

פעילות גופנית, תזונה ומעורבות הורים
שיפור הישגים גופניים, תחושת
קוהרנטיות ומסוגלות עצמית
כאמצעים להפחתת אלימות בקרב
תלמידים

חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת

מלכה ישעיהו

בית הספר לחינוך

הוגש לסנט של אוניברסיטת בר-אילן

תקציר

מטרת מחקר זה הינה לבחון מודל תיאורטי לפיו, חינוך לתזונה ופעילות גופנית מובילים להפחתה בביטויי אלימות. בבסיס המודל הנחות היסוד של שלוש תיאוריות, הלמידה החברתית (Bandura, 1969), ההתנהגותית-קוגניטיבית (Beck, 1976) והסלוטוגנית (Antonovsky, 1979), שעיצבו את תפיסתו לפיה, משתנים סלוטוגניים כהרגלי אכילה בריאים ופעילות גופנית, מסוגלות עצמית ותחושת קוהרנטיות עשויים להוביל לשינויים התנהגותיים חיוביים בקרב ילדים, בתמיכת ההורים והסביבה. עד כה, הספרות המחקרית הצביעה על קשרים בין תזונה לבין התנהגות (Dubois, 2015; Scutti, 2013), וכן בין פעילות גופנית וספורט לבין אלימות (Klimczak, Podstawski, & Dobosz, 2016; Robinson, Carnes, & Oreskovic, 2014).

בעשורים האחרונים תופעת האלימות בקרב בני נוער והתנהגויות הקשורות בה, מהוות סוגיות מרכזיות העומדות על סדר היום הציבורי, בחברה הישראלית ובעולם, עקב מימדיהן ושכיחותן (הראל-פיש ועמיתים, 2013; הרשות הארצית למדידה והערכה [ראמ"ה], Zhang, 2016; Musu-Gillette, & Oudekerk, 2016). נמצא שרמת האלימות בישראל בקרב בני הנוער, נורמות האכילה שלהם והיקף פעילותם הגופנית מחייבים חשיבה מקורית ואופרטיבית להתמודדות עם התופעות (הראל-פיש ועמיתים, 2013; רבינוביץ, 2009). בהתייחס לסוגיה זו הוגדרו שתי מטרות עיקריות למחקר הנוכחי.

המטרה הראשונה הייתה לבחון מודל תיאורטי לפיו ייבחנו קשרים בין מעורבות הורים, ומשתנים סלוטוגניים לבין ירידה בביטויי אלימות בקרב ילדים, בהתייחס לשלוש תיאוריות, הלמידה החברתית, ההתנהגותית-קוגניטיבית והסלוטוגנית. ממצאי המחקר הקורלטיבי היוו את הבסיס התיאורטי והמחקרי להתערבות בשדה.

המטרה השנייה הייתה לבחון באמצעות מחקר התערבותי האם חינוך לתזונה ופעילות גופנית מובילים לירידה בביטויי אלימות, בהתייחס לתיאוריה והפרקטיקה.

המחקר הנוכחי בחן מודל נתיב להסבר השונות של ביטויי האלימות בקרב ילדים ובני נוער בהתייחס לשלוש התיאוריות הנ"ל. תחילה, נערך מחקר קורלטיבי, שבדק את הקשרים בין המשתנים הסלוטוגניים לבין ביטויי האלימות, בהתייחס למסד התיאורטי של המודל. בהתבסס על ממצאיו נערך מחקר התערבותי, שבחן האם משתנים סלוטוגניים מובילים להפחתה בביטויי האלימות, וכיצד הממצאים מסבירים את שלוש התיאוריות עליהם מבוסס המודל. שיטת המחקר הייתה מעורבת (mixed methods) כמותית ואיכותנית. המחקר הכמותי התמקד בבדיקת הקשרים בין המשתנים ובשינויים שחלו בעקבות ההתערבות. המחקר האיכותני התמקד באופן שבו הנבדקים חוו את תהליך ההתערבות, מההיבט הרגשי והקוגניטיבי.

אוכלוסיית המחקר כללה 253 תלמידי כיתות ט', בנים ובנות, בגילאים 14-15, הלומדים בבית ספר ממלכתי, במרכז הארץ. כלי המחקר בהם נעשה שימוש היו שאלון פרטים אישיים, הרגלי אכילה ומעורבות הורים וכן שאלון תחושת קוהרנטיות, מסוגלות עצמית ותפיסת אלימות. נעשו גם בדיקות של מדדים פיזיולוגיים, BMI וכושר גופני. כמו כן, נערכו 40 ראיונות עם נבדקים שעברו את ההתערבות בתזונה ובפעילות גופנית.

ממצאי המחקר הנוכחי הם תוצאה של שני מחקרים, האחד קורלטיבי והשני התערבותי, כאשר הראשון היווה את הבסיס למחקר השני. הממצאים תומכים בהשערות, במודל המחקר ומעניקים הסברים לתיאוריית הלמידה החברתית, ההתנהגותית-קוגניטיבית והסלוטוגנית.

ממצאי המחקר הקורלטיבי אימתו את המודל התיאורטי של המחקר הנוכחי, לפיו משתנים סלוטוגניים קשורים לירידה בביטויי אלימות. נמצאו קשרים בין מעורבות הורים, פעילות גופנית, הרגלי אכילה ומשקל גוף לבין ביטויי אלימות וכן בין המדדים האישיותיים, תחושת קוהרנטיות ומסוגלות עצמית לבין ביטויי אלימות. הנתונים העלו מודל נתיב להסבר השונות של ביטויי האלימות, לבנים ולבנות בנפרד. הממצאים הסבירו וחזקו את שלוש התיאוריות, שהיוו את הבסיס התיאורטי למודל.

ממצאי המחקר ההתערבותי אימתו את המחקר הקורלטיבי, והעידו על כך שחינוך לתזונה ופעילות גופנית הובילו להפחתה בביטויי האלימות בקרב הנבדקים. בנוסף, נמצאו הבדלים בין בנים ובנות בהתייחס לירידה בביטויי האלימות. הממצאים הסבירו והעמיקו את התובנות ביחס לשלוש התיאוריות, ביחד ולחוד.

כאמור, שיטת המחקר היתה מעורבת כמותית ואיכותנית. תשובות הנבדקים בראיונות שהתקיימו לאחר ההתערבות הרחיבו, חיזקו והעמיקו את התובנות בהתייחס למסד התיאורטי של המחקר הנוכחי ובהקשר לממצאיו.

למחקר הנוכחי תרומה תיאורטית, יישומית ומתודולוגית.

תרומתו התיאורטית היא בפיתוח מודל תיאורטי להסבר השונות של ביטויי האלימות. ממצאי המחקר הקורלטיבי אימתו את הקשרים בין המשתנים במודל, לבנים ולבנות בנפרד ואילו המחקר ההתערבותי אימת את המחקר הקורלטיבי. מודל המחקר התבסס על שלוש תיאוריות שנשזרו זו בזו, והיוו תשתית תיאורטית אחת רחבה, ששימשה מקור להסברים, לתמיכה ולהבנת ממצאי המחקר.

תרומה תיאורטית נוספת היא בפיתוח מודל שהוא תוצר של הממצאים האיכותניים. מניתוח תשובות הנבדקים אותרו שני סוגי נבדקים: האחד, פיתח התנהגויות פרו-חברתיות והשני התנהגויות אלימות. הממצאים מסבירים את שלוש התיאוריות בהתייחס להתנהגויות אלימות בקרב ילדים.

שני המחקרים, הכמותי והאיכותני הרחיבו את הידע התיאורטי והמחקרי, שניהם ביחד וכל אחד לחוד, בהתייחס לטיעון התיאורטי של מחקר זה לפיו, משתנים סלוטוגניים מובילים לירידה בביטויי האלימות בקרב ילדים ובני נוער.

תרומתו היישומית היא בהתערבות בשדה, המושתתת על שלוש תיאוריות ומבוססת ממצאים, שהתמקדה בחינוך לתזונה ובפעילות גופנית שכאמור, הובילה לירידה בביטויי האלימות בקרב הנבדקים.

תרומתו המתודולוגית היא בבניית שתי תוכניות התערבות, בחינוך לתזונה ובפעילות גופנית. שתי תוכניות המהוות מודל ליצירת שינויים התנהגותיים חיוביים בקרב ילדים, והוכחו כיישומיות ופרודוקטיביות במערכת החינוכית. בנוסף, פותחו לצרכי המחקר הנוכחי שני שאלונים לבדיקת מעורבות הורים וכן שאלון לבדיקת הרגלי אכילה.

במקביל לתרומה התיאורטית, היישומית והמתודולוגית, למחקר הנוכחי שתי מגבלות. האחת

– יישומית והשנייה – מתודולוגית. המגבלה היישומית מתייחסת למחקר האיכותני בו בוצעו

ראיונות רק לאחר ההתערבות ורק עם הנבדקים מקבוצות הניסוי. לפיכך, המידע היה מוגבל וחסר. מומלץ מחקר עתידי שבו ייערכו ראיונות עם כלל הנבדקים לפני ואחרי ההתערבות. המגבלה המתודולוגית מתייחסת למעורבות ההורים. במחקר ההתערבותי נערכה פעילות עם ההורים בתחילת ההתערבות. לא התקיימה פעילות עם תום ההתערבות. לפיכך, לא ניתן היה לבדוק את השפעת מעורבות ההורים על התנהגות ילדיהם. במחקר עתידי מומלץ לערוך פעילות עם הורים לפני ואחרי ההתערבות. במחקר הנוכחי נמצא שחינוך לתזונה ופעילות גופנית מובילים להפחתה בביטויי האלימות בקרב תלמידים. ממצאי המחקר מרחיבים ומעשירים את הידע התיאורטי והמחקרי בהתייחס להתנהגויות אלימות בקרב ילדים ובני נוער, מעמיקים את התובנות בהתייחס לקידום אורח חיים בריא, כמקור סלוטוגני ומציעים תוכניות אופרטיביות למערכת החינוכית, לקידום רווחה נפשית ופיזית של תלמידים. כמו מחקרים אחרים גם הנוכחי פותח עוד כיוונים למחקרים עתידיים, שיוסיפו ויעשירו את המחקר החינוכי.