת הצהרות הוריו ומוריו במבחן הבנתו וניסיונו. אין הוא מוכן לקבל סיסמאות כפשוטן, אלא לגבש זהות אמונית עצמאית. תפקידם של המבוגרים לאפשר למתבגר להתלבט. בהיעדר יכולת חקירה זו, תהליך החיפוש של המתבגר עלול לרדת למחתרת וליצור זהות כפולה, כלומר ליצור פער בין התחושות האמיתיות של המתבגר ובין ההתנהגות שהוא מציג כלפי חוץ. בנסיבות אלה עלול להיווצר מתח בין המתבגר ובין סביבתו, בייחוד כשהזהות המחתרתית מקבלת ביטוי חיצוני ונחשבת קיצונית ולא מסתגלת. לפי גישה זו, המורטוריום האמוני הוא המפתח למניעת מורטוריום התנהגותי. טענת פישרמן נוגעת הן לבנים הן לבנות. מחקר זה עוסק בבנות בלבד.

דימוי גוף הוא האופן שבו האדם מתבונן בגופו, בגודלו ובצורתו (Fisherman, 2013). הוא מתחיל להיבנות עם הולדתנו, באמצעות המגע עם הסביבה והיחס שאנו מקבלים מהמבוגרים המהותיים, בעיקר ההורים. בקרב בני נוער דימוי הגוף משתנה עם ההתבגרות השכלית, ההתבגרות הנפשית וההתבגרות הגופנית-מינית (בן בשט וגרינברגר, 2009). דימוי גוף מושפע מפסיפס של רגשות, חושים וציפיות שחוברים לתמונה כוללת, המורכבת מהגודל ומהצורה של הגוף והיחסיות של המאפיינים בחלקים המגוונים שלו. התמונה הסובייקטיבית חשובה לדימוי גוף יותר מהמידות האובייקטיביות שלו (פישרמן, 2013). תקופת ההתבגרות מאופיינת בשינויים גופניים פנימיים וחינוניים שמתחילים בגיל 8–14. השינויים מושפעים מתורשה, מבנה גוף, תזונה וחילוף חומרים, בריאות פיזית ובריאות נפשית. התפתחות הגוף בתקופת ההתבגרות היא בעלת השפעה נרחבת על הזהות העצמית (אפטר וטיאנו, 2010).

חינוך הבנות לצניעות מעסיק רבות את החינוכאים. צניעות בונה את הגבולות של הראוי והבלתי ראוי, ומתוך כך משפיעה ישירות על הדימוי העצמי הפיזי והרגשי כאחד (Coyne et al., 2023; Taragin-Zeller, 2014). ישנן עדויות רבות לקשר חיובי בין דתיות לדימוי גוף (Fisherman, 2013, 2019). נשים דתיות לובשות בגדים רפויים שמטשטשים את מבנה גופן ומכסים את רובו (פישרמן, 2013), דבר שמפחית את תחושת הלחץ החברתי. עם זה בשנים

האחרונות אמות המידה בעניין המראה החיצוני משתנות בקרב הנשים הדתיות, והאידיאל של רזון קיצוני הפך אצלן נפוץ יותר, בעיקר בקרב בנות דתיות החשופות לתרבות המערבית (גפן, 2004).

פרינס (2022) טוענת שהנשים הדתיות אינן מקשה אחת, אלא פסיפס של תרבויות שונות זו מזו. רבות מהנשים בוחרות לפרש את ערכי הצניעות בגמישות רבה, המאפשרת להן לשמר מחויבות למסורת הדתית מבלי לוותר על תחושת העצמיות והעצמאות שלהן. פרשנות זו יוצרת זהות גמישה ומורכבת המחזיקה בו בזמן ערכים מסורתיים ודרכי ביטוי עדכניים, ולעיתים אף מייצרת מודלים חדשים לחיקוי בקהילה עצמה. מתוך כך היא מצטרפת לטרגין-זלר (Taragin-Zeller, 2014) הטוענת שהצניעות היא תחום יצירתי המושפע משתי מגמות: אימוץ דפוסי התנהגות מודרניים וחדשנות דתית. במחקרה היא הראתה כיצד נשים חרדיות מגדירות מחדש את תחום הצניעות בשתי דרכים עיקריות: 1. הן הופכות את הצניעות מתכתיב הלכתי נוקשה ל"שליחות" נשית דינמית הקשורה לתחום המידות; 2. הן מחליפות את השיח החברתי-גברי שנשען עליו קיום מצוות זה בציווי הלכתי. הנערה הדתית-לאומית נמצאת בתווך בין החברה החרדית שמתארת טרגין-זלר ובין תיאורה של פרינס (2022).

מציאות מורכבת זו דורשת מהנערה הדתית-לאומית לברר לעצמה מה המסר שהיא מזדהה עימו. מטרת החינוך לצניעות היא לגרום למתבגרת הדתית להפנים את ערכי הצניעות, ובכללם הקפדה על קוד לבוש ראוי. בבתי הספר נוטים לעסוק רבות בשאלה באיזו מידה הבגדים צריכים לכסות את הגוף, ופחות במהות של ערך הצניעות. אם התקנות אינן מלוות בחינוך לערכים של צניעות ודימוי גוף חיובי, הנערה הדתית עלולה לחוות קונפליקט. מצד אחד היא יכולה לראות בהנחיה לכסות את הגוף מסר שעליה להתבייש בגופה. מצד אחר היא נחשפת לתקשורת המדגישה את גוף האישה האידיאלי. לעיתים קרובות בחברה הדתית מידת ההקפדה על הצניעות היא אבן בוחן למידת הדתיות של המוסד החינוכי. ככל שקוד הלבוש נוקשה יותר וככל שהאכיפה מחמירה יותר, כך בית הספר יתויג תורני יותר (פישרמן, 2016ב).

בנות דתיות רבות מתקוממות על נורמות הצניעות בבית ספרן ועל הסנקציות החמורות בתחום זה. הקונפליקט בין הרצון לבטא את נשיותן בלבוש ובין נורמות הצניעות יוצר מתחים העלולים להשפיע על רווחתן הנפשית של הנערות (פישרמן, 2000). לצד חינוך לאורח חיים דתי, התפקיד של בית הספר הוא לסייע לבנות בבניית זהות בריאה, לקבל את עצמן ואת גופן ולחוות רווחה נפשית. נשאלת השאלה אם הם מוצאים את האזון הנכון בתהליכי החינוך לצניעות.

מטרת המחקר הייתה לבחון את ההבדלים בין שתי קבוצות של מתבגרות דתיות-לאומיות (חטיבת ביניים ותיכון) בעמדות כלפי צניעות, דימוי גוף, זהות דתית והקשר שלהם לרווחה נפשית.

שיטת המחקר

נבדקות

המדגם כלל 63 מתבגרות מהמגזר הממלכתי-דתי בשתי קבוצות גיל: כיתות החטיבה (ז') – ח' ($n=32$) וכיתות התיכון (י'–י"ב) ($n=31$).

כלים

שאלון עמדות כלפי צניעות (פישרמן, 2016)

מטרת השאלון לבדוק את עמדת המתבגרת כלפי צניעות. השאלון כולל 36 היגדים מהם 22 היגדים חיוביים ו-14 היגדים שליליים. בניתוח גורמים (פישרמן, 2016) שנעשה על 201 מתבגרות דתיות בכיתה י' נמצאו חמישה גורמים (לבוש, בילוי, בית ספר, התנהגות, משמעות הצניעות) כאשר טעינות הגורמים נעה מ-74. (לגורם לבוש) ועד 63. (לגורם התנהגות). בבדיקת מהימנות פנימית התקבלה אלפא בטווח של מ'50. לגורם מקומות בילוי עד 86. לגורם התנהגות. מהימנויות פנימיות של הגורמים במחקר זה היו: $\alpha = .87$. לגורם בילוי, $\alpha = .72$. לגורם לבוש, $\alpha = .65$. לגורם בית ספר, $\alpha = .63$. לגורם משמעות הצניעות.

שאלון דימוי גוף (Gray, 1977)

השאלון שפיתח גריי (Gray, 1977) ופלגי (1995) תרגם ועיבד אותו לעברית, בנוי מ-12 שאלות שבדקות את תחושות האדם כלפי גופו. השאלון בנוי על סולם מסוג ליקרט של חמש דרגות: מדרגה 1 "נכון מאוד" ועד דרגה 5 "לא נכון". בשאלון יש 12 היגדים, שבעה המנוסחים על דרך החיוב וחמישה על דרך השלילה. הציון שמתקבל הוא סך כל הנקודות שצבר הנבדק.

ארליך ופישרמן (2011) דיווחו על מהימנות פנימית $\alpha = .85$. מהימנות פנימית של הסולם במחקר הנוכחי הייתה $\alpha = .88$. במחקר חלוץ שהשתתפו בו עשר מתבגרות הן דיווחו שהשאלות אינן פוגעניות, לא בתוכן ולא בניסוחן.

שאלון זהות אמונית (Fisherman, 2011)

בשאלון יש 16 היגדים המנוסחים על דרך החיוב ובדקים אמונה דתית בשלושה תחומים: אמונה בקיום הבורא; אמונה בשכר ועונש; ואמונה בכוח התפילה. הסולם הוא מסוג ליקרט של חמש דרגות: דרגה 1 "מסכים לחלוטין", דרגה 2 "מסכים", דרגה 3 "מתלבט", דרגה 4 "לא מסכים" ודרגה 5 "לא מסכים כלל". פישרמן (Fisherman, 2011) מדווח על מהימנות פנימית $\alpha = .92$. במחקר הנוכחי התקבלה מהימנות פנימית $\alpha = .89$.

שאלון התנהגות דתית (Fisherman, 2004)

שאלון זה נבנה בהמשך לשאלון של רנד ודור שב (1986) ונועד לבדוק התנהגות של מתבגרים דתיים בשיטת הדיווח העצמי. בשאלון יש 13 היגדים שיש לדרגם על פי סולם ליקרט, החל מ"תמיד" וכלה ב"לעולם לא". עשרה היגדים מנוסחים על דרך העשייה (מצוות "עשה", חיובי), כגון "אני מברך ברכת המזון", ושלושה על דרך ההימנעות ("לא תעשה"), למשל "אני מקפיד על איסור נגיעה". ההיגדים מתארים התנהגות יום-יומית כגון תפילה והימנעות מאוכל לא כשר למשל. ההיגדים נועדו לשקף דילמות שהמתבגרות הדתיות מתמודדות איתן. במחקר קודם נמצאה מהימנות כללית גבוהה, $\alpha = .86$ ובמחקר זה $\alpha = .94$.

שאלון רווחה נפשית (Diener et al., 1985) (SWLS – Satisfaction With Life Scale)

סולם זה, שפיתחו דינר ואחרים (Diener et al., 1985), בודק את מידת שביעות הרצון של האדם מחייו. בשאלון חמישה היגדים שיש לדרגם על סולם ליקרט של שבעה שלבים: מ"1" "מתנגד מאוד" עד "7" "מסכים מאוד". דינר ואחרים (Diener et al., 1985) דיווחו על מדידות חוזרות $r = .83$. לאחר חודשיים, ומהימנות פנימית $\alpha = .82$. במחקר זה נמצאה מהימנות פנימית של $\alpha = .84$.

הליך

הנבדקות קיבלו הסבר כללי על מטרת המחקר. השאלונים הועברו בשעות אחר הצהריים בתנועת הנוער דתית-לאומית. הורי הבנות חתמו על הסכמת השתתפות במחקר. השאלונים הועברו לשתי קבוצות גיל נפרדות, מתוך הקפדה על עילום שם המשיבות ושמירה על סודיות. לנבדקות הובהר שהן אינן מחויבות להשיב וש אפשר להפסיק בכל עת שירצו.

ממצאים

כלל המדגם

לבחינת הקשר בין זהות דתית, דימוי גוף ועמדות כלפי הצניעות ובין רווחה נפשית בקרב כלל המדגם נעשה ניתוח רגרסיה בצעדים, כאשר ציון הרווחה הנפשית היה המשתנה התלוי, וציוני זהות דתית (זהות אימונית והתנהגות דתית), עמדות כלפי צניעות (לבוש, בילוי, בית ספר ומשמעות הצניעות) ודימוי גוף היו משתנה הקריטריון. נמצאו שני מודלים המסבירים כ"18% וכ"27% מהשונות. בשל השיפור באחוז השונות המוסברת נבחר המודל השני $(F(2,60) = 10.58, p < .000)$ הגורמים המנבאים היו דימוי גוף $(\beta = .37)$ וזהות אמונית $(\beta = .31)$. הממצאים מתוארים בלוח 1 להלן.

לוח 1: רגרסיה בצעדים לניבוי רווחה נפשית על פי עמדות כלפי הצניעות, זהות דתית ודימוי גוף בקרב כלל המדגם

	β	ΔR^2	R^2	F	משתנה קריטריון
צעד 1					דימוי גוף
	.37		17.6%	12.61***	
צעד 2					זהות אמונית
	.31	9.7%	26.7%	10.58***	

*** $p < .001$

הבדלים בין שתי קבוצות הגיל

לבדיקת ההבדלים בין שתי קבוצות הגיל במשתני המחקר נעשו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. הממצאים מתוארים בלוח 2 להלן:

לוח 2: ממוצעים, סטיות תקן ומבחן t לבדיקת הבדלים בין הקבוצות

בוגרות (n=32)		צעירות (n=31)			
ממוצע	ס.ת.	ממוצע	ס.ת.	t	
4.39	.46	4.13	.81		זהות אמונית
4.06	.58	4.01	.97		התנהגות דתית
3.42	.68	3.19	.79		דימוי גוף
5.74	1.00	5.45	1.22		רווחה נפשית
3.27	.38	3.34	.50		לבוש
2.80	.58	2.88	.87		בית ספר
2.49	.80	2.98	.93	2.19*	בילוי
2.91	.60	3.14	.61		משמעות הצניעות

* $p < .01$

מלוח זה עולה כי עמדת הבנות הבוגרות כלפי גורם בילוי בעמדות ביחס לצניעות היה גבוה ומובהק מצינוי הצעירות. בשאר המשתנים לא נמצאו הבדלים מובהקים.

לבדיקת ההבדלים בין שתי קבוצות הגיל בניבוי של רוחה נפשית על פי משתני המחקר נעשו ניתוחי רגרסיה בצעדים כאשר ציון רוחה נפשית היה המשתנה התלוי ומשתני הקריטריון היו דימוי גוף, זהות דתית (זהות אמונית והתנהגות דתית), גורמי עמדות כלפי צניעות (לבוש, בית ספר, בילוי ומשמעות). הניתוחים נעשו בנפרד בשתי קבוצות הגיל.

צעירות

נמצא מודל אחד מובהק ($F(1,30) = 4.97, p < 0.4$) המסביר כ-14% מהשונות. הגורם המנבא היה דימוי גוף ($\beta = .38$). ממצאי הרגרסיה מתוארים בלוח 3 להלן.

לוח 3: רגרסיה לניבוי רוחה נפשית על פי דימוי גוף, זהות דתית וגורמי עמדות כלפי הצניעות בקרב צעירות

משתנה קריטריון	F	R ²	Δ R ²	β
דימוי גוף	4.97*	14.2%		.38

* $p < .05$

בוגרות

נמצאו ארבעה מודלים מובהקים המסבירים כ-36%, 21%, 51%, 59% מהשונות. בשל השיפור באחוז השונות המוסברת הוחלט לבחור במודל הרביעי ($F(4,27) = 8.51, p < .000$). ממצאי הרגרסיה מתוארים בלוח 4 להלן.

לוח 4: רגרסיה לניבוי רווחה נפשית על פי דימוי גוף, זהות דתית וגורמי עמדות הצניעות בקרב בוגרות

משתנה קריטריון	F	R ²	Δ R ²	β
1 צעד זהות אמונית	7.34**	21.4%		.45
2 צעד משמעות הצניעות	7.42**	36.3%	14.9%	-.63
3 צעד דימוי גוף	8.69***	51%	14.7%	.33
4 צעד לבוש	8.51***	58.7%	7%	.40

$**p < .01$, $***p < .001$

מלוחות 3 ו-4 עולה כי ממצאי הניבוי בכל אחת משתי קבוצות המדגם היו שונים זה מזה. בקרב הצעירות ניבוי דימוי גוף היה כ-15% מהשונות (מקדם חיובי). בקרב הבוגרות ניבוי זהות אמונית (מקדם ניבוי חיובי), משמעות הצניעות (מקדם שלילי), דימוי גוף (מקדם חיובי) ולבוש (מקדם חיובי) היה קרוב ל-60% מהשונות.

על סמך ממצאים אלו ביקשנו לבחון האם יש הבדל בין שתי קבוצות המחקר (צעירות ובוגרות) בקשר בין עמדות כלפי הצניעות לזהות דתית. נעשו ניתוחי רגרסיה בצעדים כאשר **זהות דתית** (אמונות והתנהגות כל אחד בנפרד) היה המשתנה התלוי וגורמי עמדות כלפי הצניעות היו משתני הקריטריון. הניתוחים נעשו בנפרד בכל קבוצה.

אמונות

צעירות

נמצא מודל אחד מובהק ($F(1,30) = 5.64$, $p < .03$). המסביר כ-16% מהשונות. הגורם המנבא היה משמעות הצניעות ($\beta = .40$). ממצאי הרגרסיה מתוארים בלוח 5 להלן.

לוח 5: ניתוח רגרסיה בצעדים לניבוי זהות אמונית על פי גורמי עמדות כלפי הצניעות בקרב הצעירות

משתנה קריטריון	F	R ²	Δ R ²	β
משמעות הצניעות	5.64*	15.8%	-----	.40

$*p < .05$

בוגרות

נמצא מודל אחד מובהק ($F(1,31) = 15.51$, $p < .001$) המסביר כ-37% מהשונות. הגורם המנבא עמדות כלפי לבוש ($\beta = .60$). ממצאי הרגרסיה מתוארים בלוח 6 להלן.

לוח 6: ממצאי ניתוח רגרסיה בצעדים לניבוי זהות אמונית על פי גורמי עמדות כלפי הצניעות בקרב בוגרות

משתנה קריטריון	F	R ²	Δ R ²	β
לבוש	15.51***	36.5	-----	.60

$***p < .0001$

התנהגות דתית

כדי לנבא את ציון ההתנהגות הדתית על פי גורמי עמדות כלפי צניעות נעשו ניתוחי רגרסיה בצעדים כאשר ציון התנהגות דתית היה המשתנה התלוי וגורמי עמדות כלפי צניעות היו משתני הקריטריון. הניתוחים נעשו בנפרד לשתי קבוצות המדגם.

צעירות

נמצא מודל אחד מובהק ($F(1,30) = 14.04, p < .01$) המסביר כ־37% משונות. הגורם המנבא הוא לבוש ($\beta = .61$). הממצאים מתוארים בלוח 7 להלן:

לוח 7: ממצאי ניתוח רגרסיה בצעדים לניבוי התנהגות דתית על פי גורמי עמדות כלפי הצניעות בקרב צעירות

משתנה קריטריון	F	R ²	ΔR^2	β
לבוש	14.04**	36.9%	-----	.61

** $p < .00$

בוגרות

נמצאו שני מודלים מובהקים המסבירים 59% וכ־65% מהשונות הוחלט לבחור במודל השני ($F(2,31) = 29.94, p < .000$) הגורמים המנבאים היו בילוי ($\beta = .61$) ומשמעות הצניעות ($\beta = .30$). הממצאים מתוארים בלוח 8 להלן:

לוח 8: ממצאי ניתוח רגרסיה בצעדים לניבוי התנהגות דתית על פי גורמי עמדות כלפי הצניעות בקרב בוגרות

משתנה קריטריון	F	R ²	ΔR^2	β
בילוי	46.86***	58.7%		.61
לבוש	29.94***	65.2%	6.5	.30

*** $p < .000$

סיכום ניתוחי הרגרסיות מוצג בלוח 9 להלן:

לוח 9: סיכום ניתוח הרגרסיות לניבוי זהות דתית (זהות אמונית והתנהגות דתית) על פי עמדות כלפי צניעות בשתי קבוצות הגיל

משתנה תלוי	גיל	משתנים מנבאים	אחוז שונות מוסברת
זהות אמונית	צעירות	משמעות הצניעות	16%
	בוגרות	לבוש	37%
התנהגות דתית	צעירות	לבוש	37%
	בוגרות	בילוי, לבוש	65%

מלוח 9 עולים שני הבדלים ניכרים: א. אחוז השונות המוסברת של גורמי הזהות הדתית על פי גורמי עמדות כלפי צניעות בקרב הבוגרות גבוה בהשוואה לצעירות; ב. יש הבדלים במשתנים המנבאים.

דיון

מטרת המחקר הייתה לבחון את ההבדלים בין שתי קבוצות של מתבגרות דתיות (חטיבת ביניים ותיכון) בעמדות כלפי צניעות, דימוי גוף, זהות דתית והקשר שלהם לרווחה נפשית. כאשר נבדק הקשר בין דימוי גוף, זהות דתית ועמדות כלפי צניעות ובין רווחה נפשית בקרב **כלל המדגם**, נמצאה משוואת רגרסיה מובהקת המסבירה כ-27% מהשונות. הגורמים המנבאים היו דימוי גוף וזהות אמונית (מקדמים חיוביים). המשותף לדימוי גוף, לזהות דתית ולרווחה נפשית הוא ששלושתם חלק מעולמה הרגשי של הנערה. תחושת הגוף משמשת בסיס ליצירת דימוי גוף (אפטר וטיאנו, 2010). נוסף על כך נערה שהיא שבעת רצון מהמראה החיצוני שלה תחוה את חייה על דרך חיוב. כאשר הנערה מרגישה טוב עם גופה, היא יכולה להתפנות לגבש את זהותה האמונית המעניקה לה משמעות ובסיס להתמודד עם שאלות קיומיות (הניג, 2015). כאשר יש הלימה בין עולמה האמוני של הנערה ובין המסרים שהיא מתחנכת לפיהם, כן גדלה רווחתה הנפשית. אם הנערה אינה שבעת רצון מגופה או מהמראה שלה וזהותה האמונית אינה מגובשת, רווחתה הנפשית תפחת בשל איהלימה בין אמונתה לערכים שהיא מתחנכת לפיהם. אם זהותה האמונית אינה מגובשת אבל דימוי הגוף שלה חיובי, היא עשויה להקדיש אנרגייה רבה לטיפוח הגוף ולמרכוזיות הגוף (רמתי-דביר, 2017). אם דימוי הגוף שלה אינו גבוה, אבל זהותה האמונית מגובשת, היא עשויה למצוא באמונה מפלט ולעסוק באינטנסיביות ברכיבי זהותה האמונית כדי להעלות את רווחתה הנפשית.

כאשר נבדקו ההבדלים בין שתי קבוצות הגיל במשתנים דימוי גוף, זהות דתית, עמדות כלפי צניעות ורווחה נפשית לא נמצאו הבדלים מובהקים, חוץ מגורם הבילוי שבעמדות כלפי הצניעות. ההבדל בין קבוצות הגיל בגורם הבילוי מובן, שכן דרכי הבילוי ובייחוד של הנערות הדתיות מוגבלות בשל ההלכה, ההורים ומערכת החינוך. עם זה דרכי הבילוי של המתבגרות בקבוצת הגיל הגבוה יותר מוגבלות פחות בהשוואה לחברותיהן ומכאן ההבדל בעמדות.

אף על פי שלא נמצאו הבדלים בין הקבוצות במשתנים האחרים עדיין עולה השאלה האם אכן אין הבדלים ניכרים בין בנות בכיתות החטיבה ובין בנות התיכון במשתני המחקר? ההבדלים בין שתי קבוצות הגיל נמצאו בקשר בין המשתנים. ניתוחי רגרסיה בצעדים, כשציון רווחה נפשית היה המשתנה התלוי ומשתני הקריטריון היו דימוי גוף, זהות דתית (זהות אמונית, התנהגות דתית) ועמדות כלפי צניעות (לבוש, בית ספר, בילוי ומשמעות) בכל קבוצת גיל בנפרד, הניבו תוצאות מעניינות.

בקבוצת הצעירות נמצאה משוואת רגרסיה אחת מובהקת המסבירה כ-14% מהשונות, והגורם המנבא היה דימוי גוף (מקדם חיובי). בקבוצת הבוגרות נמצא מודל מובהק המסביר קרוב ל-60% (!) מהשונות, והגורמים המנבאים היו זהות אמונית, משמעות הצניעות (מקדם שלילי), דימוי גוף וגורם לבוש שבעמדות כלפי צניעות.

הגיל של קבוצת הצעירות הוא 13–15. בגיל זה ההתפתחות המינית נמצאת בשיאה והיא משפיעה ישירות על דימוי גוף ועל מצב הרוח של הנערה (בוניאל-לסיס ודולב-כהן, 2014) ומתוך כך מוסבר הקשר בין הרווחה הנפשית לדימוי הגוף.

בקרב בוגרות נראה שהגורמים הקשורים לרווחה הנפשית שלהן הם פנימיים (זהות אמונית, משמעות) וחיצוניים (דימוי ולבוש). מקדמי הניבוי של זהות אמונית, דימוי גוף

ולבוש היו חיוביים ואילו מקדם הניבוי של משמעות הצניעות היה שלילי. מהו מקומו של מקדם הניבוי השלילי של גורם משמעות הצניעות? האם יש מקום לומר שהקשר בין משמעות הצניעות לרווחה הנפשית הוא שלילי? חישוב מתאם פירסון בין משמעות הצניעות לרווחה בקרב הבוגרות לא הניב מתאם מובהק.

מקדם זה מלמד כנראה על קשר מסוג "פיצוי" (קומפנסציה). אם אכן בצירוף של משתני הקריטריון יש גם קשר מסוג פיצוי, משמעות הרגרסיה היא שייתכן שהבוגרת שזהותה האמונית מגובשת ועמדותיה כלפי לבוש מגובשות (די ברורה לה חשיבות הלבוש ויש לה את הגבולות שגיבשה) וגם היא שלמה עם המראה החיצוני שלה (היא מצאה את האיזון בין הטיפוח לצניעות) – רוחתה הנפשית גבוהה כל עוד העיסוק במשמעות הצניעות אינו גבוה. אם סוכני השינוי (הורים ובית ספר) מטיפים, דורשים ומדגישים לפנייה את חשיבות הצניעות, רוחתה הנפשית נפגעת בשל התחושה שהיא נשפטת לפי הלבוש שלה ואינה עצמאית לגבש את עמדותיה. לפי הסבר זה, ציון גבוה במשמעות הצניעות יכול לבטא לא רק עמדה חיובית, אלא עיסוק אינטנסיבי לצד עמדה חיובית. עיסוק אינטנסיבי במשמעות הצניעות עלול להחזיר את הנערה לשלב שבו היה עליה להתמודד עם הקונפליקט בין רצונה לעצב את עמדותיה ובין הגבולות שהציבו לה בית הספר, החברה והמשפחה. הסבר זה מצריך מחקר נפרד במתודה מתאימה.

ההשוואה בין הרגרסיות של שתי הקבוצות שופכת אור על הקשר בין עמדות כלפי הצניעות לזהות דתית, דימוי גוף ורווחה נפשית. בקרב קבוצת הצעירות רק דימוי גוף נמצא גורם מנבא ואילו בקבוצת הבוגרות נמצאה משוואה מורכבת בעלת כמה משתנים מנבאים. נוסף על כך בקבוצת הצעירות משוואת הרגרסיה מנבאת כ-14% מהשונות, ובקרב הבוגרות כ-60% מהשונות. הבדל זה מעיד כנראה על מרכזיות המשתנים המנבאים בחיי המתבגרות הדתיות. ככל הנראה רוחתן של הצעירות קשורה במשתנים רבים שלא נכללו במחקר, כגון מצב לימודי, מצב חברתי, קשר עם ההורים וכדומה. בקרב הבוגרות המשתנים זהות, דימוי גוף ועמדות כלפי צניעות נמצאים על סדר היום שלהן, ולכן הם קשורים קשר עז לרווחה הנפשית.

בקרב הצעירות דימוי גוף נמצא המנבא היחיד של רוחה נפשית ואילו בקרב הבוגרות דימוי גוף נכנס למשוואת הרגרסיה רק בצעד השלישי. תרומת דימוי הגוף לניבוי הרווחה הייתה דומה בקרב שתי הקבוצות, כ-15% מהשונות. במילים אחרות, דימוי הגוף חשוב לרווחה בשתי הקבוצות, אך בקרב הצעירות הוא חשוב יותר לרווחה הנפשית, ובקרב הבוגרות הוא חלק ממערכת משתנים מנבאים. ראוי אולי להסביר את ההבדלים בין שתי הקבוצות במרכזיותו של דימוי הגוף. ייתכן שבקרב הצעירות דימוי הגוף הוא מעין גלילור (קליידוסקופ) שבאמצעותו הן חוות את עצמן, ומכאן הקשר לרווחתן. בקרב הבוגרות דימוי הגוף מצטרף לזהות אמונית (המייצגת את הזהות הדתית) ולשני גורמים של עמדות כלפי הצניעות (משמעות הצניעות ולבוש), ויחד הם מנבאים רוחה נפשית. אין זה אומר שדימוי הגוף חשוב פחות לנערה הבוגרת, אלא שרווחתה הנפשית כוללת עולם מורכב יותר של אמונתה הדתית, עמדותיה כלפי הצניעות וכלפי המראה החיצוני שלה. אם הסבר זה נכון, עשויות להיות משמעויות חינוכיות וייעוציות כבדות משקל.

בהמשך להבדלים בין הקבוצות בקשר לרווחה הנפשית נבחנו עוד הבדלים בין הקבוצות בנוגע לקשר בין עמדות כלפי הצניעות וזהות דתית (זהות אמונית והתנהגות דתית).

בזהות אמונית נמצא כי בקרב הצעירות נמצא מודל אחד מובהק המסביר כ-16% מהשונות, והגורם המנבא היה משמעות הצניעות (מקדם חיובי). בקבוצת הבוגרות נמצא מודל אחד מובהק המסביר כ-37% מהשונות והגורם המנבא היה עמדות כלפי לבוש (מקדם חיובי). במילים אחרות, המשתנים שנכנסו למשוואת הניבוי היו שונים בכל קבוצה ושיעור השונות המוסברת בקרב הבוגרות היה גבוה פי שניים משיעור השונות בקרב הצעירות, דבר העשוי ללמד שזהות אמונית היא עיקרית יותר בניבוי עמדות כלפי צניעות בקרב הבוגרות.

בהתנהגות דתית בקרב הצעירות נמצא מודל אחד מובהק המסביר כ-37% מהשונות, והגורם המנבא היה לבוש (מקדם חיובי). בקבוצת הבוגרות נמצאו שני מודלים מובהקים המסבירים כ-65% מהשונות, והגורמים המנבאים היו משמעות הצניעות ולבוש (מקדמים חיוביים).

מלבד ההבדלים באחוז השונות המוסברת (האחוז בקרב הבוגרות קרוב לפי שתיים) נראה לנו שלפנינו "דמות מראה" בין הצעירות לבוגרות. בזהות האמונית בקרב הצעירות הגורם המנבא היה משמעות הצניעות ובקרב הבוגרות לבוש; בהתנהגות הדתית הגורם המנבא בקרב הצעירות היה לבוש ובקרב הבוגרות משמעות הצניעות היא הגורם המנבא הראשי וגורם הלבוש הוסיף להסבר השונות רק 6.5%.

לדעתנו ממצא זה מחזק את ההסבר לממצאים שנדונו בקשר לרווחה נפשית. הזהות האמונית היא משתנה רוחני-פילוסופי יותר ואילו ההתנהגות הדתית מתמקדת בהתנהגות עצמה. משמעות הצניעות הוא היבט פילוסופי ואילו גורם הלבוש הוא היבט מעשי התנהגותי. בקרב הצעירות משמעות הצניעות קשורה לאמונות, שתייהן היבטים פילוסופיים. בקרב הבוגרות דווקא נושא פרקטי-התנהגותי קשור לאמונות כיוון שהבוגרות היו אמורות לגבש מידה מסוימת של אמונות וכעת הן עסוקות יותר בתוצאות אמונותיהן. נוסף על כך ייתכן שהקונפליקטים בין המתבגרת לעולם המבוגרים (הורים ומערכת החינוך) בעניין הלבוש והאוטונומיה לבחור בסגנון לבוש גוברים בכיתות התיכון והם קשורים לאמונות הבת. ייתכן שהקונפליקטים בנושא הלבוש מאיימים על תחושת האוטונומיה של המתבגרת בתיכון ומתוך כך עלולים לפגוע בזהותה האמונית המותנית בבחירה ובאוטונומיה זהותית. על החשיבות של הבחירה והאוטונומיה לגיבוש הזהות האמונית עמדנו בעבר (פשרמן, 2000) וייתכן שמאבקים על אופי הלבוש פוגעים גם בתחושת האוטונומיה שביבוש הזהות האמונית. אם הסבר זה נכון אז התפתחות הזהות האמונית של הבת הדתית מתנהלת בתהליך הדומה לסליל, כאשר בשלבים המוקדמים של גיל ההתבגרות מתנהל תהליך ראשוני של בירור הזהות האמונית ומתוך כך המתבגרת מחליטה על היבטים בסיסיים של זהותה האמונית. בשלב שלאחר מכן מתנהל התהליך שדנה בו וינר לוי (2006) כאשר היא טוענת שהאדם מגבש לעצמו קודם את דעותיו ואת השקפת עולמו, ולאחר מכן הדבר ניכר בהתנהגותו. בשלב זה מבררת המתבגרת בשלבים מתקדמים היבטים אחרים ומעמיקים של זהותה האמונית ומידת המחויבות שלה לזהות זו. מובן כי יש לחקור הצעה זו במחקר נפרד ובמתודה מתאימה.

מגבלות המחקר

המחקר הקיף מדגם קטן של תלמידות. כדי לתקף את תוצאות המחקר צריך להגדיל את מספר הנבדקות. המחקר נעשה בקרב תלמידות מהמגזר הדתי-לאומי, ובמחקרים אחרים ראוי לבדוק אוכלוסיות דתיות ממגזרים אחרים ואוכלוסיות לא דתיות.

הגדלת המדגם עשויה לאפשר שימוש בכלים סטטיסטיים שיבחנו השפעות וקשרים אחרים.

נוסף על כך מתודה איכותנית תעמיק את משמעות הממצאים.

מסקנות והמלצות

נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות הגיל בקשר בין זהות דתית ודימוי גוף ובין רוחה נפשית. הבדלים אלה דורשים מהמחנכים תשומת לב רבה בבואם לחנך את הבנות לצניעות. חשוב שהחינוך לצניעות יהיה דיפרנציאלי ומותאם לגיל החניכות.

הגורם שלא נכנס למשוואת הניבוי בקרב הבוגרות הוא עמדות כלפי צניעות בבית הספר. ההיגדים שעסקו בבית ספר עסקו בהיבטים מגוונים של צניעות בבית הספר, כגון "עד כמה חשוב שהמורות ימלאו אחר תקנון הלבוש". ייתכן שהאופן שהמורות מתלבשות אינו קשור לגיבוש עמדות כלפי צניעות והתנהגות דתית של הבת הבוגרת, שבשלהי לימודיה בבית הספר מבינה את המורכבות של החלטת המורות אם להתלבש לפי התקנון. היא מזהה הלימה בין לבוש המורות ובין השקפת העולם של בית הספר, ובמורות שאינן מתלבשות על פי התקנון (אפילו הן מיעוט) היא תמצא הוכחה לבעייתיות בתקנון, דבר שעלול להשפיע על עמדותיה כלפי צניעות. הבוגרת מצליחה להפריד בין עמדות המורה, המידה שבית הספר כופה על המורות את התקנון, ובין עמדותיה האישיות. כמו כן עמדות כלפי צניעות בבית הספר עשויות להיות מושפעות מדגש בית הספר על חינוך לצניעות, ומתעוררת השאלה אם עודף עיסוק בנושא זה בבית הספר אינו מייצר נגדנות (אנטגוניזם) בקרב הבנות.

רשימת מקורות

- אפטר, א' וטיאנו, ש' (2010). **פסיכיאטריה של הילד והמתבגר** (מהדורה שלישית). דיונון.
- ארליך, ה' ופישרמן, ש' (2011). **הקשר בין דימוי גוף וזהות האני בקרב מתבגרים נורמטיביים ומתבגרים מגמגמים בישראל** [הרצאה בכנס]. הכנס המדעי של היועצים החינוכיים, חיפה, ישראל.
- בוניאלנסים, מ' ודולב'כהן, מ' (2014). גלישה אל מעמקי קהילת פרו'אנה באינטרנט: ניתוח תוכן של בלוגים. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כב(40)**, 43–58.
- בן בשט, ו' וגרינברגר, ל' (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. **בתנועה, 9(2)**, 217–239.
- גפן, ש' (2004). **הקשר בין מידת דתיות, דימוי גוף והערכה עצמית לבין הפרעות אכילה אצל נערות דתיות-לאומיות באולפנא פנימייתית** [עבודת מוסמך]. אוניברסיטת חיפה.
- הניג, ל' (2015). **הקשר בין דימוי גוף ורווחה נפשית בקרב סטודנטיות דתיות וחרדיות בישראל** [עבודת מוסמך]. שאנן – המכללה האקדמית הדתית לחינוך.
- וינר לוי, נ' (2006). השכלה גבוהה כמפגש עם דעת, חברה ותרבות: תמורות בזהותן של נשים דרוזיות חלוצות ברכישת השכלה גבוהה. **סוגיות חברתיות בישראל, 1**, 5–30.

ועקנין, ר' (1990). יצירות ספרות כאמצעי מסייע בעיצוב זהות דתית אצל מתבגרים דתיים. בתוך ד' ברטל וא' קלינגמן (עורכים), **סוגיות נבחרות בפסיכולוגיה וייעוץ בחינוך** (עמ' 207–222). משרד החינוך והתרבות, מחלקת פרסומים.

ועקנין, ר' (2015). **נפש יהודי: פסיכולוגיה של הזהות לאור מדרשי חז"ל**. Contentonow. נאמן, נ' (2012). מקומה של המשפחה כגורם בעזיבת אורח חיים דתי של צעירים מהחברה הדתית לאומית. בתוך י' ארנון, י' פרידלנדר וד' שוורץ (עורכים), **סוגיות בחקר הציונות הדתית: התפתחויות ותמורות לדורותיהן** (עמ' 273–308). אוניברסיטת בר-אילן.

פישרמן, ש' (2000). **על מה אבדה: זהותן האמונית של דתל"שיות**. מכללת אורות. פישרמן, ש' (2013). זהות האני ודימוי גוף בקרב מתבגרות דתיות. **אורשת**, 4, 283–293. פישרמן, ש' (2016א). זהות האני וזהות אמונית של מתבגרים דתיים בסיכון. **הייעוץ החינוכי**, יט, 271–287.

פישרמן, ש' (2016ב). **לו כלה דרכנו: דפוסי היכרות וחיזור בחברה הדתית**. שאגן – המכללה הדתית לחינוך.

פישרמן, ש' (2025). קונפליקט בית–עבודה בקרב נשות חינוך – מבט עכשווי. בתוך ד' גול (עורך), **בצל אילן: מאמרים ופרקי הגות לזכרה של אילנה פרץ** (עמ' 77–96). המכון התורני אור עציון.

פלגי, י' (1995). **תפקוד רגשי התנהגותי ודימוי גוף בקרב מתבגרים: השוואה בין עולים מאתיופיה, ילידי הארץ ממוצא אתיופי וילידי הארץ שאינם ממוצא אתיופי** [עבודת דוקטור]. אוניברסיטת בר-אילן.

פרינס, מ' (2022). **פשוט לרצות: הדרכה למיניות**. דברי שיר. צימרמן, ש' (2010). **רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית**. אח. רומי, ש' וטל–ברלב, ל' (2001). זהות דתית וזהות האני אצל נוער מנותק ונוער נורמטיבי ממוצא אתיופי. **חברה ורווחה**, 21(1), 51–68.

רמתידבר, א' (2017). שיחים הגמוניים והשיח החסר בקרב מורות לחינוך גופני לנערות. בתוך ע' לחובר, ע' פלד ומ' קומס (עורכים), **נערות וגופן** (עמ' 113–133). מאגנס.

רנד, י' ודור שב, ז' (1986). אורח חיים דתי אשכנזי במסגרת בית הספר וזיקתו לרמת תיותם של ילדי עדות המזרח. בתוך מ' ברלב (עורך), **החינוך הדתי בחברה הישראלית: מקראה** (עמ' 463–464). האוניברסיטה העברית.

שדמי, ח' (2004). גישות בייעוץ בבית הספר: היועץ וקידום מיטביות. בתוך ר' ארהרד וא' קלינגמן (עורכים), **ייעוץ בבית הספר בחברה משתנה** (עמ' 343–366). רמות.

Beit Hallahmi, B. (1991). Religion and identity: Concepts, data, questions. *Social Science Information*, 30(1), 81–95. <https://doi.org/10.1177/053901891030001004>

Collier, K. M., James, C. A., Saint, S., & Howell, J. (2021). The role of spirituality and religion in physician and trainee wellness. *Journal of General*

- Internal Medicine*, 36(10), 3199–3201. <https://doi.org/10.1007/s11606-021-06808-3>
- Coyne, S. M., Gale, M., Rasmussen, S., Bateman, M., Griffin, A., Oldroyd, E., & Sheppard, J. A. (2023). Beliefs, practices, or culture? A mixed-method study of religion and body esteem. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(3), 437–448. <https://doi.org/10.1037/rel0000471>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Edara, I. R., del Castillo, F., Gregory, C., & del Castillo, C. D. (2021). Religiosity and contentment among teachers in the Philippines during COVID-19 Pandemic: Mediating effects of resilience, optimism, and well-being. *Religions*, 12(10), Article 879. <https://doi.org/10.3390/rel12100879>
- Fisherman, S. (2004). Ego identity and spiritual identity in religiously observant adolescents in Israel. *Religious Education*, 99(4), 371–384. <https://doi.org/10.1080/00344080490513090>
- Fisherman, S. (2011). Socialization agents influencing the religious identity of religious Israeli adolescents. *Religious Education*, 106(3), 272–298. <https://doi.org/10.1080/00344087.2011.569653>
- Fisherman, S. (2013). Body image and wellbeing in religious male and female youth in Israel: An educational challenge. In B. Jackson Glimps & T. Ford (Eds.), *Gender and diversity issues in religious-based institutions and organizations* (pp. 51–79). Information Science Reference.
- Fisherman, S. (2020). Body image and emotional well being among gay and heterosexual religious young men: Modern orthodox and ultra-orthodox Jews. In B. Glimps & T. Ford (Eds.), *#MeToo issues in religious-based institutions and organizations* (pp. 195–224). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-9195-5.ch008>.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. Harper & Row.
- Fowler, J. W., & Dell, M. L. (2006). Stages of faith and identity: Birth to teens. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 13(1), 17–33. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00073-7](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00073-7)
- Gill, C. S., Minton, C. B., & Myers, J. E. (2010). Spirituality and religiosity: Factors affecting wellness among low-income, rural women. *Journal of Counseling and Development*, 88(3), 293–302. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00025.x>

- Gray, S. H. (1977). Social aspects of body image: Perception of normalcy of weight and effect of college undergraduates. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 1035–1040. <https://doi.org/10.2466/pms.1977.45.3f.1035>
- Gurba, E., Czyżowska, D., Topolewska-Siedzik, E., & Ciecuch, J. (2022). The importance of identity style for the level of religiosity in different developmental periods. *Religions*, 13(2), Article 157. <https://doi.org/10.3390/rel13020157>
- Keltner, D., & Stamkou, E. (2025). Possible worlds theory: How the imagination transcends and recreates reality. *Annual Review of Psychology*, 76, 329–358. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-080123-102254>
- Monroy, M., & Keltner, D. (2022). Awe as a pathway to mental and physical health. *Perspectives on psychological science*, 18(2), 309–320. <https://doi.org/10.1177/17456916221094856>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Taragin-Zeller, L. (2014). Modesty for heaven's sake: Authority and creativity among female ultra-orthodox teenagers in Israel. *Nashim: A Journal of Jewish Women's Studies & Gender Issues*, 26(1), 75–96. <https://dx.doi.org/10.2979/nashim.26.75>
- Yildirim-Kurtulus, H., Meral, K., Kurtulus, E., & Kahveci, H. (2022). The relationship between spirituality and psychological wellness: A serial multi-mediation analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1160–1172. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.4.780>