

רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי

ד"ר פנינית רוסוֹנצ'ר, פרופ' עפרה מייזלס

כיום העולם הפוסטמודרניסטי והפלורליסטי מאתגר תהליכים קיימים של המשכיות וסוציאליזציה (חיברות), כמו גם העברת דפוסים מסורתיים מדור לדור (Buxant, Saroglou & Tesser, 2010). החלל שנותר בעקבות ערעורם של מבנים יציבים וערכים מחייבים שהיו בעבר עוגן אידאולוגי לתחושת משמעות, ערך ומוסר מעורר יותר ויותר אנשים לחיפוש אינדיבידואלי אחר משמעות רוחנית, ובכלל זה תהיות קיומיות ומענה ל"כמיהה האנושית אל האינסוף" (Tillich, 1957; p. 8, תרגום שלי, פ.ר.ג.). לצד ההתחדשות של עניין אישי וחברתי-תרבותי ברוחניות, האתגר הפוסטמודרני לתפיסה המדעית הפוזיטיביסטית השלטת הוביל לחקר מעמיק של ההבחנות הקיימות בין טבעי לעל-טבעי, מדע ואמונה (Toit, 2006), וסלל את הדרך לעניין מחודש בחקר המדעי של רוחניות.

מהי רוחניות?

מבחינה תאורטית, אופייה המורכב והרבגוני של הרוחניות מציב אתגר המשגתי (ראו למשל: Benson, Roehlkepartain & Rude, 2003; Moberg, 2002). העיסוק בהגדרות אלו במסגרת הפסיכולוגיה החל מימיו של ויליאם ג'יימס (1902) שהשתמש במושג "דת אישית" (עמ' 31-32) לתיאור הקשר שלו עם הנשגב. מספר רב של הגדרות הוצעו מאז לאפיון מושג זה (Dyson, Cobb & Forman, 1997; George, Larson, Koenig & Pargament, 2002; McCullough, 2000; Tanyi, 1997). למשל, הגדיר את הרוחניות כ"חיפוש אחר משמעות בדרכים הקשורות אל המקודש" (עמ' 32), ואילו הארט (2006) מציע כי "הרוחני מתייחס להשפעה אינטימית וישירה של הנשגב על חיינו" (עמ' 8), וסינוט (Sinnott, 2002) מגדיר את הרוחניות כ"חוויה אישית של האדם אל המקודש או הטרונסצנדנטי, קשר המאפיין את היחסים והמשמעות של חיי האדם" (עמ' 199, התרגומים בפסקה זו שלי, פ.ר.ג.).

מאמר זה עוסק ברוחניות מנקודת מבט המשגתית-תאורטית ומחקרית מנקודת המבט של השדה האקדמי. במאמר נתייחס להגדרות שונות של רוחניות בשדה המחקרי, ונסקור קצרות את המחקר המצביע על חשיבותה של הרוחניות להתמודדות, לרווחה נפשית, לשגשוג (thriving) ולפסיכותרפיה.

התעניינות ברוחניות ובהתפתחות רוחנית קיימת בתרבות האנושית מאז ומעולם, אולם כתחום מחקרי ומדעי היא חדשה יחסית (Miller & Thoresen, 2003; Tart, 2006). במהלך המאה העשרים הדעות הפוזיטיביסטיות והנטורליסטיות הדומיננטיות במדעי ההתנהגות נטו לחשוב על הרוחניות כתחום שאינו בר חקירה במתודה המדעית (Miller & Thoresen, 2003). היחסים בין הקהילות הפסיכולוגיות והרוחניות התאפיינו במקרים רבים במתח ובאי הבנות (Pargament & Mahoney, 2009). פרויד וממשיכי דרכו, למשל, ראו את הרוח והדת כאשליה או כמעין "קביים", "הנזירה האנושית האובססיבית של האנושות" (Freud, 1927, p. 43). בהקשר זה ניתן לראות את הצהרתו המפורסמת של ניטשה (1882), המציעה כי "אלוהים מת", כסמן לעליית הרציונליזם והמחשבה המדעית והפיצול בין ידע לבין אמונה. עם זאת, יש הטוענים שהצהרה זו גם סימנה את הידרדרות חשיבותם של ערכים מקודשים המשמשים עוגנים מוסריים, ולכן ירידת קרנם של קודים מוסריים המגבילים את הפרט (Hoffman, Stewart, Warren & Meek, 2009). באופן אולי פרדוקסלי, עלייתן של תפיסות פוסטמודרניות שמטילות ספק בקיומן של אמת ואובייקטיביות תוך דגש על רב תרבותיות, פתיחות וערכיות תלויה הקשר בשלהי המאה העשרים ובתחילת המאה ה-21 סללה את הדרך לתחייה מחדש של העיסוק המדעי והפסיכולוגי ברוחניות. תהליך התקרבות זה בין רוחניות למדע היה ביטוי לתנועה תרבותית ואינטלקטואלית רחבה יותר, שהתרחקה מהתפיסות המכניסטיות של המציאות אל עבר השקפה לא דואליסטית והוליסטית יותר של המציאות (Haynes, 2009).

ד"ר פנינית רוסוֹנצ'ר היא חוקרת ומרצה בכירה במכללה האקדמית אחוה, עמיתת הוראה ומחקר באוניברסיטת חיפה, לוגותרפיסטית, ראש תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב. Pninit.russonetzer@gmail.com www.pninitm.com

פרופ' עפרה מייזלס היא פרופסור לפסיכולוגיה התפתחותית בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה ופסיכולוגית קלינית, שימשה כדיקן הפקולטה לחינוך וכיו"ר המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך. מחקריה התבססו על תאוריית ההתקשרות ועסקו ביחסים קרובים ובעיקר ביחסי הורים וילדים תוך דגש על ההקשר הישראלי והמעבר מהתבגרות לבגרות. לאורך השנים פרופ' מייזלס חקרה את המערכת המוטביצינית של טיפול ואכפתיות (caring) וכתבה על כך את הספר The Caring Motivation. בעשור האחרון היא מתמקדת במחקר על הממד הרוחני של ההתפתחות האנושית ועל חיפוש משמעות. ofram@edu.haifa.ac.il



מאפיינות את הרוחניות כמושג־על המתייחס, כאמור, לאמונות, לפרקטיקות ולחוויות הן בתוך המסגרת הדתית והן מחוצה לה. הגדרות אלו משלבות שלושה היבטים מרכזיים: (1) **הכרה בקיומו של ממד טרנסצנדנטי** או ממד שהוא נצחי ואינסופי (ראו למשל: Piedmont, 1999; Richards & Bergin, 1997). היבט זה מתבטא בהכרה בקיום שהוא מעבר לרמה הפיזית, החומרית או הגשמית ובהבנה ש"ישנה פרדיגמה רחבה יותר להבנת הקיום החורגת מעבר למיידיות של התודעה האינדיווידואלית שלנו, וקושרת את כל הדברים לכדי הרמוניה מאוחדת" (Piedmont, 1999; p. 988, תרגום שלי, פר.ג.). ממד זה מאופיין בתלות הדדית (interconnectedness), אחדות ותודעה גבוהה יותר, ולעיתים קרובות נתפס כמקודש ועליון או אולטימטיבי (Akyalcin et al., 2008). לעיתים, ממד טרנסצנדנטי זה נתפס גם כפנימי (אימננטי) באדם ומגדיר את מהותו (כמו למשל נשמה) או כפנימי ביקום כולו ומגדיר את מהותו של היקום. שילוב זה בין חיצוני לפנימי לא נתפס בהכרח כסתירה; (2) **קשר או זיקה למציאות הטרנסצנדנטית, המקודשת**, הגבוהה יותר או האולטימטיבית (ראו למשל: George et al., 2000; Kiesling, Sorell, Montgomery, & Colwell, 2006; Pargament, 1999; Thoresen, 2013). היבט זה מתייחס לחוויות, עמדות והתנהגויות המגלמות את תחושת הקירבה, הזיקה או הקשר לטרנסצנדנטי או למקודש או לנצחי ולאינסופי המתקיים מעבר לממדים החומריים, החברתיים או הפסיכולוגיים של החיים (יש ניסוחים מגוונים המתייחסים לעיתים לישות, לאנרגיה, לכוחות, למרחב, לאלוקים ועוד) (Sawatzky, Ratner & Chiu, 2005); (3) **החיפוש הקיומי של העצמי אחר משמעות עליונה והתפתחות** (Atchley, 1997; McBrien, 2006; Roof, 1999; Wink & Dillon, 2002; Wuthnow, 1998). החיפוש הרוחני אחר תשובות ל"שאלות הגדולות" של החיים מתייחס לדאגות קיומיות אנושיות אוניברסליות באשר למשמעות ותכלית, אותנטיות אישית, מוות, חופש ומקום האדם בעולם. חיפוש זה כולל שאלות כגון מי אני, במה אני יכול להאמין, מהיכן אני בא, לאן אני הולך וליאזו מטרה (Dalton, Eberhardt, Bracken &



ההיבט הרוחני חשוב להבנת האדם כשלם ומהווה יסוד מרכזי ואוניברסלי בהתפתחות מיטבית ומהווה ביטוי חיובי של התפתחות הפוטנציאל האנושי

הרוחניות נחשבת כליבת היסוד של כל מסורת דתית כמעט (Pargament, 2013). ואכן, לאורך ההיסטוריה האנושית דתות פעלו כמסגרות חברתיות-תרבותיות ממוסדות, ובמסגרתן אנשים הבינו, ביטאו וחוו את השאיפות הרוחניות האוניברסליות שלהם. באופן כללי, הדת נתפסת כ"מערכת מאורגנת של מנהגים, אמונות ופולחנים, שנועדו לתווך את היחסים בין האדם לבין הקדושה או הטרנסצנדנטי" (Koenig, McCullough & Larson, 2001, p. 18). לעומת זאת, הרוחניות נתפסת כחיבור אישי וחוויתי יותר לקדוש או לטרנסצנדנטי (Van Elkens, 1990; Dierendonck & Mohan, 2006). בהתאמה לכך, בתקופות שבהן הדת היוותה מבחינה היסטורית מבנה רחב שהקיף את ההיבטים האישיים והמוסדיים כאחד (Pargament, 1999), המונחים "דתיות" ו"רוחניות" שימשו באופן מסורתי כנרדפים וחליפיים (Tanyi, 2002; Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). בעוד שהחיבור בין דת מאורגנת לחוויות, להתלבטויות ולהתנסות רוחנית היה בעבר ברור וחזק, כיום ישנן זירות רבות בנות זמננו לעיסוק בעניין האישי הרוחני של הפרט, במשמעות ובהתעלות גם מחוץ לדת (Wuthnow, 1998) והמונח "רוחני ולא דתי" (spiritual but not religious) הפך להיות רווח (Fuller, 2001). חוויות רוחניות, עיסוק בשאלות של משמעות רחבה ונצחית לקיום, חיפוש אחר המקודש ותהליכים של התפתחות רוחנית ניכרים הן בתוך והן מחוץ לגבולות המסורת הדתית המוסדית (Benson et al., 2003). בהתאם לכך, המגמה הנוכחית במחקר על רוחניות ודתיות מבקשת לראות את הדתיות והרוחניות כמבנים מובחנים ושונים אך לעיתים חופפים (Hill et al., 2000; MacDonald & Friedman, 2001; Zinnbauer et al., 1999).

רוחניות נתפסת כמכלול שמתייחס לחוויות, לאמונות, לעמדות ולתפיסת עולם, וכן לפרקטיקות, למוטיבציה ורגשות, לערכים, ליכולות ולדרכי התנהלות בעולם. אפשר לחקור כל אחד מתחומים אלו באמצעות דיווח עצמי דרך שאלונים מהימנים ותקפים או דרך ראיונות עומק, באמצעות דיווח של אחרים שקרובים לאותו אדם וכן באמצעות כלים אחרים כגון מחקרי מוח. על אף ריבוי ההגדרות והמודלים התאורטיים מרבית ההגדרות

מיטבית ומהווה ביטוי חיובי של התפתחות הפוטנציאל האנושי (Maslow, 1971).

על אף שהפוטנציאל לרוחניות נחשב כחלק אינהרנטי מהטבע האנושי (Grof & Grof, 1992), האופן שבו פוטנציאל זה מתבטא מבחינת עומק, התפתחות וביטוי עשויים להשתנות בין אנשים שונים (Vaughan, 2002). יתר על כן, התוכן של הפרקטיקות, האמונות והחוויות הרוחניות עשוי להתבטא בצורה שונה על פני מסורות רוחניות שונות או חוויות אינדיבידואליות שונות, והוא עשוי להיות מוכוון באופן אינדיבידואלי או מוסדי (Gorsuch & Miller, 1999). במובן זה, רוחניות מגלמת תהליך דינמי ומתפתח ולא סטטי ומקובע (Pargament & Mahoney, 2009). תהליך זה מושפע מתרבותו של האדם ומהקשר החברתי שלו, אך עשוי להיות גם אידיויניקרטי, ואופי המעורבות הרוחנית עשוי להשתנות לאורך חייו של האדם (Pargament, 2013). עם זאת, כפי שהציע יונג (Jung, 1943), לעיתים קרובות הוא בולט יותר בשלבי חיים מאוחרים בקרב אנשים בוגרים בשל תהליכים התפתחותיים של הבשלה המאפיינים יותר תקופת חיים זו (למשל, Irwin, 2002; Wink & Dillon, 2002).

שכיחות ומרכזיות נושא הרוחניות בחי אנשים בעולם

מחקרים רבים מצביעים על כך שהעיסוק בהיבט הרוחני הוא אוניברסלי וחוצה תרבויות ודתות. עדות אמפירית לכך עולה ממחקר שנערך ב־8 מדינות ביבשות שונות בקרב מתבגרים וצעירים. המחקר מלמד כי 70% מהם ציינו כי לרוחניות ממד משמעותי ומרכזי בחייהם (Benson, Scales, Syvertsen, & Roehlkepartain, 2012). ממצא זה תקף גם בקרב אוכלוסיית מבוגרים בעולם כולו. כך למשל ב־World Values Survey, סקר שנערך תוך שימוש במדגם מייצג של מעל ל־100 מדינות בעולם שאוכלוסייתן מהווה כ־90% מאוכלוסיית העולם עם עשרות אלפי משיבים, נמצא שבממוצע 75% מאמינים באלוהים או בכוח עליון ועבור כ־60% נושא זה נתפס כחשוב בחייהם. ישנה שונות רבה בין מדינות בהקשר זה, אולם גם במדינות חילוניות במובהק כגון רוסיה או שבדיה כ־40% או יותר מציינים שהם מאמינים באלוהים או בכוח עליון. בארצות הברית, שבה ישנה הפרדה בין דת ומדינה, קרוב ל־90% מאמינים באלוהים או בכוח עליון, ובקרב צעירים 75% מהמשיבים בסקר ארצי במדגם מייצג של צעירים הסכימו במידה רבה עם הטענה: "רוב האנשים יכולים להתפתח רוחנית מבלי להיות דתי", ו־50% אמרו שחשוב להם מאוד לשלב רוחניות בחייהם (Lippman & McIntosh, 2010). המצב בישראל דומה. כ־80% מהמשיבים בסקר של Pew Research Center (2016) ענו שהם מאמינים באלוהים, ו־40% מהמדגירים עצמם חילוניים

(Echols, 2006; Parks, 2000; Tanyi, 2002). לסיכום, אם כן, רוחניות כרוכה בהכרה בקיומו של ממד נשגב, מקודש, אינסופי ונצחי ועל פי רוב עם היבט טרנסצנדנטי, ולזיקה או קשר לממד זה, ולשאלות הנובעות מכך באשר למשמעותם ומטרם של חיי האדם. כל אחד מהיבטים אלה עשוי לכלול פרקטיקות, אמונות וחוויות.

מחקרים רבים מצביעים על כך שהעיסוק בהיבט הרוחני הוא אוניברסלי וחוצה תרבויות ודתות

פרקטיקות רוחניות מתייחסות להתנהגויות נצפות כגון תפילות, מדיטציה, קונטמפלציה (הרהור) וטקסים. אמונות רוחניות כוללות עמדות ביחס לטרנסצנדנטי, למשל, באשר לקיומה של נשמה או באשר לחיים שלאחר המוות, לאלוהות, לתמותה ולקיומו של ממד רוחני לא גשמי, וכן אמונות בנוגע לקשר של האדם עם הנשגב ועם תפקידו ותכליתו בהקשר זה (Miller & Thoresen, 1999). חוויות רוחניות מתייחסות למרכיב בסיסי של רוחניות הנחשב למאתגר ביותר מבין שלושת המרכיבים של הגדרת הרוחניות, במונחים של מחקר והערכה (Helminiak, 1996). חוויות כאלה כוללות מגוון רחב של חוויות יוצאות דופן, כולל תחושת פליאה והתעלות אל מול הטבע ויופיו, רגעי קסם שבהם האדם חש חיבור שיש בו קדושה והתעלות כלפי אדם אחר, וגם חוויות מיסטיות או חוויות של אחדות שבהן העצמי מתמזג עם משהו גדול ומקיף יותר, מפגשים עם אלוהות, מלאכים או קדושים, תחושות מוקדמות הקשורות למוות או ידיעה מראש על דבר מה שעומד לקרות, חוויות מקודשות של ראיית חזיונות וחוויות של ודאות וביטחון המעוגנות באלוהי (למשל, Greyson, 2006; McDonald, 2008; White, 1993).

תאוריות המדגישות את הממד ההתפתחותי (כגון הגישה הטרנספרסונלית; ראו: Jung, 1943; Maslow, 1971) מתייחסות להתפתחות טרנסצנדנטלית כחלק טבעי ואינהרנטי בהתפתחות האנושית, כרמה הגבוהה ביותר של ההתפתחות האנושית, הנשענת על בנייה של עצמי בוגר ומגובש או לכל הפחות קשורה לרמה התפתחותית גבוהה של העצמי. לפי תפיסה זו, הכמיהה להתעלות עצמית והצורך בהתפתחות פנימית לכיוון שהוא מעבר לגשמי תוך גיבוש משמעות רחבה על־זמנית לחיים מהווים היבטים בסיסיים בטבע האנושי (Grof & Grof, 1990). לפי תפיסות אלו ההיבט הרוחני חשוב להבנת האדם כשלם ומהווה יסוד מרכזי ואוניברסלי בהתפתחות



מגן בפני דיכאון (Dein, 2006), וכגורם מסייע בהתמודדות עם מצבי משבר והסתגלות פסיכולוגית ומוסרית (Young, Cashwell & Shcherbakova, 2000). כך למשל צמיחה פוסט-טראומטית נמצאה קשורה פעמים רבות בתהליך של התפתחות רוחנית (Shaw, Joseph & Linley, 2005). במילים אחרות, רוחניות נמצאה כמשאב חיובי משמעותי ביותר בהתמודדות (coping) עם קשיים מסוגים שונים. אבל לרוחניות עשויות להיות גם השלכות שליליות. מחקר ענף מתעד שרוחניות יכולה להיות קשורה גם בסוגים שונים של קשיים, מאבקים והתמודדויות (McConnell, Pargament, Ellison & Flannelly, 2006). מאבקים רוחניים הם למשל מאבקים פנימיים כמו השאלה אם יש אלוהים אם הוא אפשר לדבר הרע הזה לקרות לי, או למשל מאבק פנימי של אדם דתי הומוסקסואל שלא מוצא את מקומו בקהילה שלו ומתלבט אם הוא יכול להישאר מאמין עם זהותו המינית. ישנם גם קשיים נפשיים או בעיות רוחניות (מכונה בספרות spiritual problems) מסוגים אחרים, למשל בעקבות מסעות חיפוש רוחני במזרח או השתתפות בסדנאות רוחניות חווייתיות ללא תמיכה פסיכולוגית מותאמת (בונינח, 2008), ובכל מקרה יש מנעד רחב ומגוון של קשיים והתלבטויות מסוגים שונים כולל כאלו שלא הזכירו פה.

ממצאים בארצות הברית מצביעים על כך שמרבית הפונים לטיפול נפשי היו שמחים לו ניתן היה לשוחח גם על נושאים שקשורים לדתיות או לרוחניות ולעסוק גם בהתמודדויות וקשיים (struggles) הקשורים לכך במהלך הטיפול הנפשי אבל שלעיתים קרובות הם לא חשים בנוח להעלות נושאים אלו בטיפול

שלישית, רוחניות נמצאה קשורה לא רק להתמודדות עם מצבים קשים אלא גם לצמיחה ושגשוג (thriving). התפתחות אישית בכיוון הרוחני כרוכה פעמים רבות בעלייה בתחושת המשמעות בחיים, בחוויה של אותנטיות ואיזון, בתחושה של שלוה פנימית ובהתנהלות פרו-חברתית (King, Carr & Boitor, 2011). בניגוד לדימוי שיש לעיתים להשקעה אישית בהתפתחות רוחנית ככרוכה באגואיזם ואגוצנטריות והתנהלות שטחית,

מאמינים באלוהים או בכוח עליון (ראו גם סקר מ-2016 באתר הידברות). ממצאים בארצות הברית מצביעים על כך שמרבית הפונים לטיפול נפשי היו שמחים לו ניתן היה לשוחח גם על נושאים שקשורים לדתיות או לרוחניות ולעסוק גם בהתמודדויות וקשיים (struggles) הקשורים לכך במהלך הטיפול הנפשי, אבל שלעיתים קרובות הם לא חשים בנוח להעלות נושאים אלו בטיפול (Vieten, Scammell, Pilato, Ammondson, Pargament & Lukoff, 2013). ממצאים אלו מצביעים על כך שעבור חלקים נרחבים מאוד מאוכלוסיית הפונים לפסיכותרפיה נושא הדתיות או הרוחניות הוא חשוב בחייהם, ואם הם בוחרים להגיע לטיפול נפשי יש להם צורך לפתוח אותו ולדון בו בטיפול. נוסף על כך, נמצא שאנשים רבים פונים לטיפול במקום להכוונה רוחנית על מנת למצוא משמעות לחייהם (Sperry, 2012), מכיוון שהמטפל נתפס כיותר פתוח לחיפוש המשמעות הרוחנית או הדתית עבור המטופל ואינו מייצג אמת אונטולוגית מסוימת או מחויבות ממסדית כלשהי.

רוחניות, מיטביות, רווחה נפשית, התמודדות ושגשוג

באילו היבטים או אופנים רוחניות רלוונטית לחייהם של אנשים בהקשר הטיפולי? ראשית, ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה של מאות רבות של מחקרים לקשר בין רוחניות לבין מיטביות ורווחה נפשית (Van Dierendonck & Mohan, 2006; Wills, 2009). אנשים שלהם אמונות רוחניות ושעוסקים בפרקטיקות רוחניות מדווחים על רווחה נפשית גבוהה יותר ואף על בריאות נפשית ופיזית טובה יותר. הממצאים מצביעים על כך שהקשר בין רוחניות לרווחה ומיטביות קשור לכך שבמקרים רבים יש לאנשים אלו קהילה תומכת ומסייעת, ובעיקר נמצא שתחושה של משמעות בחיים היוותה משתנה מרכזי בקשר בין רוחניות למיטביות (well-being) (Diener, Diener & Diener, 2009). (Diener, 2012)

גם במדינות חילוניות במובהק כגון רוסיה או שבדיה כ-40% או יותר מציינים שהם מאמינים באלוהים או בכוח עליון

שנית, רוחניות נמצאה כמרכיב חשוב וחיוני להתמודדות עם מחלות ולבריאות פיזית (Miller & Thoresen, 2003), להתגברות על התמכרויות (Brown & Peterson, 1991), כגורם

משמעותי ברווחתם של המטופלים בגודל אפקט דומה לזה של טיפולים בגישות אחרות (Smith, Bartz & Richards, 2007). עם זאת יש עדיין כרחב מאוד למחקר מעמיק בסוגים אלו של טיפולים ובחינת יעילותם עבור אוכלוסיות שונות. תשומת הלב המחקרית הגוברת לנושא הרוחניות במגוון של תחומים ודיסציפלינות "טיפוליות" כגון חינוך, פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, סיעוד, פסיכיאטריה וייעוץ משקפת את הניסיון להבינו כתופעה רחבה, מורכבת ורבת פנים וכמרכיב חשוב ומרכזי בהתפתחות האדם (Furman, Benson, Grimwood & Canda, 2004; Mohan & Uys, 2006; Rose, Westefeld & Ansley, 2001; Tanyi, 2002). יתרה מזאת, ההמשגה, התאוריה והמחקר בתחום מעידים על הצורך החיוני של פסיכותרפיסטים להביא בחשבון את "רוח האדם" כממד מרכזי של הווייתנו כבני אנוש, להיות פתוחים ורגישים אליו, לבחון את עצמם ואת עמדותיהם והטיותיהם בהקשר לו ולקדם ולאפשר הכללתו בתהליך הטיפולי.

מרבית המחקר מצביע על קשר בין רוחניות לתהליך מתמשך של עבודה פנימית מאומצת (ראו למשל: Russo-Netzer & Maysless, 2016; Russo-Netzer, 2016; 2018) וכן על קשר בין התפתחות רוחנית להתנהלות פרו-חברתית, אם כי יש גם תיעוד של השלכות שליליות של תהליך ההתפתחות הרוחנית (Maysless & Russo-Netzer, 2012). אין ספק שמגוון רחב זה של מחקר מצביע על כך שרוחניות הן בתוך דת והן מחוץ לדת מהווה ממד מרכזי מאוד בחייהם של אנשים רבים. מדובר בממד שיכולה להיות לו השלכה מרחיקת לכת על הרווחה הנפשית והפיזית של האדם, שעשוי לתרום משמעותית בהתמודדות עם קשיים מסוגים רבים ושיכול אף לתרום לשגשוג ולהתפתחות האישית של האדם ושל החברה, כמו גם להוות בעצמו גורם לקשיים. כיום קיים גם מחקר שבוחן את יעילות השילוב של רוחניות בפסיכותרפיה. כך למשל במטא-אנליזה על עשרות מחקרים שנערכו על שיטות טיפול אינטגרטיביות שמשלבות רוחניות בטיפול, ונמצא שיפור

מקורות

1. גיימס, ו' (1902/1949). החוויה הדתית לסוגיה: מחקר בטבע האדם. ירושלים: מוסד ביאליק.
2. בונינח, ח' (2008). תרמילאים וסמים: תיעוד, מחקר, טיפול ומניעה. ירושלים: הוצאת הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול.
3. אתר הידברות (2016). <https://www.hidabroot.org/article/209415>.
4. Akyalcin, E. et al. (2008). Measuring transcendence: Extracting core constructs. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 40(1), 41-59.
5. Atchley, R.C. (1997). Everyday mysticism: Spiritual development in later adulthood. *Journal of Adult Development*, 4(2), 123-134.
6. Benson, P.L., Roehlkepartain, E.C. & Rude, S.P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science*, 7(3), 205-213.
7. Benson, P.L., Scales, P.C., Syvertsen, A.K. & Roehlkepartain, E.C. (2012). Is youth spiritual development a universal developmental process? An international exploration. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 453-470.
8. Brown, H.P. & Peterson, J.H. (1991). Assessing spirituality in addiction treatment and follow-up: Development of the Brown-Peterson Recovery Progress Inventory (B-PRPI). *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(2), 21-50.
9. Buxant, C., Saroglou, V. & Tesser, M. (2010). Freelance spiritual seekers: Self-growth or compensatory motives? *Mental Health, Religion & Culture*, 13(2), 209-222.
10. Dalton, J.C., Eberhardt, D., Bracken, J. & Echols, K. (2006). Inward journeys: Forms and patterns of college student spirituality. *Journal of College and Character*, 7(8), 1-21.
11. Dein, S. (2006). Religion, spirituality and depression: Implications for research and treatment. *Primary Care & Community Psychiatry*, 11(2), 67-72.
12. Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In *Culture and Well-being* (pp. 43-70). Springer, Dordrecht.
13. Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
14. Dyson, J., Cobb, M. & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188.
15. Elkins, D. (1990). On being spiritual without necessarily being religious. *Association for Humanistic Psychology Perspective*, 40, 4-5.
16. Freud, S. (1927). *The Ego and the Id* (trans. Joan Riviere). London: W. W. Norton and Company.
17. Fuller, R.C. (2001). *Spiritual, but not religious: Understanding unchurched America*. Oxford University Press.



18. Furman, L.D., Benson, P.W., Grimwood, C. & Canda, E. (2004). Religion and spirituality in social work education and direct practice at the millennium: A survey of UK social workers. *British Journal of Social Work*, 34(6), 767-792.
19. George, L.K., Larson, D.B., Koenig, H.G. & McCullough, M.E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 102-116.
20. Gorsuch, R.L. & Miller, W.R. (1999). Assessing spirituality. In W.R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners* (pp. 47-64). Washington, DC, US: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10327-003>
21. Greyson, B. (2006). Near-death experiences and spirituality. *Zygon*, 41, 393-414.
22. Grof, C. & Grof, S. (1990). *The Stormy Search for The Self: A Guide to Personal Growth Through Transformational Crisis*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
23. Grof, C. & Grof, S. (1992). *Stormy Search for the Self*. Taylor & Francis.
24. Haynes, C.J. (2009). Holistic human development. *Journal of Adult Development*, 16(1), 53-60.
25. Hart, T. (2006). Spiritual experiences and capacities of children and youth. *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*, 163-177.
26. Helminiak, D.A. (1996). *The human core of spirituality: Mind as psyche and spirit*. State University of New York Press.
27. Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood, R.W., McCullough, M.E., Swyers, J.P., Larson, D.B. & Zinnbauer, B.J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51-77.
28. Hoffman, L., Stewart, S., Warren, D. & Meek, L. (2009). Toward a sustainable myth of self: An existential response to the postmodern condition. *Journal of Humanistic Psychology*, 49, 135-173.
29. Irwin, R.R. (2002). *Human Development and the Spiritual Life: How Consciousness Grows toward Transformation*. Springer Science & Business Media.
30. Jung, C.G. (1943). On the psychology of the unconscious. In H. Read, M. Fordham & G. Adler (Eds.), *Jung: Collected works* (Vol. 7). Princeton, NJ: Princeton University Press.
31. Kiesling, C. Sorell, G.T., Montgomery, M.J. & Colwell, R.K. (2006). Identity and spirituality: A psychosocial exploration of the sense of spiritual self. *Developmental Psychology*, 4, 1269-1277.
32. King, P.E., Carr, D. & Boitor, C. (2011). Religion, spirituality, positive youth development, and thriving. *Advances Child Development and Behavior*, 41: 161-195.
33. Koenig, H.G., McCullough, M.E. & Larson, D.B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York, NY: Oxford University Press.
34. Lippman, L.H. & McIntosh, H. (2010). The demographics of spirituality and religiosity among youth: International and US Patterns. *Child Trends Research Brief*, 2010, 2010-21.
35. McConnell, K.M., Pargament, K.I., Ellison, C.G. & Flannelly, K.J. (2006). Examining the links between spiritual struggles and symptoms of psychopathology in a national sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1469-1484.
36. MacDonald, D.A. & Friedman, H. (2001). The scientific study of spirituality: Philosophical and methodological considerations. *Biofeedback*, 29(3), 19-21.
37. Mayseless, O. & Russo-Netzer, P. (2012). The interplay of self transcendence and psychological maturity among Israeli college students. In A.E.A., Warren, R.M., Lerner & E. Phelps, (Eds.). *Thriving and Spirituality among Youth: Research Perspectives and Future Possibilities* (pp. 289-307). Hoboken, NJ: Wiley.
38. Maslow, A.H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.
39. McBrien, B. (2006). A concept analysis of spirituality. *British Journal of Nursing*, 15(1), 42-45.
40. McDonald, M.G. (2008). The nature of epiphanic experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 48 (1), 89-115.
41. Miller, W.R. & Thoresen, C.E. (1999). Spirituality and health. In W.R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment* (pp. 3-18). Washington, DC: American Psychological Association.
42. Miller, W.R. & Thoresen, C.E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.
43. Moberg, D.O. (2002). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development*, 9(1), 47-60.
44. Mohan, D.L. & Uys, K. (2006). Towards living with meaning and purpose: Spiritual perspectives of people at work. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(1), 53-59.
45. Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford.
46. Pargament, K.I. (1999). The psychology of religion and Spirituality. Yes and no? *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3-6.

47. Pargament, K.I. (2013). Conversations with Eeyore: Spirituality and the generation of hope among mental health providers. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 77(4), 395–412.
48. Pargament, K.I. & Mahoney, A. (2009). Spirituality: The search for the sacred. In S.L. Lopez, C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 611-619). New York, NY: Oxford University Press.
49. Parks, S.D. (2000). *Big questions, Worthy Dreams: Mentoring Young Adults in Their Search for Meaning, Purpose and Faith*. San Francisco: Jossey-Bass.
50. Pew Research Center (2016). <https://www.pewforum.org/2016/03/08/israels-religiously-divided-society/>. Downloaded on 12 June 2019.
51. Piedmont, R.L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
52. Richards, P.S. & Bergin, A.E. (1997). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
53. Roof, W.C. (1999). *Spiritual Supermarket: Baby Boomers and the Remaking of American Religion*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
54. Rose, E.M., Westefeld, J.S. & Ansely, T.N. (2001). Spiritual issues in counseling: Clients' beliefs and preferences. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 61-71.
55. Russo-Netzer, P. (2016). "Sometimes I don't even know where I am going": What supports individualized personal spiritual change? *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 82-94.
56. Russo-Netzer, P. (2018). "This is what real spirituality is all about": A phenomenological exploration of the experience of spirituality outside institutional religion. *Psychology of Religion and Spirituality*. doi.org/10.1037/rel0000169
57. Russo-Netzer, P. & Mayseless, O. (2016). Spiritual change outside institutional religion as inner work on the self: Deep within and beyond. *Journal of Adult Development*, 24(1), 1-14.
58. Shaw, A., Joseph, S. & Linley, P.A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review, *Mental Health, Religion & Culture*, 8:1, 1-11, DOI: 10.1080/1367467032000157981
59. Sinnott, J.D. (2002). Introduction: Special issue on spirituality and adult development, Part 3. *Journal of Adult Development*, 9(2), 95-96.
60. Smith, T.B., Bartz, J. & Richards, P.S. (2007). Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy research*.
61. Sperry, L. (2012). *Spirituality in Clinical Practice: Theory and Practice of Spiritually Oriented Psychotherapy*. Routledge.
62. Sawatzky, R., Ratner, P.A. & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research*, 72(2), 153-188.
63. Tanyi, R.A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of Advanced Nursing*, 39, 500-509.
64. Tart, T.C. (2006). Current status of transpersonal psychology. *Journal of Consciousness Studies*, 13(3), 83-87.
65. Tillich, P. (1957). *Systematic Theology, Volume II: Existence and the Christ*. Chicago: The University of Chicago Press.
66. Thoresen, C.E. (1999). Spirituality and health: Is there a relationship? *Journal of Health Psychology*, 4(3), 291–300.
67. Toit, C.W. (2006). Secular spirituality versus secular dualism: Towards postsecular holism as model for a natural theology. *HTS: Theological Studies*, 62(4), 1251-1268.
68. Van Dierendonck, D. & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9, 227-238.
69. Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16-33.
70. Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K.I. & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129-144.
71. White, R.A. (1993). *Working classification of EHE's. Exceptional Human Experience: Background Papers: I*, 11, 149–150. Charlottesville, VA: Hampton Road Publishing Company.
72. Wuthnow, R. (1998). *After heaven: Spirituality in America since the 1950s*. University California Press.
73. Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49-69.
74. Wink, P. & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9(1), 79-94.
75. Young, J.S., Cashwell, C.S. & Shcherbakova, J. (2000). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45(1), 49-57.
76. Zinnbauer, B.J, Pargament, K.I. & Scott, A.B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67, 889-919.