

רווחה נפשית ואירועי לחץ מהותיים והשפעתם על הזהות העצמית בקרב מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים וחילוניים

הלן קאקונדה-מועלם ושיר גולן

תקציר

במחקר זה נבדק קשר בין רווחה נפשית, חשיפה לאירועי לחץ מהותיים והשפעתם על בהירות הזהות העצמית בקרב מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים וחילוניים. במחקר נבדקו מבוגרים צעירים מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים וחילוניים המתגוררים בערים לא מעורבות, מושבים וקיבוצים. מטרת המחקר היא לעסוק בקשרים בין אירועי לחץ מהותיים, מידת הדתיות והשפעתם על רווחתן הנפשית ותפיסת זהותם העצמית של מבוגרים צעירים. מתוך התמקדות בקבוצת המבוגרים הצעירים אפשר ללמוד גם על קבוצת המתבגרים וזאת משום שבדומה לתהליכים המתנהלים בתקופת הבגרות הצעירה, בגיל ההתבגרות הנערים והנערות עוברים תהליך של גיבוש זהות עצמית. ההנחה הכללית של המחקר היא כי ככל שהבוגרים הצעירים נחשפים לאירועים מלחיצים, כן הדבר ישפיע על רווחתם הנפשית. מממצאי המחקר עולה כי ככל שבהירות הזהות העצמית של המשתתפים הייתה גבוהה, כך הרווחה הנפשית שלהם גבוהה יותר. נוסף על כך במחקר נמצא כי ההשערה שמבוגרים צעירים יאמצו במידה רבה יותר זהות קולקטיביסטית ידווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. בנייתו הנתונים נמצא כי אימוץ זהות קולקטיביסטית מנבאת רווחה נפשית. יתרה מזו, נמצא כי חשיפה גבוהה יותר לאירועים מלחיצים מנבאת רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית. כמו כן חשיפה לאירועי לחץ קשורה קשר שלילי לזהות קולקטיביסטית, להזדהות עם דת, לשמירה על מסורת ולעצמי חיובי. ואילו בזהות הדתית נמצא כי הן הזדהות עם דת הן שמירה על מסורת קשורות במידה שלילית לשלושת הסולמות השליליים של רווחה נפשית שלילית: מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים. מתוך ממצאי המחקר עולה כי חשוב להדגיש את גיבוש הזהות העצמית בעניין רווחה נפשית וחשיפה לאירועי לחץ. על פי ממצאים אלה יש הצעות למסקנות חינוכיות ותוכניות התערבות קבוצתית שיכולות לסייע בגיבוש הזהות העצמית כבר בבית הספר.

מילות מפתח: רווחה נפשית; אירועי לחץ; זהות עצמית; זהות דתית; בגרות צעירה.

מבוא

מבוגרים צעירים (בגילים 18–25) נמצאים בשלב התפתחותי בין גיל ההתבגרות לבגרות המוקדמת המכונה "הבגרות המתהווה". שלב זה מתבטא בחקר זהות, שלב ביניים, חוסר יציבות, התמקדות בעצמי וחשיפה למגוון דרכים. המעבר אל שלב הבגרות הצעירה לעיתים יכול להיות מטלטל וקשה משום שהצעירים נדרשים לעבור מחיים מסודרים של בני נוער התלויים בהוריהם לחיים עצמאיים בלי ליווי ותמיכה ממוסדים. במאמר זה תיבדק השפעת אירועי לחץ מהותיים על תפיסת הזהות העצמית ועל רווחתם הנפשית של מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים וחילוניים המתגוררים בישראל. על רקע עשיית המחקר

הזה ניצבה ההנחה הכללית שלפיה יש צורך בעדכון התובנות הקיימות על האוכלוסייה הזו והאם יש הבדל בין הקבוצות הנבדקות.

אוכלוסיית ישראל מאופיינת בהטרונגיות רבה, היא מורכבת מקבוצות בעלות מאפיינים ומנהגים דמוגרפיים שונים זה מזה והבדלים תרבותיים, חברתיים, דתיים ועוד. כאן ייבחנו קשרים בין מחשבותיהם הסובייקטיביות והשקפתם של מבוגרים צעירים ובין אירועי לחץ תוך בחינת הרקע האישי של המבוגרים הצעירים המשתייכים לקבוצות אלה: מבוגרים צעירים חילוניים, מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים. כמו כן במחקר תיבחן השפעת החשיפה לאירועים מעוררי לחץ וחרדה על רווחתם הנפשית ועל תפיסת זהותם העצמית של הצעירים. נוסף על כך ייבדק הקשר בין מידת הבהירות הזהות הדתית לרווחתם הנפשית של הצעירים.

סקירת ספרות

רווחה נפשית

משמעות המושג "רווחה נפשית פסיכולוגית" (wellness) או "מיטביות" היא הערכה סובייקטיבית של אדם בעניין איכות חייו (ארהרד, 2014). כמו כן המושג רווחה נפשית מבטא השקפה חיובית של בריאות נפשית. השקפה זו מקדמת הבנה חדשה של בריאות הנפש, שאינה מגדירה אותה הגדרה שלילית כמו "היעדר חולי או מחלה". במקום זאת, הגישה של קידום מיטביות מסתמכת על העמדה ההומניסטית, המתנגדת ליצירת תובנות על נפש האדם מתוך דפוסות (פרדיגמות) של חולי ומתמקדת במימוש והרחבה של אנושיותו של האדם ובפיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו לכיוון של התפתחות ויצירה (שדמי וצימרמן, 2009).

לרווחה הנפשית רכיב רגשי ורכיב קוגניטיבי. על פי ארהרד (2014) ברכיב הרגשי נמצאים הרגשות החיוביים והשליליים לעומת גירויים פנימיים וחיצוניים שהאדם חווה. היחס בין שכיחותם של הרגשות החיוביים ובין שכיחותם של הרגשות השליליים מייצג את הרווחה הנפשית הסובייקטיבית של האדם. כלומר רמה גבוהה של שינויים חיוביים ורמה נמוכה של שינויים שליליים משמען רווחה נפשית סובייקטיבית גבוהה.

ברכיב הקוגניטיבי נמצאת הדרך שבה האדם מעריך ומחליט עד כמה הצליח להתקדם לקראת מימוש השאיפות והמטרות החשובות בחייו. ככל שתחושתו של האדם תהיה חיובית כלפי היבטים רבים בחייו, כך תחושת הרווחה הנפשית שלו תהיה גבוהה יותר. חשוב לציין כי הרווחה הנפשית הסובייקטיבית של האדם נמצאת בין תכונות אישיות היציבות במרוצת זמן ובין מצבי חיים משתנים.

במחקרים שנבדקו בהם הגורמים שסייעו לבני אדם להתמודד עם מצבים מגוונים, אותרו כישורים, תכונות ומאפיינים המעידים על קיומה של הרווחה הנפשית. בין הרכיבים העיקריים נמצאו התמדה, עצמאות, אנרגיה, פעילות, גמישות, הנעה פנימית לפעולה, יוזמה, יכולת בחירה, מסוגלות, יצירתיות, תפיסת עולם חיובית, מציאת משמעות, יכולת ליצור קשרים בין-אישיים, מעורבות חברתית ומנהיגות (צימרמן, 2010).

לחקר הרווחה הנפשית יש חשיבות רבה מאחר שתוצאות המחקר יוכלו לשמש אבן בוחן להתנהגויות עתידיות ולעזור בפיתוח תוכניות מניעה (טטר ושרב, 2001). בעשור האחרון מחקרים רבים בדקו מהם הגורמים לרווחה נפשית סובייקטיבית מיטבית. גורמים אלו משמשים בסיס להשוואה מעמיקה בין איכות החיים של אזרחי המדינות השונות זו מזו ומסייעים למקבלי ההחלטות לזהות את המוקדים שהם צריכים לפעול בהם לשיפור איכות החיים (DeAngelis, 2013).

חשיפה לאירועי לחץ

אירועי לחץ מוגדרים מצבים קיצוניים, כמו מתח, תסכול ואף שמחה גדולה או התרגשות (קאקונדה-מועלם, 2020). כאשר אדם חשוף ללחץ, המערכות הגופניות שלו מתגייסות למאמץ כדי להתגבר על הקושי. כמו כן אירועי לחץ הם מצבים שיש בהם פער בין המשאבים שיש להפעיל כדי להתמודד עם המצב בהצלחה ובין המשאבים שעומדים לרשות האדם (מקלינסון, 2002).

מצבי הלחץ והמצוקה של צעירים בישראל ניכרים בשלושה מישורים: 1. באמצעות תהליכים התפתחותיים המותאמים לגיל ההתבגרות, המאופיינים בהשתנות מהירה של המציאות של הפרט; 2. המציאות המיוחדת של המדינה, החברה הדינמית והרבת-תרבותית בישראל המזמנת מצבי לחץ ייחודיים לצעירים החיים בארץ; 3. התנסויות הקשורות למערכת החינוך המייצרות מצבי לחץ ומצוקה מתוך הצורך של המתבגרים לעמוד בדרישות המערכת (עזר ואחרים, 2011).

זהות עצמית

הזהות העצמית מייצגת את הערכים, את האמונות ואת המטרות של הפרט לצד הגדרותיו העצמיות. כמו כן זהות העצמית של האדם מאפשרת לאדם לזהות את הייחודיות שלו לעומת אחרים (חמי וריץ, 2019). על פי אריקסון (Erikson, 1968) הזהות היא אוסף של הזהויות המתארגנות באמצעות האישיות המתפתחת. יצירת זהות היא משימה עיקרית בהתפתחות האדם אך היא הופכת למהותית ועיקרית בגיל ההתבגרות. אריקסון (Erikson, 1968) סבר כי גיל ההתבגרות הוא שלב קריטי בהתפתחות הפסיכו-חברתית של האדם משום שבגיל זה מתפתחים במתבגר המוסר, השכל, העצמאות, הגרות המינית והגרות החברתית (אביעד-זילציק, 2014). על אף שזהותנו כבני אדם נבנית במהלך חיינו, בגיל ההתבגרות תהליך הבניית הזהות הופך לעיקרי ודרמטי משום שגיל ההתבגרות מספק לנערים ולנערות מגוון אירועים התורמים לעיצוב זהותם (גוגול-אוסטרובסקי ולור, 2010). נוסף על חשיפתם של המתבגרים לאירועים המגוונים, במהלך ההתבגרות המתבגרים עוברים תהליך של ארגון מחדש של זהויות מזמן הילדות וגיבוש של ערכים והשקפות עולם (חמי וריץ, 2019). כמו כן בעת תהליך גיבוש הזהות העצמית ובצורך של המתבגרים בעצמאות, המתבגרים נוטים להתרחק מהוריהם וממבוגרים אחרים ולהתקרב לבני גילם, קבוצת השווים המשמשת בעבורם מקור השוואה עיקרי, המסייע בתהליך עיצוב האישיות (עזר ואחרים, 2011).

קאקונדה-מועלם ואחרים (2020) בחנו את ההנחות שהניח אריקסון (Erikson, 1982) בעניין הזהות העצמית וציינו כי גיבוש זהות מוצלח תלוי מבחינה חלקית בפתרון של משימות התפתחותיות קודמות. כלומר גיבוש זהות יעיל ומיטבי יכול להתנהל ברגע שבו

המתבגרים פועלים בעצמם ומחפשים את זהותם מתוך התנסות חופשית. כאשר המתבגר משיג זהות שבה הוא מגבש לעצמו תחושת זהות יציבה הוא בעצם משלים את תהליך החיפוש העצמי בהצלחה, ואילו במצב שבו הוא אינו מגבש את זהותו ביעילות (מצב של פיזור זהות), זה יכול להעיד על חוסר ביטחון במטרותיו ובמקומו בחיים (וילציק־אביעד, 2013). עוד במחקרה של קאקונדה־מועלס (2020) נבדקה השפעה של בהירות הזהות העצמית והרווחה הנפשית על עמדות שליליות כלפי החיים בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים המתגוררים במדינת ישראל. ממצאי המחקר עולה כי ככל שבהירות הזהות העצמית נמוכה, כך גם הרווחה הנפשית וההשקפה החיובית כלפי החיים תהייה נמוכה. לפיכך המתבגרים והבוגרים הצעירים עלולים לאמץ עמדות שליליות כלפי החיים, דבר שעלול להביא לידי התנהגויות אובדניות. מתוך ממצאים אלו הציעה קאקונדה־מועלס (2020) לגבש תוכניות התערבויות בית ספריות שיסייעו בגיבוש זהות, טיפוח וחיזוק של מודעות עצמית ויעניקו כלים להתמודדויות במצבי לחץ ומצוקה.

זהות דתית

זהות דתית היא תחושת השתייכות של אדם למערכת דתית מסוימת, לסמליה, לטקסיה, למוסדותיה ולאחרים המחזיקים באותה דת (ליטמנוביץ, 2019). במחקרים רבים נבדק אם הדת והזהות הדתית משפיעות על הרווחה הנפשית הסובייקטיבית. פטריק וקיני (Patrick & Kinney, 2003) מצאו שבקרב מבוגרים וצעירים מעורבות דתית גדולה יותר נקשרת עם השפעה חיובית ומתאם שלילי עם תסמיני דיכאון. במחקרם של דיוויס וקיאנג (Davis & Kiang, 2016) נבדקה השפעת הזהות הדתית והשתתפות דתית על רווחה נפשית של מתבגרים אסיאתיים אמריקאים. מתוצאות המחקר עולה כי הזהות הייתה קשורה במובהק לרווחה נפשית עם הערכה עצמית גבוהה יותר, השפעה חיובית גדולה יותר, נוכחות של משמעות בחיים ותסמיני דיכאון מופחתים. כמו כן דיוויס וקיאנג ציינו כי ביטויים קוגניטיביים כמו התמודדות דתית ממלאים תפקיד חשוב בקשר בין דתיות לרווחה.

המונח "התמודדות דתית" נוגע למידה שבה האדם משתמש בדת כדי להבין ולהתמודד עם אירועים בחייו. במחקרו של קרוק (Krok, 2015) נבדק הקשר בין טכניקות התמודדות דתיות למשמעות בחיים בקרב אנשים בשלב גיל הביניים. על פי מחקר זה נמצא כי הדת קשורה בעקיפין לרווחה נפשית באמצעות מתווכים פסיכוסוציאליים. כמו כן במחקר זה בלטה היכולת של הדת להעניק נחמה ומשמעות בהתמודדות עם מתח ואירועי חיים משמעותיים. נוסף על כך במחקר נמצא כי תהליכי התמודדות דתיים נמצאים בשימוש נרחב בין אנשים הרואים בעצמם דתיים או רוחניים ואף בין אנשים בלי קשר דתי פומבי. הסיבה העיקרית לפנייה אל דת בעת התמודדות עם קושי נובעת מהעובדה שאמונות דתיות והתנהגות דתית יכולות לספק לאדם מערכת משולבת של אמונות, מטרות ומשמעות הניתנות לשימוש בהסבר של מצבים מורכבים והתמודדות עם בעיות אישיות. במחקר של וילני ואחרים (Villani et al., 2019) נמצא כי רוחניות ודתיות תורמות לרווחה נפשית. אנשים שמראים מעורבות דתית ורוחנית גבוהה נוטים לתת הערכה חיובית יותר לחייהם. נוסף על כך מעורבות דתית ורוחנית עשויה להועיל לחייהם של אנשים באמצעות העצמת משאבים פנימיים חברתיים. כמו כן אמונה דתית עשויה לסייע בהגברת הביטחון הדיאלוגי בתפיסת עולם קוהרנטית ומתוך כך להגדיל את שביעות רצונם בחייהם. יתרה מזו, הדת עשויה לשמש תפקיד ייחודי ומשמעותי בעיצוב תהליכים פסיכולוגיים

וחברתיים. לקבוצה חברתית חיובית המשתמשת במערכת אמונה ודת ומעניקה זהות דתית יתרון כפול לקידום הרווחה הנפשית (Ysseldyk et al., 2010).

שלב "הבגרות הצעירה" – מבוגרים צעירים

בשלב "הבגרות הצעירה" יש פרק זמן התפתחותי בין גיל ההתבגרות לבגרות המוקדמת (גיל 18–25). לקראת שלב הבגרות המוקדמת הצעירים מתבקשים לקבל החלטות חשובות הנוגעות להכשרתם המקצועית, בחירת בן הזוג או בת זוג, החלטה על מבנה משפחתי או זוגי ועוד. הצעירים נדרשים לעבור מחיים מסודרים כבני נוער התלווים בהוריהם לחיים עצמאיים בלי ליווי ותמיכה ממוסדים. המעבר אל שלב הבגרות הצעירה יכול להיות מטלטל וקשה ומעבר חד זה משאיר צעירים רבים בתחושה של תלישות, בלבול וחוסר בהירות לעניין "הבחירה הנכונה". נוסף על כך בעולם המערבי חלים שינויים חברתיים וכלכליים, כמו שינויים בתפקידי המגדר המסורתיים, דחיית גיל הנישואין, הצורך בלימודי המשך והתרחבותה של ההשכלה הגבוהה. שינויים אלו יצרו מצב שבו צעירים רבים החיים במדינות מערביות דוחים את מחויבויותיהם התעסוקתיות והמשפחתיות לשלהי שנות העשרים (צינמון, 2018).

ארנט (Arnett, 2004) ראה בשלב "הבגרות הצעירה" פרק זמן של חקר זהות שבו המבוגרים הצעירים נדרשים לבחון את זהותם ולחשוב מה הם רוצים להיות בעתיד. כמו כן ראה ארנט בשלב זה שלב ביניים שבו הצעירים מרגישים "בין לבין", כלומר הם כבר אינם מרגישים ילדים אך גם אינם מרגישים שהם מוכנים להיות מבוגרים. נוסף על כך בחן ארנט את מגוון הדרכים העומדות לפני הצעירים ואת הצורך להתמקד בעצמם ולדאוג לצרכים ולרצונות האישיים שלהם. יתרה מזו, ארנט נתן את דעתו על חוסר היציבות לאחר התנסות במגוון תחומים כמו עבודה, לימודים ואהבה.

בישראל למצב "הבגרות הצעירה" יש היבט ייחודי וזאת משום שבפרק זמן זה מרבית הצעירים מגיל 18 עד 21 משרתים שירות חובה בצבא שנמשך שנתיים (לבנות) עד שלוש שנים (לבנים). הגיל שהצעירים משרתים בו בצבא הוא גיל שהצעירים נמצאים במצב רגיש מבחינה התפתחותית שבה נדרשים לפתח זהות עצמית בנפרד מהוריהם. פרק זמן זה בדרך כלל קובע את המשך עתידם של הצעירים מבחינה מקצועית, השקפת עולמם ומציאת בן זוג או בת זוג (מייזלס, 2001). במחקריו של מייזלס (1992, 1993) נבחנה השפעת השירות הצבאי על משימות התפתחות מגוונות, כגון גיבוש זהות מקצועית וערכית, השגת בגרות נפשית והגדרה מחודשת של היחסים עם ההורים ובני הגיל. במחקרים אלו נמצא שהשירות הצבאי תורם במצבים מסוימים. עם זאת, הצעירים אינם נוטים להשלים את ההתפתחות של פרדה רגשית, אינסטרומנטלית וכלכלית מההורים במהלך השירות הצבאי. יתרה מזו, בפעמים מסוימות הצעירים לאחר שירותם הצבאי אינם ממהרים לצאת לעצמאות וניכר שיש מעין המשך של הסטטוס קוו במערכות היחסים עם ההורים. כלומר הצעיר מקפיא את תהליך הגיבוש הזהות בתחום המקצועי והערכי לצד הדחייה של מועד היציאה מבית ההורים. הדחייה של שלוש שנים או אף יותר בכניסה לעולם המקצועי והידיעה שדחייה זו לא קלה ומהותית בעבור הצעיר, גורמות לירידה בולטת בעיסוק במשימות התפתחותיות המקובלות לגיל זה בתחום המקצועי.

בעשור האחרון התעוררה מודעות לחשיבות של מתן פתרון לצורכיהם של הצעירים בישראל. ארגונים חברתיים הבינו את החשיבות בבניית תוכניות ייחודיות למבוגרים צעירים, ומדי שנה בשנה עולה מספר המחקרים האקדמיים המנסים לבחון את קבוצת הגיל, שלב ההתפתחות ומאפייניה הייחודיים. עמית (2018) מדגיש את חשיבותם של הצעירים בהתפתחות החברה בישראל וטוען כי יצירת הזדמנויות ותמיכה בצעירים לאחר השחרור מהצבא או סיום שירות לאומי תעזור להם להשתלב בעולם התעסוקה וגם מבחינה חברתית, פוליטית וכלכלית.

מבוגרים צעירים חילוניים לעומת מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים

אוכלוסיית ישראל מאופיינת בהטרונגיות רבה, היא מורכבת מקבוצות בעלות מאפיינים ומנהגים דמוגרפיים שונים זה מזה והבדלים תרבותיים, חברתיים, לשוניים ועוד. אחד מההתחבים הבולטים של האוכלוסייה לקבוצות הוא החתך לפי מידת דתיות: חרדים, דתיים-לאומיים, מסורתיים וחילוניים. לאוכלוסייה היהודית עם כל מיני זיקות לדת יש מאפיינים מגוונים בתעסוקה, מקום מגורים, שיוך פוליטי ועוד (סיקרון, 2004). לפי הלשכה לסטטיסטיקה, נכון למאי 2022, מתוך אוכלוסיית אזרחי ישראל היהודים בני 20 ומעלה 44.8% הם חילונים שזיקתם לדת היא נמוכה, 33% מסורתיים, 11.7% דתיים-לאומיים ו-10% חרדים.

אנשים שאינם מאמינים בקיומו של כוח עליון, נוהגים לעיתים קרובות להגדיר את עצמם "חילוניים". הקבוצה החילונית במדינת ישראל גדלה במידה ניכרת לאחר העלייה הגדולה מחבר המדינות (ברית המועצות לשעבר) וכיום אוכלוסיית החילונים מתגוררת בסביבות מגורים עירוניות, מושבים וקיבוצים. אילני (2006) בחנה את זהותו של היהודי החילוני וציינה כי החילונית אינה רק היעדר אמונה דתית, אלא השקפת עולם המעמידה במרכז את הריבונות של האדם ושל התבונה האנושית. הגדרת האדם חילוני אין פירושה שאין לו זיקה למסורת הדתית, אלא שאינו חש מחויבת דתית. כלומר זיקת היהודי החילוני למסורת מנותקת לרוב מההקשר הדתי ומעוגנת בהקשר הלאומי והתרבותי. יש לציין שיש מיעוט קטן המגדיר את עצמו אנטידתי ונמנע מקיום כל מנהג וטקס שמקורם במסורת היהודית.

הדתיים-לאומיים מכונים גם אנשי הציונות הדתית המעורבים בחברה הישראלית ובתרבותה המערבית הן בהיותם צרכנים של עולם התקשורת, התיאטרון, המוזיקה ועוד הן בהיותם חלק מן ההשתלבות בעולם העבודה בדומה לשאר הקבוצות האחרות בחברה הישראלית. כמו כן המתבגרים הדתיים הלאומיים שותפים בשירות צבאי. עם זה יש מחויבות לחברה הדתית הכוללת מערכת ערכים ואורח חיים ייחודי המתבטא במגוון תחומי חיים, כגון לבוש, נוהגי אכילה, תפילה וברכות ועוד (פריינטה ואור, 2006).

דפוסי המגורים של הציבור הדתי-לאומי מגוונים ויש בהם דרכי התיישבות רבות: מאחזים והתנחלויות, מושבים וקיבוצים דתיים וסביבת מגורים עירונית. על אף הגיוון בדרכי ההתיישבות, רוב רובה של האוכלוסייה הדתית-לאומית הוא עירוני והוא מתרכז בכמה מוקדים שהבולטים בהם הם ירושלים, ערי גוש דן שמצפון לתל אביב ואזור שרון. חשוב לציין שבכמעט כל יישוב בעל אוכלוסייה יהודית מתגוררת אוכלוסייה דתית-לאומית. מרבית האוכלוסייה הדתית-לאומית מתגוררת בשכונות מעורבות עם אוכלוסייה חילונית, אם כי ניכרת העדפה למגורים באזורים שיש בהם ריכוז גדול של אוכלוסייה

דתית-לאומית וזאת בשל הצורך של האדם הדתי במוסדות ובמבני ציבור מתאימים – בית כנסת, גנים ובתי ספר דתיים, מקווה וכדומה (הרמן ואחרים, 2014).

במחקר הזה נבחן כיצד משפיעים אירועי לחץ מהותיים על תפיסת הזהות העצמית ועל רווחתם הנפשית של מבוגרים צעירים. כמו כן האם למידת בהירות הזהות העצמית יש קשר לרווחתם הנפשית של מבוגרים צעירים והאם יש הבדל בין הקבוצות הנבדקות (מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים לעומת מבוגרים צעירים חילוניים)?

שאלות המחקר

- א. כיצד משפיעים אירועי לחץ מהותיים על תפיסת הזהות העצמית ועל רווחתם הנפשית של מבוגרים צעירים?
- ב. האם למידת בהירות הזהות הדתית יש קשר לרווחתם הנפשית של מבוגרים צעירים?

השערות המחקר

- א. מידת בהירות גבוהה יותר של זהותם העצמית של מבוגרים צעירים תנבא רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.
- ב. מידת בהירות גבוהה יותר של זהותם התרבותית של מבוגרים צעירים תנבא רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.
- ג. מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים ידווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית לעומת מבוגרים צעירים חילוניים.
- ד. מבוגרים צעירים החשופים יותר לאירועי לחץ ידווחו על רווחה נפשית נמוכה יותר.
- ה. מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים ידווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית לעומת מבוגרים צעירים חילוניים.

שיטת המחקר

משתתפים

המשתתפים הם 160 מבוגרים צעירים, מהם 81 גברים (50.6%) ו-79 נשים (49.4%). גיל המשיבים נע בין 18 ל-25, 30 משתתפים (18.75%) בין הגילים 18–25, 52 משתתפים (32.5%) בגילים 21–23 ו-78 משתתפים (48.75%) בגילים 24–25. מבחינה דתית, 11 מהמשיבים מגדירים את עצמם דתיים מאוד (6.9%), 33 מהמשיבים הגדירו את עצמם דתיים (20.6%), 59 מסורתיים (36.9%) ו-57 כחילונים (35.6%). 72 מהמשיבים מתגוררים בקיבוץ או במושב (45%) ו-88 מהמשיבים מתגוררים בערים לא מעורבות (55%).

כלים

שאלון בהירות זהות דתית (שאלון הזהות הדתית של כץ, 2000): בשאלון זה יש פריטים הבודקים תחושת שייכות לדת היהודית. פריט לדוגמה: "מה המידה בה אתה מזדהה עם הדת היהודית". סולם התשובה: 7 – "אני בעל הזדהות חזקה עם הדת היהודית". 1 – "אני לא חש הזדהות עם הדת היהודית". במחקר של כץ התברר שבפריט של הדת

היהודית המהימנות הייתה 0.89. מכיוון שבשאלון של כץ השאלות נגעו למידת ההזדהות עם הדת במישרין, הדבר מעיד על תוקף נראה של המדד. נבנו שני מדדים: הזדהות עם הדת של הנבדק (שאלות 1–2). מהימנות המדד $\alpha = .91$; שמירה על מנהגים ומסורת (שאלות 3–8). ככל ששומרים יותר על מנהגים ומסורת, כך הציון גבוה יותר. מהימנות המדד $\alpha = .74$.

שאלון השייכות לתרבות קולקטיביסטית/אינדיבידואליסטית של אויזרמן (Oyserman, 1993): שאלון של 22 שאלות המודד את מידת שייכות המשיב לתרבות הקולקטיביסטית לעומת שייכות לתרבות האינדיבידואליסטית. סולם התשובה נע בין 1 – "מאוד לא מסכים" ל-5 – "מאוד מסכים". פריט לדוגמה: "האוויר שלי חשוב לי יותר מכל דבר אחר". מהימנות השאלון 0.71. לתיקוף המדדים בדקה אויזרמן מתאמים בין השאלון לסולמות אחרים ומצאה מתאמים סבירים עם מדדים של מודעות עצמית, התמקדות אינדיבידואליסטית והתמקדות בין-אישית קולקטיביסטית אצל נבדקים יפנים. הוגדרו שני סולמות: אינדיבידואליזם (שאלות 1–11). מהימנות המדד $\alpha = .84$; קולקטיביזם (שאלות 12–22). מהימנות המדד $\alpha = .82$.

שאלון בהירות המושג העצמי (SCC – Campbell et al., 1996): שאלון של 12 פריטים המייצגים בהירות מושג העצמי. פריט לדוגמה: "גם אם ארצה לא בטוח שאוכל לספר למישהו אחר מי אני באמת". סולם התשובות נע בין 1 – "מאוד לא מסכים" ל-5 – "מאוד מסכים". בניית גורמים התברר כי הפריטים יוצרים סולם אחד שיש בו 12 פריטים ומהימנותו על פי המתברים היא $\alpha = .85$. לתיקוף המדד בדקו מחברי השאלון את המתאמים בין מדד זה לסולמות של הערכה עצמית והתנהגויות לא נמנעות, ואלה נמצאו גבוהים (בין 0.49 ל-0.61), וסולמות של מודעות עצמית פרטית וציבורית שנמצאו מובהקים (בין 0.22 ל-0.26), המעידים על תוקף המדד. לצורך בניית המדד הפכנו פריטים 6 ו-11 שהיו מנוסחים הפוך למדד. מהימנות הסולם במחקר הנוכחי $\alpha = .87$.

שאלון רווחה נפשית (RAAS – Reynolds Adolescent Screening; Reynolds, 1998): שאלון הבודק הסתגלות של מתבגרים. בשאלון המקורי יש 30 שאלות המיועדות לברר מה השכיחות של הופעת התנהגויות או רגשות מסוימים בשישה החודשים האחרונים. הנבדקים מתבקשים לדרג בסולם מ-1 עד 3 לפי מידת השכיחות של כל אחת מהתנהגויות או התגובות הרגשיות. בבדיקות שנעשו בישראל התברר כי לשאלון מהימנות ותוקף גבוהים 0.89. והוא מתאים מאוד למדידת קשיי הסתגלות ותפקוד של צעירים.

נבנו ארבעה סולמות של רווחה נפשית: מתח רגשי (שאלות 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29). מהימנות המדד $\alpha = .89$; התנהגות אנטי-חברתית (שאלות 13, 16, 20, 23, 30). מהימנות המדד $\alpha = .86$; עצמי חיובי (שאלות 1, 4, 6, 15, 18). מהימנות המדד $\alpha = .74$; בעיות וחוסר שליטה על כעסים (שאלות 2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14). מהימנות המדד $\alpha = .82$.

שאלון שבדק אירועי לחץ משמעותיים: כמו בשאלונים מוכרים ומקובלים על מפגש עם אירועי חיים מהותיים, לצורך המחקר הנוכחי נשתמש בשאלון הבודק אירועי חיים שליליים שחווים אנשים במהלך חייהם. בשאלון יש 27 אירועים. משתתפי המחקר התבקשו לסמן את הספרה "1" במידה שחווי את אותו אירוע בשנה האחרונה; אם חוו את האירוע לפני למעלה משנה, הם התבקשו להקיף בעיגול את הספרה "2"; ואם לא חוו את

האירוע אי פעם, הם התבקשו להקיף בעיגול את הספרה "0". פריט לדוגמה: "מוות של קרוב משפחה". הסולם נבנה לפי ספירה של מספר אירועי לחץ שהיו בשנה האחרונה. מהימנות המדד $\alpha = .81$.

הליך

לאחר הכנת השאלונים וקבלת אישור ועדת האתיקה לסטודנטים של המכללה האקדמית אחוה, הועברו השאלונים לבוגרים צעירים בני 18–25 ברחבי הארץ. השאלונים הועברו באמצעות פנייה ברשתות חברתיות ופרסום בקבוצות צעירים ברשת החברתית פייסבוק ווטסאפ. נוסף על כך הועברו השאלונים למרכזים צעירים קהילתיים כדי להגיע לאוכלוסיית צעירים רחבה יותר המתגוררת במושבים וקיבוצים. הובהר למשתתפים כי השאלון הוא בעילום שם והנתונים ישמשו רק לצורך המחקר. כמו כן הוסבר למשיבי השאלון שהם לא חייבים למלא את השאלון ולכן הם יכולים להפסיק בכל עת.

ניתוח הנתונים

עיבוד וניתוח סטטיסטי של הנתונים נעשה בתוכנת SPSS, גרסה 26.0. לבדיקת מהימנות עקיבות פנימית של שאלוני המחקר להערכת זהות עצמית, זהות תרבותית, זהות דתית, רווחה נפשית וחשיפה לאירועים מלחיצים נעשה שימוש במבחן אלפא של קרונברך. לכל נבדק חושבו ציוני המשתנים לפי ממוצע הדירוגים בפריטי השאלון הרלוונטי. רווחה נפשית הוגדרה משתנה תלוי במחקר ושאר המשתנים שימשו משתנים בלתי תלויים. כלל משתני המחקר תוארו באמצעות ממוצעים, סטיות תקן וערכי מינימום ומקסימום (טווח). לבדיקת קשרים בין המשתנים חושבו מתאמי פירסון. בשלב לאחר מכן נערכו מודלים של רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית על פי כל אחד מהמשתנים הבלתי תלויים בנפרד. המודל הראשון בחן את השערת המחקר הראשונה על הקשר בין בהירות הזהות העצמית לרווחה הנפשית. המודל השני סיפק תשובה להשערת המחקר השנייה על הקשר בין הזהות התרבותית לרווחה הנפשית. המודל השלישי נגע להשערת המחקר השלישית על הקשר בין חשיפה לאירועים מלחיצים לרווחה הנפשית. המודל הרביעי בחן את ההשערה הרביעית על הקשר בין הזהות הדתית לרווחה הנפשית. כמו כן לבדיקת הבדלים בין חילוניים, מסורתיים ודתיים ברווחה הנפשית נעשה ניתוח שונות חד-כיווני עם ניתוח המשך מסוג Tukey. להשלמת אומדנים אלו נעשתה רגרסיה מרובה כדי לזהות את התרומה הייחודית של כל אחד מהמשתנים הבלתי תלויים בהסבר הרווחה הנפשית. הקריטריון לקביעת מובהקות סטטיסטית היה $p < .05$.

תוצאות

מאפייני משתתפים

במחקר השתתפו 160 בוגרים צעירים בני 18–26 שנים (ממוצע 22.83; סטיית תקן 2.16), מהם 81 גברים ו-79 נשים (50.6% ו-49.4% בהתאמה). באשר למצב משפחתי, 94 היו רווקים (58.8%), 61 נשואים או חיים עם בן זוג או בת זוג (38.1%) ו-5 גרושים (3.1%). 88 התגוררו בעיר (55%) ו-72 בקיבוץ או מושב (45%). 57 הגדירו את עצמם חילונים

(35.6%), 59 מסורתיים (36.9%), 33 דתיים (20.6%) ו־11 דתיים מאוד (6.9%). לוח 1 מציג תיאור של המאפיינים הדמוגרפיים בקרב משתתפי המחקר.

לוח 1: מאפיינים דמוגרפיים במדגם (N=160)

משתנה	ערכים	N	%
מגדר	זכר	81	50.6%
	נקבה	79	49.4%
סטטוס משפחתי	רווק	94	58.8%
	נשוי / חי עם בן זוג	61	38.1%
	גרש / פרוד	5	3.1%
מקום מגורים	עיר	88	55.0%
	קיבוץ / מושב	72	45.0%
רמת דתיות	מסורתי	59	36.9%
	חילוני	57	35.6%
	דתי	33	20.6%
	דתי מאוד	11	6.9%

סטטיסטיקה תיאורית

לוח 2 מציג סטטיסטיקה תיאורית של משתני המחקר העיקריים.

מעיון בלוח עולה כי המשתתפים מאופיינים ברמה בינונית של בהירות המושג העצמי. בנושא זהות תרבותית, הם דיווחו על רמה בינונית עד גבוהה של אוריינטציה אינדיווידואליסטית ורמה דומה של אוריינטציה קולקטיביסטית. בעניין הזהות הדתית, הם הביעו הזדהות רבה עם דת ושמרו על המסורת ברמה בינונית עד גבוהה. במדדי רווחה נפשית דיווחו המשתתפים על רמות נמוכות של מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים ורמה גבוהה של עצמי חיובי. רמת החשיפה לאירועים מלחיצים הייתה נמוכה.

לוח 2: ממוצעים, סטיות תקן, ערכי מינימום ומקסימום של משתני המחקר

משתנה	N	Min.	Max.	M	SD	סולם מדידה
זהות עצמית	158	1.67	4.50	3.27	0.52	5–1
זהות תרבותית						
אינדיווידואליזם	160	2.40	5.00	3.63	0.50	5–1
קולקטיביזם	160	2.22	5.00	3.61	0.50	5–1
זהות דתית						
הזדהות עם דת	160	1.00	7.00	5.85	1.38	7–1
שמירה על מסורת	160	1.00	5.00	3.55	1.15	5–1
רווחה נפשית						
מתח רגשי	159	1.00	3.00	1.79	0.42	3–1

3-1	0.38	1.28	3.00	1.00	159	התנהגות אנטיסוציאלית
3-1	0.36	2.59	3.00	1.40	160	עצמי חיובי
3-1	0.33	1.53	3.00	1.00	160	כעסים
3-1	0.25	1.58	3.00	1.00	158	אירועים מלחיצים

קשרים בין משתני המחקר

לוח 3 מציג קורלציות (מתאמי פירסון) בין משתני המחקר העיקריים.

כמפורט, חשיפה לאירועים מלחיצים קשורה קשר שלילי לזהות קולקטיבית, להזדהות עם דת, לשמירה על מסורת ולעצמי חיובי. כלומר ככל שהבוגרים הצעירים נחשפו לעיתים תכופות יותר לאירועים מלחיצים, כך האוריינטציה התרבותית שלהם הייתה קולקטיביסטית פחות, הזהות הדתית שלהם הייתה חלשה יותר, וציוניהם בסולם 'עצמי חיובי' בשאלון רווחה נפשית היו נמוכים יותר.

מנגד חשיפה לאירועים מלחיצים קשורה קשר חיובי לזהות אינדיווידואליסטית ולשלושה סולמות של רווחה נפשית – מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים. קרי, ככל שהבוגרים הצעירים נחשפו לעיתים תכופות יותר לאירועים מלחיצים, כך האוריינטציה התרבותית שלהם הייתה אינדיווידואליסטית יותר, ומתוך כך הם חוו מתח רגשי וכעסים רבים, והתנהגו התנהגות אנטיסוציאלית במידה רבה יותר.

ואולם לא נמצא קשר בין חשיפה לאירועים מלחיצים לבהירות המושג העצמי.

נוסף על כך נמצאו קשרים מובהקים בין בהירות המושג העצמי לארבעת הסולמות של רווחה נפשית, כאשר ככל שבהירות המושג העצמי הייתה גבוהה יותר, כך דיווחו המשתתפים על עצמי חיובי יותר ורמות נמוכות יותר של מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים.

כמו כן נמצאו קשרים שליליים מובהקים בין אוריינטציה קולקטיביסטית לשלושה סולמות של רווחה נפשית, כלומר ככל שהאוריינטציה הקולקטיביסטית הייתה חזקה יותר, כך הבוגרים הצעירים דיווחו פחות על מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים. ואולם אוריינטציה אינדיווידואליסטית לא נמצאה בקשרים עם אף אחד מסולמותיה של רווחה נפשית.

בנושא הזהות הדתית נמצא כי הן הזדהות עם דת הן שמירה על מסורת קשורות קשר שלילי לשלושה סולמות של רווחה נפשית – מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים. לפיכך ככל שהזהות הדתית חזקה יותר, כך הבוגרים הצעירים דיווחו על רמות נמוכות יותר של מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים.

יתרה מזו, נמצאו קשרים חיוביים חזקים בין אוריינטציה קולקטיביסטית לשני הסולמות של זהות דתית (הזדהות עם דת ושמירה על מסורת), כך שבוגרים צעירים בעלי אוריינטציה קולקטיביסטית יותר נטו גם להזדהות גבוהה יותר עם הדת.

לוח 3: מתאמי פירסון בין משתני המחקר

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	זהות עצמית									
2	אינדיווידואליזם	-.118								
3	קולקטיביזם	-.025	.071							
4	הזדהות עם דת	-.001	-.123	.526**						
5	שמירה על מסורת	.018	-.111	.599**	.771**					
6	מתח רגשי	-.266**	-.120	-.165*	-.180*	-.220**				
7	התנהגות אנטיסוציאלית	-.307**	.102	-.307**	-.351**	-.434**	.516**			
8	עצמי חיובי	.415**	.140	.127	.006	.006	-.473**	-.237**		
9	כעסים	-.293**	.017	-.261**	-.343**	-.332**	.648**	.646**	-.278**	
10	אירועים מלחיצים	-.125	.178*	-.258**	-.265**	-.241**	.336**	.429**	-.236**	.332**

** $p < .01$, * $p < .05$

בדיקת השערות מחקר

בדיקת השערת המחקר נעשתה בשלב ראשון בנפרד לכל השערה, ובהמשך במודל רגרסיה אינטגרטיבי המשלב משתני מחקר מקבילים להסבר המשתנים התלויים. בכל רגרסיה בשלב הראשון נבנו שלושה צעדים הייררכיים: צעד ראשון: בדיקת הקשר בין המשתנה הבלתי תלוי לתלוי כפי שנוסח בהשערה; צעד שני: תוספת של מדד הדתיות בהיותו משתנה מסביר נוסף; צעד שלישי: בדיקת האינטראקציה בין משתנה הדתיות למשתנה הבלתי תלוי הנוסף בקשר עם המשתנה התלוי כדי לבדוק האם מה שנוסח כהשערה כללית משתנה לפי רמת הדתיות. לצורך ההערכה של תרומת הדתיות להסבר השונות של רווחה נפשית מוצגת התוספת במונחים של ΔR^2 , שהוא מדד לתוספת ההסבר. מובהקות המדד כמוה כמסקנה שלתוספת המשתנים יש משקל מובהק בהרחבת ההסבר לשונות הרווחה הנפשית. כמו כן משתנה הדתיות הוא שקלול של שלושה שאלונים שעסקו בדת: 1. רמת דתיות מחילוני לדתי; 2. הזדהות עם הדת מסתמכת על תשובות לשתי שאלות בסולם ליקרט 1–7; 3. שמירה על מסורת המסתמכת על תשובות לחמש שאלות בסולם ליקרט 1–5. שלושת המקורות עברו תקנון, משמע, תורגמו לציוני תקן וסוכמו למדד דתיות משוקלל שהוכנס לכל אחת מהגרסיות בהמשך.

השערה 1: מידת בהירות גבוהה יותר של זהותם העצמית של מבוגרים צעירים תנבא רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.

לוח 4: תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות בהירות המושג העצמי

משתנים מסבירים	B	SeB	B	R^2	ΔR^2	df	F
שלב 1				.178***	.178*****	1,156	33.70***
זהות עצמית	0.18	0.03	.42*				
שלב 2				.258***	.089*****	2,155	28.22***

זהות עצמית	0.18	0.03	.41***	
מדד דתיות	0.10	0.02	.30***	
שלב 3			.268***	0.001 3,154 18.78***
זהות עצמית X מדד דתיות	0.02	0.03	.17	

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

לוח 4 מציג תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות בהירות המושג העצמי. מודל רגרסיה לניבוי רווחה נפשית באמצעות בהירות המושג העצמי נמצא מובהק, $F(1,156) = 33.70, p < .001$. בשלב ראשון הזהות העצמית נמצאה בקשר חיובי עם הרווחה הנפשית כפי ששוער בהשערה הראשונה ($\beta = .42, p < .001$). התוספת של משתנה הדת גם היא נמצאה בקשר חיובי עם הרווחה הנפשית, כלומר דתיות ברמה גבוהה יותר קשורה לרווחה נפשית גבוהה יותר ($\beta = .30, p < .001$), אך לא נמצאה אינטראקציה בין שני המשתנים, כך שאי אפשר להסיק כי בנוכחות ערכים שונים של דתיות, הקשר בין הזהות העצמית לרווחה משתנה.

השערה 2: מידת בהירות גבוהה יותר של זהותם התרבותית של מבוגרים צעירים תנבא רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.

לוח 5 מציג תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות זהות תרבותית.

לוח 5: תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות זהות תרבותית							
משתנים מסבירים	B	SeB	β	R^2	ΔR^2	Df	F
שלב 1				.078**	.078**	2,157	6.67***
אינדיווידואליזם	0.01	0.04	.01				
קולקטיביזם	0.15	0.04	.28***				
שלב 2				.115*	.037*	3,156	6.76***
אינדיווידואליזם	0.03	0.04	.05				
קולקטיביזם	0.06	0.05	.12				
מדד דתיות	0.08	0.03	.25*				
שלב 3				.118**	.003	5,154	4.13**
אינדיווידואליזם X דתיות	0.03	0.05	.31				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

לבדיקת השערה 2 המצפה לקשר בין אינדיווידואליזם וקולקטיביזם (מדדי זהות תרבותית) לניבוי רווחה נפשית נבדקו הקשרים במודל רגרסיה. המודל נמצא מובהק $F(2,157) = 6.67, p < .001$. מבדיקת שני מדדי הזהות התרבותית נמצא כי לקולקטיביזם קשר חיובי עם הרווחה הנפשית ($\beta = .28, p < .001$), אך האינדיווידואליזם לא נמצא בקשר עם הרווחה הנפשית. כאשר נוסף מדד הדתיות, נמצא שהקשר בין משתני התרבות לרווחה

נעלם, ומה שמסביר רווחה נפשית במידה חיובית הוא מדד הדתיות ($\beta = .25$, $p < .05$). לא נמצאה אינטראקציה בין משתני התרבות למדד הדתיות על הרווחה הנפשית.

השערה 3: חשיפה גבוהה יותר לאירועים מלחיצים תנבא רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית.

לוח 6 מציג תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות חשיפה לאירועים מלחיצים.

לוח 6: תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות חשיפה לאירועים מלחיצים							
משתנים מסבירים	B	SeB	β	R^2	ΔR^2	Df	F
שלב 1				.152***	.152***	1,156	27.90***
חשיפה לאירועים מלחיצים	-0.44	0.08	-.39***				
שלב 2				.209***	.057**	2,155	20.42***
חשיפה לאירועים מלחיצים	-0.38	0.08	-.34***				
מדד דתיות	0.08	0.02	.25**				
שלב 3				.223***	.014	3,154	14.73***
חשיפה לאירועים מלחיצים X מדד דתיות	0.16	0.09	.13				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

מודל רגרסיה לניבוי רווחה נפשית באמצעות חשיפה לאירועים מלחיצים נמצא מובהק, $F(1,156) = 27.90$, $p < .001$. החשיפה לאירועים מלחיצים מסבירה כ־16% מתוך השונות במשתנה רווחה נפשית. בהתאם למשוער, חשיפה גבוהה יותר לאירועים מלחיצים מנבאת רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית ($\beta = -.39$, $p < .001$). והמסקנה הראשונית על ההשערה הכללית היא כי השערת המחקר השלישית אוששה. התוספת של מדד הדתיות מראה גם קשר חיובי מקביל בין רמת הדתיות לרווחה הנפשית ($\beta = .25$, $p < .001$), כפי שעלה גם מהבדיקות הקודמות, אך לא נמצא אפקט אינטראקציה בין שני הגורמים המסבירים.

השערה 4: מידת הזדהות גבוהה יותר של מבוגרים צעירים עם הדת תנבא רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.

לוח 7 מציג תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות מדד הזהות הדתית.

לוח 7: תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות זהות דתית

משתנים מסבירים	B	SeB	β	R^2	ΔR^2	Df	F
מדד דתיות	0.10	0.02	.32***	.103***	.103***	1,158	18.08***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

מודל רגרסיה לניבוי רווחה נפשית באמצעות מדד הזהות דתית נמצא מובהק, $F(2,157) = 18.08$, $p < .001$. מדד הזהות הדתית מסביר כ-10% מתוך השונות במשתנה רווחה נפשית. מדד הזהות הדתית נמצא בקשר חיובי עם רווחה נפשית, וזה בהמשך לתוצאות השילוב של מדד הדתיות בבדיקת ההשערות הקודמות ($\beta = .32$, $p < .001$). השערת המחקר הרביעית אוששה.

השערה 5: מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים ידווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית לעומת מבוגרים צעירים חילוניים.

לבדיקת השערה זו נעשה ניתוח שונות חד-כיווני של רווחה נפשית לפי רמת הגדרה דתית. לוח 8 מציג ממוצעים וסטיות תקן של רווחה נפשית על פי הגדרה דתית.

לוח 8: ממוצעים וסטיות תקן של רווחה נפשית על פי הגדרה דתית

משתנה	חילוני (n=57)		מסורתי (n=59)		דתי/דתי מאוד (n=44)		F	η_p^2
	SD	M	SD	M	SD	M		
רווחה נפשית	0.28	2.42 ^a	0.29	2.47 ^a	0.27	2.63 ^b	6.97**	.082

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

כפי שעולה מלוח 8, בניית שונות שנעשה על רווחה נפשית נמצא אפקט מובהק להגדרה דתית, $F(2,157) = 6.97$, $p = .001$. לבדיקת המשך לדירוג הרווחה הנפשית הממוצעת של כל אחת מרמות הדתיות נעשו השוואות זוגיות מרובות ונעשה שימוש באותיות לטיניות לדירוג מהממוצע הנמוך ביותר ואילך. על סמך תוצאות ההשוואות הזוגיות נמצא כי הקבוצה החילונית והקבוצה המסורתית לא שונות זו מזו, ורק בקרב הדתיים והדתיים מאוד ממוצע הרווחה הנפשית גבוה יותר. מסקנה: השערת המחקר החמישית אוששה בכלליות אך לא בהשוואה בין כמה מהקבוצות.

סיכום השערות 1–5

כדי לבחון כיצד כלל המשתנים שנבחנו בהשערות מנבאים ביחד רווחה נפשית וכדי לבדוק את גודל התרומה היחסית של כל משתנה נעשתה רגרסיה לינארית מרובה. לוח 9 מציג תוצאות של רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות משתני המחקר העיקריים.

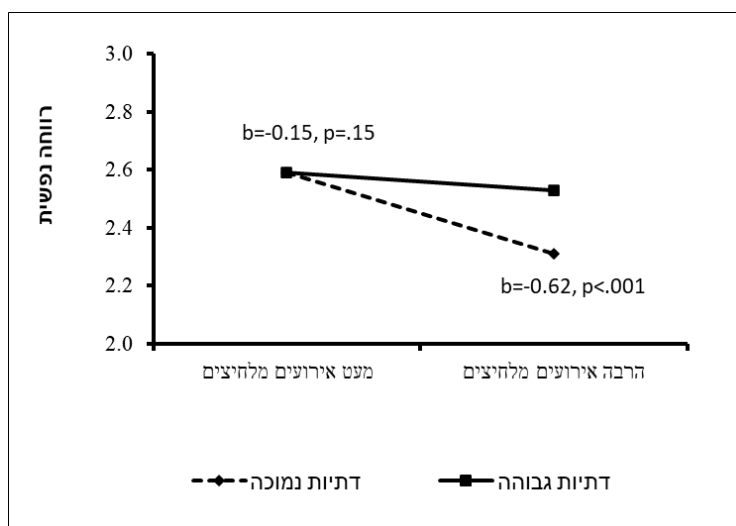
לוח 9: תוצאות רגרסיה לינארית להסבר רווחה נפשית באמצעות משתני המחקר העיקריים

F	Df	ΔR^2	R^2	B	SeB	B	משתנים מסבירים
19.95***	4,152	.327***	.327***				שלב 1
				.39***	0.03	0.17	זהות עצמית
				.12	0.04	0.07	אינדיווידואליזם
				.22**	0.04	0.12	קולקטיביזם
				-.29***	0.08	-0.33	אירועים מלחיצים
17.48***	5,151	.022*	.367***				שלב 2
				.39***	0.03	0.17	זהות עצמית
				.14*	0.04	0.08	אינדיווידואליזם
				.10	0.05	0.05	קולקטיביזם
				-.28***	0.08	-0.32	אירועים מלחיצים
				.20*	0.03	0.06	מדד דתיות
10.68***	9,147	.029	.395***				שלב 3
				.12.	0.04	0.06	זהות עצמית X דתיות
				.04	0.04	0.03	אינדיווידואליזם X דתיות
				.08	0.04	0.04	קולקטיביזם X דתיות
				.20*	0.11	0.24	אירועים מלחיצים X דתיות

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

מלוח 9 עולה כי בלי מדד הדתיות נמצא הסבר לשונות הרווחה הנפשית בשיעור של 33% בערך. מתוך ארבעה משתנים שהסבירו רמת הרווחה הנפשית נמצא כי יש קשר חיובי בין זהות עצמית וקולקטיביזם לרמת הרווחה הנפשית, ואילו החשיפה לאירועי חיים מלחיצים נמצאה בקשר שלילי עם רמת הרווחה הנפשית ($\beta = .22$, $p < .001$; $\beta = .39$, $p < .001$). תוספת מדד הדתיות להסבר הרווחה הנפשית מראה קשר חיובי בין מדד הזהות הדתית לרווחה הנפשית כפי ששוער, מלבד תרומתם של המשתנים האחרים ($\beta = .20$, $p < .05$). מתוצאות השלב השני עולה גם כי לאינדיווידואליזם בנוכחות מדד הדתיות קשר חיובי עם רווחה נפשית ($\beta = .14$, $p < .05$), אך הקשר שנמצא בשלב הקודם בין הקולקטיביזם לרווחה נפשית נעלם. בסך הכול החלק הנוסף של משתנה הדתיות מסביר עוד שני אחוזים נוסף על ההסבר שסיפק השלב הראשון. השלב השלישי

בדק היתכנות שקשר מסוים בין משתני התרבות ואירועים מלחיצים משתנה בנוכחות ערכים מגוונים של מדד הדתיות. בשלב השלישי נמצא כי האינטראקציה בין מספר האירועים המלחיצים שחווי המשתתפים לרמת הדתיות שלהם קשורה ברווחה נפשית. ניתוח אפקט האינטראקציה לרכיביו מוצג בתרשים 1 בהמשך. התרשים מראה כי הקשר בין רמת החשיפה לאירועים מלחיצים ובין הרווחה הנפשית נמצא שלילי בקרב מי שרמת הדתיות שלו נמוכה ($b = -0.62, p < .001$), כלומר ככל שיש יותר אירועים מלחיצים, כך הרווחה הנפשית נמוכה יותר, אך בקרב משתתפים במחקר שהגדירו עצמם דתיים או דתיים מאוד לא נמצא קשר ורמת הרווחה שלהם נותרה בעינה בלי קשר לחשיפה לאירועים מלחיצים.



תרשים 1

לסיכום, מלבד אישוש כמעט מלא של השערות המחקר, הממד הנוסף שעולה מהמחקר הוא המקום העיקרי של רמת הדתיות בהגדרת הרווחה הנפשית: בממוצע הדתיים יותר מדווחים על רווחה נפשית גבוהה יותר ולהפך.

דיון

מחקר זה חוקר את הקשר בין רווחה נפשית, חשיפה לאירועי לחץ מהותיים והשפעתם על בהירות והזהות העצמית בקרב מבוגרים צעירים דתיים-לאומיים וחילוניים. מבוגרים צעירים (בני 18–25) נמצאים בפרק זמן התפתחותי בין גיל ההתבגרות לבגרות המוקדמת המכונה "הבגרות המתהווה". פרק זמן זה מתבטא בחקר זהות, תקופת ביניים, חוסר יציבות, התמקדות בעצמי וחשיפה למגוון דרכים. המחקר נעשה בקרב מבוגרים צעירים (בני 18–26) חילונים ודתיים-לאומיים מרחבי הארץ. למחקר זה נבחרה שיטת מחקר כמותית כדי לקבל תמונה רחבה של אוכלוסיית המחקר. נמצא דמיון בין ממצאי מחקר זה לממצאי מחקרים קודמים בתחום הרווחה הנפשית, דבר המחזק את חשיבות פיתוח הזהות עצמית תרבותית. המושג "רווחה נפשית" מבטא השקפה חיובית של בריאות נפשית (צימרמן, 2010). לחקר הרווחה הנפשית חשיבות רבה וזאת משום שתוצאות

המחקר יכולות לשמש אבן בוחן להתנהגויות עתידיות ולעזור בפיתוח תוכניות מניעה (טטר ושרב, 2001). יתרה מזו, למחקר זה חשיבות לתחום החינוך ובפרט לתחום ייעוץ החינוכי בשל הדמיון בין התהליכים המתנהלים בתקופת הבגרות הצעירה לגיל ההתבגרות. מתוך התמקדות בקבוצת המבוגרים הצעירים אפשר ללמוד גם על הקשרים בין אירועי הלחץ המהותיים, מידת הדתיות והשפעתן על רוחה נפשית, תפיסת זהות עצמית תרבותית של מתבגרים. בדומה לתהליכים המתנהלים בתקופת הבגרות הצעירה, בגיל ההתבגרות הנערים והנערות מגבשים את זהותם העצמית ועוברים תהליך של גיבוש זהות עצמית (שופר אנגלהרד, 2013). כמו כן למחקר זה חשיבות רבה לייעוץ החינוכי וזאת מכיוון שתפקידו של היועץ החינוכי הוא לדאוג לרווחתם הנפשית של התלמידים. הבנת הקשר בין אירועי לחץ מהותי והשפעתם על תחושת הרווחה הנפשית לתהליכי גיבוש זהות תספק ליועץ החינוכי ידע שיכול לסייע לו בתמיכה בתלמידיו המתבגרים. נוסף על כך תוצאות המחקר יכולות לסייע בפיתוח תוכניות מגוונות בדגש על זהות תרבותית ודתית שיחזקו את תחושת הרווחה הנפשית ויאפשרו תהליך גיבוש העשוי לעזור בהכנת התלמידים המתבגרים לתקופת הבגרות המתהווה (גיל 18–26).

בהירות זהות עצמית ורווחה נפשית

מממצאי המחקר עולה כי משתתפי המחקר מאופיינים ברמה בינונית של בהירות מושג העצמי. באשר למדדי רוחה נפשית, המשתתפים דיווחו על רמות נמוכות של מתח רגשי, התנהגות אנטי-סוציאלית וכעסים ורמה גבוהה של עצמי חיובי. רמת החשיפה לאירועים מלחיצים הייתה נמוכה. בניתוח ממצאי המחקר לא נמצא קשר בין חשיפה לאירועי לחץ לבהירות הזהות העצמית. אך לעומת זאת בבחינת קשר בין בהירות הזהות העצמית לרווחה נפשית נמצאו קשרים מובהקים. מממצאים אלו עולה כי ככל שבהירות הזהות העצמית הייתה גבוהה, כך דיווחו המשתתפים על עצמי חיובי יותר ורמות נמוכות יותר של מתח רגשי, התנהגות אנטי-סוציאלית וכעסים. לכן על פי השערת המחקר, בהירות גבוהה יותר של זהות עצמית של מבוגרים צעירים מנבאת רמות גבוהות יותר של רוחה נפשית. מסקנה זאת עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר של קאקונדה'מועלס (2020) שעולה מהם כי ככל שבהירות הזהות העצמית נמוכה, כך גם הרווחה הנפשית וההשקפה החיובית כלפי החיים תהיינה נמוכות. בשל רוחה עצמית והשקפה חיובית כלפי החיים נמוכות המתבגרים והבוגרים הצעירים עלולים לאמץ עמדות שליליות כלפי החיים, דבר שעלול להביא לידי התנהגויות אובדניות. מתוך ממצאי המחקר הזה ומחקרה של קאקונדה'מועלס (2020) אפשר ללמוד על החשיבות של גיבוש תוכניות התערבויות בית ספריות שיסייעו בגיבוש זהות, טיפוח וחיזוק מודעות עצמית ויעניקו כלים להתמודדויות במצבי לחץ ומצוקה. כמו כן חשיפה של המתבגרים לתוכניות ההתערבות בבית הספר תוכל לסייע בהכנתם לתקופת הבגרות המתהווה, תקופה שיש בה מעבר מחיים מסודרים כבני נוער התלויים בהוריהם לחיים עצמאיים. השינויים הרבים בתקופת הבגרות המתהווה עשויים לגרום לתחושה של תלישות, בלבול וחוסר בהירות. לכן חיזוק תחושת הזהות העצמית יוכל לסייע להם להתמודד עם האתגרים הטמונים במעבר בין תקופת ההתבגרות לתקופת הבגרות המתהווה.

בהירות זהות תרבותית ורווחה נפשית

מן המחקר עולה כי משתתפי המחקר דיווחו על רמה בינונית עד גבוהה של אוריינטציה אינדיווידואליסטית ורמה דומה של אוריינטציה קולקטיביסטית. ממצאי המחקר מאששים את ההשערה כי ככל שאימוץ זהות קולקטיביסטית הייתה גבוהה, כך יהיו רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. בנייתו הנתונים נמצא כי אוריינטציה קולקטיביסטית מנבאת רווחה נפשית, כלומר אוריינטציה קולקטיביסטית חזקה יותר מנבאת רמות גבוהות של רווחה נפשית. אולם אוריינטציה אינדיווידואליסטית לא נמצאה בקשרים עם אף אחד מסולמותיה של רווחה נפשית. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם הספרות המקצועית בתחום ומחזקים את החשיבות של הגדרת הזהות אישית-תרבותית לפי רווחה נפשית והתמודדות עם מצבי לחץ, כעס ותסכול. על פי נחאס-חנאני וישראל (2021) "חיזוק תרבות" הוא גורם חשוב במניעת אלימות בקרב קהילות רבות משום שקשים בהגדרת הזהות אישית-תרבותית עלולים לגרום לכמה מהמתבגרים להתנהג התנהגויות בעייתיות. נוסף על כך חמי וריץ (2019) רואים בחשיבותה של זהות תרבותית מגובשת ומציינים כי תרבות יכולה לשמש מקור לתחושות חיוביות כמו כוח ומוטיבציה. לממצאים אלו חשיבות רבה לתחום החינוך ובפרט לתחום הייעוץ החינוכי משום שבמערכת החינוך יש מפגש בין-תרבותי בין הילדים לאנשי הצוות מקבוצות תרבותיות שונות זו מזו. מסאלחה (2004) רואה בחשיבותה של היערכות מחודשת של מערכות הייעוץ הבית ספריות והתמקצעותן בעבודה עם קהילות רבות-תרבותיות בשל ריבוי האוכלוסייה הרבות-תרבותית בבתי הספר. על אף שממצאי המחקר הזה קשורים לאוכלוסיית המבוגרים הצעירים ראוי לקשר את מסקנת המחקר על חשיבותה של הזהות התרבותית בנושא הרווחה נפשית גם לאוכלוסיית המתבגרים מאחר שבגיל זה יש גיבוש זהות ופיתוח יחסים בין-אישיים. כמו כן הרקע החברתי-תרבותי האחר עשוי להשפיע במידה ניכרת על משאביהם הבסיסיים ועל יכולתם לנצל תמיכה משפחתית, קהילתית, אקדמית ומוסדית חיונית לחוסן והתמודדות (Kaplan et al., 2022; Mansour, 2024).

חשיפה לאירועי לחץ ורווחה נפשית

חשיפה לאירועי לחץ המוגדרים מצבים קיצוניים עשויה לגרום לשינוי ברווחה הנפשית של הפרט. על אף שרמת החשיפה של המשתתפים לאירועים מלחיצים הייתה נמוכה אפשר לראות במובהק כי יש קשר בין החשיפה לאירועי לחץ לרווחה הנפשית. כלומר חשיפה גבוהה יותר לאירועים מלחיצים מנבאת רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית. כמו כן חשיפה לאירועי לחץ קשורה קשר שלילי לזהות קולקטיביסטית, להזדהות עם דת, לשמירה על מסורת ולעצמי חיובי. כלומר ככל שהבוגרים הצעירים נחשפו לעיתים תכופות יותר לאירועים מלחיצים, כך האוריינטציה התרבותית שלהם הייתה קולקטיביסטית פחות, הזהות הדתית שלהם הייתה חלשה יותר, וציוניהם בסולם 'עצמי חיובי' בשאלון רווחה נפשית היו נמוכים יותר.

מנגד חשיפה לאירועים מלחיצים קשורה קשר חיובי לזהות אינדיווידואליסטית ולשלושה סולמות של רווחה נפשית – מתח רגשי, התנהגות אנטיסוציאלית וכעסים. קרי, ככל שהבוגרים הצעירים נחשפו לעיתים תכופות יותר לאירועים מלחיצים, כך האוריינטציה התרבותית שלהם הייתה אינדיווידואליסטית יותר, ומתוך כך הם חוו מתח רגשי וכעסים רבים, והתנהגו התנהגות אנטיסוציאלית במידה רבה יותר.

תוצאות מחקר זה תואמות למחקרים קודמים בתחום הרווחה הנפשית. ארהרד (2014) תיארה את הקשר בין אירועים דרמטיים לרווחה הנפשית הסובייקטיבית והוסיפה כי השינוי ברמת הרווחה הנפשית הוא זמני. לממצאי המחקר המעידים על הקשר בין חשיפה לאירועי לחץ לבין השפעה על הרווחה הנפשית חשיבות גדולה וזאת מאחר שמצבי הלחץ והמצוקה של צעירים בישראל ניכרים בכמה היבטים: באמצעות תהליכים התפתחותיים המותאמים לגילם, המציאות המיוחדת של המדינה והתנסויות הקשורות למערכת החינוך המייצרות מצבי לחץ ומצוקה (עזר ואחרים, 2011). מחקר עדכני ציין אסטרטגיות התמודדות נפוצות ביותר שהן פעילות גופנית, טיפול עצמי פיזי, ריחוק רגשי ופיזי מהעבודה. מנגנוני התמודדות הקשורים פחות בשחיקה היו גם רווחה גופנית, מגוון קליני, הצבת גבולות, טרנסצנדנטי, תשוקה לעבודה, ציפיות ריאליסטיות, משפרים את הרווחה הנפשית (Maresca et al., 2022).

זהות דתית, אירועים מלחצים והשפעתם על הרווחה הנפשית

במחקר הזה נמצא כי ככל שהנבדקים דיווחו על רמות גבוהות של דתיות, כך הרווחה הנפשית שלהם הייתה טובה יותר. נוסף על כך נמצא שחשיפה לאירועים מלחצים השפיעה על הרווחה הנפשית, אך כאשר הנבדקים דיווחו על רמות גבוהות של דתיות, השפעת האירועים המלחצים על הרווחה הנפשית הייתה פתוחה. מממצאים אלה עולה כי דתיות עשויה להגן מפני השפעות שליליות של אירועים מלחצים על הרווחה הנפשית באמצעות מתן משמעות, אסטרטגיות התמודדות ותמיכה חברתית.

דברים אלו יכולים להעיד שדת מספקת לאדם מערכת של אמונה ותפיסות עולם, המעניקות משמעות ותכלית לחיים. משמעות זו עשויה לסייע בהתמודדות עם קשיים ואתגרים, ומתוך כך לתרום לרווחה נפשית גבוהה יותר. כמן כן אנשים דתיים הם בעלי ערכים, הם מאמינים בסבלנות, קבלה ותקווה, ומתמודדים בדרכים חיוביות עם מצבי לחץ. אסטרטגיות אלו עשויות להפחית את ההשפעה השלילית של אירועים מלחצים על הרווחה הנפשית. כמו כן ידוע שאנשים דתיים משתייכים לקהילות דתיות, דבר זה מספק רשת תמיכה חברתית חזקה, הכוללת סיוע רגשי, חברתי וכלכלי. תמיכה זו עשויה לסייע לאנשים להתמודד עם לחצים, להפחית תחושת בדידות ולשפר את הרווחה הנפשית.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרים של פטריק וקיני (Patrick & Kinney, 2003) שמצאו שבקרב מבוגרים וצעירים מעורבות דתית גדולה יותר קשורה להשפעה חיובית ומתאם שלילי עם תסמיני דיכאון. כמו כן לממצאי המחקר יש התאמה למחקרים של דיוויס וקיאנג (Davis & Kiang, 2016) שבו נבדקה השפעת הזהות הדתית והשתתפות דתית על רווחה נפשית של מתבגרים אסיאתיים אמריקאים ומתוצאות המחקר עלה כי הזהות הייתה קשורה במובהק לרווחה נפשית עם הערכה עצמית גבוהה יותר, להשפעה חיובית גדולה יותר, לנוכחות של משמעות בחיים ולתסמיני דיכאון מופחתים. מחקר זה תורם להבנת הקשר בין הזהות הדתית לרווחה הנפשית ומדגיש את חשיבותו של המושג "התמודדות דתית" בנושא רווחה נפשית.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך

למחקר זה מעט מגבלות. ראשית, כדי לקבל מידע על רווחה נפשית בקרב בני נוער כדאי לחקור מתבגרים. שנית, מגבלה אחרת נוגעת לדרך העברת השאלונים. השאלונים הועברו

לאוכלוסייה של חילונים ודתיים-לאומיים בלי הבחנה בין עדות, ארץ לידה ומקום מגורים קודם. מצב זה יצר תמונה כוללת של אוכלוסיות רבות בלי בדיקה ייחודית של כל קבוצה או עדה בנפרד. כמו כן על אף שבמחקר זה נבדקו קבוצות של בוגרים צעירים לא נבדקה השפעת מקום המגורים על הרווחה הנפשית והקשר בין הזהות העצמית לזהות הדתית. לפיכך מומלץ להרחיב את המחקר ולעשות עוד כמה מחקרים שיכללו אוכלוסייה של בני נוער ומבוגרים צעירים תוך בחינת הבדלים בין כל תת-קבוצות. שלישית, אחוזי השונות המוסברים קטנים מאוד. רביעית, כמה ממשפטי המחקר ענו על השאלונים במהלך מלחמת חרבות ברזל. אירועי המלחמה והאירועים הקשים שהתנהלו במדינת ישראל בכלל ובשבעה באוקטובר בפרט עשויים להשפיע על הרווחה הנפשית ועל החשיפה לאירועי לחץ בקרב המשתתפים. במחקרים עתידיים כדאי לבחון בחינה מדויקת של תת-אוכלוסיות ולהקפיד על זמן מילוי השאלונים כדי לקבל ממצאים מהימנים יותר.

על אף מגבלות אלו, מחקר זה תורם להבנת הקשר בין הרווחה נפשית וחשיפה לאירועי לחץ לזהות עצמית, תרבותית ודתית. ממצאי המחקר מחזקים מחקרים קודמים שנעשו בתחום הרווחה הנפשית. כמו כן ממצאי המחקר משמשים בסיס למחקרים אחרים. נוסף על כך במחקר זה ניתן מידע שיכול לסייע בפיתוח תוכניות התערבות בקרב מבוגרים צעירים ובני נוער.

תוצאות יישומיות

על פי ממצאי המחקר עולה החשיבות של פיתוח הזהות עצמית, זהות תרבותית קולקטיביסטית ושמירה על מסורת דתית בנושא רווחה נפשית בקרב מבוגרים צעירים. למחקר זה חשיבות לתחום החינוך ובפרט לתחום ייעוץ החינוכי בשל הדמיון בין התהליכים המתנהלים במהלך תקופת הבגרות הצעירה לגיל ההתבגרות. מתוך התמקדות בקבוצת המבוגרים הצעירים אפשר ללמוד גם על הקשרים בין אירועי הלחץ המהותיים, מידת הדתיות והשפעתם על רווחה נפשית ועל תפיסת זהות עצמית תרבותית של מתבגרים.

מתוך הבנת החשיבות של תפיסת הזהות עצמית תרבותית בנושא רווחה נפשית יש לגבש תוכניות התערבות בית ספריות שיסייעו בגיבוש הזהות העצמית והזהות התרבותית. נוסף על תוכניות אלו שנעשות בבתי ספר שאוכלוסיית התלמידים שומרת על אורח חיים מסורתי, בשל ממצאי המחקר מומלץ להיעזר במסורת כדי לחזק את תחושת הרווחה הנפשית.

יתרה מזו, חשוב שתוכניות ההתערבות הבית ספריות יפעלו בכמה רבדים: התערבות בית ספרית, כיתתית וקבוצתית. על פי שכטמן (2014) קבוצות הן דרך ההתערבות מתאימה לבני נוער משום שהעמיתים הופכים למקור תמיכה מהותי והקשיים המשותפים עשויים ליצור תחושת אוניברסליות בקרב המתבגרים המשתתפים בקבוצה ומתוך כך לאפשר דיון יעיל וחשוב בבעיות ובדרכים לפתרון.

לסיכום, המחקר הזה מדגיש את החשיבות של שיפור רווחה נפשית בקרב מבוגרים צעירים ומתבגרים באמצעות טיפוח הזהות העצמית, התרבותית והדתית. תוכניות התערבות יכולות לשמש כלי לקידום ההיבט הרגשי והתרבותי של המתבגרים, ומתוך כך לתרום לרווחתם הנפשית והחברתית.

רשימת מקורות

- אביעד-זילציק, י' (2013). רמת זהות אני ופרופיל זהות אני בקרב מתבגרים הגרים בפנימייה לעומת מתבגרים הגרים עם הוריהם. **מפגש לעבודה חינוכית: סוציאלית, 38, 55–78.**
- אביעד-זילציק, י' (2014). גיבוש "זהות האני" ונשירה ממערכת החינוך בקרב בני נוער בישראל, לפי מוצא, מין וקבוצת גיל. **עיונים בחינוך, 10–9, 288–308.**
- אילני, א' (2006). **דת, חברה ומדינה בישראל**. משרד החינוך; מטח – המרכז לטכנולוגיה חינוכית.
- ארהרד, ר' (2014). **ייעוץ חינוכי: מקצוע מחפש זהות**. מכון מופ"ת.
- גוגול-אוסטרובסקי, ט' ולזר, א' (2010). גיל ההתבגרות, אפשרויות חדשות והשפעתן על פיתוח זהות. **מגזין מכון תנובה למחקר, 31, 3–5.**
- הרמן, ת', בארי, ג', הלר, א', כהן, ח', לבל, י', מוזס, ח' ונוימן, ק' (2014). **דתיים? לאומיים! המחנה הדתי-לאומי בישראל 2014: דוח מחקר**. המכון הישראלי לדמוקרטיה.
- חמי, א' וריץ', י' (2019). התפתחות זהות אישית ותרבותית בקרב בוגרים צעירים שעלו מברית המועצות לשעבר. **הייעוץ החינוכי, כא, 107–128.**
- סטר, מ' ושרב, ד' (2001). רוחה נפשית בקרב מתבגרים בישראל: מחקר חלוץ. **הייעוץ החינוכי, י, 116–131.**
- כץ, א' (2000). **הקשר בין זהות דתית, זהות ישראלית והזהדות עם ערכים לבין עמדות כלפי השירות הצבאי בקרב בני נוער יהודים ודרוזים** [עבודת מוסמך]. אוניברסיטת תל אביב.
- ליטמנוביץ, ע' (2019). **חינוך להוראת זהות לאומית ודתית**. יוזמה – מרכז לידע ולמחקר בחינוך.
- מייזלס, ע' (1992). **נוער משתחרר מצה"ל – הסתגלות חברתית ומקצועית: שלב א' – מחקר הרוחב**. המכון הישראלי למחקרים צבאיים.
- מייזלס, ע' (1993). **נוער משתחרר מצה"ל – הסתגלות חברתית ומקצועית: שלב ב' – מחקר האורך**. המכון הישראלי למחקרים צבאיים.
- מייזלס, ע' (2001). צעירים ישראלים במעבר לבגרות: השפעת השירות הצבאי. **עיונים בחינוך, 5(1), 159–190.**
- מסאלחה, ש' (2004). ייעוץ פרטני בחברה רבת-תרבותית. בתוך ר' ארהרד וא' קלינגמן (עורכים), **ייעוץ בבית-ספר בחברה משתנה** (עמ' 229–245). הוצאת רמות – אוניברסיטת תל אביב.
- מקליקנסון, ר' (2002). מצבילחץ טראומטיים. **מגמות, 42(1), 166–169.**
- נחאס-חנאני, ע' וישראל-אשול, מ' (2021). יישום תוכניות מניעה במסגרות חינוך החברה הערבית בישראל. בתוך פ' נאסראבו אלהיג'א ומ' ישראל-אשול (עורכים), **חינוך בחברה הערבית בישראל** (עמ' 215–237). מכון מופ"ת.
- סיקרון, מ' (2004). **דמוגרפיה, אוכלוסיית ישראל – מאפיינים ומגמות**. כרמל.

עזר, ח', גילת, י' ושגיא, ר' (עורכים). (2011). **"אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה": התמודדות צעירים בישראל עם מצבי לחץ ומצוקה – קובץ מחקרים בחינוך ובחברה**. מכון מופ"ת.

עמית, ר' (2018). צעירים בישראל – מצב קיים, מגמות ושינויים. בתוך ח' בונינח, ש' נתן וס' ברפאל גלנטי (עורכים), **צעירים בישראל: מחקר ועבודת שטח** (עמ' 61–75). המכללה האקדמית בית ברל.

פריינטה, ב' ואור, א' (2006). החברה הציונית-דתית בישראל – זהויות בקונפליקט: באיזה מובן? **מגמות**, 44(2), 247–276.

צימרמן, ש' (2010). **רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית**. הוצאת ספרים "אח" בע"מ.

צינמון, ר"ג (2018). "מי אני ומה אני רוצה להיות" – מבוגרים צעירים יוצרים עתיד אישי וחברתי. בתוך ח' בונינח, ש' נתן וס' ברפאל גלנטי (עורכים), **צעירים בישראל: מחקר ועבודת שטח** (עמ' 19–60). המכללה האקדמית בית ברל.

קאנקונדה-מועלס, ה' (2020). רווחה נפשית ואירועי לחץ משמעותיים כגורמי סיכון לעמדות שליליות כלפי החיים בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים יהודים, נוצרים ומוסלמים. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 51–52, 75–99.

קאנקונדה-מועלס, ה', חג'אזי, י' וסנדוקה, י' (2020). הזהות התרבותית וגיבוש מושג "העצמי" ותחושת הקוהרנטיות האישית: סטודנטים ערבים במכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין. בתוך א' פאולבנימין ור' ריינגולד (עורכים), **מרחבים משותפים במערכת החינוך ובאקדמיה** (עמ' 250–266). מכון מופ"ת.

שופר אנגלהרד, ע' (2013). לחלום את גיל ההתבגרות. **בין המילים**, 8. <https://www.smkb.ac.il/us/college-publications/beyn-hamilim/volume8/adolescence>

שכטמן, צ' (2014). קבוצות ייעוץ לילדים ומתבגרים. בתוך ע' רביב ור' בולס (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה** (עמ' 33–51). ספריית פועלים.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Levallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality, correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

Davis III, R., F., & Kiang, L. (2016). Religious identity, religious participation, and psychological well-being in Asian American adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 532–546. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0350-9>

- DeAngelis, T. (2013). Subjective well-being measures fail international clout, *American Psychological Association*, 44(6), Article 28.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. Norton.
- Kaplan, H., Najjar, Z., Kalnisky, E., & Keinan, A. (2022). The challenge of diversity in teacher education institutions in Israel: Students' sense of relatedness and perceptions regarding being a minority or majority. *Journal of Diversity in Higher Education*, 15(4), 493–504. <https://doi.org/10.1037/dhe0000288>
- Krok, D. (2015). Religious coping and well-being in middle adulthood: The mediational role of meaning in life. In V. Adkins (Ed.), *Subjective well-being: Psychological predictors, social influences and economical aspects* (pp. 21–39). Nova.
- Mansour, L. (2024). *In the shadows of inclusion: An exploration of the experiences of Palestinian Arab undergraduate students in Israeli higher education* [Doctoral dissertation, University of Oxford].
- Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Buono, V. (2022). Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: A systematic review. *Medicina*, 58(2), Article 327. <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>
- Oyserman, D. (1993). The lens of personhood: Viewing the self and others in a multicultural society. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 993–1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.993>
- Patrick, J. H., & Kinney, J. M. (2003). Why believe? The effects of religious beliefs on emotional well being. *Journal of Religious Gerontology*, 14(2–3), 153–170. https://doi.org/10.1300/J078v14n02_05
- Reynolds, W. M. (1998). *Reynolds Adolescent Adjustment Screening Inventory* (RAASI). Psychological Assessment Resources.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2010). Religiosity as identity: Toward an understanding of religion from a social identity perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 60–71. <https://doi.org/10.1177/1088868309349693>