

תוכן עניינים

4	תקציר	
5	סקירת ספרות	1.
5	הדת בחיי היום יום	1.1
5	רקע	1.1.1
5	משמעות הקהילה עבור האדם המאמין	1.1.2
5	השקפתו ואורח חייו של האדם הדתי	1.1.3
6	בריאות נפשית	1.2
6	הגדרה של בריאות נפשית	1.2.1
7	התמודדות וטיפול בבריאות נפשית	1.2.2
8	הקשר בין דת לבריאות נפשית	1.3
8	בין דת לבריאות נפשית בחיי היום יום	1.3.1
8	בין דת לבריאות נפשית בימי משבר	1.3.2
9	שאלת המחקר והשערות המחקר	1.4
11	שיטות מחקר	2.
11	תיאור המדגם	2.1
12	תיאור המשתנים וכלי המחקר	2.2
13	הליך המחקר ואופן ניתוח הנתונים	2.3
14	ממצאים	3.
14	סטטיסטיקה תיאורית	3.1
16	בחינת הקשר בין המשתנים	3.2
17	השפעות דמוגרפיות על הקשר בין משתני המחקר	3.3
19	דיון על ממצאי המחקר	4.
19	בחינת השערה א' – בין דת לבריאות נפשית רגשית	4.1
20	בחינת השערה ב' – בין דת לבריאות נפשית באורח החיים	4.2
20	בחינת השערה ג' – בריאות נפשית ובריאות נפשית במשפחה ובחברה	4.3
21	מגבלות אפשריות למחקר	4.4
23	סיכום	5.
24	מקורות	6.

רשימת תרשימים :

- תרשים מס' 1: התפלגות המוצא המגדרי של משתתפי המחקר.....11
- תרשים מס' 2: התפלגות ההגדרה הדתית של משתתפי המחקר.....12
- תרשים מס' 3: התפלגות ממוצעי משתני המחקר לפי מגדר.....15
- תרשים מס' 4: התפלגות ממוצעי משתני המחקר לפי גיל.....15

רשימת לוחות :

- לוח מס' 1: נתונים סטטיסטיים על סולמות המחקר.....14
- לוח מס' 2: מתאם פרסון לבחינת הקשר בין שני משתנים: עיסוק בדת ובריאות נפשית.....16
- לוח מס' 3: מתאם פרסון לבחינת הקשר בין שני משתנים: עיסוק בדת ובריאות נפשית רגשית.....16
- לוח מס' 4: מתאם פרסון לבחינת הקשר בין שני משתנים: עיסוק בדת ובריאות נפשית באורח החיים.....17
- לוח מס' 5: מתאם פרסון לבחינת הקשר בין שני משתנים: עיסוק בדת ובריאות נפשית בחברה ובמשפחה.....17
- לוח מס' 6: מתאם פרסון לבחינת הקשר בין שני משתנים: עיסוק בדת ובריאות נפשית בחברה ובמשפחה בקרב גברים בלבד.....18

תקציר

במציאות המערבית המודרנית הנוכחית, דת עדיין נחשבת לחלק משמעותי ביותר בעולמו החברתי, הרגשי וחיי היום יום של האדם הנורמטיבי. בישראל, חיים חילוניים, מסורתיים, דתיים וחרדים, אשר נמצאים במנעדים שונים, אשר עבור כל אחד מהם, הדת ממלא מקום אחר בהשקפת העולם ובחיי היום יום. לאורך השנים, נתפסה הדת כגורם בלתי רציונאלי בעל חוקים לא רלוונטיים. כיום לעומת זאת, נתפסת הדת בתור גורם מייצב, מרגיע, העשוי להביא לשיפור בבריאות הנפשית של האדם המאמין. הבריאות הנפשית לעומת זאת, כיום נחשבת בתור חלק בלתי נפרד מבריאותו של כל אדם, ועוסקת במושגים סובייקטיביים על ביטחון העצמי של האדם, יכולתו לתפקד, לתקשר עם אחרים, להתפתח ולרכוש דעות ועמדות נורמטיביות המתיישבות עם הדעות הלגיטימיות בציבור הרחב.

נוכח דברים אלו, מחקר זה התחיל משלוש הנחות או השערות אשר ייבחנו במסגרת המחקר. הראשונה, כי קיים קשר בין דת לבריאות נפשית בהיבט הרגשי. השנייה, כי קיים קשר בין דת לבריאות נפשית בהיבטים של אורח חיי המאמין. ושלישית, כי קיים קשר בין דת לבריאות נפשית בהיבטים חברתיים ומשפחתיים.

שאלת המחקר עבור עבודת מחקר זו, הינה **'כיצד ואיזה השפעה יש לדת על מצבו הנפשי של 'העוסק' (Practice) והמאמין בדת, במציאות של מדינת ישראל כיום?'**

נתוני המחקר הראו רמת אוריינטציה דתית גבוהה באופן יחסי כאשר מעל לחצי מהמשתתפים הצהירו על אוריינטציה דתית ברמת דתי או חרדי. עם זאת, לא נמצא קשר בין דת לבריאות נפשית, מלבד קשר לפן החברתי-משפחתי, אשר נמצא כקשר חיובי מובהק בקרב גברים בלבד.

נתונים אלו העלו דיון בנוגע לעצם ההערכה של 'אורח חיים בריא' ביחס לסטודנטים צעירים, וכי ייתכן שקיימת מערכת חברתית משפחתית המתגמלת את הגבר המאמין אך לא את האישה המאמינה, אשר שומרת בעקביות על אמונותיה, כך או כך. מחקרים נוספים שיבחנו אספקט מגדרי זה, ויבחנו בצורות חדשות ואף איכותניות את הקשר בין דת לבריאות נפשית עשויים להוסיף על מחקר זה, ולחדד את הדיון על הקונפליקט בין דת למדע, והשילוב 'הבריא' בשילוב דת בחיי כל אדם.

1. סקירת ספרות

1.1 הדת בחיי היום יום

1.1.1 רקע

במידה רבה, התפתחות הדת, עבור רבים (ובעיקר עבור אנתרופולוגים), תלויה באופן ישיר בסגנון ובמאפיינים התרבותיים באותה חברה. אין כיום עובדה מוחלטת המסיקה את מקורותיה הראשוניים של הדת, אך ההנחה היא כי הדת התפתחה בהתאם לידע הקיים בחברה, לתרבות שלה, ובעיקר בהתאם לצורך של חברות ובודדים להתמודד עם חוסר הידיעה הנוגעת לגבי עברם, מקום מוצאם, ייעודם בעולם, והמתרחש לאחר המוות. לפי תפיסה פסיכולוגית זו, הדת משמשת כדרך התמודדות פסיכולוגית עם אירועים קשים, קולקטיביים או פרטניים, אשר המזור להם הוא אמונה שאירועים אלו הם חלק מתכנית גדולה יותר, אשר אינה נוגעת דווקא לכישלונם האישי או חוסר מזלם, אלא לחילופין, מצביעה על האתגרים אותם הם צריכים לעבור, בדרך לגאולה רוחנית, המתרחשת עוד במהלך החיים או לאחר מכן. כלומר, קיימות שתי גישות עיקריות, אחת אנתרופולוגית, המקשרת בין הדת לתרבות, והשנייה פסיכולוגית, הקושרת את הדת לחוסר הידע ואובדנו של האדם והחברה (Juola, 2014).

כיום, הדתות השולטות הינן דתות מונותאיסטיות, אשר בניגוד לעבר, טוענות לאל אחד, בלתי נראה, כל יכול, אשר חולש על כלל העולם ומעבר לו. דתות אלו, כמו היהדות, הנצרות או האסלאם, גם מספרות סיפור דומה, הנותן ייחוס לעם מסוים, לנביא מסוים, ומנבאים את חזרתו (Abu-Raiya et al., 2016).

1.1.2 משמעות הקהילה עבור האדם המאמין

הקהילה הדתית ראויה לאזכור מיוחד, מכיוון שיש לה השפעות חיוביות ושליליות רבות אשר בהם הסוציולוגיה עוסקת בהרחבה. הקהילה הדתית ייחודית בכך שהיא מייצרת מנגנון מורכב ויוצא דופן שבו חוקים הניתנים מאל כזה או אחר, אל אדם כזה או אחר, הם החוקים אשר מנחים את החברה ואף קובעים את הסדר והמעמד החברתי של אותה חברה. כך למשל, במרבית הדתות (ובוודאי בזו היהודית), נשים נחשבות למרכזיות הרבה פחות, יש להן פחות זכויות, ויכולתן להתקדם במדרג ההיררכי הדתי מצומצם עד מאד (Kim & Noh, 2016).

עם זאת, קהילות דתיות הינן גם מקור בלתי נדלה של תמיכה וסיוע. דת, בכל העולם, נתפסת בתור גורם מאחד ומלכד, שיכול להביא לחברות לכדי הצלחה ושגשוג, עקב המכנה המשותף. הקהילה הדתית, מייצרת, לצד הפרשנות הדתית, גם לגיטימציה או חוסר לגיטימציה לפעולות או תופעות חברתיות שונות, וכך גם מודרים לא פעם חברי הקהילה הגאה. כמו כל קהילה, גם הקהילה הדתית לעיתים מתקשה