

אוניברסיטת בר-אילן

מעורבות בקהילה והשתתפות בפעילות גופנית
כמנבאים רווחה נפשית, הישגיות בלימודים ודפוסי
התנהגויות בריאות בקרב בני נוער בישראל

מתן קרת

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

תקציר

גיל ההתבגרות הינו גיל מעבר בין ילדות לבגרות. תקופה זו מאופיינת בשינויים רבים בכל תחומי החיים: שינויים פיזיולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים, חברתיים ועוד. לצד שינויים אלו ובעקבותיהם, עלולות להתפתח תופעות שליליות שונות. הרצון לבחון את הגבולות מול הסמכות והמסגרות, לאתגר את הנורמות החברתיות המקובלות והסקרנות המתעוררת בקרב בני נוער עלולות לגרום גם למעורבות בהתנהגויות סיכון ולנשירה גלויה וסמויה ממסגרות הלימודים. בעבר, חוקרים, אנשי חינוך וטיפול, ראו את גיל ההתבגרות כבעיה אותה יש לפתור ומתוך גישה זו חיפשו דרכים למנוע ולצמצם תופעות אלו. בשנים האחרונות, פותחו מודלים חדשים של רווחה נפשית ותפקודית הממוקדים בתהליכים של העצמת הרווחה הנפשית וגורמי החוסן וההגנה, במטרה לחזק את רווחתם של ילדים ובני נוער, ובדרך זו לצמצם תופעות של התנהגויות סיכון, לצד קידום ושיפור הישגיות בלימודים ותפקודים חברתיים (הראל-פיש, 2014). גישות אלו מבוססות על המודל הסלוטווגני אותו טבע אנטונובסקי (Antonovsky, 1987, 1996), על פי מודל זה, התמקדות במקורות החוסן והכוח של הפרט היא הדרך המרכזית לקידום בריאות ומניעת סיכונים שונים: פיזיים, נפשיים ועוד. המחקר הנוכחי מתבסס על מודל "חוסן נעורים" (הראל-פיש, 2014) הממשיך גישה זו ומתמקד בהעצמת רווחתו הנפשית והתפקודית של הפרט כגורם מרכזי בהתפתחות פסיכולוגיה חיובית, הישגיות וצמצום מעורבות בהתנהגויות סיכון. מחוללי תחושת הרווחה על פי מודל זה הם: קשר עם מבוגר משמעותי, חוויה חיובית יומיומית בבית הספר, תחושת ערך עצמי ומחויבות חברתית בריאה.

פעילויות מגוונות ומעשירות כדוגמת מעורבות בקהילה ופעילות גופנית, המפגישות את הנער והנערה עם עצמם ועם החברה הסובבת אותם בדרך אלטרנטיבית, יכולות לשמש כלי לקידום רווחה נפשית והישגיות לצד צמצום התנהגויות סיכון. מחקרים הראו כי פעילויות אלו נמצאו קשורות עם התפתחות תחושת מסוגלות, ביטחון עצמי, רווחה נפשית, הערכה עצמית ועוד (פנסו וסטויצקי, 2002; McMahon et al., 2017). בנוסף, להשתתפות בפעילות גופנית ומעורבות בקהילה תרומה משמעותית לקידום הישגיות, מניעת נשירה וצמצום התנהגויות סיכון בקרב מתבגרים (Bailey, 2008; Scales, Benson & Mannes, 2006).

מטרת מחקר זה הינה לבחון את הקשר בין השתתפות בפעילויות של מעורבות בקהילה ופעילות גופנית ובין רווחה נפשית, הישגיות בלימודים ומעורבות בהתנהגויות סיכון בקרב בני נוער

בישראל. השערת המחקר גורסת כי השתתפות בפעילויות אלו תנבא רווחה נפשית, הישגיות ודפוסי התנהגויות בריאות בקרב בני נוער.

אוכלוסיית היעד של המחקר הינם תלמידי בתי ספר בכיתות ו', ח', י'-י"ב במערכת החינוך הממלכתית, הממלכתית-דתית ובמגזר הערבי בישראל. המדגם הינו מדגם מייצג ארצי. המדגם כלל תלמידים בכיתות ו', ח', י'-י"ב. סך הכל נדגמו 6,384 נבדקים. מחקר זה הינו מחקר כמותי המבוסס על ניתוח משני של נתוני הסקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי על התנהגויות בריאות בקרב ילדים ובני נוער (HBSC - Health Behavior in School-aged Children) אשר נערך בישראל בשנת 2014. הסקר מבוסס על שאלון בינלאומי המקיף מדדים במגוון רחב של תחומים המרכיבים את חיי היום יום של הילדים ובני הנוער: מדדי רקע, תרבות המשפחה, מעורבות הורים, חוויות יומיומיות בבית הספר, השתתפות בפעילות גופנית, מעורבות בקהילה, דפוסי בילוי, התנהגויות סיכון ועוד. עיבוד וניתוח הנתונים נעשה על ידי תוכנת SPSS (ver. 23) וכלל ניתוחי התפלגויות, הרצת מודלים של רגרסיה וניתוח מודל הנתונים בעזרת תכנת AMOS (ver. 23).

ממצאי המחקר הראו כי קיימים קשרים חיוביים בין השתתפות בפעילות מעורבות בקהילה ובין מעורבות בהתנהגויות סיכון והיעדרויות מבית הספר, במקביל לקשר חיובי בין מעורבות בקהילה ובין הישגים לימודיים. בין פעילות גופנית ובין התנהגויות סיכון נמצא קשר חיובי במקביל לקשר חיובי עם רווחה נפשית. בנוסף, נמצאו קשרים שליליים בין רווחה נפשית ובין מעורבות בהתנהגויות סיכון, היעדרויות מבית הספר וקבלת ציון "נכשל" בתעודה.

ממצאי המחקר מעידים על המרכזיות של הרווחה הנפשית כגורם חוסן המקדם הישגיות וממתן מעורבות בהתנהגויות סיכון. יחד עם זאת, נראה כי על מנת שהשתתפות בפעילות מעורבות בקהילה או בפעילות גופנית תממש את הפוטנציאל הגלום בה נדרשים תנאים נוספים, בהם: מבוגר משמעותי הנוכח בתהליך, עריכת הפעילות במקביל לפיתוח שפה חינוכית העוסקת בהתמודדויות אותן חווים נערים ונערות במסגרת הפעילות ובכישורי החיים המתפתחים בפעילות זו וארגון עקבי של הפעילות. מומלץ במחקר עתידי לבדוק השתתפות בפעילות מעורבות בקהילה ופעילות גופנית בעלות מאפיינים שונים ותרומתה לרווחה נפשית, הישגיות בלימודים ודפוסי התנהגויות בריאות בקרב בני נוער בישראל.