

המרכז האקדמי רופין

תכנית מוסמך בפסיכולוגיה קלינית

חמלה עצמית ופורנוגרפיה בקרב רווקים דתיים לאומיים:

הקשר בין חוסר תואם מוסרי לבין התמכרות נתפסת עקב שימוש בפורנוגרפיה –

חמלה עצמית כגורם ממתן אפשרי

**Self-Compassion and Perceived Pornography Addiction in Religious-
Nationalist Bachelors:**

**The Connection between Moral Incongruence and Perceived
Pornography Addiction-Self Compassion as a possible Moderator**

תזה לשם קבלת תואר מוסמך בפסיכולוגיה קלינית (M.A)

מגיש: יועד גולדפרב

ת.ז: 305623811

מנחה: ד"ר רפי יונגמן

תאריך: 17.10.21

הצהרת אתיקה

אני מצהיר שכל הכתוב בעבודה זו נכתב על ידי, אלא אם כן הובא בשם אומרו, כי העבודה מבוססת על נתוני אמת שנאספו ו/או נותחו לצורך עבודת מחקר זו, ואני מתחייב שלא להציע עבודה זו למכירה בכל דרך שהיא.

יועד גולדפרב

תודות

תודה לכל מי שסייעו בהפצת השאלון, ולכל מי שענו עליו. הסיוע והמענה אינם מובנים מאליהם, במיוחד לאור רגישות הנושא.

תודה לד"ר רפי יונגמן, על עזרתו הרבה, ועל הזמן הרב שהקדיש לעבודה. הערותיו והארותיו סייעו לי מאוד בשלבי העבודה השונים.

תודה גם למרכז יה"ל בהנהלת ד"ר מיכל פרינס, לעופר בשן ומשה קדם, וקבוצת הגברים שנערכה בהנחייתם בנושא גבריות ומיניות. במסגרת ההתייחסות למיניות נעשתה אפשרית יותר.

ותודה מיוחדת לאשתי, שעבודה זו החלה להתקדם בלעדיה, והסתיימה איתה ובעזרתה.

תוכן העניינים

3.....	תקציר
5.....	Abstract
7.....	מבוא
13.....	השערות
14.....	שיטה
14.....	משתתפים
15.....	כלים
18.....	הליך המחקר
18.....	תוצאות
18.....	בדיקות מקדימות
24.....	קשרים בין המשתנים
24.....	בדיקת ההשערות
28.....	דיון
35.....	מגבלות המחקר
35.....	תרומת המחקר
38.....	ביבליוגרפיה
46.....	נספחים
46.....	נספח 1-אישור מחקר מוועדת האתיקה
50.....	נספח 2- שאלון המחקר

תקציר

רקע: שימוש בפורנוגרפיה באינטרנט הינו תופעה נפוצה וגוברת בעולם. חוקרים המתמקדים בתחושה הסובייקטיבית של ההתמכרות לפורנוגרפיה (התמכרות נתפסת), מצאו כי זו גבוהה יותר בקרב אנשים דתיים. הקשר בין רמת דתיות והתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה נמצא מתווך על ידי חוסר תואם מוסרי, היינו- מידת הפער בין השימוש בפורנוגרפיה ובין האמונה ששימוש בפורנוגרפיה מנוגד למוסר (שלילה מוסרית). לאור הצעה במחקרים קודמים, במחקר זה נבחן הקשר בין חמלה עצמית, שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת בקרב משתמשים בפורנוגרפיה.

השערות: רמת הדתיות תהיה בקורלציה חיובית עם שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה. הקורלציה בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת תימצא גבוהה מהקורלציה בין כמות שימוש בפורנוגרפיה לבין התמכרות נתפסת. חמלה עצמית תימצא בקורלציה שלילית עם התמכרות נתפסת, ותמתן את הקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

שיטה: המחקר הורכב משאלון דמוגרפי ושאלונים הבוחנים מידת דתיות, שימוש בפורנוגרפיה ואוננות, התמכרות נתפסת (CPUI-9), שאלון שלילה מוסרית (The Moral Disapproval Scale), וחמלה עצמית (SCS-SF). 138 גברים, רווקים, המגדירים עצמם כדתיים לאומיים, בגילאי 18-40, שהשתמשו בשנה האחרונה בפורנוגרפיה ענו על השאלון. ממוצע הגיל היה 24.6. המשתתפים גויסו באמצעות "כדור שלג" ברשתות החברתיות, בעיקר בקבוצות ווטסאפ ופייסבוק רלוונטיות.

תוצאות: רמת הדתיות של המשתתפים נמצאה במתאם חיובי, בינוני ומובהק עם שלילה מוסרית ($r=.59, p < .01$), ובמתאם חיובי, נמוך ומובהק עם התמכרות נתפסת ($r=.23, p < .01$). המתאם בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת ($r=.39, p < .01$) נמצא גבוה מהמתאם בין כמות שימוש בפורנוגרפיה לבין התמכרות נתפסת, שנמצא לא מובהק ($r=.14$). חמלה עצמית נמצאה במתאם שלילי, נמוך ומובהק עם התמכרות נתפסת ($r=-.2, p < .05$), וכן ניבאה באופן מובהק וחלש התמכרות נתפסת ($\beta=-.18, P < 0.05$), גם כאשר גורמי השלילה המוסרית, דתיות ואחרונות הצפייה הוחזקו כקבועים. חמלה עצמית לא מיתנה את הקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת. נראה כי קיים קשר בין חמלה עצמית לבין התמכרות נתפסת, אך קשר זה הינו חלש. **דיון:** במדגם של רווקים דתיים-לאומיים נמצא קשר חלש בין חמלה עצמית והתמכרות נתפסת. ייתכן שחמלה עצמית מתקשה להתבטא בהקשר של פורנוגרפיה, משום היותה חטא דתי, או משום היותה הקשר המעורר חויית בידוד. כמו כן, ייתכן שמנגנוני התמודדות שונים מחמלה עצמית, כגון הסחת דעת, מחד, וגורמי פגיעות הקשורים בחמלה עצמית, מאידך, השפיעו על תוצאות המיתון. **מסקנות:** במחקר זה נמצא כי חמלה עצמית תכונתית מראה קשר חלש להתמכרות

נתפסת. ייתכן כי פיתוח התערבות חמלה עצמית ספציפית להתמכרות נתפסת תוכל לאפשר
לגברים דתיים הנושאים תפיסה עצמית שלילית בעקבות שימוש בפורנוגרפיה לרכז את התפיסה
העצמית השלילית ולהקל מהסבל הקשור בה.

Abstract

Background: Internet Pornography Use is a common and still growing global phenomenon. Researchers focusing on the subjective feeling of pornography addiction (Perceived Addiction-PA) found it higher among religious people. The connection between religiosity level and pornography PA was found to be mediated by Moral Incongruence, the conflict between using pornography and the belief that it is immoral (Moral Disapproval). Following suggestions in previous studies, the current research tested the connections between Self-Compassion (SC), Moral Disapproval and PA among pornography users. **Hypotheses:** Level of religiosity will be found in a positive correlation with Moral Disapproval and PA. The correlation between Moral Disapproval and PA will be found higher than the correlation between the amount of pornography use and PA. SC will be found in a negative correlation with PA, and will moderate the connection between Moral disapproval and PA. **Method:** This research collected data regarding demographics, level of religiosity, pornography use and masturbation, PA (CPUI-9), Moral Disapproval Questionnaire (Moral Disapproval Scale) and SC (SCS-SF). 138 male bachelors, aged 18-40 (age average 24.6) who defined themselves as Religious-Nationalists and reported using pornography over the past year participated in this study. Participants were recruited via snowball sampling through relevant Facebook and Whatsapp groups. **Results:** Participants religiosity level found to be in a positive, medium and significant correlation with Moral Disapproval ($r=.59, p<.01$), and in a positive, weak and significant correlation with PA ($r=.23, p<.01$). The correlation between Moral Disapproval and PA ($r=.39, p<.01$) was found higher than the correlation between pornography recency of use and PA, that was found non-significant ($r=.14$). SC had a negative, weak and significant correlation with PA ($r= -.2, P<.05$), and predicted PA in significant but weak manner, even when other factors were held constant. SC did not moderate the connection between Moral Disapproval and PA. It seems that SC and PA are significantly correlated, but that correlation is weak. **Discussion:** In a sample of male Religious-Nationalists bachelors a weak correlation between SC and PA was found. SC might show difficulty to act in the context of pornography use among religious population, since it is a religious sin,

or because it evokes a loneliness experience. Also, alternative coping mechanisms (other than SC) or vulnerability factors connected to SC might have influenced the moderation results. **Conclusions:** In the current research state SC was found in a weak correlation with PA. Creating a SC intervention, specific to pornography PA, might enable religious men, carrying a negative self-perception due to Pornography use, to soften their negative self-perception and relieve some of the suffering that is related to it.

התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה

שימוש בפורנוגרפיה באינטרנט היא תופעה נפוצה וגוברת בעולם המערבי (Perry & Schleifer, 2019; Price et al, 2016), כאשר גברים מראים שימוש רב יותר בפורנוגרפיה מנשים, וכן מדווחים על עמדה חיובית יותר ביחס לפורנוגרפיה מעמדתן של נשים כלפיה (Hald, 2006; Johansson & Hammarén, 2007). זמן רב היו הדעות חלוקות בנוגע להגדרות אפשריות להתמכרות לצפייה בפורנוגרפיה באינטרנט (Short et al, 2012). במהדורה ה-11 של ה-ICD (World Health Organization, 2019) הוספה אבחנה עבור הפרעת התנהגות מינית קומפולסיבית (Compulsive sexual behavior disorder. 6c72, Impulse control Disorders). אבחנה זו מתייחסת לאנשים הנכשלים באופן מתמיד לשלוט בדחפים המיניים שהם חשים, כאשר הדבר מביא להתנהגויות מיניות חזרתיות, לאורך 6 חודשים או יותר, הגורמות לדחק אישי או לחוסר תפקוד אישי, משפחתי, חברתי, חינוכי או מקצועי (Kraus et al, 2018).

למרות הקריטריונים שצוינו, אנשים רבים המתארים תחושה סובייקטיבית של התמכרות לפורנוגרפיה באינטרנט אינם מתאימים לאבחנה זו. חוסר ההתאמה יכול להיות עקב חוסר פגיעה בתפקוד, או כיוון שהאבחנה מחריגה מקרים בהם תחושת הדחק קשורה לחלוטין בעמדות מוסריות כלפי דחפים והתנהגויות מיניות. במקרים אלו האבחנה אינה תקפה (Kraus et al, 2018). תחושת התמכרות סובייקטיבית מתבטאת בדיווח על תחושות של קומפולסיביות בשימוש בפורנוגרפיה, תחושת חוסר שליטה, תחושה כי הדבר משפיע באופן נרחב על חיי האדם וכן דיווח על מצוקות פסיכולוגיות שונות שנובעות מהשימוש בפורנוגרפיה, כגון דיכאון, חרדה ודחק (Grubbs et al, 2015a). דיווחים אלו הובילו חוקרים שונים להתמקד בתחושה הסובייקטיבית של ההתמכרות (להלן-התמכרות נתפסת, Self-Perceived addiction) במקום בשאלת מידת השימוש בפועל בפורנוגרפיה (Grubbs et al, 2015a; Cavaglion, 2008). במספר מחקרים נמצא כי התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה עומדת כגורם עצמאי ונפרד ממידת השימוש בפורנוגרפיה (Grubbs et al, 2010), וכן נמצאה בקשר למגוון רחב של מצוקות רגשיות שכיחות כגון חרדה, דיכאון ובדידות (Grubbs et al, 2015a; Wilt et al, 2016; Cavaglion, 2008).

התמכרות נתפסת בקרב אוכלוסייה דתית

בדעות ממוסדות שונות, ביניהן היהדות האורתודוקסית, קיימת תפיסה השוללת באופן גורף שימוש בפורנוגרפיה (Frances, 2018 ; Patterson & Price, 2012). בעוד שדיווח עצמי על שימוש בפורנוגרפיה בקרב אוכלוסיות דתיות נמוך מבאוכלוסייה הכללית (Wright,2013; Wright et al, 2013), אנשים דתיים נמצאו כמי שתופסים עצמם כמכורים יותר לפורנוגרפיה, גם כאשר גורם השימוש בפועל מוחזק כקבוע (Wilt et al, 2016 ; Grubbs et al, 2015b ; Bradley et al,2016). כמו באוכלוסייה הכללית, גם באוכלוסיות דתיות נמצאו הבדלי מגדר, כאשר גברים נוטים להשתמש בפורנוגרפיה יותר מנשים, ובמחקרים שונים נמצא כי גם בקרב אוכלוסייה דתית מגדר גברי מנבא התמכרות נתפסת גבוהה יותר (Grubbs et al, 2015b; Baltazar,2010; Grubbs et al, 2018a). קשר זה בין דתיות ובין התמכרות נתפסת נמצא במספר מחקרים מתווך על ידי שלילה מוסרית (Moral disapproval) ביחס לפורנוגרפיה, שמשמעותה-האמונה כי שימוש בפורנוגרפיה מנוגד למוסר (Volk et al, 2016 ; Grubbs et al, 2015a; Grubbs et al, 2018b).

חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה

ממצא זה, לפיו הקשר בין דתיות לבין התמכרות נתפסת מתווך על ידי שלילה מוסרית, מוסבר על ידי מודל ה-PPMI (Pornography problems due to Moral incongruence), בו נתמקד בשלב זה. על פי מודל ה-PPMI, קיימים 3 גורמים המסבירים את השונות בבעיות נתפסות הקשורות בפורנוגרפיה. גורמים אלו הם- הבדלים בוויסות רגשי ושליטה בדחף, כמות או תדירות שימוש, וחוסר תואם מוסרי (Moral Incongruence), כאשר האחרון הוא הגורם בו מתמקד המודל (Kohut et al, 2020). חוסר התואם המוסרי שבין אמונותיו של האדם ביחס לפורנוגרפיה (שלילה מוסרית ביחס לפורנוגרפיה), ובין מעשיו בפועל (השימוש בפועל בפורנוגרפיה) גורם לכך שהאדם נוטה לחוש ולדווח על יותר בעיות נתפסות (Perceived Problems) בעקבות שימוש בפורנוגרפיה, כמו קומפולסיביות נתפסת ותחושות דחק (Grubbs et al, 2019).

מודל זה מוצג במטה אנליזה (Grubbs et al, 2019), תוך הצגה של 4 נקודות מרכזיות המגובות בספרות המחקרית. ראשית, דתיות נמצאה במחקרים בקורלציה משמעותית עם חוסר תואם מוסרי ביחס לפורנוגרפיה. במחקרים אלו, חוסר התואם המוסרי נמדד על ידי מידת השלילה המוסרית בקרב משתמשים בפורנוגרפיה. מדד זה עבור חוסר תואם מוסרי ישמש אותנו גם במחקר זה. שנית, על אף שנמצאו קשרים עקביים במחקר בין שימוש בפועל בפורנוגרפיה ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, קשרים אלו נמצאו לרוב חלשים יחסית. במספר מחקרים קשר זה אף נמצא לא מובהק (Grubbs et al, 2018a). משמעות הדבר היא, שייתכן ויש גורמים המסוגלים לנבא באופן מוצלח יותר התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, יותר מאשר מידת השימוש בפועל

בפורנוגרפיה. נקודה שלישית המובאת במטה אנליזה היא הקשר העקבי שנמצא בין דתיות ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, כך שאנשים דתיים נוטים לדווח גם על שימוש מועט יחסית בפורנוגרפיה כקומפולסיה, תחושת חוסר שליטה וכד'. הנקודה האחרונה במטה אנליזה מתייחסת לקשרים החזקים שנמצאו בין חוסר תואם מוסרי ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, וכן לכך ששלילה מוסרית נמצאה במספר מחקרים כגורם מתווך עבור הקשר בין דתיות והתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

התמכרות נתפסת ודחק נפשי

כפי שצינו, התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה נמצאה בקורלציה חיובית עם מצוקות נפשיות שכיחות כגון חרדה, דיכאון ובידוד (Cavaglioni, 2008 ; Wilt et al, 2016 ; Grubbs et al, 2015a). במחקרי אורך נמצא גם כי התמכרות נתפסת מנבאת דיכאון, חרדה, כעס ודחק לאחר למעלה משנה מהבדיקה הראשונית, גם כאשר גורם השימוש בפועל נשמר כקבוע (Grubbs et al., 2018a). גם חוסר תואם מוסרי ביחס לפורנוגרפיה כשלעצמו נמצא מנבא סימפטומים דיכאוניים מוגברים לאורך שש שנים, כאשר אנשים שדיווחו על שימוש בפורנוגרפיה, אך לא דיווחו על חוסר תואם מוסרי, לא הראו הגברה מובהקת בסימפטומים דיכאוניים (Grubbs et al, 2019; Perry, 2017). מחקר אחר מצא כי אנשים דתיים המשתמשים בפורנוגרפיה (שילוב שנוטה להצביע על חוסר תואם מוסרי) נוטים לחוות יותר דחק מאשר אנשים לא דתיים המשתמשים בפורנוגרפיה (Patterson & Price, 2012). התמכרות נתפסת נמצאה גם בקורלציה חיובית עם דחק בשל קשיים וקונפליקטים דתיים ורוחניים (Grubbs et al., 2015a; Wilt et al, 2016), ומחקרי אורך מצאו קשר בין התמכרות נתפסת ובין קשיים דתיים ורוחניים למעלה משנה לאחר הבדיקה הראשונית (Grubbs et al., 2018a).

אפשרויות להפחתת התמכרות נתפסת

בהתייחס למצוקות הנפשיות הרבות הקשורות בהתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, וכן בחוסר תואם מוסרי, נראה כי קיימת חשיבות משמעותית בהפחתתם עבור רווחתו הנפשית של הפרט. אם נתייחס למודל ה-PPMI (לפיו שימוש בפורנוגרפיה, בתיווך חוסר תואם מוסרי, יוצר התמכרות נתפסת) ניתן לראות מספר דרכים להפחתת התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה. אפשרות תיאורטית ראשונה היא הפחתת הצפייה בפורנוגרפיה, על מנת להפחית את תדירות הקונפליקט הנובע מחוסר תואם מוסרי. שיטה מקובלת להפחתת שימוש בפורנוגרפיה היא שיטת שנים-עשר הצעדים, המשמשת לטיפול בהתמכרויות שונות, ומורכבת מתהליך שנועד לסייע לאדם להתמודד

עם ההתמכרות, שבשיטה זו נתפסת כמחלה (Efrati & Gola, 2018). שיטה זו נבחנה עבור שימוש קומפולסיבי בפורנוגרפיה והתנהגות מינית קומפולסיבית, אך לא עבור התמכרות נתפסת (Efrati & Gola, 2018). יש לציין כי בקבוצות הפועלות בשיטה זו קיים נוהג בו מפגש קבוצתי נפתח בהצגה עצמית של כל משתתף, יחד עם הזדהותו כמכור ("שמי X, ואני מכור ל-Y") (מיכאלי, 2013). הזדהות זו, המוטמעת בגישת שנים עשר הצעדים, מזמינה את המשתתף להכיר בעצמו כמכור, דבר שממילא עלול להעמיק את ההתמכרות הנתפסת. בנוסף, כפי שציינו, מידת השימוש בפועל בפורנוגרפיה נמצאה בקורלציה חלשה עם דיווח על התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה (Grubbs et al, 2019).

אפשרות נוספת היא ריכוך התפיסות החברתיות והפנימיות ביחס לשימוש בפורנוגרפיה, כך שתחושת חוסר התואם המוסרי של האינדיבידואל תפחת. לדוגמא, לאחרונה הציע הרב שאול דוד בוצ'קו (2021) לצמצם את הדיון בנושא אוננות, וכן לרכז את תפיסת חומרת הנושא, כיוון שהדבר מביא אנשים לידי ייאוש. דוגמא אחרת ניתן למצוא בסדרת כתבות הסוקרת דעות שונות ביחס לחינוך מיני בציבור הדתי לאומי (יפרח, 2018). בסדרה זו מובאים דברי הרב דב ברקוביץ', שמציע להעתיק את העיסוק באוננות ופורנוגרפיה ממישור האיסורים הדתיים אל המישור הנפשי, תוך הגברת ההתייחסות לכוחות החיוביים שבדחף המיני (יפרח, 2018). יש להבחין בין ריכוך התפיסה כלפי אוננות ופורנוגרפיה לבין שינוי יסודי בתפיסה זו, דרך שינוי הלכתי (היתר לצפייה בפורנוגרפיה) או עידוד הפרט להתעלם מהציווי הדתי בנושא זה. האפשרות לשינוי יסודי שכזה הינה בעייתית מכמה סיבות. ציפייה לשינוי הלכתי גורף אינה רגישה להקשר התרבותי-דתי של האוכלוסייה ושל הפרט בהם אנו עוסקים, שהרי על פי התפיסה הדתית שימוש בפורנוגרפיה הוא אכן פסול מוסרית. בנוסף, עידוד הפרט להתעלמות מהציווי הדתי ביחס לפורנוגרפיה מהווה שינוי אוריינטציה משמעותי, שכולל שינוי ביחס לתפיסות מוסריות, תפיסת הסמכות הדתית ותפיסת נורמות דתיות. שינוי כזה יכול להוביל לתחושות של ניכור וריחוק מהקהילה הדתית, היבטים שבעצמם קשורים באפקט שלילי ודחק (Strosky et al, 2018).

האפשרות השלישית להפחתת התמכרות נתפסת, ודחק ואפקט שלילי כתוצאה מכך, היא החלשת הקשר בין חוסר תואם מוסרי ובין בעיות נתפסות (Sniewski et al, 2018). כלומר, יצירת מצב בו חוסר התואם המוסרי יהיה סביל יותר על ידי האדם, באופן שיפחית חוויה עצמית של חוסר שליטה, קומפולסיביות וכד'.

מספר דרכים אפשריות נידונו בנוגע להחלשת הקשר בין חוסר תואם מוסרי ובין בעיות נתפסות עקב שימוש בפורנוגרפיה (Sniewski et al, 2018). האפשרות הבולטת ביניהן היא טיפול

ACT, שנמצא יעיל בטיפול בבעיות נתפסות עקב שימוש בפורנוגרפיה, כאשר מרכיב המיינדפולנס (קשיבות) מוצע כגורם האפקטיבי בטיפול (Sniewski et al, 2018; Grubbs et al, 2019). קשיבות היא מצב תודעתי בו האדם ממקד את תשומת ליבו ברגע הנוכחי, יחד עם תשומת לב לתחושות גוף, מחשבות ורגשות הנוכחות בו באותו רגע (Sniewski et al, 2018; Kuvaas et al, 2014). יעילות הקשיבות בטיפול בבעיות נתפסות עקב שימוש בפורנוגרפיה נעוצה בשיפור יכולת הוויסות החושי והרגשי, שנמצא כגורם משמעותי בטיפול בבעיות אלו (Sniewski et al, 2018). כמו כן, התערבות מיינדפולנס נמצאה כמפחיתה חוסר תואם מוסרי כללי, מעבר להקשר הספציפי של פורנוגרפיה (Monteiro et al, 2019). הצעה נוספת, גם היא מגיעה מעולם המיינדפולנס, נוגעת באפשרות להגברת חמלה עצמית (Self-Compassion) (Chisholm & Gall, 2015); (Carboneau, 2018).

חמלה עצמית

חמלה עצמית מוגדרת כיכולתו של אדם להיות פתוח לסבל שהוא חווה, מבלי להימנע או להתנתק ממנו, באופן שמגביר את רצונו להקל ולרפא את סבלו, וכל זאת מתוך ראייה שאינה ביקורתית, ומתוך ראיית החוויה שהאדם חווה כמשותפת לאנשים רבים אחרים (Neff, 2003). שלושת המרכיבים המרכזיים של חמלה עצמית הם: 1. נעימות כלפי העצמי (לעומת ביקורת עצמית). 2. אנושיות משותפת (לעומת תחושת בידוד). 3. קשיבות (לעומת הזדהות יתר עם החוויה) (Neff, 2003). חמלה עצמית נמצאה כקשורה בהיבטים רבים של רווחה נפשית, כגון אושר, אופטימיות, אפקט חיובי, יוזמה ועוד (Neff, 2003; Neff et al, 2007). כמו כן, חמלה עצמית נמצאה בקשר שלילי עם התמכרויות שונות, ביניהן התמכרות לסקס (Kotera & Rhodes, 2019), התמכרות לאינטרנט (Iskender & Akin, 2011), וכן קשר שלילי מובהק (אך חלש) עם מידת השימוש בפורנוגרפיה באינטרנט (Phillips, 2018). מספר מחקרים הציעו באופן תיאורטי לבחון את הקשר בין חמלה עצמית ובין בעיות נתפסות עקב שימוש בפורנוגרפיה (Chisholm & Gall, 2015); (Carboneau, 2018). מחקר אחר בחן את הקשר בין חמלה עצמית ובין התמכרות נתפסת, ומצא קשר מובהק אך חלש בין השניים (Borgogna et al, 2020).

מידת השימוש בפורנוגרפיה, שנמצאה כאמור בקורלציה שלילית עם חמלה עצמית, נמצאה במחקרים שונים בקורלציה חיובית עם התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה (Grubbs et al, 2019). על אף שהקשרים שנמצאו, הן בין חמלה עצמית ושימוש בפועל, והן בין שימוש בפועל והתמכרות נתפסת, הינם חלשים יחסית-ניתן לשער כי תימצא קורלציה שלילית בין חמלה עצמית ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

מחקרים שונים בחנו חמלה עצמית כגורם ממתן עבור הקשר בין גורמים הקשורים בשימוש בפורנוגרפיה ובהתמכרות נתפסת. מחקר שבחן חמלה עצמית כגורם ממתן עבור הקשר בין רמת דתיות ובין התמכרות נתפסת לא מצא אפקט מיתון (Borgogna et al, 2020). מחקר אחר בחן חמלה עצמית כגורם ממתן עבור הקשר בין תדירות השימוש בפורנוגרפיה ובין תוצאות קוגניטיביות והתנהגותיות שליליות כתוצאה מהתנהגות מינית, וגם הוא לא מצא אפקט מיתון (Phillips, 2018). יחד עם זאת, לא נמצא מחקר שבחן חמלה עצמית כגורם ממתן עבור הקשר בין חוסר תואם מוסרי ובין התמכרות נתפסת.

חמלה עצמית כגורם חוסן עבור חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת

על פי מודל ה- PPMI שתואר, לפיו חוסר תואם מוסרי מתווך בין דתיות ובין הגברה בהתמכרות נתפסת, ניתן לשער כי חוסר בחמלה עצמית תופס מקום בתהליך זה. שניים ממרכיבי החמלה העצמית הם, כפי שצוין, נעימות כלפי העצמי (לעומת ביקורת עצמית), ואנושיות משותפת (לעומת תחושת בידוד) (Neff, 2003). ביקורת עצמית ('אני כל כך גרוע, שפל וכד' בכך שאני צופה בפורנוגרפיה'), וכן תחושת בידוד ('אני מרגיש כאילו אני היחיד בסביבתי שצופה בפורנוגרפיה') הם מרכיבים אפשריים ביותר בחוסר התואם כלפי פורנוגרפיה, ולכן סביר שיימצאו בקשר עם התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה. כפי שצוין לעיל, המרכיב השלישי בחמלה עצמית, מיינדפולנס (קשיבות), כבר נמצא במחקר כגורם המפחית חוסר תואם מוסרי, וכן יעיל בהפחתת התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה (Monteiro et al, 2019, Grubbs et al, 2019; Sniewski et al, 2018).

לאור הממצאים הנ"ל נצפה למצוא קורלציה שלילית בין חמלה עצמית ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה. כמו כן, נצפה לכך שחמלה עצמית תהווה גורם ממתן לקשר בין חוסר תואם מוסרי (שיימדד על ידי שלילה מוסרית בקרב משתמשים בפורנוגרפיה) ובין התמכרות נתפסת.

רווקים דתיים לאומיים

אוכלוסיית המחקר מורכבת מגברים רווקים המשייכים עצמם לציבור הדתי-לאומי, שדיווחו על שימוש כלשהו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה. נכון לשנת 2014 היווה הציבור הדתי לאומי כ-12.5% מכלל האוכלוסייה בישראל (מסקר, 2017; הרמן וחב', 2014). הציבור הדתי לאומי מורכב מספקטרום של זהויות, אך ניתן לציין 3 מוקדי זהות מרכזיים בציבור זה: דתיות, לאומיות (ציונות), ופתיחות במידה מסוימת למודרנה. בהכללה, ניתן לומר כי המוקד הדתי מתייחס לדתיות אורתודוקסית, הנעה על רצף בין אולטרא-אורתודוקסיה ובין אורתודוקסיה ליברלית. את המוקד הלאומי יש המקשרים לתפיסה משיחית, גלויה או מעומעמת, ביחס לציונות, אך יש גם

השוללים קישור שזכה. המוקד המתייחס לפתיחות כלפי המודרנה גם הוא מתבטא בשונות בתוך הציונות הדתית, כאשר מידת הפתיחות ואסטרטגיות ההתמודדות עם התנגשויות בין המודרנה ובין הדת הן גורמי השונות המשמעותיים (הרמן וחב', 2014).

כאמור, אוכלוסייה דתית נוטה להראות חוסר תואם מוסרי גבוה יותר ביחס לפורנוגרפיה, וגברים דתיים מראים התמכרות נתפסת גבוהה יותר מנשים דתיות. על אף שגורם הרווקות לא נבחן באופן נפרד במחקרים שסקרנו, יש להניח כי בקרב רווקים דתיים חוסר התואם המוסרי יהיה חריף יותר. הסיבה לכך היא שכל אפשרות של התנהגות מינית מצדם מנוגדת לערכים הדתיים החברתיים והפנימיים, האוסרים על התנהגויות מיניות מחוץ לקשר נישואים. ניתן להוסיף לכך את התפיסה העצמית של חלקים רחבים בציונות הדתית כמושפעים הן מהעולם המודרני הרחב, והן מהעולם האורתודוכסי היהודי, דבר שמגביר את המתח בקרב רווקים דתיים לאומיים בין הציפיות לתחושת אינטימיות מינית ובין המחויבות הדתית (Engelberg, 2011). מצב זה מזמן קונפליקט חריף יותר בעקבות צפייה בפורנוגרפיה, המנוגדת לנורמות החברתיות של הקהילה הדתית, וכן לציפיותיו של האדם מעצמו (Frances, 2018). קונפליקט זה צפוי להתבטא בחוסר תואם מוסרי ביחס לפורנוגרפיה, ודיווח על התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

חשיבותו של מחקר זה נעוצה בעיקר בהשלכות הטיפוליות האפשריות שלו, ובחשיבותו לרווחה הנפשית של הפרט. במידה ויימצא כי חמלה עצמית אכן ממתנת את הקשר בין חוסר תואם מוסרי ובין התמכרות נתפסת, ניתן יהיה לקדם התערבויות חמלה עצמית המוכוונות ספציפית למטרה זו, ובכך למנוע מצוקה רגשית רבה בקרב צעירים ובוגרים רבים. מההיבט התיאורטי, המחקר הנוכחי הינו הראשון, ככל הידוע לי, לבדוק את תיאוריית חוסר התואם המוסרי ביחס לפורנוגרפיה בתוך קהילה יהודית אורתודוכסית.

השערות

1. רמת דתיות תהיה בקורלציה חיובית עם: א. שלילה מוסרית ביחס לפורנוגרפיה. ב. התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.
2. הקורלציה בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת תימצא גבוהה באופן מובהק מהקורלציה בין כמות שימוש בפורנוגרפיה לבין התמכרות נתפסת.
3. חמלה עצמית תימצא בקורלציה שלילית עם התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.
4. חמלה עצמית תהווה גורם ממתן לקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

שיטה

משתתפים

המחקר פנה לנבדקים גברים רווקים, המזהים עצמם כדתיים לאומיים, בגילאי 18-40. ברוב מחקרי העבר בתחום הוגדר שימוש בפורנוגרפיה במהלך השנה האחרונה כתנאי סף מינימלי להשתתפות במחקר (Kohut et al, 2020), ועקב כך תנאי סף זהה הוצב במחקר הנוכחי. הנבדקים גויסו בדגימת כדור שלג דרך הרשתות החברתיות (פייסבוק, ווטסאפ), ומילאו שאלונים באמצעות מערכת ה-Qualtrics. 288 אנשים נכנסו לשאלון. מתוכם 5 נשים, ו-3 נוספים שלא הזינו את מינם, ולכן לא נכללו במדגם. 119 אנשים נוספים לא ענו על השאלון במלואו, ולכן לא נכללו גם הם במדגם. מספר הנבדקים שענו על השאלון במלואו הוא 161, מתוכם 23 נבדקים דיווחו כי לא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה, ומשום כך לא נכללו במדגם. מספר הנבדקים שנכללו במחקר הינו $N=138$.

ממוצע גיל הנבדקים היה 24.56 ($SD=4.93$). מתוך כלל הנבדקים, 51.4% בגילאי 18-23 (מתוכם 15.9% בגיל 20, ו-14.5% בגיל 23). כ-20% מהנבדקים בגילאי 24-27, וכ-30% בגילאי 27-40. טבלאות מס' 1 ו-2 להלן מציגות פילוח של הנבדקים לפי עיסוק נוכחי ולפי רקע דתי. רוב הנבדקים הינם סטודנטים (27.5%), חיילים (26.8%) ואנשים שעובדים לפרנסתם (26.1%). כמו כן, רוב הנבדקים למדו בישיבה תיכונית (68.8%) או בישיבת הסדר (65.2%).

טבלה 1

פילוח נבדקים לפי עיסוק נוכחי

מדדי המחקר	עיסוק/רקע	מספר (N)	אחוז (%)
עיסוק נוכחי	תלמיד ישיבה	22	15.9%
	חייל	37	26.8%
	סטודנט	38	27.5%
	עבודה	36	26.1%
	אחר	5	3.6%
סה"כ		138	100%

טבלה 2

פילוח נבדקים לפי רקע דתי (רב ברירה)

מדדי המחקר	עיסוק/רקע	מספר (N)	אחוז (%)
רקע דתי (רב ברירה)	תיכון דתי	17	12.3%
	ישיבה תיכונית	95	68.8%
	ישיבת הסדר	90	65.2%
	ישיבה גבוהה	19	13.8%
	מכינה קדם צבאית	8	5.8%
	ללא רקע דתי	1	0.7%
	אחר	4	2.9%

כלים

פריטים אישיים: הנבדקים נשאלו בנוגע לגילם, עיסוקם הנוכחי (תלמיד ישיבה, מכינה, חייל/שירות לאומי, סטודנט, עבודה), ורקע דתי (רב ברירה).

דתיות: א. שאלון בנוגע לזהות דתית (Grubbs et al, 2015b). השאלון כולל 4 פריטים אותם מתבקשים הנבדקים לדרג בין 0 (לחלוטין לא מסכים) ל-10 (לחלוטין מסכים) (לדוגמא- "חשוב לי להיות אדם דתי/רוחני"). לשאלון תוקף טוב, מהימנותו על פי אלפא קרונבאך ($a=0.97$). השאלון תורגם מאנגלית לעברית בהתאם לכללי התרגום המקובלים.

ב. 5 פריטים נוספים (Grubbs et al, 2015b) הנוגעים לתדירות ההשתתפות בפרקטיקה דתית (השתתפות בתפילות, לימוד תורה וכד'), המדורגים מ-0 (כלל לא) עד 6 (יותר מפעם ביום). לשאלון תוקף טוב, מהימנותו על פי אלפא קרונבאך ($a=0.86$). השאלון תורגם מאנגלית לעברית בהתאם לכללים המקובלים, ועבר התאמה לציבור אורתודוכסי יהודי. ההיגד "Attendance of services" הוחלף בהיגד "תפילה במניין", ההיגד "Religious discussion" הוחלף בהיגד "לימוד תורה עצמאי או בחברותא", וההיגד "Using religious media" הוחלף בהיגד "השתתפות בשיעור/הרצאה תורניים (פיזית או באינטרנט)".

ג. 5 פריטים נוספים מתוך שאלון העוסק בקיום מצוות (בן-מאיר וקדם, 1979), המדורגים

מ-1 (לא מקיים כלל) עד 5 (מקיים באופן מלא), לאחר התאמה לציבור הדתי-לאומי. קריטריון התאמה אחד היה יכולת ההיגד לחשוף שונות דתית בתוך הציבור הדתי לאומי. משום כך, למשל, הוסר ההיגד "צום ביום כיפור", שהינו פרקטיקה מקובלת בקשת רחבה מאוד בציבור זה. קריטריון נוסף היה התאמה לגברים רווקים דתיים לאומיים, בעקבותיו הוסר ההיגד "טהרת המשפחה", שאינו רלוונטי לרווקים. היגדים נוספים הוסרו בשל הקריטריונים הנ"ל. כמו כן, הוסף ההיגד "הליכה עם ציצית". לשאלון תוקף טוב, מהימנותו על פי אלפא קרונבאך (עבור כל הפריטים) ($a=0.89$).

הפריטים הנוגעים לדתיות אוחדו למדד דתיות משותף, כפי שנעשה בהצלחה במחקרי עבר (Exline et al 2011; Grubbs et al, 2015b). אלפא קרונבאך עבור שאלוני הזהות והפרקטיקה ($a=0.92$).

לפני השאלות הנוגעות בשימוש בפורנוגרפיה, הופיעה הגדרה עבור מהו "שימוש בפורנוגרפיה", הגדרה המבוססת על פרמטרים שהוזכרו במחקרים קודמים (Kohut et al, 2020), ולאחר מכן בקשה לאישור והבנה של ההגדרה. הגדרה זו מופיעה בנספח מס' 2.

תדירות צפייה בפורנוגרפיה ברשת: נבחנה באמצעות שאלה אחת-"במהלך השנה האחרונה, באיזו תדירות בממוצע אתה מעריך שצפית באופן מכוון בפורנוגרפיה ברשת?". אפשרויות המענה נעו בין 1 (לא צפיתי בפורנוגרפיה בשנה האחרונה) ל-8 (יותר מפעם ביום). (Grubbs et al, 2015b).

אחרונות שימוש בפורנוגרפיה ברשת: נבחנה באמצעות שאלה אחת-"מתי הייתה הפעם האחרונה בה צפית במכוון בפורנוגרפיה ברשת?". אפשרויות המענה נעו בין 1 (היום) ל-8 (לפני למעלה מחצי שנה). אפשרויות המענה נלקחו משאלת אחרונות האוננות (להלן), ללא אפשרות בחירה ב-'מעולם לא צפיתי בפורנוגרפיה' או-'לא צפיתי בשנה האחרונה' (Regnerus, 2014).

במחקר זה נבחר מדד אחרונות השימוש בפורנוגרפיה כמייצג את כמות השימוש. הסיבה לכך היא ביקורת שהועלתה ביחס למדד תדירות השימוש בפורנוגרפיה, שדורש הערכה גסה של השימוש, ועלול להיות מושפע בשל כך מגורמים רגשיים, חברתיים וכד'. לעומתו, מדד האחרונות הינו מדויק יותר, ולכן עדיף כהערכה מקורבת של כמות השימוש (Regnerus et al, 2017).

אחרונות אוננות: נבחן באמצעות שאלה אחת-"מתי הייתה הפעם האחרונה בה אוננת?". אפשרויות המענה נעו בין 1 (היום) ל-10 (מעולם לא אוננתי). השאלה נלקחה מתוך הסקר-

”Relationships in America” (Regnerus, 2014). צירוף מדד האוננות נובע מהמלצות במחקרים אחרונים אודות פורנוגרפיה, המתייחסים לכך שפעמים רבות אוננות תופסת מקום משמעותי בצפייה בפורנוגרפיה (Perry, 2019; Grubbs et al, 2020).

התמכרות נתפסת (Perceived Addiction) לפורנוגרפיה: נבחנה באמצעות ה-CPUI-9

9-9 (The Cyber Pornography Use Inventory) (Grubbs et al, 2015b). שאלון זה הוא בעל 9 פריטים השייכים ל-3 תתי סולמות: א. קומפולסיביות נתפסת (“אפילו כשאני לא רוצה לצפות בפורנוגרפיה ברשת, אני מרגיש שאני נשאב לכך”). ב. מצוקה רגשית (“אני מרגיש מדוכא לאחר צפייה בפורנוגרפיה ברשת”). ג. מאמצי גישה (“דחיתי דברים בעדיפות גבוהה כדי לצפות בפורנוגרפיה”). הנבדקים מדרגים את מידת הסכמתם עם ההיגדים בסולם של 1 (בכלל לא) עד 7 (מסכים מאוד). בתיקוף השאלון a קרונבאך נעה בין 0.75 ל-0.89 (Grubbs et al, 2015b). השאלון תורגם מאנגלית לעברית בהתאם לכללי התרגום המקובלים.

שלילה מוסרית (Moral Disapproval) ביחס לשימוש בפורנוגרפיה: נבחן באמצעות 4

פריטים (לדוג: “צפייה בפורנוגרפיה מטרידה את מצפוני”), שדורגו מ-1 (בכלל לא) עד 7 (לחלוטין כן). אלפא קרונבאך (a=0.96) (Grubbs et al, 2015b). השאלות תורגמו מאנגלית לעברית בהתאם לכללי התרגום המקובלים.

כפי שצוין, מידת השלילה המוסרית בקרב משתמשים בפורנוגרפיה תהווה מדד עבור מידת חוסר התואם המוסרי, כפי שנעשה במחקרים קודמים (Grubbs et al, 2019; Grubbs et al, 2015b).

חמלה עצמית: נבחנה באמצעות ה-SCS-SF (The Self-Compassion Scale-Short)

(Form) (Raes et al, 2011). לשאלון זה 12 פריטים על 3 ממדים שונים: נעימות כלפי העצמי (Self-kindness) לעומת ביקורת עצמית, קשיבות (Mindfulness) לעומת הזדהות יתר, ואנושיות משותפת (Common humanity) לעומת בידוד. אלפא קרונבאך $a > 0.86$ (Raes et al, 2011). השאלון תורגם מאנגלית לעברית (ליבליך וחב', 2018).

תרגום השאלונים, למעט שאלון החמלה העצמית שתורגם כבר בעבר, נעשה על-פי הנחיות ארגון הבריאות העולמי (WHO) לתרגום כלי מחקר (Younan et al, 2019). בהתאם להנחיות אלו, בשלב הראשון השאלונים תורגמו מאנגלית לעברית, בשלב השני נערך תרגום חוזר מעברית לאנגלית, ובשלב השלישי נערכה השוואה בין התרגומים ובוצעו תיקונים.

הליך המחקר

למחקר ניתן אישור מוועדת האתיקה של המרכז האקדמי רופין (נספח מס' 1). המשתתפים נתנו את הסכמתם להשתתף במחקר, ולאחר מכן מילאו את השאלונים הנדרשים באופן מקוון במערכת ה-Qualtrics.

על מנת לנטרל השפעה של שאלון החמלה העצמית על שאלוני המיניות (הנמכה של חוסר התואם המוסרי), וכן להיפך (הגברה של תחושת הבידוד והשיפוט העצמי), נקבעה רנדומליות בסדר הצגת השאלונים, כך ששאלון החמלה העצמית הופיע לעיתים לפני שאלוני המיניות ולעיתים אחריהם.

ניתוח ההשערות בנוגע לקורלציה בין רמת דתיות, שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת (השערה מס' 1), קורלציה בין חמלה עצמית לבין התמכרות נתפסת (השערה מס' 3), וכן קורלציה בין שלילה מוסרית, התמכרות נתפסת וכמות שימוש בפורנוגרפיה (השערה מס' 2) בוצע בעזרת מתאם פירסון. עבור השערה מס' 2 נערך בנוסף מבחן פישר לבחינת מובהקות הבדל בין מתאמים. עבור ההשערה כי חמלה עצמית תמתן את הקשר בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת (השערה מס' 4) נערך מודל מיתון באמצעות Process. עבור חלק מן ההשערות בוצעו ניתוחי המשך באמצעות רגרסיה היררכית, מבחני t ובדיקת גודל אפקט (Cohen's d). כבדיקות מקדימות נערכו ניתוחי חי בריבוע, מבחני t וכן ניתוח שונות MANOVA. רמת המובהקות ששימשה עבור בדיקת ההשערות הינה $p < .05$. ניתוח הנתונים נערך באמצעות תוכנת SPSS.

תוצאות

בדיקות מקדימות

כפי שצוין, 23 מבין כלל הנבדקים שענו על השאלון במלואו דיווחו כי לא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה. נבחנו הבדלים אפשריים בין קבוצה זו ובין 138 הנבדקים שדיווחו על צפייה בפורנוגרפיה בשנה האחרונה.

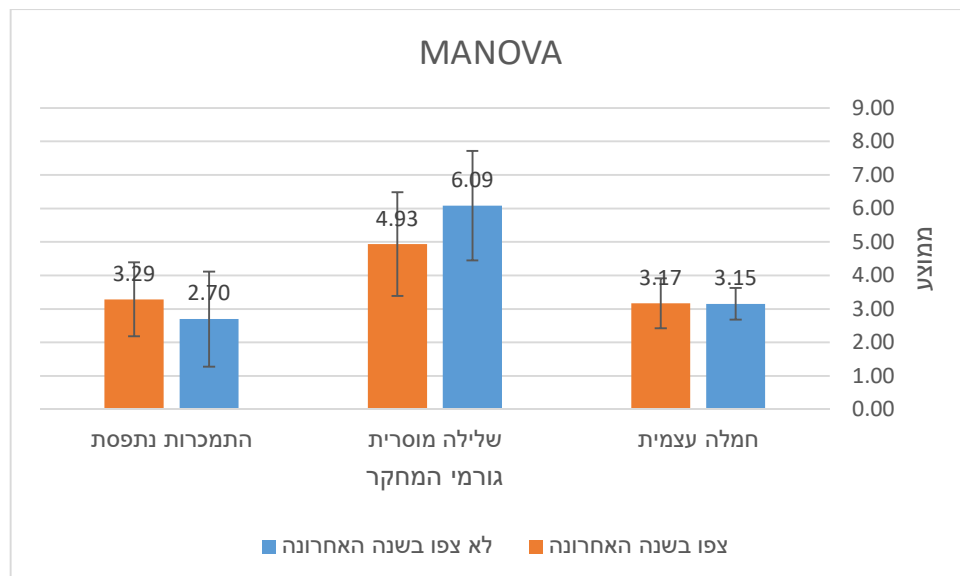
למשתנים דמוגרפיים איכותיים (עיסוק נוכחי, רקע דתי) נעשה ניתוח חי בריבוע, ולמשתנים דמוגרפיים רציפים (גיל) נעשה ניתוח t-test. לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הקבוצות במשתנים הדמוגרפיים.

לעומת זאת, במשתני המחקר האחרים נמצאו הבדלים בין הקבוצות. הבדלים בין שתי קבוצות הנבדקים (אלו שדיווחו על צפייה בפורנוגרפיה בשנה האחרונה, ואלו שלא) בהתמכרות נתפסת, רמת דתיות, שלילה מוסרית וחמלה עצמית, נבחנו באמצעות ניתוח שונות Manova.

המודל כולו נמצא מובהק סטטיסטית ($F(1,157)=6.3, P<0.001$). נמצא אפקט עיקרי עבור התמכרות נתפסת ($F(1,159)=5.19, P<0.05$), כך שנבדקים שלא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה נמצאו נמוכים יותר בהתמכרות נתפסת מנבדקים שצפו בשנה האחרונה בפורנוגרפיה. כמו כן נמצאו אפקטים עיקריים עבור רמת דתיות ($F(1,159)=4.86, P<0.05$) ושלילה מוסרית לפורנוגרפיה ($F(1,159)=10.77, P<0.01$), כך שנבדקים שלא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה נמצאו גבוהים יותר ברמת דתיות ובשלילה מוסרית לפורנוגרפיה מנבדקים שצפו בשנה האחרונה בפורנוגרפיה. במשתנה החמלה העצמית לא נמצא הבדל בין הקבוצות. תוצאות הניתוח מובאות בגרף 1 ו-2.

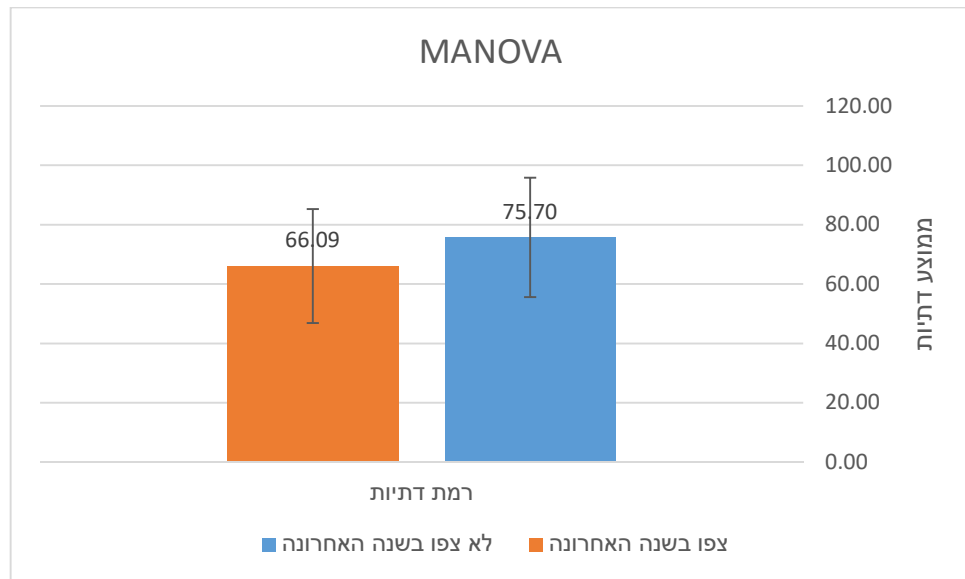
גרף 1

ניתוח MANOVA עבור התמכרות נתפסת, שלילה מוסרית וחמלה עצמית



גרף 2

ניתוח MANOVA עבור רמת דתיות



ניתן לראות כי ממוצע קבוצת הנבדקים שלא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה נמצא גבוה מהקבוצה שצפתה בפורנוגרפיה בשנה האחרונה ברמת הדתיות ובשלילה מוסרית, ונמוכה יותר ברמת ההתמכרות הנתפסת. יחד עם זאת, נבדקים אלו לא עמדו בתנאי הסף להשתתפות במחקר, ולכן הושמטו מהמדגם. גודל המדגם שנותר הינו N=138 (כ-86% מהמדגם המקורי).

שימוש בפורנוגרפיה ואוננות.

טבלאות מס' 3-5 להלן מציגות את הממוצעים וסטיות התקן של השאלות הנוגעות בפורנוגרפיה ומיניות. המענה הממוצע על שאלת תדירות השימוש בפורנוגרפיה היה 4.67 (טווח התשובות: 1-7, ס.ת-1.72). כלומר, ממוצע הדיווח על תדירות שימוש בפורנוגרפיה נע בין 1-3 פעמים בשבוע לבין 3-5 פעמים בשבועיים. בטבלה מס' 3 מוצגת התפלגות התשובות.

טבלה 3

תדירות שימוש בפורנוגרפיה

תדירות שימוש בפורנוגרפיה בשנה האחרונה		מס' נבדקים	אחוז
1. 1-5 פעמים בחצי שנה	27	19.6%	
2. 1-2 פעמים בחודש	9	6.5%	

16.7%	23	3. 3-5 פעמים בחודש
15.9%	22	4. 3-5 פעמים בשבועיים
29.7%	41	5. 1-3 פעמים בשבוע
9.4%	13	6. פעם ביום
2.2%	3	7. יותר מפעם ביום
100%	138	סה"כ-

ממוצע המענה על שאלת אחרונות הצפייה בפורנוגרפיה היה 5.28 (טווח התשובות: 1-8),
 כלומר, ממוצע הדיווח על אחרונות שימוש בפורנוגרפיה נע בין שימוש לפני 2-4 ימים
 לבין שימוש לפני 5-6 ימים. בטבלה מס' 4 ניתן לראות את התפלגות התשובות.

טבלה 4

אחרונות שימוש בפורנוגרפיה

אחוז	מס' נבדקים	אחרונות צפייה בפורנוגרפיה
7.2%	10	1. לפני למעלה מחצי שנה
8%	11	2. לפני למעלה מחודש
7.2%	10	3. לפני 3-4 שבועות
10.1%	14	4. לפני 1-2 שבועות
11.6%	16	5. לפני 5-6 ימים
21.7%	30	6. לפני 2-4 ימים
18.1%	25	7. אתמול

15.9%	22	8. היום סה"כ- 138
100%		

ממוצע המענה על שאלת אחרונות האוננות היה 7.84 (טווח התשובות : 1-10, SD=2.16). כלומר, ממוצע הדיווח על אחרונות אוננות נוטה לדיווח על אוננות ב-2-4 הימים האחרונים. בטבלה מס' 5 ניתן לראות את התפלגות התשובות.

טבלה 5

אחרונות אוננות

אחוז	מס' נבדקים	אחרונות אוננות
4.3%	6	1. מעולם לא אוננתי*
0	0	2. לפני למעלה משנה
1.4%	2	3. לפני למעלה מחצי שנה
4.3%	6	4. לפני למעלה מחודש
0.7%	1	5. לפני 3-4 שבועות
7.2%	10	6. לפני 1-2 שבועות
8.7%	12	7. לפני 5-6 ימים
27.5%	38	8. לפני 2-4 ימים
26.8%	37	9. אתמול

18.8%	26	10. היום סה"כ -
100%	138	

*מדובר בנבדקים שדיווחו כי מעולם לא אוננו, אך עם זאת צפו בפורנוגרפיה בתוך השנה האחרונה.

התמכרות נתפסת, חמלה עצמית ושלילה מוסרית.

בטבלה מס' 6 מוצגים הממוצעים, סטיות התקן ומהימנות שאלוני ההתמכרות הנתפסת (CPUI-9), חמלה עצמית (SCS-SF) ושלילה מוסרית. ניתן לראות כי מהימנות כל השאלונים נמצאה גבוהה (אלפא קרונבאך $\alpha=0.8$).

טבלה 6

מהימנות השאלונים

מדדי המחקר	טווח	ממוצע	סטיות תקן	α של Cronbach
התמכרות נתפסת	1-7	3.29	1.1	0.78
חמלה עצמית	1-5	3.17	0.74	0.84
שלילה מוסרית	1-7	4.9	1.55	0.78

תתי הסולמות של ההתמכרות נתפסת וחמלה עצמית.

בבחינת החלוקה של סולם ההתמכרות הנתפסת (CPUI-9) לתתי סולמות, ניתן לראות כי ממוצע הדחק הרגשי הוא הגבוה מבין תתי הסולמות ($SD=1.68, 3.94$), ממוצע הקומפולסיביות הנתפסת נמוך ממנו ($SD=1.63, 3.8$), וממוצע מאמצי הגישה נמוך מהם באופן משמעותי ($SD=1.23, 2.04$).

בבחינת החלוקה של סולם החמלה העצמית (SCS-SF) לתתי סולמות, ממוצעי התגובות נעות בין 2.8 (עבור ביקורת עצמית, עם ס.ת-1.19) לבין ממוצע 3.63 (עבור קשיבות, עם ס.ת-0.88).

זהות ופרקטיקה דתית.

מדד הדתיות בשאלון הוא סכום התשובות עבור שאלות הנוגעות בזהות דתית ובקיום פרקטיקה דתית. מהימנות השאלון שהתקבלה היא אלפא קרונבאך $\alpha=0.9$. ממוצע המענה שהתקבל הוא 66.09 (ס.ת= 19.21), בטווח תשובות אפשרי של 5-104.

קשרים בין המשתנים

טבלה מס' 7 להלן מתארת את הקורלציות בין מדדי המחקר. חשוב לציין מספר קורלציות כבולטות בטבלה. הקורלציה המובהקת בין רמת הדתיות ובין שלילה מוסרית ($r=.55, p<.01$) מראה כי ככל שהנבדקים דיווחו על רמת דתיות גבוהה יותר, כך נטו לדווח על שלילה מוסרית גבוהה יותר של פורנוגרפיה. הקורלציה המובהקת בין גיל ובין רמת הדתיות ($r= -.3, p<.01$) מעידה כי עם העלייה בגיל נבדקים נטו לדווח על רמת דתיות נמוכה יותר מנבדקים צעירים יותר. תדירות השימוש בפורנוגרפיה, וכן אחרונות השימוש, נמצאו בקורלציה מובהקת שלילית ונמוכה עם שלילה מוסרית ($r=-.23, p<.01$), כלומר-נבדקים שדיווחו על יותר שימוש בפורנוגרפיה, או על שימוש יותר לאחרונה, דיווחו על פחות שלילה מוסרית ביחס לפורנוגרפיה לעומת נבדקים שדיווחו על שימוש פחות בפורנוגרפיה. הקורלציות בין מדדי השימוש בפורנוגרפיה ובין רמת הדתיות נמצאו שליליות ומובהקות, מה שמראה כי נבדקים שדיווחו על יותר צפייה בפורנוגרפיה ואוננות מדווחים על רמת דתיות נמוכה יותר מאלו שדיווחו על פחות צפייה בפורנוגרפיה.

טבלה 7

קורלציות בין מדדי המחקר

מדד	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
	ממוצע	ט.ו	ג'	ת.פ	פ.א	א.א	ד'	ה.נ	ח.ע	ש.מ
1. גיל (ג')	24.56	4.93	1							
2. תדירות פורנוגרפיה (ת.פ)	4.67	1.72		1						
			.004							
3. אחרונות פורנוגרפיה (א.פ)	5.28	2.14	.08	.76**	1					
4. אחרונות אוננות (א.א)	7.84	2.16	.13	.48**	.59**	1				
5. דתיות (ד')	66.09	19.21	-.3**	-.21*	-.2*	-.3**	1			
6. התמכרות נתפסת (ה.נ)	3.29	1.1	-.2*	.25**	.14	.002	.29**	1		
7. חמלה עצמית (ח.ע)	3.17	0.74	-.12	-.14	-.13	-.06	.1	-.22**	1	
8. שלילה מוסרית (ש.מ)	4.9	1.55				-.13	.55**	.39**	-.08	1
			.25**	.23**	.23**					

*קורלציה מובהקת ברמה של 0.05 (דו זנבי)

**קורלציה מובהקת ברמה של 0.01 (דו זנבי)

בדיקת ההשערות

השערת המחקר הראשונה הייתה כי רמת דתיות תימצא בקורלציה חיובית מובהקת עם שלילה מוסרית ועם התמכרות נתפסת. על מנת לבחון השערה זו, חושבו מתאמי פירסון חד צדדיים. תוצאות הניתוח מופיעות בטבלה מס' 7. מהטבלה ניתן לראות כי נמצא קשר חיובי, בינוני ומובהק בין רמת דתיות ובין שלילה מוסרית ($r=.55, p<.01$), וכן קשר חיובי, נמוך ומובהק בין רמת

דתיות ובין התמכרות נתפסת ($r=.29, p < .01$), כך שככל שרמת הדתיות גבוהה כך גם השלילה המוסרית וההתמכרות הנתפסת גבוהות גם כן. ההשערה אוששה.

השערת המחקר השנייה הייתה כי הקורלציה בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת תימצא גבוהה באופן מובהק מהקורלציה בין כמות שימוש בפורנוגרפיה לבין התמכרות נתפסת. על מנת לבחון השערה זו חושבו מתאמי פירסון חד צדדיים, ולאחר מכן בוצע מבחן פישר לבדיקת הבדל בין מתאמים. תוצאות הניתוח מופיעות בטבלה מס' 7. מהטבלה ניתן לראות כי הקשר בין התמכרות נתפסת לבין אחרונות שימוש בפורנוגרפיה, המשמשת כמדד עבור כמות שימוש, אינו מובהק ($r=.14$), ולעומת זאת נמצא קשר חיובי, בינוני ומובהק בין התמכרות נתפסת לבין שלילה מוסרית של פורנוגרפיה ($r=.39, p < .01$). במבחן פישר נמצא כי ההבדל בין הקורלציות מובהק ($p=0.01$). ההשערה אוששה.

כניתוח המשך להשערה השנייה, נבחן מודל ניבוי של התמכרות נתפסת על ידי אחרונות השימוש בפורנוגרפיה יחד עם שלילה מוסרית. הניתוח נערך באמצעות רגרסיה היררכית, בה התמכרות נתפסת הוכנסה כמשתנה התלוי, אחרונות השימוש בפורנוגרפיה הוכנסה בצעד הראשון כמשתנה ב"ת, ושלילה מוסרית הוכנסה בצעד השני כמשתנה ב"ת. התוצאות מוצגות בטבלה מס' 8 להלן. ניתן לראות כי אחרונות השימוש בפורנוגרפיה לבדה ($Adj.R^2=.01$) מנבאת 1% מהשוונות בהתמכרות נתפסת. בצעד השני, במודל הכולל אחרונות שימוש יחד עם שלילה מוסרית ($Adj.R^2=.19$), המודל מסביר 19% מהשוונות בהתמכרות נתפסת, כאשר שני הגורמים נמצאו מובהקים בניבוי. יחד עם זאת, ניתן לראות כי התרומה של שלילה מוסרית לניבוי ($Beta=.44$, $p < .01$) גדולה מהתרומה של אחרונות השימוש לניבוי ($Beta=.24, p < .01$).

טבלה 8

תוצאות רגרסיה היררכית

F(df)	$R^2/Adj. R^2$	ΔR^2	β	רגרסיה היררכית התמכרות נתפסת
2.88(1,136)*	.01	.02	.14*	צעד 1 אחרונות שימוש פורנוגרפיה
17.4(2,135)***	.19	.18	.24*** .44***	צעד 2 אחרונות שימוש פורנוגרפיה שלילה מוסרית

$P < .01$ ***, $p < .05$ ** , $P < .1$ *

השערת המחקר השלישית הייתה כי חמלה עצמית תימצא בקורלציה שלילית מובהקת עם התמכרות נתפסת. על מנת לבחון השערה זו חושב מתאם פירסון חד צדדי. התוצאות מופיעות בטבלה מס' 7. מהטבלה ניתן לראות כי נמצא קשר שלילי, נמוך ומובהק בין חמלה עצמית ובין התמכרות נתפסת ($r = -.22, p < .01$), כך שככל שהחמלה העצמית גבוהה כך ההתמכרות הנתפסת נמוכה. ההשערה אוששה.

כניתוח המשך להשערה השלישית נבחן מודל ניבוי של התמכרות נתפסת על ידי חמלה עצמית. הניתוח נערך באמצעות רגרסיה היררכית בה התמכרות נתפסת היא המשתנה התלוי, חמלה עצמית הוכנסה בצעד הראשון כמשתנה ב"ת, ובצעד השני הוכנסו שלילה מוסרית לפורנוגרפיה, מידת דתיות, ואחרונות שימוש בפורנוגרפיה כמשתנים ב"ת. תוצאות הרגרסיה מוצגות להלן בטבלה מס' 9. ניתן לראות כי בצעד הראשון חמלה עצמית הראתה מובהקות בניבוי התמכרות נתפסת ($\beta = -.22, P < 0.05$). בצעד השני חמלה עצמית הוסיפה להיות מובהקת, על אף שמידת הניבוי נחלשה מעט, וכן נמצאה מובהקות בניבוי לשלילה מוסרית ולאחרונות צפייה בפורנוגרפיה. ניתן אם כן לראות כי חמלה עצמית מנבאת התמכרות נתפסת, באופן מובהק וחלש, גם בהינתן משתנים מנבאים נוספים.

טבלה 9

תוצאות רגרסיה היררכית

F(df)	$R^2/Adj. R^2$	ΔR^2	β	רגרסיה היררכית התמכרות נתפסת
7.04(1,136)***	.04	.05	-.22***	צעד 1 חמלה עצמית
11.14(3,133)***	.23	.2	-.18** .32*** .18 .23***	צעד 2 חמלה עצמית שלילה מוסרית דתיות אחרונות צפייה בפורנוגרפיה

$P < .01$ ***, $p < .05$ ** , $P < .1$ *

ניתוח המשך נוסף להשערה השלישית בחן האם בעלי חמלה עצמית גבוהה יותר מראים התמכרות נתפסת נמוכה יותר מבעלי חמלה עצמית נמוכה. הניתוח נערך באמצעות מבחן t לאוכלוסיות ב"ת. נמצא כי בחציון העליון של בעלי חמלה עצמית ($M = 3.17$). ההתמכרות הנתפסת נמוכה יותר

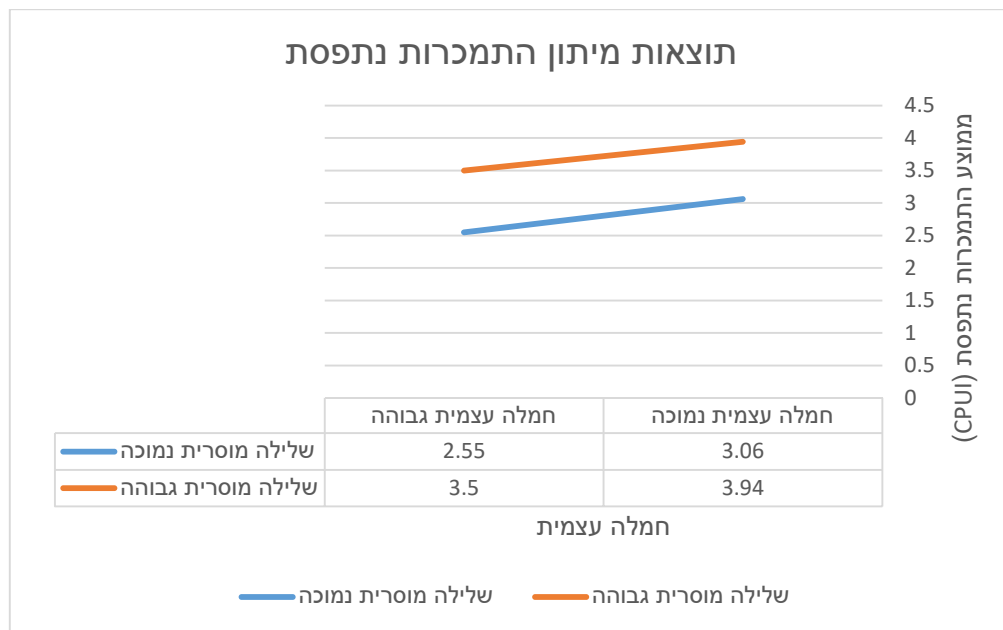
האפקט נמצא נמוך (Cohen's $d = 0.27$).
 מבחציון התחתון של חמלה עצמית ($X=3.13$, $SD=1.01$) גודל $(P=0.05)$ ($X=3.43$, $SD=1.17$).
 גודל

תוצאות אלו מראות כי בעלי חמלה עצמית גבוהה מראים פחות התמכרות נתפסת מבעלי חמלה עצמית נמוכה, וכן כי חמלה עצמית מנבאת באופן שלילי ומובהק התמכרות נתפסת, גם כאשר משתנים אחרים מוחזקים כקבועים. יחד עם זאת, התוצאות מראות כי הקשר בין חמלה עצמית והתמכרות נתפסת הינו חלש.

השערת המחקר הרביעית הייתה כי חמלה עצמית תמתן את הקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת. על מנת לבדוק השערה זו נבנה מודל מיתון בשיטת Bootstrap, כאשר המשתנה הבלתי תלוי היה שלילה מוסרית (X), המשתנה התלוי היה התמכרות נתפסת (Y), והמשתנה הממתן היה חמלה עצמית (M). לא התקבל אפקט מיתון. התוצאות מוצגות להלן בגרף מס' 3. משמעות תוצאה זו היא כי חמלה עצמית לא היוותה גורם חוסן עבור הקשר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת.

גרף 3

תוצאות מודל המיתון



כניתוח המשך להשערה הרביעית נבחן האם עוצמת הקשר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת נמוכה יותר בקרב נבדקים גבוהים בחמלה עצמית לעומת נמוכים בחמלה עצמית. לשם הניתוח

נבדקו מתאמי פירסון עבור קשר זה בין החציון העליון והתחתון של חמלה עצמית ($M=3.17$). בחציון העליון של חמלה עצמית התקבל קשר חיובי, בינוני ומובהק ($r=.45, p < 0.01$), ואילו בחציון התחתון של חמלה עצמית התקבל קשר חיובי, חלש ומובהק ($r=.35, p < 0.01$). על אף שבמבחן פישר ההבדל בין הקורלציות לא נמצא מובהק, ניתן לראות כי התוצאות מנוגדות לכיוון ההשערה, כך שבקרב נבדקים גבוהים בחמלה עצמית התקבל קשר חזק יותר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת מאשר בקרב נמוכים בחמלה עצמית.

דיון

מחקר זה מצא כי בקרב מדגם של אוכלוסיית גברים רווקים דתיים לאומיים בגילאי 18-40, רמת דתיות נמצאת בקשר חיובי עם שלילה מוסרית ועם התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה. כמו כן, שלילה מוסרית נמצאה קשורה ומנבאת באופן חזק יותר התמכרות נתפסת מאשר מידת השימוש בפורנוגרפיה. חמלה עצמית נמצאה בקשר שלילי חלש עם התמכרות נתפסת, וכן נמצא כי נבדקים גבוהים יותר בחמלה עצמית הראו פחות התמכרות נתפסת מנבדקים נמוכים בחמלה עצמית, על אף שההבדל בין הקבוצות נמצא קטן. בנוסף, חמלה עצמית לא מיתנה את הקשר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת בקרב המשיבים.

בבדיקת הקשרים בין משתני המחקר נמצא כי תדירות השימוש בפורנוגרפיה, וכן אחרונות השימוש, נמצאו בקשר מובהק, שלילי ונמוך עם שלילה מוסרית לפורנוגרפיה. כלומר, נבדקים שדיווחו על יותר שימוש בפורנוגרפיה, או שימוש יותר לאחרונה, דיווחו על פחות שלילה מוסרית לעומת נבדקים שדיווחו על פחות שימוש בפורנוגרפיה. במחקר שנערך לאחרונה נמצא ממצא דומה: קשר שלילי מובהק בין תדירות השימוש בפורנוגרפיה ובין שלילה מוסרית (Grubbs et al, 2019). ניתן להסביר קשר זה באופנים שונים. מחד, ניתן להציע כי אנשים שוללים מוסרית באופן חזק שימוש בפורנוגרפיה צופים יותר בפורנוגרפיה משום כך. מאידך, ניתן להציע כי מדובר בדיסוננס קוגניטיבי. כאשר לאורך זמן אדם מבצע פעולה שאינה עולה בקנה אחד עם תפיסותיו, תפיסותיו יכולות להשתנות כך שיתאימו לפעולותיו (Festinger, 1957). האפשרות לפיה רווקים דתיים לאומיים חווים דיסוננס קוגניטיבי המשפיע על תפיסותיהם ביחס למיניות אוששה במחקר איכותני בעבר (אריאב, 2016), אך נתוני המחקר הנוכחי לא מאפשרים להכריע בין האפשרויות השונות.

בדומה למחקרים קודמים, גם במחקר הנוכחי רמת דתיות נמצאה בקשר חיובי עם שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת (השערה ראשונה). במטא אנליזה הדנה במודל חוסר התואם

המוסרי (Grubbs et al, 2019) הקשרים בין רמת דתיות ובין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת נמצאו בטווח בתוכו נמצאים ממצאי המחקר הנוכחיים. מתוצאות אלו מובן כי ככל שאדם דתי יותר, הוא נוטה יותר לשלול מוסרית שימוש בפורנוגרפיה, וכן נוטה יותר לתפוס את השימוש שלו בפורנוגרפיה כהתמכרות.

ממצא נוסף שעלה הוא כי הקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת חזק מהקשר בין כמות השימוש ובין התמכרות נתפסת, שנמצא לא מובהק (השערה שנייה). כמו כן נמצא כי אחרונות השימוש בפורנוגרפיה אינה מנבאת לבדה באופן מובהק התמכרות נתפסת, אך מודל הכולל אחרונות שימוש יחד עם שלילה מוסרית מנבא 19% מהשונות בהתמכרות נתפסת, כאשר מידת הניבוי של שלילה מוסרית גדולה מזו של אחרונות השימוש, ושתיהן מובהקות בניבוי. במחקרים שונים הקורלציות בין התמכרות נתפסת לבין חוסר תואם מוסרי וכמות שימוש בפורנוגרפיה נמצאות בטווח קרוב לתוצאות המחקר הנוכחי, כאשר הקורלציה בין התמכרות נתפסת וחוסר תואם מוסרי גבוהה מזו שבין התמכרות נתפסת וכמות שימוש (Grubbs et al, 2019). ממצאים אלו מאששים את מודל חוסר התואם המוסרי, לפיו חוסר התואם בין עמדותיו ומעשיו של האדם ביחס לפורנוגרפיה קשור באופן חזק יותר למידה בה הוא תופס את עצמו כמכור מאשר מידת השימוש שלו בפועל.

כפי שצוין, לא נמצא במחקר זה קשר מובהק בין כמות השימוש בפורנוגרפיה והתמכרות נתפסת, וכמות השימוש לא ניבאה לבדה התמכרות נתפסת. ממצאים אלו אינם תואמים למחקרים קודמים, בהם נמצא קשר, חלש אמנם, בין כמות השימוש והתמכרות נתפסת, וכן מחקר אחד בו כמות השימוש ניבאה התמכרות נתפסת (Grubbs et al, 2019). נראה כי הסיבה לכך היא שבמחקרים שנסקרו כמות השימוש נמדדה באמצעות שאלה אודות תדירות השימוש במשך תקופה מסוימת, לרוב במשך השנה האחרונה. אכן, במחקר הנוכחי הקשר בין תדירות השימוש בפורנוגרפיה לבין התמכרות נתפסת נמצא מובהק וחלש, כפי שמתואר בספרות.

במחקר זה בחרנו במדד אחרונות השימוש ("מתי לאחרונה השתמשת בפורנוגרפיה") כדי לייצג את כמות השימוש בפורנוגרפיה, וזאת לאור המלצה שעלתה במחקר בנושא אוננות ופורנוגרפיה (Regnerus et al, 2017). המחקר טען כי מדד אחרונות השימוש מועד פחות לחוסר דיוק בדיווח עצמי, בעוד שמדד התדירות מצריך הערכה גסה של מידת השימוש, ולכן מועד יותר להשפעת גורמים רגשיים, חברתיים, תפיסת עצמי וכד'. ניתן לחזק טענה זו בכך שבמחקר הנוכחי הקשרים בין שלילה מוסרית לבין תדירות ואחרונות שימוש בפורנוגרפיה נמצאו מובהקים וזהים,

וכן הקשרים בינם ובין רמת הדתיות. כלומר, תדירות שימוש בפורנוגרפיה מראה קשר חזק יותר להתמכרות נתפסת מאשר אחרונות שימוש, אך לא למדדים אחרים שנבדקו. עובדה זו מחזקת את האפשרות כי מדד תדירות השימוש מושפע מגורמים חיצוניים הקשורים בהתמכרות נתפסת, כגון תפיסת עצמי. ייתכן, אם כן, שמדד אחרונות השימוש עדיף על מדד תדירות השימוש.

יחד עם זאת, בספרות קיימת ביקורת ביחס לריבוי מדדי הדיווח העצמי על שימוש בפורנוגרפיה, שלעיתים אינם מתוקפים דיים. בנוסף, אמינות הדיווח העצמי בתחום זה מוטלת בספק, אף יותר בתחומים אחרים, מפאת הבושה והרצייה החברתית הקשורים בפורנוגרפיה (Kohut et al, 2020). במספר מחקרים בהם נמדד שימוש בפורנוגרפיה שלא בעזרת דיווח עצמי, אלא, למשל, באמצעות ניטור חיפושים בעלי תוכן מיני בגוגל (Grubbs et al, 2019; Edelman, 2009; Macinnis & Hodson, 2015), נמצא כי באזורי ריכוז דתי מספר החיפושים בעלי תוכן מיני גדול יותר מבאזורים דתיים פחות. תוצאות אלו עומדות בניגוד לתוצאות מדדי דיווח עצמי שהראו קשר שלילי בין דתיות ובין שימוש בפורנוגרפיה (Wright, 2013; Wilt et al, 2016). סתירה זו מעלה אפשרות שקיים דיווח חסר על שימוש בפורנוגרפיה בקרב אנשים דתיים. משום כך, מומלץ לפתח כלים שאינם מבוססי דיווח עצמי, ולשלבם במחקר ההתמכרות הנתפסת.

כפי שצוין, כמות השימוש בפורנוגרפיה יחד עם גורם השלילה המוסרית ניבאו רק 19% מהשונוות בהתמכרות נתפסת. בספרות דווח על גורמים נוספים הקשורים במידת ההתמכרות הנתפסת, כגון יכולת ויסות, אסטרטגיות התמודדות עם קושי וכד', ובמחקר המשך יש לבחון את יחסם להתמכרות נתפסת (Kohut et al, 2020). אפשרות נוספת להסבר המשקל הנמוך של גורם השלילה מוסרית בניבוי התמכרות נתפסת נעוצה באופן המדידה של חוסר התואם המוסרי במחקר זה. בהסתמך על מחקרים קודמים בתחום, נבחנה מידת השלילה המוסרית כלפי פורנוגרפיה בקרב משתמשים בפועל כמדד עבור חוסר תואם מוסרי (Grubbs et al, 2015b; Grubbs et al, 2019). על אף שהשילוב בין עמדה מוסרית שלילית כלפי פורנוגרפיה ובין שימוש בפועל מעיד על חוסר תואם מוסרי, מדובר במדד שאינו רגיש להשפעת כמות השימוש על חוסר התואם המוסרי. הגדרת חוסר התואם המוסרי היא הפער בין מעשיו לתפיסותיו של האדם, ולכן מדד לחוסר תואם מוסרי צריך לכלול גם אומדן מעשי, היינו כמות שימוש בפורנוגרפיה. במחקר מאוחר יותר, השתמשו כמדד לחוסר תואם מוסרי באינטראקציה בין מידת השלילה המוסרית לבין כמות השימוש בפורנוגרפיה (Kohut et al, 2020). מדד זה הינו רגיש יותר למידת חוסר התואם המוסרי מהמדד ששימש במחקר זה, ונראה כי נכון יהיה להשתמש בו במחקר המשך.

הממצאים במחקר ביחס לחמלה עצמית הראו כי קיים קשר שלילי וחלש בין חמלה עצמית והתמכרות נתפסת (השערה שלישית). כמו כן, חמלה עצמית ניבאה במידה חלשה ומובהקת התמכרות נתפסת, גם כאשר נשלטו גורמי השלילה המוסרית, מידת הדתיות ואחרונות הצפייה בפורנוגרפיה. בנוסף, נמצא כי נבדקים גבוהים בחמלה עצמית דיווחו על פחות התמכרות נתפסת מנבדקים נמוכים בחמלה עצמית, על אף שההבדל בין הקבוצות נמצא נמוך. לבסוף, חמלה עצמית לא מיתנה את הקשר בין שלילה מוסרית ובין התמכרות נתפסת (השערה רביעית).

המתאם שהתקבל בין חמלה עצמית והתמכרות נתפסת במחקר הנוכחי ($r = -.22, p < .01$)

זהה למתאם שהתקבל במחקר אחר בתחום ($r = -.22, p < .001$) (Borgogna et al, 2020). לפי תוצאות אלו, נראה כי קיים קשר מובהק בין חמלה עצמית ובין התמכרות נתפסת, אך עוצמתו של הקשר חלשה. באותו המחקר נבחנה חמלה עצמית גם כגורם ממתן בין רמת דתיות ובין התמכרות נתפסת, אך גם שם לא נמצא מיתון.

הקשר החלש בין חמלה עצמית לבין התמכרות נתפסת מצריך הסבר, כיוון שבמחקרים שונים חמלה עצמית נמצאה בקשר שלילי חזק יותר עם התמכרויות שונות, ביניהן התמכרות לסקס (Kotera & Rhodes, 2019), והתמכרות לאינטרנט (Iskender & Akin, 2011). בנוסף, חמלה עצמית נמצאה כגורם ממתן עבור שחיקה ודחק במחקרים שונים (Kyeong, 2013; Samaie & Farahani, 2011). לאור זאת יש להסביר מדוע במחקר זה חמלה עצמית לא מיתנה את הקשר בין שלילה מוסרית לבין התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, בדומה למחקרים אחרים בהם לא נמצאה כגורם חוסן עבור התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה, או תוצאות שליליות אחרות של שימוש בפורנוגרפיה (Borgogna et al, 2020; Phillips, 2018).

ניתן להתייחס לגורמים שונים שייתכן והשפיעו על הקשר בין חמלה עצמית והתמכרות נתפסת, ועל כך שחמלה עצמית לא נמצאה כגורם חוסן מפני הקשר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת. ראשית, במחקר הנוכחי, כמו גם במחקר מהעת האחרונה, שבחן חמלה עצמית כמתנת את הקשר בין רמת דתיות והתמכרות נתפסת (Borgogna et al, 2020), אוכלוסיית הנבדקים הייתה דתית כולה. במחקר אחר (Phillips, 2018), שבחן חמלה עצמית כמתנת את הקשר בין כמות שימוש בפורנוגרפיה לבין תוצאות קוגניטיביות והתנהגותיות של שימוש בפורנוגרפיה, כ-70% מהנבדקים זיהו עצמם כדתיים. בשלושת המחקרים הנ"ל חמלה עצמית לא מיתנה את הקשר שנבדק במחקר. גורם הדתיות במחקרים אלו יכול להוות הסבר לממצאים, כפי שיוצע להלן.

במחקר של Borgogna (2020) הוצע כי ייתכן ומדד של חמלה עצמית שישתמש בשפה 'דתית' יביא לתוצאות שונות. כדוגמה לכך, ניתן להציע את החלפת ההיגד "אני מנסה לראות את כישלונותיי כחלק טבעי מהמצב האנושי של בני האדם" (SCS-SF, שאלון החמלה העצמית) בהיגד "אני מנסה לראות את כישלונותיי כחלק טבעי מהמצב האנושי שאותו יצר אלוהים". ברוח זו ניתן להציע כי ייתכן ועבור הנבדקים במחקר זה, חמלה עצמית ביחס למה שנחשב לחטא בערכי העולם הדתי, נחוה כ'בגידה' בסולם הערכים הדתי. במצב כזה, צידוד בחמלה עצמית מעלה חשש מפני התרחקות מהנורמה הדתית, שעלולה כשלעצמה לפגוע ברווחה הנפשית של הפרט (Strosky et al, 2018).

חשש מעין זה ניתן לראות בשאלון הבוחן פחדים נפוצים מפני חמלה (Gilbert et al, 2011). שאלון זה פותח במחקר בו השתתפו 281 סטודנטים ומטפלים מאנגליה, ממקצועות הפסיכולוגיה והקרימינולוגיה, בגילאי 18-61. בין ההיגדים בשאלון נמצאים ההיגדים-"אני מפחד שאם אפתח חמלה כלפי עצמי אהפוך למישהו שאיני רוצה להיות", ו-"אני מפחד שאם אהיה יותר נעים ופחות ביקורתי כלפי עצמי הסטנדרטים שלי יירדו". כלומר, פחדים כגון אלו מופיעים בציבור הרחב, ובציבור הדתי ייתכן כי פחד זה מופיע כפחד מבגידה בערכים הדתיים. ייתכן שמסיבה זו חמלה עצמית כללית מראה קשר חלש בלבד להתמכרות נתפסת לפורנוגרפיה באוכלוסייה דתית, כיוון שהיא חטא דתי. אפשר אם כן, שכאשר בודקים את יכולת החמלה העצמית להקטין את השפעת העמדה הדתית (שלילה מוסרית) כלפי פורנוגרפיה על התמכרות נתפסת, השפעה זו אינה ניכרת. סיבה אפשרית לכך היא שהגבוהים בשלילה מוסרית כלפי פורנוגרפיה נושאים גם פחד משמעותי יותר מבגידה בזהות הדתית, ולכן אינם מאפשרים לחמלה עצמית לפעול בתחום זה.

גורם נוסף שיכול להסביר את הממצאים ביחס לחמלה עצמית במחקר מתייחס להקשר הספציפי של פורנוגרפיה ומיניות. על אף שחמלה עצמית נחקרת לרוב כתכונה (Trait), יש להתייחס גם להקשר המצבי הנחקר, ולהשפעתו על התבטאות חמלה עצמית תכונתית (Waring & Kelly, 2019). שימוש בפורנוגרפיה נמצא קשור בחוויית בדידות (Yoder et al, 2005), חוויה שעלולה להתעצם בחברה האורתודוקסית היהודית, בה השיח בנושא פורנוגרפיה מצומצם למדי (Frances, 2018). באופן זה, אדם שמשמש בפורנוגרפיה אינו חשוף באופן אישי לחוויות של אנשים סביבו ביחס לשימוש בפורנוגרפיה, מה שגורם לתחושת בידוד וחריגות. במחקר שנערך על ידי וורינג וקלי (Waring & Kelly, 2019) נמצא כי סיטואציות מעוררות תחושת בידוד וחריגות מקשות על התבטאות חמלה עצמית. הדבר ניכר בכך שבסיטואציות "מבודדות", אנשים בעלי

חמלה עצמית גבוהה לא הראו תחושת בושה נמוכה יותר, או אפקט חיובי גבוה יותר, מאנשים בעלי חמלה עצמית נמוכה. לעומת זאת, בסיטואציות מעוררות תחושת אנושיות משותפת (Common Humanity) התבטא יתרון של בעלי חמלה עצמית גבוהה ביכולתם להתמודד עם כישלון, במידה גבוהה מזו של בעלי חמלה עצמית נמוכה (Waring & Kelly, 2019). תוצאות אלו מדגימות כי במצבים מסוימים, כמו מצבי בידוד, חמלה עצמית מתקשה להתבטא. באופן דומה, ייתכן שהקשר הפורנוגרפי מעלה תחושת בידוד, במיוחד באוכלוסייה דתית, ומשום כך חמלה עצמית התקשתה לפעול כגורם ממתן עבור הקשר בין שלילה מוסרית והתמכרות נתפסת.

עד כה הוצעו שני הסברים לתוצאות שהתקבלו במחקר זה עבור חמלה עצמית. הסבר אחד מתייחס לדתיות כמייצרת חשש מפני חמלה עצמית ביחס לחטא דתי. הסבר שני מתייחס לצפייה בפורנוגרפיה כמובילה לתחושת בידוד, ומקשה בכך על התבטאות חמלה עצמית. הסברים נוספים מתייחסים לגורם החמלה העצמית עצמו.

חמלה עצמית כמנגנון התמודדות היא אפשרות אחת מבין מנגנוני התמודדות שונים שיכולים להראות יעילות עבור אנשים ומצבים משתנים. למשל, קשיבות (Mindfulness), המוגדרת כאחד ממאפייני חמלה עצמית, יכולה לאפשר לאדם להתבונן בחוויה כואבת מבלי לשקוע בה באופן רגשי, ובכך להוות גורם חוסן. עם זאת, במקרים מסוימים ייתכן שדווקא ריחוק מחוויית הקושי (הסחת דעת, למשל) יביא לתוצאות מידידות חיוביות יותר במדדים של שחיקה, אפקט חיובי וכן הלאה (Liu, Wang, Chang, Chen & Si, 2013). ייתכן שנבדקים שדיווחו על חמלה עצמית נמוכה משתמשים במנגנוני התמודדות שונים מול חוסר התואם המוסרי, כמו הדחקה או הסחת דעת, ואלו מפחיתים את מידת חוסר התואם המוסרי וההתמכרות הנתפסת שהם חשים. לעומתם, ייתכן שעבור חלק מהנבדקים שדיווחו על חמלה עצמית גבוהה יותר, מנגנוני התמודדות של חמלה עצמית היו יעילים פחות עבור התמודדותם עם חוסר התואם המוסרי וההתמכרות הנתפסת. אפשרות זו יכולה גם היא להסביר את התוצאות שהתקבלו במחקר ביחס לחמלה עצמית.

אפשרות נוספת המתייחסת לגורם החמלה העצמית, היא שאנשים בעלי נטייה לחמלה עצמית נוטים להיות גם בעלי תכונות נוספות שגורמות לפגיעות יתירה בסיטואציות מסוימות. תכונה כזו, למשל, היא מצפוניות, שנמצאה בקורלציה חיובית עם חמלה עצמית (Neff et al, 2007). ייתכן אם כך שנבדקים שדיווחו על חמלה עצמית גבוהה מתמודדים גם עם גורמי פגיעות שמגבירים את חוסר התואם המוסרי וההתמכרות הנתפסת. כיוון שכך, לא נראה בתוצאות שחמלה עצמית היוותה גורם חוסן לקשר בין חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת.

ניתן לעגן אפשרות זו גם בשפה העברית. באנגלית משמעות המילה Compassion היא

‘להיות עם הסבל’, כנגזרת מהמילים הלטיניות-COM-PASION. בתנ”ך, לעומת זאת, ניתן לראות כי המילה ‘חמלה’ מופיעה פעמים רבות בהקשר של כוח הרסני שעומד לפעול, ואל מולו מתייצבת החמלה כמגן. לדוגמא, בסיפור הפיכת סדום ועמורה, מתוארת הצלתו של לוט מהעיר על ידי מלאכים-”...ויחזיקו האנשים בידו וביד אשתו וביד שתי בנותיו בחמלת ד’ עליו ויוציאוהו ויניחוהו מחוץ לעיר” (בראשית, י”ט, ט”ז). דוגמאות אחרות ניתן לראות במקומות נוספים (שמואל א’, ט”ו, ט”ו, איכה ב’, ב’, ועוד מקומות רבים). נראה אם כן כי בשפה העברית חמלה קשורה בעמידה מול כוח הרסני, שיכול להיות כוח הרסני חיזוני, או פנימי. כיוון זה תואם לאפשרות האחרונה שהוצעה, לפיה חמלה עצמית קשורה בתכונות שיכולות להיות גם גורמי פגיעות כלפי העצמי, ובאופן זה להקשות על התמודדות במצבים שונים, ביניהם חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת.

נראה כי כדי להכריע בין ההסברים השונים שהוצעו, יש לתכנן מחקר, או סדרת מחקרים. מחקר זה יכלול אוכלוסיית נבדקים דתיים ולא דתיים, ויחלק את הנבדקים לתנאים שונים של בידוד ואנושיות משותפת. לדוגמא-נבדקים בתנאי האנושיות המשותפת יקראו פסקה שתתייחס למידה הרווחת בה אנשים חשים דחק עקב צפייה בפורנוגרפיה, ונבדקים בתנאי הבידוד לא יקראו פסקה כזו. הנבדקים ימלאו שאלוני חמלה עצמית, חוסר תואם מוסרי, התמכרות נתפסת, דרכי התמודדות עם דחק, וכן שאלונים שיתייחסו לגורמי פגיעות אפשריים הקשורים בחמלה עצמית, כמו מצפוניות. ניתוח התוצאות יכלול ניתוח של מרכיבי החמלה העצמית השונים כגורמי חוסן, או לחילופין כגורמי פגיעות, עבור הקשר בין חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת. כמו כן הניתוח יבחן את יעילותה של חמלה עצמית כמנגנון התמודדות אל מול מנגנוני התמודדות אחרים. בנוסף תיערך השוואה בין הנבדקים הדתיים ואלו שאינם דתיים ביעילותה של חמלה עצמית כגורם חוסן עבור הקשר בין חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת.

הצעה נוספת עבור מחקר המשך היא יצירת התערבות בצורת סדנת חמלה עצמית שתוצע לרווקים דתיים-לאומיים, אליהם פנה גם מחקר זה. התערבות זו תעסוק ישירות בנושא השימוש בפורנוגרפיה, תוך שהיא משתמשת בשפה דתית ומתחשבת בערכי הציבור הדתי-לאומי, כפי שהוצע קודם לכן. באופן זה ניתן יהיה לבחון האם הגברת חמלה עצמית, ולא רק חמלה עצמית תכונתית כפי שנבדק במחקר זה, תהווה גורם חוסן עבור הקשר בין חוסר תואם מוסרי והתמכרות נתפסת בקרב אוכלוסיית המחקר.

מגבלות המחקר

מגבלת המחקר המשמעותית ביותר היא העובדה כי מחקר זה הינו מתאמי, ולא בחן השפעה סיבתית של חמלה עצמית על התמכרות נתפסת. על מנת להבין באופן טוב יותר את הקשר בין גורמים אלו יש צורך במחקר התערבותי. מגבלה נוספת שצוינה לעיל היא האופן בו נמדד חוסר התואם המוסרי במחקר זה. ייתכן שמדד זה אינו רגיש דיו, ובמחקר בעתיד יש להעדיף אינטראקציה בין כמות שימוש ובין שלילה מוסרית כמדד לחוסר תואם מוסרי (Kohut et al, 2020). מגבלה שלישית נוגעת לשימוש בדיווח עצמי, שמועד יותר להטיות של בושה, רצייה חברתית וכד', במקום בכלים אחרים החסינים יותר מפני הטיות אלה (Grubbs et al, 2019; Edelman, 2009). מגבלות נוספות במחקר נוגעות למדגם. ראשית, במחקר השתתפו מספר מצומצם יחסית של נבדקים. שנית, אופן הדגימה, שנערכה באמצעות כדור שלג, והעובדה שהנבדקים בחרו להשתתף בשאלון בנושא מיניות, עלול לייצר מדגם מוטה ביחס לאוכלוסייה.

תרומת המחקר

מחקרים בנושא שימוש בפורנוגרפיה בקהילה הדתית לאומית אינם רבים, ומשום כך קיימת חשיבות בנתונים התיאוריים המובאים במחקר זה, המאפשרים הצצה להרגלי צריכת הפורנוגרפיה בקרב מדגם רווקים דתיים לאומיים.

המסקנה התיאורטית המרכזית הנגזרת ממחקר זה היא אישוש מודל חוסר התואם המוסרי (Grubbs et al, 2019) בקרב אוכלוסיית רווקים דתיים לאומיים. המחקר מעלה גם סוגיה תיאורטית הקשורה בתפקוד חמלה עצמית כגורם חוסן בהקשרים אישיים וסביבתיים שונים, ביניהם התמכרות נתפסת לפורנוגרפיה.

על אף ששימוש בפורנוגרפיה הינו פרקטיקה אסורה ביהדות האורתודוקסית, מחקר מ-2018 הראה כי במדגם של מתבגרים דתיים לאומים, בגילאי 14-18, 52% דיווחו על שימוש בפורנוגרפיה בתדירות של למעלה מפעם או פעמיים בחודש (Efrati & Amichai-Hamburger, 2018). במחקר הנוכחי ניתן לראות כי בקרב מדגם של רווקים דתיים לאומיים, מתוך 161 נבדקים שמילאו את כלל השאלונים, רק 23 לא צפו בפורנוגרפיה בשנה האחרונה.

כפי שתואר במבוא, המתח בין האיסור הדתי ובין השימוש בפורנוגרפיה בפועל מעלה קשיים רגשיים שונים כגון דחק ודיכאון (Patterson & Price, 2012; Grubbs et al, 2019; Perry, 2019). כאמור, קיימים ניסיונות לצמצום מתח זה, ביניהן ניסיון לצמצום השימוש של הפרט בפורנוגרפיה (Efrati & Gola, 2018), צמצום ההתייחסות החינוכית לנושאי פורנוגרפיה ואוננות

(בוצ'קו, 2021), או העתקת העיסוק בנושא ממישור האיסור הדתי אל המישור הנפשי, תוך התייחסות לכוחות החיוביים שבדחף המיני (יפרח, 2018). מחקר זה בחן אפשרות להקטנת מידת ההשפעה של חוסר התואם המוסרי שחווה האדם עקב שימוש בפורנוגרפיה על המידה בה הוא תופס את עצמו כמכור לפורנוגרפיה, וזאת באמצעות חמלה עצמית. אפשרות זו יכולה להפחית את סבלו של הפרט, ויחד עם זאת לאפשר לו להמשיך לדבוק בערכיו וערכי הקהילה הדתית אליה הוא שייך, בעוד שריחוק מערכים אלו יכול להביא כשלעצמו לתחושת דחק ואפקט שלילי (Strosky et al., 2018). בנוסף, אפשרות זו אינה דורשת שינוי ערכי בציבור הדתי לאומי, ובכך היא רגישה תרבותית לעולם הערכי של ציבור זה. מחקרים נוספים יוכלו להמשיך ולבחון את יעילותה של חמלה עצמית בהפחתת התמכרות נתפסת, או יעילות גורמים אחרים כגון קשיבות, צמצום השימוש בפורנוגרפיה ועוד.

השלכות חינוכיות וחברתיות נוגעות ליחס הדתי לשימוש בפורנוגרפיה. הציפייה ההלכתית היא להימנע מכל ביטוי מיני מחוץ למסגרת הנישואין. במצב זה, בקרב בני נוער ובקרב רווקים דתיים לאומיים, אין כל דרך לביטוי מיני לגיטימי. ציפייה זו אינה מתקיימת במציאות. המחקר מראה כי קבוצה גדולה במדגם משתמשת בפורנוגרפיה באופן קבוע, ומצטרף למחקר אחר שמצביע על מגמה דומה בקרב נוער דתי-לאומי (Efrati & Amichai-Hamburger, 2018). הקונפליקט בין הדחף המיני, שמוצא את ביטויו בפורנוגרפיה או אוננות, ובין השייכות לעולם הערכים הדתי, מייצרת תחושת חוסר תואם מוסרי. תחושה זו מייצרת תחושות של דחק, וכן מובילה חלקים בציבור זה גם להתרחקות מהעולם הדתי, כניסיון לפתרון הקונפליקט (אריאב, 2016). על מנת להתמודד עם המצב המתואר, על החברה הדתית למצוא דרך לרכך קונפליקט זה. ריכוך שכזה אין משמעותו בהכרח מתן לגיטימציה לשימוש בפורנוגרפיה. במחקר זה נבחנה חמלה עצמית כגורם שיכול לאפשר לאדם לשמור על שייכותו לעולם הערכים הדתי, גם במידה והוא משתמש בפורנוגרפיה לעיתים, מבלי שהדבר יוביל לתפיסה עצמית שלילית בצורת התמכרות נתפסת. חמלה עצמית בהקשר זה אין משמעותה לוותר על הציפייה שלא להשתמש בפורנוגרפיה, אלא למנוע מהפער בין הציפייה ובין המציאות לפגוע משמעותית בתפיסת האדם את עצמו. יש לחפש דרכים נוספות שיאפשרו לרכך את חוסר התואם המוסרי.

ייתכן כי הפחתת הפתולוגיזציה (ברקוביץ'-רומנו, 2019; וייס, 2005) של שימוש בפורנוגרפיה, שמתבטאת גם בנטייה לזיהוי הפרט את עצמו כמכור (התמכרות נתפסת), תוכל לסייע בריכוך חוסר התואם המוסרי, על ידי הקטנת הפער הנתפס בין ערכי האדם ובין מעשיו. הפחתת הפתולוגיזציה יכולה להיעשות באמצעות זיהוי ועיסוק בצרכים העומדים מאחורי הצפייה

בפורנוגרפיה (צורך בגרייה, קרבה, אישור עצמי וכו'), שיוכלו אולי לאפשר ראייה אנושית וירכה יותר של צורך זה (פיינטוך, 2021). דרכים אפשריות נוספות הן נרמול השימוש בפורנוגרפיה (הכרה בתפוצת התופעה) יחד עם שמירה על העמדה המוסרית הדתית (סתיו, 2020), והתייחסות לדחף המיני ככוח חיובי, ולא רק כזירת התמודדות, גם בתקופת הרווקות (יפרח, 2018). דרכים אלו יכולות להיות מיושמות במערכות החינוכיות, המשפחתיות והחברתיות הדתיות.

ביבליוגרפיה

- Baltazar, A., Helm Jr, H. W., McBride, D., Hopkins, G., & Stevens Jr, J. V. (2010). Internet pornography use in the context of external and internal religiosity. *Journal of Psychology and Theology, 38*(1), 32-40. <https://doi.org/10.1177/009164711003800103>
- Borgogna, N. C., Isacco, A., & McDermott, R. C. (2020). A Closer Examination of the Relationship between Religiosity and Problematic Pornography Viewing in Heterosexual Men. *Sexual Addiction & Compulsivity, 27*(1-2), 23-44. <https://doi.org/10.1080/10720162.2020.1751361>
- Bradley, D. F., Grubbs, J. B., Uzdevins, A., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2016). Perceived addiction to internet pornography among religious believers and nonbelievers. *Sexual Addiction & Compulsivity, 23*(2-3), 225-243. <https://doi.org/10.1080/10720162.2016.1162237>
- Carboneau, R. A. (2018). *Religiosity, moral disapproval, shame and pornography use: Assessing the relationship between shame and sexual behaviors*. Liberty University.
- Cavaglion, G. (2008). Narratives of self-help of cyberporn dependents. *Sexual Addiction & Compulsivity, 15*(3), 195-216. <https://doi.org/10.1080/10720160802289157>
- Chisholm, M., & Gall, T. L. (2015). Shame and the X-rated addiction: The role of spirituality in treating male pornography addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity, 22*(4), 259-272. <https://doi.org/10.1080/10720162.2015.1066279>
- Efrati, Y., & Gola, M. (2018). Compulsive sexual behavior: A twelve-step therapeutic approach. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 445-453. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.26>
- Efrati, Y., & Amichai-Hamburger, Y. (2019). The use of online pornography as compensation for loneliness and lack of social ties among Israeli adolescents. *Psychological reports, 122*(5), 1865-1882. <https://doi.org/10.1177/0033294118797580>

- Engelberg, A. (2011). Seeking a 'pure relationship'? Israeli Religious-Zionist singles looking for love and marriage. *Religion, 41*(3), 431-448.
<https://doi.org/10.1080/0048721X.2011.583997>
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. *Stanford University Press*.
- Frances, K. (2018). The tightrope of desire: A qualitative study of sexual conflict in single heterosexual Orthodox Jewish men. *Psychoanalytic Psychology, 35*(1), 31.
<https://doi.org/10.1037/pap0000151>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice, 84*(3), 239-255.
<https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Grubbs, J. B., Sessoms, J., Wheeler, D. M., & Volk, F. (2010). The Cyber-Pornography Use Inventory: The development of a new assessment instrument. *Sexual Addiction & Compulsivity, 17*(2), 106-126. <https://doi:10.1080/10720161003776166>
- Grubbs, J. B., Volk, F., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2015a). Internet pornography use: Perceived addiction, psychological distress, and the validation of a brief measure. *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*(1), 83-106.
<https://doi:10.1080/0092623X.2013.842192>
- Grubbs, J. B., Exline, J. J., Pargament, K. I., Hook, J. N., & Carlisle, R. D., (2015b). Transgression as addiction: Religiosity and moral approval as predictors of perceived addiction to pornography. *Archives of Sexual Behavior, 44*(1), 125-136.
<https://doi:10.1007/s10508-013-0257-z>
- Grubbs, J. B., Wilt, J. A., Exline, J. J., Pargament, K. I., & Kraus, S. W. (2018a). Moral disapproval and perceived addiction to internet pornography: A longitudinal examination. *Addiction, 113*(3), 496-506. <https://doi.org/10.1111/add.14007>.

- Grubbs, J. B., Wilt, J. A., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2018b). Predicting pornography use over time: Does self-reported “addiction” matter? *Addictive Behaviors, 82*, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.028>
- Grubbs, J. B., Perry, S. L., Wilt, J. A., & Reid, R. C. (2019). Pornography problems due to moral incongruence: An integrative model with a systematic review and meta-analysis. *Archives of Sexual Behavior, 48*(2), 397-415. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x>
- Hald, G. M. (2006). Gender differences in pornography consumption among young heterosexual Danish adults. *Archives of sexual behavior, 35*(5), 577-585. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9064-0>
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 10*(3), 215-221.
- Johansson, T., & Hammarén, N. (2007). Hegemonic masculinity and pornography: Young people's attitudes toward and relations to pornography. *The Journal of Men's Studies, 15*(1), 57-70. <https://doi.org/10.3149/jms.1501.57>
- Kohut, T., Balzarini, R. N., Fisher, W. A., Grubbs, J. B., Campbell, L., & Prause, N. (2020). Surveying pornography use: A shaky science resting on poor measurement foundations. *The Journal of Sex Research, 57*(6), 722-742. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1695244>
- Kotera, Y., & Rhodes, C. (2019). Pathways to sex addiction: relationships with adverse childhood experience, attachment, narcissism, self-compassion and motivation in a gender-balanced sample. *Sexual Addiction & Compulsivity, 24*(1-2), 54-76. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1615585>
- Kraus, S. W., Krueger, R. B., Briken, P., First, M. B., Stein, D. J., Kaplan, M. S. & Reed, G. M. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. *World Psychiatry, 17*(1), 109. <https://doi.org/10.1002/wps.20499>

- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences, 54*(8), 899-902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Liu, X., Wang, S., Chang, S., Chen, W., & Si, M. (2013). Effect of brief mindfulness intervention on tolerance and distress of pain induced by cold-pressor task. *Stress and Health, 29*(3), 199-204. <https://doi.org/10.1002/smi.2446>
- Monteiro, L. M., Musten, F., & Leth-Steensen, C. (2019). Effect of mindfulness on value incongruence: a pilot study. *Mindfulness, 10*(6), 1031-1043. [https://doi: 10.1007/s12671-018-1044-7](https://doi.org/10.1007/s12671-018-1044-7)
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality, 41*(4), 908-916. [https://doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002)
- Patterson, R., & Price, J. (2012). Pornography, religion, and the happiness gap: Does pornography impact the actively religious differently?. *Journal for the Scientific Study of Religion, 51*(1), 79-89. [https://DOI: 10.1111/j.1468-5906.2011.01630.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2011.01630.x)
- Perry, S. L., & Schleifer, C. (2019). Race and trends in pornography viewership, 1973–2016: Examining the moderating roles of gender and religion. *The Journal of Sex Research, 56*(1), 62-73. [https://doi: 10.1080/00224499.2017.1404959](https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1404959)
- Perry, S. L. (2020). Is the link between pornography use and relational happiness really more about masturbation? Results from two national surveys. *The Journal of Sex Research, 57*(1), 64-76. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1556772>

- Phillips, L. (2018). Self-Compassion in Pornography Users: A Moderation Analysis.
- Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., & Walley, J. (2016). How much more XXX is Generation X consuming? Evidence of changing attitudes and behaviors related to pornography since 1973. *The Journal of Sex Research, 53*(1), 12-20.
<https://dx.doi.org/10.1080/00224499.2014.1003773>.
- Regnerus, M., Price, J., & Gordon, D. (2017). Masturbation and partnered sex: Substitutes or complements? *Archives of Sexual Behavior, 46*(7), 2111-2121.
<https://doi.org/10.1007/s10508-017-0975-8>
- Regnerus, M. (2021). Relationships in America Survey (2014). [https://doi: 10.17605/OSF.IO/DF37Q](https://doi.org/10.17605/OSF.IO/DF37Q)
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy, 18*(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 978-982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.190>
- Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of Internet pornography use research: Methodology and content from the past 10 years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(1), 13-23.
[https://DOI: 10.1089/cyber.2010.0477](https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0477)
- Sniewski, L., Farvid, P., & Carter, P. (2018). The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: A review. *Addictive Behaviors, 77*, 217-224.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.010>
- Strosky, D. G., Wang, D. C., Hill, P. C., Long, J. E., Davis, E. B., & Cuthbert, A. D. (2018). Students in faith-based doctoral psychology programs: Religious/spiritual struggles moderate the effect of distress from clinical work on negative

- affect. *Journal of Psychology and Theology*, 44(1), 52-66.
<https://doi.org/10.1177/0091647117750657>
- Volk, F., Thomas, J., Sosin, L., Jacob, V., & Moen, C. (2016). Religiosity, developmental context, and sexual shame in pornography users: A serial mediation model. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 23(2-3), 244-259.
<https://doi.org/10.1080/10720162.2016.1151391>
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2019). Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, 143, 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043>
- Wilt, J. A., Cooper, E. B., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2016). Associations of perceived addiction to internet pornography with religious/spiritual and psychological functioning. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 23(2-3), 260-278.
<https://doi.org/10.1080/10720162.2016.1140604>
- World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Wright, P. J. (2013). US males and pornography, 1973–2010: Consumption, predictors, correlates. *Journal of Sex Research*, 50(1), 60-71.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2011.628132>
- Wright, P. J., Bae, S., & Funk, M. (2013). United States women and pornography through four decades: Exposure, attitudes, behaviors, individual differences. *Archives of sexual behavior*, 42(7), 1131-1144.
<https://doi.org/10.1007/s10508-013-0116-y>
- Yoder, V. C., VIRDEN III, T. B., & Amin, K. (2005). Internet pornography and loneliness: An association?. *Sexual addiction & compulsivity*, 12(1), 19-44.
<https://doi.org/10.1080/10720160590933653>

Younan. L, Clinton. M, Fares. S, Samaha H. The translation and cultural adaptation validity of the actual scope of practice questionnaire. *East Mediterr Health J.* 2019; 25(3): 181-188. <https://doi.org/10.26719/emhj.18.028>

אריאב, מ (2016). התמודדות של רווקים מבוגרים בחברה הדתית לאומית עם איסורים מיניים. *אוניברסיטת בר אילן*. עמ' 32-33. נדלה מתוך :

<https://merkazyahel.org.il/wpcontent/uploads/2019/04/%D7%AA%D7%99%D7%96%D7%94%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%90%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%91-2016-%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%99%D7%94%D7%9C.pdf>

בוציקו, ש' ד' (2021, 21 ביולי). אוננות בהלכה. *כיפה*. נדלה מתוך :

<https://www.kipa.co.il/userFiles/files/84771286399c7a46e7028c340357ebaf.pdf>

בן מאיר. י, קדם. פ (1979). "מדד דתיות עבור האוכלוסייה היהודית בישראל". *מגמות*. עמ' 353-362.

https://www.jstor.org/stable/23651596?casa_token=OGPhVqgOW3IAAAAA%3A YGfGGDQGbF4talwPdp5wvP_XBwO89CnZpOQVYB9GOninXL6npRSSUblLb1RfbFgmglBfYPGI4N_Q594LrE16Kci6l8lJL9EdQXgkQFRjJpu8q2nJ&seq=1#metadata_info_tab_contents

ברקוביץ'-רומנו, א (2019). עבודה סוציאלית, מיניות ונערות: שיח ופרקטיקה. *אוניברסיטת בן*

גוריון. עמ' 105. <http://aranne5.bgu.ac.il/others/Berkovitch-RomanoAdva19803.pdf>

הרמן, ת., בארי, ג., הלר, א., כהן, ח., לבל, י., מוזס, ח., נוימן, ק. (2014). "דתיים? לאומיים! :

המחנה הדתי-לאומי בישראל 2014 - דוח מחקר. *המכון הישראלי לדמוקרטיה*. עמ' 26-41.

יפרח, י' (2018, 29 ביולי). להשתחרר מהאשמה: המכון שמציע אלטרנטיבה לחינוך מיני לנוער

הדתי. *מקור ראשון*. נדלה מתוך : <https://www.makorrishon.co.il/judaism/65535>

מסקר (2017, 3 בינואר). "דתיים לאומיים: כל הנתונים. נעים להכיר!". *מסקר*. נדלה מתוך :

<https://www.miskar.co.il/he/articles/%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%99%D7%99%D7%9D>

סתיו, א' (17 באוגוסט). הרב אברהם סתיו: "המאבק המתמיד באוננות רק מעצים את המקום שלה בחיים". *כיפה*. נדלה מתוך:

<https://www.kipa.co.il/%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%95%D7%AA/%D7%93%D7%A2%D7%95%D7%AA/1098072-%D7%94%D7%A8%D7%91-%D7%90%D7%91%D7%A8%D7%94%D7%9D%D7%A1%D7%AA%D7%99%D7%95%D7%94%D7%9E%D7%90%D7%91%D7%A7%D7%94%D7%9E%D7%AA%D7%9E%D7%99%D7%93-%D7%91%D7%90%D7%95%D7%A0%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%A8%D7%A7-%D7%9E%D7%A2%D7%A6%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%A7%D7%95%D7%9D-%D7%A9%D7%9C%D7%94>

פיינטוד, ת' (2021). לעמוד לפני ה' בניית שפה דתית ורוחנית לשבר הרווקות. *נאמני תורה ועבודה*. נדלה מתוך:

<https://toravoda.org.il/%D7%9B%D7%AA%D7%91%D7%94/%d7%9c%d7%a2%d7%9e%d7%95%d7%93-%d7%9c%d7%a4%d7%a0%d7%99-%d7%94-%d7%91%d7%a0%d7%99%d7%99%d7%aa%d7%a9%d7%a4%d7%94%d7%93%d7%aa-d7%99%d7%aa-%d7%95%d7%a8%d7%95%d7%97%d7%a0%d7%99%d7%aa-%d7%9c%d7%a9>

קינברג, ז' וכנעני-קליין, א' (2013). שתי הפרעות, מסגרת טיפולית אחת: הטיפול בתחלואה הכפולה באמצעות תוכנית שנים-עשר הצעדים. בתוך נ' רונאל (עורך), *חולף עם הרוח: טיפול לפי תוכנית שנים-עשר הצעדים*. (עמ' 154). אוניברסיטת בר אילן.

קמחי, ל' וליבליך, מ' (2018). מיינדפולנס וחמלה עצמית. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), *מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים* (עמ' 119). כתר.

נספחים

נספח 1-אישור מחקר מוועדת האתיקה



המרכז האקדמי רופין
בקשה לאישור מחקר מוועדת האתיקה
הפקולטה למדעי החברה והקהילה

מספר המחקר (מילוי מנהלי) S/cp _2020-157_

1. פרטי רקע: שם החוקר: יועד גולדפרב

מס' טלפון: 054-7571906

דוא"ל: yoedgoldfarb@gmail.com

חוקרים נוספים בפרויקט המחקר: אין

שם המחקר: חמלה עצמית ופורנוגרפיה בקרב רווקים דתיים לאומיים: הקשר בין חוסר תואם מוסרי ובין בעיות נתפסות עקב שימוש בפורנוגרפיה – חמלה עצמית כגורם ממתן אפשרי.

דרישות מיוחדות לגבי המשתתפים: גברים רווקים בגילאי 18-40 המשתייכים לציבור הדתי לאומי.

הדרך בה יגויסו משתתפי המחקר: פרסום ברשתות חברתיות, בדגש על קבוצות פייסבוק ווטסאפ.

התגמול לנבדקי המחקר: אין

מקום ביצוע המחקר: המחקר יתבצע באופן מקוון.

תאריכים משוערים של התחלת וסיום המחקר : התחלה : 1.11.20. סיום : 1.7.2021.

מי האחראית הישירה למחקר? **ד"ר רפי יונגמן**.

כיצד ניתן להתקשר אליה? rafiyoung@ruppin.ac.il

כתובת לקשר/עזרה: yoedgoldfarb@gmail.com

האם המחקר יכלול משתתפים מעל גיל 65? כן / **לא**

האם זה מחקר המשך? אם כן, מהו מספר האישור? אינו מחקר המשך.

2. בעיות אתיות : האם המחקר המוצע כולל –

לא	כן	אם כן, פרט
		חדירה לתחום הפרט: כן, שיתוף מידע בנוגע לצפייה בפורנוגרפיה ואוננות.
		שימוש בגירויים פיזיים יוצאי דופן (מעבר לגירויים קוליים או חזותיים המקובלים בחיי יום-יום) לא
		מניעה של צרכים פיזיים (שינה, מזון, בידוד) לא
		רמיה או הטעייה מכוונת של המשתתפים לא
		איסוף מידע אישי או רגיש כן, כמפורט בסעיף א'
		חשיפה לגירויים מאיימים, מעליבים, או פוגעים לא
		הצבת הנבדק בפני אתגר או פרובוקציה רגשיים לא
		מאמץ גופני יוצא דופן לא
		בדיקות או טיפול רפואי, או שימוש בתרופות לא
		אחר (פרט)

עבור כל אחד מהסעיפים בהם ענית "כן", פרט מה נעשה על מנת לצמצם את הסיכונים האפשריים. מתן האישור למחקר יושפע מאופן הטיפול במצבים הבעייתיים שהוזכרו.

ההשתתפות במחקר הינה על בסיס התנדבותי בלבד, ומובהר למשתתפים כי בכל מצב של חוסר נוחות הם יכולים להפסיק את מילוי השאלון. בנוסף, המידע

הממולא על ידי המשתתפים חשוף לעיני החוקר בלבד, ומנותח באופן קבוצתי ולא אישי.

3. אנונימיות: האם זהותם של המשתתפים תפורסם באופן כלשהו? כן/לא

האם התוצאות של הנבדקים יועברו לידי סמכות או מוסד כלשהו? כן/לא
איזה צעדים נוספים ננקטים על מנת לשמור על אלמוניות המשתתפים ועל סודיות הנתונים?

כל הנתונים שיאספו לצורך ניתוחי ההשערות יהיו חשופים לעיני החוקר בלבד.

4. האם יחוייבו הנבדקים להשתתף במחקר? כן/לא

5. האם הנחקר חותם על הסכמה להשתתף במחקר? כן/לא

6. האם יקבל הנבדק מידע על מטרת המחקר? אם כן, באיזה שלב של המחקר?

הנבדק יקבל מידע ראשוני כללי מאוד לפני ההשתתפות, ולאחר ההשתתפות יוצע לו לצרף כתובת מייל לשם שליחת מידע מפורט יותר על המחקר, עם סיומו.

7. שמירת נתונים אלקטרוניים: האם במקרה של סקר מקוון, הנתונים יישמרו ללא מידע אלקטרוני מזהה (כתובת IP, נתוני גובה ורוחב)? הנתונים יישמרו ללא מידע אלקטרוני מזהה. הנתונים יישמרו במחשב האישי של החוקר, תחת קידוד, ויהיו חשופים אך ורק לעיניו.

לשימוש ועדת אתיקה

מספר המחקר _____ S/cp_____ 2020-157

קבוצתי/אינדבידואלי

המחקר אושר ע"י ועדת האתיקה של הפקולטה למדעי החברה והקהילה במרכז
האקדמי רופין בתאריך _____ 2.11.2020

הערות ועדת האתיקה:

מאושר ללא הסתייגות

חתימת נציגי ועדת האתיקה:

פרופ' אפרת נטר

אלפת נוי

ד"ר רונית אבן זהב

רומן זקן

שלום ותודה רבה על השתתפותך במחקר.

במסגרת התואר השני בפסיכולוגיה קלינית במרכז האקדמי רופין, אני חוקר היבטים של מיניות בקרב רווקים דתיים לאומיים.

השאלון מיועד לגברים רווקים דתיים-לאומיים, בגילאי 18-40.

במסגרת המחקר תבקש לענות על שאלות בנושאים שונים. השאלון יארך כ-9 דקות.

להלן מצורפת ההצהרה המאשרת כי אתה מבין ש :

1. המחקר הינו אנונימי. זהותך לא תיוודע לחוקרים ולא תיחשף בפרסומים מדעיים.
2. המחקר אושר על ידי וועדת האתיקה של המרכז האקדמי רופין.
3. ההשתתפות היא על בסיס התנדבותי, ובכל זמן שתבחר תוכל להפסיק את מילוי השאלון. תוכל לפנות לחוקרים האחראים בכל שאלה או בעיה הקשורה במחקר :

יועד גולדפרב : Yoedgoldfarb@gmail.com

ד"ר רפי יונגמן : Rafiyoun@ruppin.ac.il

או בטלפון- 054-7571906

תודה רבה,

יועד גולדפרב.

1. הסכמה מדעת

האם אתה מסכים להשתתף במחקר?

-כן

-לא

2. פרטים אישיים

א. מין :

-זכר

-נקבה

ב. גיל :

18 _____ 40

ג. עיסוק נוכחי :

-תלמיד ישיבה

-תלמיד מכינה קדם צבאית

-חייל

-שירות לאומי

-סטודנט

-עבודה

-אחר

ד. רקע דתי (ניתן לבחור יותר מאפשרות אחת) :

-תיכון דתי

-ישיבה תיכונית

-ישיבת הסדר

-ישיבה גבוהה

-מכינה קדם צבאית

-ללא

-אחר

3. הגדרת פורנוגרפיה

לפני מילוי השאלות הבאות, חשוב שתקרא את ההגדרה הבאה :

שימוש בפורנוגרפיה משמעותו להסתכל, לקרוא או להאזין באופן מכוון ל :

1. כל תמונה, קטע וידיאו או סרטון שמציגים אנשים עירומים או אנשים המקיימים יחסי מין (לא

בהכרח בפלטפורמות המכילות אך ורק חומרים מיניים).

או ל : 2. חומרים כתובים או קבצי שמע המתארים אנשים עירומים או אנשים המקיימים יחסי

מין.

שימוש בפורנוגרפיה אינו כולל אינטראקציה מינית (צפייה, שיחה או התכתבות בעלות אופי מיני, או יחסי מין) עם אנשים ממשיים, במציאות או באינטרנט (בלייב).

4. אישור הגדרת פורנוגרפיה

נא אשר במידה שקראת והבנת את ההגדרה הנ"ל:

-כן

-לא

5. תדירות צפייה בפורנוגרפיה

ענה על השאלה הבאה:

במהלך השנה האחרונה, באיזו תדירות בממוצע אתה מעריך שצפית באופן מכוון בפורנוגרפיה ברשת?

1. לא צפיתי בפורנוגרפיה בשנה האחרונה

2. 1-5 פעמים בחצי שנה

3. 1-2 פעמים בחודש

4. 3-5 פעמים בחודש

5. 3-5 פעמים בשבועיים

6. 1-3 פעמים בשבוע

7. פעם ביום

8. יותר מפעם ביום

6. אחרונות צפייה בפורנוגרפיה

ענה על השאלה הבאה:

מתי הייתה הפעם האחרונה בה צפית במכוון בפורנוגרפיה ברשת?

1. היום

2. אתמול

3. לפני 2-4 ימים

4. לפני 5-6 ימים

5. לפני 1-2 שבועות

6. לפני 3-4 שבועות

7. לפני למעלה מחודש

8. לפני למעלה מחצי שנה

7. אחרונות אוונות

ענה על השאלה הבאה :

מתי הייתה הפעם האחרונה בה אוונת?

1. היום

2. אתמול

3. לפני 2-4 ימים

4. לפני 5-6 ימים

5. לפני 1-2 שבועות

6. לפני 3-4 שבועות

7. לפני למעלה מחודש

8. לפני למעלה מחצי שנה

9. לפני למעלה משנה

10. מעולם לא אוונתי

8. התמכרות נתפסת (CPUI-9)

דרג את ההיגדים הבאים מ-1 (כלל לא) עד 7 (לחלוטין):

1. אני מרגיש שאיני מסוגל להפסיק להשתמש בפורנוגרפיה ברשת
2. קרה שסירבתי לצאת עם חברים או להשתתף באירועים חברתיים כדי שתהיה לי הזדמנות לצפות בפורנוגרפיה.
3. לעיתים אני מנסה לארגן את לוח הזמנים שלי כך שאוכל להיות לבד ולצפות בפורנוגרפיה
4. אני מרגיש שאני נגעל מעצמי לאחר צפייה בפורנוגרפיה ברשת
5. אני מאמין שאני מכור לפורנוגרפיה ברשת
6. אני מרגיש בושה לאחר צפייה בפורנוגרפיה ברשת
7. דחיתי דברים חשובים כדי לצפות בפורנוגרפיה
8. אני מרגיש מדוכא לאחר צפייה בפורנוגרפיה ברשת
9. אפילו כשאיני רוצה לצפות בפורנוגרפיה ברשת, אני מרגיש שאני נמשך לכך

9. חוסר אישור מוסרי (Moral Disapproval Scale)

דרג את ההיגדים הבאים מ-1 (כלל לא) עד 7 (לחלוטין):

1. צפייה בפורנוגרפיה ברשת מטרידה את מצפוני
2. צפייה בפורנוגרפיה ברשת מפירה את אמונותיי הדתיות
3. אני מאמין שצפייה בפורנוגרפיה ברשת אינה מוסרית
4. אני מאמין שצפייה בפורנוגרפיה ברשת היא חטא

10. דתיות

א. זהות דתית

דרג את ההיגדים הבאים מ-0 (לחלוטין לא מסכים) עד 10 (מסכים לחלוטין):

1. אמונותיי הדתיות הן שעומדות מאחורי גישתי לחיים
2. אמונותיי הדתיות מספקות משמעות ותכלית לחיי
3. אני נותן לאמונותיי הדתיות להשפיע על תחומים אחרים בחיי
4. חשוב לי להיות אדם דתי

ב. תדירות פרקטיקה דתית

באיזו תדירות בממוצע היית מעורב בכל אחת מהפעילויות הבאות בחודש האחרון?

(0-כלל לא. 1-ללא תדירות קבועה. 2-פעמים בודדות בחודש. 3-פעם בשבוע. 4-פעמיים-שלוש בשבוע. 5. פעם ביום. 6-יותר מפעם ביום)

1. תפילה
2. תפילה במניין
3. צדקה
4. לימוד תורה עצמאי או בחברותא
5. השתתפות בשיעור/הרצאה תורניים (פיזית או באינטרנט)

ג. מידת קיום פרקטיקה דתית

עד כמה אתה מקיים את הדברים הבאים?

(1-לא מקיים כלל. 2-כמעט לא מקיים. 3-מקיים חלקית. 4-מקיים באופן כמעט מלא. 5-מקיים באופן מלא)

1. שמירת הלכות שבת
2. קיום צום י" בטבת ו-י"ז בתמוז
3. הליכה עם ציצית

4. שמירת נגיעה

5. שמירת כשרות

11. חמלה עצמית (SCS-SF)

דרג את ההיגדים הבאים מ-1 (כמעט אף פעם) עד 5 (כמעט תמיד):

1. כאשר אני נכשל במשימה חשובה עבורי אני מתמלא בתחושות של חוסר מסוגלות
2. אני מנסה לגלות הבנה וסבלנות כלפי האספקטים של אישיותי שאיני אוהב
3. כאשר משהו כואב מתרחש, אני מנסה לראות את הדברים בצורה מאוזנת
4. כאשר אני נמצא במצב רוח ירוד, אני חש כי מרבית האנשים האחרים מאושרים ממני
5. אני מנסה לראות את כישלונותיי כחלק טבעי מהמצב האנושי של בני האדם
6. כאשר אני נמצא בתקופה קשה בחיי, אני מעניק לעצמי את האכפתיות והרגישות שלהם אני זקוק
7. כאשר משהו מציק לי, אני מנסה לשמור על איזון רגשי
8. כאשר אני נכשל בדבר שחשוב לי, אני חש לבד עם הכישלון
9. כאשר אני במצב רוח ירוד, אני נוטה להתקבע ולהיות אובססיבי לגבי כל הדברים הרעים
10. כאשר אני חש בחוסר מסוגלות לגבי דבר כלשהו, אני מזכיר לעצמי כי הרבה אנשים חולקים תחושות כאלו
11. אני ביקורתי ולא מקבל את המגרעות ואת חוסר המסוגלות שלי
12. אני חסר סובלנות וסבלנות לגבי התכונות האישיותיות שלי שאיני אוהב

