

ספרות לעזרה עצמית בעברית בפרסומי ישראל בין השנים 1967-1997: ניתוח ביבליומטרי / קויתי טל

תקציר:

ספרות לעזרה עצמית כוללת ספרים בנושאים **פסיכולוגיה, בריאות ורוחניות**, העוסקים בצרכים הבסיסיים של האדם מתוך מטרה לסייע לו למלא אותם. בני-האדם מורכבים משלוש ישויות: גוף, נפש ורוח, ובהתאם לכך צרכיהם העיקריים הם צרכים פסיכולוגיים, נפשיים ורוחניים. צרכים אלו דומים אצל כל בני-האדם, אך הדרכים בהן הם מבקשים למלא אותם, שונות. לעיתים מציאת הדרך הפרטית למימוש היא תהליך של חיפוש, במיוחד בתקופתנו, בה יש מבחר של דרכים ושפע של אפשרויות מגוונות. דרכי החיפוש יכולות להיות פסיכולוגיות, רוחניות, דתיות, פילוסופיות או טבעיות – והן באות לידי ביטוי בחברה בסדנאות פסיכולוגיות ורוחניות, בחזרה אל הטבע והפשטות (באורח חיים, בתזונה, בשיטות טיפול אלטרנטיביות), בהתקרבות לדת ולמיסטיקה ובחיפוש מענה לשאלות פילוסופיות, ולעיתים בערוב של מספר ביטויים ודרכי חיפוש ביחד. **הספרות לעזרה עצמית** לנושאים השונים, משקפת תופעות חברתיות אלו, ומבטאת את הצורך בחיפוש הדרך העצמית ובניסיון למלא את הצרכים הפרטיים הבסיסיים של כל אדם.

הספרות לעזרה עצמית היא סוג ספרותי צעיר ההולך ומתפתח מהירות בעולם המערבי ובארץ, התפתחות כמותית והתפתחות תוכנית. **מטרתה** העיקרית של עבודה זו היא לבדוק את מאפייני ההתפתחות הללו, כפי שהם באים לידי ביטוי בנושאים השונים, בצמיחתה לאורך השנים, ובמידת האינפורמציה שמספקים כותריה לגבי נושאי הספרים ותכניהם.

בסיס המחקר הוא רשימת ספרים המונה 3,318 פריטים שיצאו לאור בין השנים 1967-1997, בנושאים **פסיכולוגיה, בריאות ורוחניות**. הספרים נאספו ממקורות שונים: "קרית-ספר" – כתב העת של הספרייה הלאומית; כתבי-עת בנושאים ספציפיים השייכים לנושא המחקר; קטלוגים של מו"לים; ספריות אוניברסיטאיות וציבוריות; חנויות ספרים; ואוספים פרטיים. רשימת ספרים זו מורכבת מספרות בלתי-מקצועית הפונה לקהל הרחב, ואינה כוללת ספרי לימוד ועבודות מחקר. הספרים המופיעים בה עונים על הקריטריונים של התאמתם לנושא ולשנים אותן הוא מקיף, אך לא נקבעו כל כללי שיפוט לגבי איכותם ורמתם, או מידת המהימנות שהם מביאים.

הנחת היסוד של המחקר – המבוססת על אסכולת "ספר וחברה", היא שספרות היוצאת לאור בחברה מסויימת משקפת את פניה, את צרכיה ואת הלכי הרוח והשינויים העוברים עליה. לכן – גם **הספרות לעזרה עצמית**, במיוחד מפני שהיא פונה לקהל הרחב ולא לקהל מקצועי או מצומצם, משקפת את פני קוראיה ומתאימה עצמה לצרכיהם.

השערותינו העיקריות היו כי מבין נושאי המחקר העיקריים, **הפסיכולוגיה** היא הנושא הגדול ביותר, אחריו **הבריאות**, וה**רוחניות** היא הנושא הקטן ביותר. מבחינת הצמיחה הספרותית – שיערנו כי הספרות בכללותה התפתחה מבחינה כמותית בעיקר בשנים האחרונות, וכך גם כל אחד משלושת הנושאים בנפרד.

מבחינת האינפורמטיביות של הכותרים, שערנו כי במשך השנים ישנה עלייה ברמת האינפורמטיביות, וכי **הבריאות** היא הנושא האינפורמטיבי ביותר, אחריו **הפסיכולוגיה** ולבסוף ה**רוחניות**.

שיטת המחקר בעבודה זו היא **ביבליומטרית**, שיטה הבודקת צדדים שונים של הספרות בכלים מדעיים כמותיים, ומתוכם מגיעה למסקנות בקשר לתכניה. אנו עוסקים כאן ב-3 נושאי מחקר ביבליומטרי: **התפלגות לנושאים, צמיחה ספרותית ואינפורמטיביות של כותרים** (אינפורמטיביות הכותרים נבדקה ב-3 שיטות מבדק:

אורך הכותר לפי מספר המילים שבו, מספר המילים המשמעותיות בכותר ובדיקה סובייקטיבית על-פי עיון בכותר).

כדי לעבד את הנתונים מרשימת הספרים ולהגיע למסקנות, היה צורך לבנות **מפתח נושאים** מיוחד. הוא נבנה בעזרת מפתחות מקצועיים, שמות מאמרים ואינדקסים של כתבי-עת שונים העוסקים בתחומי המחקר, כאשר הספרים המשמשים נושא למחקר זה שמשו גם הם לבנייתו. מפתח הנושאים בנוי לפי שיטת המיון העשרונית, כאשר כל נושא ממין לנושא משנה (עד 9 נושאים), וגם נושאי המשנה ממוינים לנושאי משנה נוספים, עד ל- 4 דרגות של פירוט. עיבוד הנתונים נעשה בהתאם לנושאים ולנושאי המשנה, כפי שהם מופיעים במפתח.

בדיקת מאפייני **הספרות לעזרה עצמית** (התפלגות הנושאים והצמיחה הספרותית) נעשו על בסיס **המדגם הכללי** – המכיל את כל 3,318 הספרים.

בדיקת האינפורמטיביות של הכותרים, נעשתה על בסיס **מדגם מייצג** מצומצם יותר: 150 כותרים מהשנים 1975, 1985, 1995 – 50 כותרים מכל שנה.

עיבוד החומר והדגמתו באמצעות טבלאות ותרשימים, הביאו למספר **מסקנות משמעותיות**:

מבחינה כמותית נכרת התפתחות בספרות לעזרה עצמית לכל נושאה – כאשר הצמיחה היא הדרגתית בתחילת התקופה ואחר-כך יש בה עלייה מהירה ותלולה.

מבחינה תוכנית – נושא **הפסיכולוגיה** הוא הגדול ביותר (50%), השני בגודלו הוא **הבריאות** (30%), ו**הרוחניות** (20%) הוא הקטן ביותר. סדרי גודל אלו נשמרים לאורך כל השנים, אולם קצב הצמיחה של הנושאים שונה: בעוד **הפסיכולוגיה** שומרת על קצב גידול קבוע לאורך כל התקופה, **הבריאות** הגבירה את צמיחתה בחצי-העשור החמישי, ואילו **הרוחניות** הגבירה את צמיחתה בחצי-העשור האחרון והיא הנושא המתפתח ביותר בשנים האחרונות.

גם בין נושאי המשנה רבים הגדילו את היקפיהם בצורה משמעותית השנים האחרונות: זהות ומודעות אישית, דמיון מודרך, חשיבה וטיפול באומנויות (**בפסיכולוגיה**); רפואה אלטרנטיבית, על כל שיטות הטיפול שלה (**בבריאות**); וכן כל נושאי **הרוחניות** – פילוסופיה ומיסטיקה ונושאי המשנה שלהם.

מספר הנושאים המרכיבים את הנושא הרחב (על כל דירוגי הפירוט ונושאי המשנה) גדל עם השנים, ונושאים רבים התפצלו לנושאי משנה יחד עם צמיחתם הכמותית. נושאים חדשים נוספו בעשור האחרון, בכל תחומי המחקר: הפרעות אכילה, משפחה חד-הורית, שיטות טיפול אלטרנטיביות, טאי-צ'י, יחסי רופא-חולה, חוצנים, קריאת הילות, ועוד. לעומתם – מעטים הנושאים שקטנו עם השנים או שחדלו להופיע בהם ספרים חדשים.

ישנם מספר סוגי ספרים האופייניים **לספרות לעזרה עצמית**:

ספרי מידע – כגון אנציקלופדיות וספרי מידע בתחומים שונים.

ספרי הדרכה – המלמדים דרכי התנהגות, אופני שימוש ועצות לגבי תחומי חיים שונים (אסטרולוגיה, התעמלות, טיפול בילדים).

ספרי "מקרים" וסיפורים אישיים – המספקים מידע, מציגים דרכי התמודדות עם הבעיה ומביאים לקרבה ואמפטיה כלפי האדם נושא הסיפור (במחלות, חריגים, פסיכותרפיה).

ספרים רבים דנים ביותר מאשר נושא אחד, ואף ממוינים לכמה נושאים – במיוחד רבים ספרי הפסיכולוגיה העוסקים במודעות אישית ומימוש עצמי, הנוגעים גם בהתפתחות רוחנית, או ספרים העוסקים בשיטות טיפול אלטרנטיביות, הקשורות גם לצדדים נפשיים ורוחניים. מכך מסתבר כי נושאי המחקר קרובים זה לזה ומשלימים האחד את השני כפי שעושים שלושת מרכיבי האדם – גוף, נפש ורוח.

בדיקת **האינפורמטיביות של הכותרים** שנכללו במדגם המייצג, העלתה כי בבדיקת כל הספרים, ללא הבחנה בין הנושאים, האינפורמטיביות עולה עם השנים: הכותרים נעשים ארוכים יותר, מספר המילים המשמעותיות שבהם עולה, ואף העיון

הסובייקטיבי בכותרים מעלה כי הם ברורים יותר בשנים האחרונות מאשר בשנים הראשונות של תקופת המחקר. בבדיקת כל נושא בנפרד – מתברר כי בפסיכולוגיה ובבריאות הכותרים נעשים אינפורמטיביים יותר עם השנים בכל שיטות המבדק, ואילו ברוחניות – הבדיקה הסובייקטיבית הראתה עלייה באינפורמטיביות בעוד שהבדיקות האובייקטיביות (ספירת המילים בכותר וספירת המילים המשמעותיות בו) הראו ירידה.

בהשוואה בין הנושאים – עולה כי בשיטות המבדק האובייקטיביות הרוחניות היא הנושא האינפורמטיבי ביותר, ואילו בשיטת המבדק הסובייקטיבית, הרוחניות היא הנושא הפחות אינפורמטיבי, בעוד שהבריאות היא הנושא האינפורמטיבי ביותר. נראה כי ישנה התאמה בין היות נושא הרוחניות ברור ומוגדר פחות לבין רמת האינפורמטיביות הסובייקטיבית הנמוכה שלו, במיוחד למול רמת הסובייקטיביות הגבוהה של הבריאות – שהיא נושא מוגדר וברור הרבה יותר.

מסקנות אלו, מעלות כי **השערות המחקר** העיקריות אומתו ברובן: **מאפייני הספרות לעזרה עצמית**

סדר הנושאים מבחינת גודלם הוא: **פסיכולוגיה, בריאות, רוחניות**. הספרות לעזרה עצמית צמחה מבחינה כמותית לכל אורך תקופת המחקר ובמיוחד בשנים האחרונות, וכך גם כל נושא בנפרד (וכמעט גם כל נושאי המשנה). בחלק זה של המחקר, אומתו כל ההשערות.

בבדיקה האינפורמטיבית

בספרות כולה – ישנה עלייה באינפורמטיביות עם השנים. בכל נושא בנפרד – ישנה עלייה בפסיכולוגיה ובבריאות, אך ברוחניות העלייה היא רק במבדק הסובייקטיבי.

בהשוואה בין הנושאים – המבדק הסובייקטיבי העלה כי הבריאות היא הנושא האינפורמטיבי ביותר, ואחריו הפסיכולוגיה והרוחניות – כמשוער. לעומת זאת, המבדקים האובייקטיביים – בניגוד למשוער, העלו כי הרוחניות היא הנושא האינפורמטיבי ביותר. בחלק זה של המחקר, ההשערות אומתו בחלקן.

כתוצר לוואי למחקר זה, נבנתה רשימה ביבליוגרפית של ספרי העזרה העצמית שיצאו לאור בארץ בין השנים 1967-1997, והיא מובאת כאן בנספח מודפס – "רשימת כותרים" ובצורה ממוחשבת, על גבי דיסקט.

הנתונים שעל גבי הדיסקט מהווים למעשה **מאגר מידע ביבליוגרפי** בנושא **הספרות לעזרה עצמית** – יחידי מסוגו בארץ – והוא עשוי לשמש כלי-עזר לאנשי מקצוע (פסיכולוגים, מורים, ספרנים, ביבליותרפיסטים) ולאנשים בלתי מקצועיים מצבור הקוראים המעוניינים לעזור לעצמם, להתפתח ולהעשיר את עולמם.

מאגר מידע זה, יכול לשמש גם כבסיס למחקרים נוספים בנושא צעיר זה, שיבדקו את התפתחותו האפשרית, ואת הכיוונים אליהם מועדות פניו.

מס' מיון בספריה :
011.7 קוי.ספ תשנ"ט

מס' מערכת בספריה :
418767