

**אוניברסיטת בר-אילן**

**המעבר מבית הספר היסודי לחטיבה  
בעידן הרשתות החברתיות:  
הקשר בין תמיכה חברתית לתחושת הבדידות**

**שיר לב**

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בבית הספר  
לחינוך של אוניברסיטת בר אילן

## תקציר

בתקופה של מעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים, התלמיד חווה שינויים המשפיעים עליו ברמה הלימודית, החברתית והרגשית (Newman, Newman, Benner & Graham, 2009; Griffen, O'Connor & Spas, 2007; Boyle & Bakhtiari, 2017). בתקופה זו, בשל האתגרים שהתלמיד חווה במעבר לחטיבת הביניים, עולה החשיבות של קשרים חברתיים של התלמיד אשר מהווים עבורו מקור תמיכה חברתית (Crosnoe & Benner, 2015). נדרש להתבונן מחדש בהיבט זה בעידן הרשתות החברתיות, זאת על רקע היווצרותם של שילובים ודפוסים חדשים של קשרי חברות מהעולם הפיזי ומהעולם האלקטרוני עבור בני הנוער כיום (כהן-דולב ונסים-בוניאל, 2013). לכן, ישנה חשיבות רבה לחקור את מידת התמיכה החברתית ותחושת הבדידות בהתייחס לקשרי החברות החדשים שנוצרים בעידן הרשתות החברתיות בתקופת המעבר מבית הספר היסודי לחטיבה.

המחקר הנוכחי התמקד בתלמידות בשנה הראשונה בחטיבת הביניים, מתוך מטרה לבחון את טיב הקשרים בין שלושת המשתנים הבאים המצויים במעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים: יחס קשרי החברות בעולם הפיזי לעומת קשרי החברות בעולם האלקטרוני, מידת התמיכה החברתית ורמת תחושת הבדידות עליה מדווחת התלמידה.

המעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים כרוך בשינויים המשפיעים על איכות חייהם של התלמידים ועל הישגיהם, וכן, הם דורשים מהם באופן טבעי, כוחות נפשיים וכישורי התמודדות הנחוצים להסתגלות למצב החדש המתהווה במעבר (Elder, 1998). עקב השינוי ישנה ירידה במחויבות, במוטיבציה ובהישגים של התלמידים (Barber & Olsen, 2004; Benner & Graham, 2009). בנוסף, רמת תחושת הבדידות ורמת החרדה שלהם נוטות לעלות (Benner & Graham, 2009; Newman et al., 2007; Storch, Brassard, 2001; Nolen-Hoeksema, 2001; Masia-Warner, 2003). היחסים שנוצרו חטיבת הביניים עם מחנכים ותלמידים אחרים, חשובים להתקדמותם הלימודית והחברתית-רגשית (Crosnoe & Benner, 2015). אם כן, ישנם גורמים שונים הקשורים בהתמודדות התלמיד עם אתגרי המעבר. ביניהם התמיכה החברתית ותחושת הבדידות (Benner et al., 2017) הנמצאות במוקד מחקר זה.

תמיכה חברתית מוגדרת כתפיסה, פעולה או מחווה המובילות את האדם להאמין שהוא מטופל, אהוב, מוערך, ושייך לרשת של קשרים חברתיים בעלת מחויבות והדדיות (Cobb, 1976). התמיכה החברתית שמקורותיה ביחסים עם קרובים, בתמיכה משפחתית, בקשרים עם חברים ובתמיכה קהילתית נמצאה כעוזרת להתמודדות של הפרט במהלך שינויים שהוא חווה במהלך חייו (Schlossberg, 1981). בנוסף, נמצא כי תמיכה חברתית אופטימלית מעלה את תחושת הביטחון של האדם ומגנה עליו מפני משברים כמו מחלות (Shumaker & Brownell, 1984; Cobb, 1976).

בדידות היא מושג המתאר חוויה קיומית אנושית המשותפת לכלל בני האדם (Rokach & Shaked, 2013). הבדידות, אשר נפוצה מאוד בחברה המודרנית ושכיחותה גבוהה בקרב כל שכבות הגיל, מוגדרת כמצב חברתי-רגשי המבטא חוסר שייכות, ריחוק מאנשים ומסביבה אנושית המלווה בפער בין רצונו של האדם להשתייך למערכת קשרים חברתיים לבין קשריו החברתיים בפועל (Hawkey & Cacioppo, 2010). שינויים משמעותיים המתרחשים בעולם החברתי של בני הנוער מגדילים את הסיכון לפתח רגשות של בדידות (Spithoven, Bastin, Bijttebier & Goossens, 2018). לתחושת בדידות יש השלכות חמורות על בריאותם הנפשית והפיזית של מבוגרים ובני נוער

כאחד, הכוללות דיכאון, מחשבות אובדניות, תוקפנות, השמנת יתר ומחלות לב וכלי דם ואף עלולות להגביר את הסיכון לתמותה מוקדמת (Goossens, 2018).

תלמידים משתמשים שעות רבות במדיה חברתית ובכלל זה מנהלים חברויות אלקטרוניות ברשתות (רוזנברג, 2015). הרשת החברתית יוצרת מצבים שלא היו מוכרים בעבר, למשל, התלמיד יכול לשמר חלק מהחברויות שהצמיח בעולם הפיזי דרך המדיה, ולעצב קשרים מסוגים חדשים, ובעלי אופי מגוון. אם המעבר בין בתי ספר טרום עידן המדיה החברתית גרר אחריו בהכרח שינוי מהותי בסביבה החברתית, הרי שהעידן האלקטרוני עשוי להשפיע על יציבות ואף על היקף מעגל הקשרים החברתיים (כהן-דולב ונסים-בוניאל, 2013).

הספרות המחקרית עד היום מובילה לשתי צורות התבוננות על המתרחש בעידן הרשתות החברתיות בתקופת המעבר היוצרות שתי השערות בעלות שני פנים. מצד אחד הרשתות החברתיות עשויות להעצים את מידת התמיכה החברתית אותה חשה התלמידה העוברת לחטיבה ולצמצם את רמת תחושת הבדידות שלה בתקופה רגישה זו, מפני שישנם היבטים העשויים לתרום למסוגלות של התלמיד להתמודד בצורה טובה יותר עם אתגרי המעבר (Benner et al., 2017). ומצד שני, עצם השימוש ברשתות חברתיות תורם לרמת תחושת בדידות גבוהה אצל התלמידה גם בתקופת המעבר. אמנם קשרי החברות בעולם האלקטרוני בתקופה זו עשויים להתרחב בזכות המדיה החברתית, אך רמת תחושת הבדידות תהא גבוהה בשל השפעת הרשתות החברתיות (Pittman & Reich, 2016). תחושת בדידות זו עשויה לפגוע ביכולת של התלמידה להתמודד בצורה מיטבית עם אתגרי המעבר. המחקר הנוכחי נערך בקרב 100 תלמידות בכיתה ז' מחטיבה ממלכתית דתית במרכז הארץ. התלמידות ענו על שאלונים שהועברו בשתי נקודות זמן בשנת הלימודים תשע"ט בהפרש של כארבעה חודשים (אחוז היענות = 95%). המחקר אושר על ידי המדען הראשי של משרד החינוך והועבר על ידי עורכת המחקר ללא נוכחות הצוות הבית ספרי על מנת להבטיח סודיות. כל תלמידה ענתה על שלושה שאלונים: שאלון שפותח לצורך המחקר הנוכחי למיפוי החברויות של התלמידה בעולם הפיזי והאלקטרוני, שאלון תמיכה חברתית (Greenberg & Armsden, 1987) ושאלון להערכת רמת תחושת הבדידות (Asher & Wheeler, 1984).

הממצא העיקרי שעלה הוא שתחושת בדידות מנבאת עלייה במידת הניכור, המנבאת עלייה ביחס החברויות האלקטרוניות - פיזיות. המסקנה המרכזית שצריכה להיתמך במחקרי המשך היא שחינוכי לעודד את התלמידים לפתח קשרים בעולם הפיזי ללא קשר לקשרים שהם מנהלים בעולם האלקטרוני.

ניתוח דפוס המתאמים הפשוטים בין שתי נקודות זמן העיד על קשר שלילי חזק ומובהק בין תמיכה חברתית לתחושת בדידות כאשר ככל שמידת התמיכה החברתית עולה כך מידת הבדידות יורדת. בנוסף, שאלת המחקר המרכזית נבדקה באמצעות ניתוח מסוג "Cross Lagged Analysis" באמצעות משוואות מבניות (Structural Equation Modeling) בו נבחן הקשר שבין שלושת המשתנים: החברויות הפיזיות-אלקטרוניות, תמיכה חברתית ותחושת הבדידות. נמצא מודל תיווך כך ש"מידת הניכור" הוא המשתנה המתווך בין תחושת בדידות לחברויות פיזיות-אלקטרוניות. כלומר, תחושת בדידות מנבאת עלייה במידת הניכור שמנבאת ירידה ביחס החברויות הפיזיות אלקטרוניות. דרך ניתוח Cluster Analysis נעשה מיפוי המחלק את הנבדקות למספר קבוצות כאשר כל קבוצה מתאפיינת בדמיון בתוכה ובשוני שלה מהקבוצות האחרות. ניתוח אשכולות זה הראה כי ישנו גיוון באוכלוסיית המחקר והנבדקות מתחלקות באופן יחסית שווה בין

ארבע קבוצות ומאפשר להתבונן על התוצאות מתוך הבנה שלא ניתן לאחד את כולן תחת בקבוצה אחת, אלא לגבי כל קבוצה יש דפוס התמקמות בעולם החברתי בצורה אחרת.

תוצאות המחקר מלמדות על קשר בין יחס קשרי החברויות הפיזיות-אלקטרוניות שנוסדו בעידן הרשתות החברתיות לבין מידת התמיכה החברתית ולתחושת הבדידות של התלמידה בתקופת המעבר מהיסודי לחטיבה. אך, באופן מפתיע, נמצא שקשר זה הוא הפוך ממה ששוער. מעבר לכך, נמצא מודל תיווך המנבא שינוי ורומז על תהליך על פני תקופת המעבר שלא שוער קודם לכן.

ניתן לפרש את הממצאים באמצעות מסגרת תיאורטית רחבה אשר תיאוריה אחת שעניינה ברשתות החברתיות השלובות בחיים החברתיים כיום (Turkle, 2017) מסבירה את ההיפוך המפתיע בהשערות, והשנייה, שעניינה בבדידות בקרב מתבגרים, מספקת הסבר לשינוי שזוהה על פני תקופת המעבר (Goossens, 2018).

למחקר זה מגבלות שונות, הן באשר להתמקדות בבנות דתיות והן באשר להתמקדות בתלמידות שעברו בית ספר מהיסודי לחטיבה ללא השוואה לתלמידות שעלו לכיתה ז' באותו מוסד לימודי ולא חוו מעבר. על כן ניתן להציע לבצע מחקרי המשך בנושאים אלו.

המחקר הנוכחי תורם להרחבת הידע התאורטי אודות התמיכה החברתית ותחושת הבדידות בעידן של מדיה ורשתות חברתיות בתקופת המעבר מבית הספר יסודי לחטיבת הביניים. המחקר מציע משתנה חדש למחקר העולם החברתי של תלמידים בעידן המדיה החברתית אשר משקף את היחס בין קשרי החברויות בעולם הפיזי לקשרי החברויות בעולם האלקטרוני. כמו כן, המחקר הנוכחי מחדד את החשיבות בביצוע מחקרי אורך בתקופת המעבר, דרך בחינה של שני זמנים על פני תקופה זו, כך שיוכל לנבא שינוי בתהליכים המתרחשים. ממצאי המחקר הנוכחי עשויים להבהיר את מרכזיותה ותפקידה של מערכת החינוך בתקופת המעבר ומתן דגש לחשיבות ביצירת קשרים פיזיים בתקופה זו.