

אוניברסיטת בר-אילן

גורמי חוסן והגנה המנבאים רווחה נפשית ותפקודית בקרב בני

נוער בישראל

גילה בוקובזה

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בביה"ס לחינוך של

אוניברסיטת בר-אילן

תש"ף

רמת-גן

תקציר

רקע מדעי: השכלה גבוהה והישגים לימודיים טובים בקרב בני נוער הם כלי מרכזי לניעות חברתית ומהווים אמצעים חשובים להתערות בחברה. הם מסייעים להם למצות את הפוטנציאל האישי שלהם ולהבטיח עתיד טוב יותר, וכתוצאה מכך מהווים כמדדים לתפקוד חיובי בחיים (Planty et al., 2007). מאידך, נמצא כי, מתבגרים הנושרים מבית הספר מציגים הפרעות המעידות על חוסר תפקוד כגון נסיגה חברתית ורמות גבוהות של חרדה ודיכאון. על כן, יש להניח כי תחושת שייכות ונוכחות גבוהה בבית הספר מעידות על רמת תפקוד בריאה לילדים ונוער (Janosz et al., 2000). ניתן להסיק, כי במקום לחקור התנהגויות שליליות מתוך גורמי סיכון וקורבנות כדאי להתמקד בחקר החוסן, זאת יאפשר להעניק דגש לחקר ההסתגלות הבריאה על פני תחושת הקורבנות כתוצאה מאירועי חיים שליליים (Sabina & Banyard, 2015).

בבחינת מצב החיים 'תפקוד בריא', נמצאו במחקרים גורמי חוסן פסיכו-חברתיים המסייעים לבני הנוער לצמוח ולהיות במקום ה"בריא" (הראל-פיש, 2014).

מחקר זה נשען על מודלים חיוביים מתחום חקר קידום הבריאות אשר עסקו גם הם בהשפעת התפקוד הבריאה על חיי הפרט, ומביניהם, 'סלוטוגניז' (*Selutogenesis*), או בתרגומו לעברית "מקורות בריאות", לפיו גורמי המתח המלווים את האדם לאורך חייו הם חלק מקיומו הטבעי וכי הם עשויים להיפתר באמצעות שימוש במשאבי התמודדות המצויים ברשותו. מודל נוסף הינו מודל "חוסן נעורים", אשר במרכזו עומדת הנחת היסוד כי העצמת ה-well-being של הילד יחולל צמצום מידי בדפוסי התנהגויות הסיכון וישפר במקביל את תפקודו בלימודים ובזירות האחרות בה הוא צומח.

מטרת המודל היא שסביבת הילד תביא אותו למצב של רווחה נפשית, גופנית וחברתית (Well-being), המאפשרת תפקוד בריא ומצמיח באווירה של מוגנות וכבוד, תוך פיתוח קבלת אחריות אישית על התנהלות תומכת ושומרת גבולות. מונח החוסן מתייחס להתמודדות יעילה עם גורמי סיכון וחוויות טראומטיות, הימנעות מתוצאות שליליות וממסלולים שליליים הקשורים בסיכון (הראל-פיש, 2014). מודלים אלו מחזקים את הטענה כי הבנתם לעומק של גורמי חוסן ובריאות שקיימים אצל אנשים בעלי תפקוד בריא, יוכלו לסייע להנחיה ולהדרכה כיצד לחיות חיים טובים יותר. מחקר זה מתמקד בבחינת הקשרים הללו.

מטרת המחקר: מטרתו של מחקר זה היא לבחון ולברר מהם גורמי החוסן וההעצמה המנבאים רמה גבוהה יותר של רווחה נפשית ותפקודית בקרב ילדים ונוער, תוך התייחסות לחמש זירות חברתיות- משפחה, בית ספר,

קהילה, חברים וסייבר. רמה תפקודית גבוהה תכלול העדר דפוסי התנהגויות סיכון ותפקוד חיובי יותר בתחום ההישגיות הלימודית. במילים אחרות, מחקר זה מתמקד במציאת הגורמים לבני נוער להיות במקום חיובי של תפקוד בריא ולבחור בחירות נכונות ובריאות של דפוסי התנהגויות, בהיבט של מודלים קונספטואליים המתמקדים בהעצמה וחוסן.

אוכלוסיית המחקר: תלמידים הלומדים בכיתות ו', ח', י', יא' ו-יב' (גילאי 11-18) הלומדים במערכת החינוך מן המגזרים הממלכתיים, הממלכתיים-דתיים ובתי הספר הערביים, שבפיקוח משרד החינוך. מדגם זה מונה 16,145 תלמידים מ-348 בתי ספר ברחבי הארץ.

שיטת המחקר: המחקר התבסס על ניתוח נתונים משני של נתוני סקר ה-HBSC הישראלי לשנת 2014. סקר ה-HBSC הישראלי הינו חלק מהמחקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי: World Health Organization- Health Behavior in School-aged Children (WHO-HBSC).

משתני המחקר הינם: המשתנה התלוי הוא רמת התפקוד הבריא אשר הוא בנוי כך: 1. 'הישגיות בלימודים' (שליש עליון) (Educational Achievements) ו'העדר מדדי נשירה סמויה' (Hidden School Disengagement). 2. 'דפוסי הימנעות מהתנהגויות סיכון'. המשתנה המתווך במחקר הינו תחושת הרווחה אשר בנוי מ: 1. מדדי שביעות רצון מהחיים ואושר. 2. היעדר סימפטומים נפשיים וגופניים. המשתנים הבלתי תלויים במחקר הינם הזירות החברתיות הכוללות: משפחה, בית ספר, קהילה, חברים וסייבר.

השערות המחקר מציגות כי חוויות מעצימות/ חיוביות בכל אחת מחמשת הזירות החברתיות: משפחה, בית ספר, חברים, קהילה ורשתות חברתיות ינבאו את רמת הרווחה הנפשית של ילדים ונוער ורמת תפקודם הבריא. על מנת לבחון את השערות המחקר הרצנו סדרת מודלים של רגרסיה לוגיסטית היררכית בתוכנת SPSS. מודלים אלו מאפשרים לנבא משתנים תלויים דיכוטומיים, תוך שימוש במדד יחס הסיכויים (Odds Ratio).

ממצאים עיקריים: במחקר נמצא כי, בכל חמשת המרחבים החברתיים (משפחה, בית ספר, חברים, קהילה ורשתות חברתיות) היו גורמי חוסן שניבאו תפקוד בריא. הממצאים הראו כי למעורבות המשפחה (מעורבות ותמיכה הורית), לאקלים הבית-ספרי (תמיכת מורים ותפיסות בית ספריות חיוביות) ולחברים (חוסר תחושת בדידות)- תפקיד חשוב והשפעה רבה על קידום התפקוד הבריא. גורמים אלו נמצאו מנבאים התנהגויות בריאות, דהיינו, תלמידים אשר הוריהם ומוריהם תומכים בהם והם ללא תחושת בדידות חברתית, היו בעלי רווחה נפשית גבוהה יותר ותפקוד בריא גבוה יותר. מעבר לכך, נמצא כי ישנה השפעה רבה של תחושת הרווחה הנפשית על

קידום התפקוד הבריא. יש לציין כי, הקשרים בין גורמי החוסן במרחבי הקהילה והסייבר לבין תפקוד בריא היו חלשים ועל כן לא נכנסו למודל הסופי.

בנוסף, הממצאים הצביעו על מצב עגום במגזר הממלכתי-דתי, בהשוואה לבתי הספר הממלכתיים והערביים, אשר נמצא במצב הכי גרוע של מדדי התפקוד הבריא, תחושת רווחה נפשית וקיומם של גורמי החוסן בחייהם של בני נוער אלו.

מעבר לכך, שיעור הדיווח על תפקוד בריא נמצא גבוה יותר בקרב בנות גם במדד ההישגיות הגבוהה והעדר הנשירה וגם בקרב הימנעויות מהתנהגויות סיכון, בהשוואה לבנים. בניגוד לכך, שיעור הדיווח על תחושת רווחה נמצא גבוה יותר בקרב בנים, בהשוואה לבנות.

כמו כן, שיעור הדיווח על תפקוד בריא ותחושת רווחה נמצאו בירידה לאורך השנים בהם תלמיד נמצא בבית הספר.

עוד נמצא כי, אחוז המדווחים על תפקוד בריא, רווחה נפשית גבוהה ועל קיומם של כלל גורמי חוסן הינם בקרב התלמידים אשר משפחותיהם במצב כלכלי בינוני, ורק לאחר מכן אלו אשר משפחותיהם במצב כלכלי גבוה. האחוז הנמוך ביותר בקרב המדווחים על כלל המשתנים הינו מאשר אלו אשר משפחותיהם במצב כלכלי נמוך.

מסקנות עיקריות: מחקר זה מעלה מסקנות ותובנות עמוקות כי ישנה השפעה משמעותית של חמשת הזירות החברתיות כמנבאים מרכזיים על תפקודם הבריא של ילדים ונוער בישראל, תוך השפעה מקבילה על רמת אושרם ובריאותם הנפשית החיובית, שאף היא משפיעה על קידום תפקודם. המחקר מדגיש את התרומה של מדדי החוסן והרווחה לצמצום התנהגויות הסיכון ושיפור הישגיות לימודית והיעדר נשירה בקרב התלמידים מהאוכלוסיות השונות בישראל. ממצאי המחקר תומכים במודל הפסיכולוגיה החיובית, שעוסקת אף היא בטיפול חוסן וצמיחה בקרב האוכלוסייה, ובכך מהווה אמצעי למניעת תחלואי נפש, מצמצמת את התנהגויות הסיכון וכן תורמת לשיפור אורח החיים ורווחה הנפשית של אנשים.