

# בראי המחקר, גיליון מס' 17, 2021-I/2020-IV

## פיתוח חוסן בקרב ילדים ובני נוער בעתות משבר

### **מערכת כתב העת "בראי המחקר"**

מנהלת המערכת: סימה כהן  
עורכת ראשית: גילה ברגר  
עורכת לשונית: אלישבע מאי  
מידען וכותב התקצירים: בנימין ווניקוב  
חברי המערכת: גילה ברגר, אפרת גבר, בנימין ווניקוב, סימה כהן, שרה פנחסי, ורד פרמון, ליזי שקד  
הפקה: החברה למתנ"סים, מרכזיים קהילתיים בישראל בע"מ (חל"צ)  
המחלקה להתחנכות ולמידה

### **דבר המערכת**

#### **חוסן - על מה ולמה?**

כמעט שנה ממתין העולם כולו לחיסון ל-Covid-19, הרי היא הקורונה, שפלשה אי שם בשלהי פברואר 2020 לחיינו, והפכה כל אבן בשגרת חיינו, שינתה את כל מה שאנו מכירים, בכל ממדי החיים.

חיסון הוא מנגנון הגנה הפועל יחד עם המערכת החיסונית שלנו ומייצר "חוסן" ליום בו נפגוש את מחולל המחלה. כשאנחנו רוצים למנוע מחלות בגוף, אנחנו מתחסנים.

אבל, יש בנמצא גם אירועים שאינם ארוזים בדמות וירוסים. הללו, משברים, דאגות, אובדן, אלימות – נכנסים דרך הפתח הצר שבדלת, חלקם בדמות משברים קצרי מועד ואחרים הכרוכים במשבר מתמשך, עבור כל אלו – אין זריקה מחסנת.

אנשים נחשפים במהלך חייהם לפחות לאירוע מאיים או מסכן חיים אחד, אך נבדלים אלה מאלה באופן התגובה שלהם לאותו אירוע.

שאלת ההתמודדות מתחדדת ביתר שאת לגבי אוכלוסיית נערים ונערות בסיכון: כיצד נייצר חוסן שיאפשר לבני הנוער להתפתח כבעלי מסוגלות במציאות משברית? מה תפקידם של דמות מלווה או סביבה תומכת בתהליכים המסייעים ברכישת הרגלים, מיומנויות וכלים להתמודדות בסיטואציות של משבר ואי וודאות?

וכיצד הללו קשורים ללמידה? האם לגורמים אישיותיים ופנימיים של הפרט, קשרים במשפחה ומערכת תמיכה חיצונית-סביבתית יש קשר להצלחה בלימודים?

מהו בכלל חוסן, ומהם מרכיביו? האם וכיצד ניתן לרכוש, לבנות ולחזק חוסן? איך מייצרים חוסן בעת משבר? האם פיתוח חוסן בעת משבר שונה מפיתוח חוסן בעתות שגרה? ומה לגבי חוסן בקרב ילדים ובני נוער בכלל וילדים ובני נוער בסיכון בפרט?

לשאלות אלו ואחרות נייחד את הגיליון הפותח<sup>1</sup> של השנה האזרחית החדשה. גיליון זה סוגר למעלה מעשור<sup>2</sup> של כתיבה ענפה, מרתקת ומקצועית של כתב העת של המחלקה להתחנכות ולמידה בחברה למתנ"סים, ופותח עשור חדש: של חוסן, כמקדם לצמיחה, התפתחות ולמידה.

<sup>1</sup> מקצת מתקצירי המאמרים יצאו לאור בגיליונות 3-4, 6, 15, ו-16 של "פדגוגיה ומתודולוגיה" (גרסה מוקדמת של "בראי המחקר").

<sup>2</sup> כתב העת יצא לאור לראשונה ב-2007 תחת השם "פדגוגיה ומתודולוגיה", וב-2015 שונה לפורמט הנוכחי של "בראי המחקר".

## מה בגיליון?

בגיליון סדרת תקצירי מאמרים העוסקים בתיאור העקרונות הבסיסיים של יישום תפיסת החוסן, תוך דגש על הצד היישומי וחשיבות בניית תוכניות התערבות המכוונות לילדים ובני נוער בכלל, ובסיכון בפרט.

הגיליון פותח בתקציר מאמרם של Masten ו-Motti-Stefanidi (2020) "**חוסן מערכתי לילדים ולבני נוער בעת אסון: הרהורים בהקשר ל-COVID-19**" המציג את החוסן כמונח רב-מערכתי.

**הגישה הרב-מערכתית** דורשת התייחסות מפורשת למגוון צרכים השייכים לתחומים שונים במסגרת מערכות שונות. בין היתר, ללא מעורבות פעילה של ההורים והקהילה להעלאת החוסן של הילדים, לא ניתן יהיה להגיע לרמת חוסן גבוהה. תוכניות לבניית חוסן אמורות להתייחס לצרכים פיזיים ונפשיים ולתמוך בפרקטיקות תרבותיות המעניקות תמיכה חברתית, רגשית ורוחנית למשפחות ולקהילה.

כותבי המאמר מדגישים את החשיבות המכרעת שב**מעורבות פעילה** של ילדים ובני נוער כמקדמת מסוגלות עצמית המסייעת להתמודד בהצלחה עם משברים.

בהמשך הגיליון מצויים תקצירים העוסקים בהשלכות ההדרה וקבוצות מוחלשות, הממחישים את הצורך בפיתוח חוסן.

תקציר מאמרם של Baumeister, Twenge ו-Ciarocco (מ-2003) "**עולם פנימי של הדרה: השפעתה של הדרה חברתית על תחומי רגש, הכרה וייסות עצמי**", מציג תוצאות מחקרים העוסקים בהשפעת הדרה על הנפש ועל תחומים שונים של התפתחות. לטענת החוקרים, הדרה פוגעת בהתפתחות השכלית והרגשית ויש לה השלכות על כינון הזהות, הן האישית והן הקולקטיבית.

תקצירי מאמרים אחרים בחלק זה מפרטים את העקרונות הבסיסיים של יישום תפיסת החוסן ואסטרטגיות המאפשרות לתלמידים לפתח חוסן, בכללם מאמר המציג הון חברתי כמהווה את אחד הרכיבים המרכזיים לפיתוח חוסן בקרב ילדים השייכים לקבוצות מוחלשות (Edward etc. 2007), ומאמר הנשען על הגישה הסביבתית ומפרט את הנכסים ההתפתחותיים כמסייעים לעלייה בהישגים לימודיים ובתפקוד בבית הספר ומחוצה לו (Varela et al. 2013).

חלקו האחרון של הגיליון עוסק במקבץ מחקרים מהשנה האחרונה (2020) המתמקדים בהיבטים של חוסן בעת משבר הקורונה. מאמרים אלו מבוססים על מחקרים שבוצעו בקרב ילדים ובני נוער בקנדה, אוסטרליה וספרד. Forbes & Dumas Ellis (2020) עוסקים בעיקר במאפייני תקופת גיל ההתבגרות הכוללים השתייכות לקבוצות בני הגיל, המהוות בסיס חשוב לתמיכה חברתית ורגשית אל מול הניתוק הפיזי והקשר החברתי שנוצרו בעקבות ההגבלות על האינטראקציות החברתיות.

מאמרם של Herrenkohl ושות' (2020) מתמקד בהשפעתו של Covid-19 על הפגיעות הנגרמת ביתר שאת בקרב משפחות וילדים הסובלים מעוני ומגורמי סיכון נוספים. הרחבת הפערים החברתיים והרעת התנאים החברתיים והכלכליים פוגעות קשה בתפקוד המשפחות שבסיכון ובחוסנן. המשבר הנוכחי מקשה על תפקוד המשפחות המתמודדות עם מגוון גורמי סיכון, המסכנים את ההתפתחות הבריאה של הילדים ופוגע בחוסן המשפחתי.

המאמר מציע מגוון צעדים מעשיים, כגון בניית רשת בין גורמי חינוך, שירותי רווחה וארגונים קהילתיים כדי ליצור רשת העברת מידע ותמיכה יעילה. הוא מגדיל ואומר שאם יינקטו הצעדים הללו, ניתן יהיה לראות במשבר הנוכחי זרז התורם לפתרון בעיות המושרשות בתפקוד הגורמים הטיפוליים והחינוכיים העוסקים בסיוע לילדים בסיכון.

**לסיכום**, מקומה של הקהילה וחשיבותה של פיתוח חוסן ואסטרטגיות התמודדות בקרב ילדים ובני נוער, עשויים להיות מפתח הן בפיתוח מסוגלות להתמודדות עם השלכות המשבר המתמשך, אך בד בבד יכולות לשמש זרז לסיוע במעורבות גם בימי בשגרה, בקרב ילדים ובני נוער בכלל, ובסיכון בפרט.

גילה ברגר, מנהלת פדגוגית

המחלקה להתחנכות ולמידה