

פנייה לעזרה על־פי רכיבי המודל "איום על הערך העצמי": נוער במצבי סיכון ונוער נורמטיבי

זאב קאים ושלמה רומי

במחקר זה נבדקו משתנים העשויים להסביר לפי רכיבים מתוך מודל ה"איום על הערך העצמי" את פנייתם של מתבגרים במצבי סיכון ושל מתבגרים נורמטיבים לעזרת מקורות סיוע שונים. לפי מודל זה, המשתנים הקשורים בהחלטה לפנות לעזרה הם מאפייני מקבל העזרה, מאפייני נותן העזרה ומאפייני תפיסת הבעיה. במחקר השתתפו 211 מתבגרים בסיכון המטופלים ביחידות של קידום נוער ו־271 מתבגרים נורמטיבים, והם מילאו שאלוני אישיות ושאלון עמדות בנוגע לפנייה לעזרה בבעיות אישיות. מן הממצאים עולה כי שניים מרכיבי המודל – מאפייני מקבל העזרה ומאפייני נותן העזרה – תורמים בשתי קבוצות המתבגרים תרומה דומה להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה. תפיסות המתבגרים בנוגע למאפייני נותן העזרה תרמו תרומה גדולה יותר להסבר השונות בנכונותם לפנות לעזרה, והמשתנים המשפיעים ביותר ברכיב זה היו זהותו של מקור הסיוע והערכת המתבגרים בנוגע למאפייניו הפורמליים והבלתי פורמליים. מבין משתני האישיות שנבחנו במחקר, נמצאה תרומה גבוהה יחסית של חשיפה עצמית להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה. מעבר לכך, ההשתייכות לקבוצה (מתבגרים נורמטיבים, מתבגרים בסיכון), ששימשה משתנה מרכזי במחקר זה, תרמה להסבר השונות בנכונות

ד"ר זאב קאים, מכללת אורות ישראל, רחובות, ומכללת חמדת הדרום, נתיבות.

דוא"ל: zeev.kaim@gmail.com

פרופ' שלמה רומי, המכון לחינוך ולמחקר קהילתי, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת ברא"ל, רמת גן.

דואר אלקטרוני: shlomo.romi@biu.ac.il

לפנות להורים ולחברים בלבד, אך לא בפנייה למורה־מחנך. מן הממצאים עולה עוד שבשתי קבוצות המתבגרים הושפעה הבחירה במקור הסיוע במידה רבה מתפיסות סובייקטיביות של הפונה בנוגע למאפיינים ובנוגע לזהות של מקור זה. לפיכך, חשוב לחשוף את המתבגרים במסגרות שונות למאפיינים, לפונקציות ולתרומה הייחודית של מקורות הסיוע השונים.

מילות מפתח: מתבגרים, מתבגרים במצבי סיכון, אוכלוסייה בסיכון, נוער במצוקה, פנייה לטיפול מקצועי, בקשת עזרה, מקורות סיוע, מודל ה"איום על הערך העצמי", מאפיינים פורמליים ובלתי פורמליים, חשיפה עצמית

מתבגרים במצבי סיכון

פנייה לעזרה היא אחת מדרכי ההתמודדות הנפוצות והחשובות למתבגרים (טטר, 2003), שכן הם עדיין חסרי ניסיון והבשלה קוגניטיבית, לשונית, חברתית ורגשית (Magen, 1998). ככלל, המתבגרים עדיין תלויים בהוריהם מִבחינה אישית וחברתית (Vercruysse & Chandler, 1992), משאבי ההתמודדות שלהם פחותים, אין להם ניסיון וכלים להתמודד, והם פגיעים יותר ממבוגרים בהתמודדות עם מצבי לחץ (Heisel, Ream, Raitz, Rappaport, & Coddington, 1973). זאת ועוד, מתבגרים בסיכון נוטים לגלות קשיים של ממש בהתמודדות יעילה עם לחצים (מזרחי, 2004; Husky, McGuire, 2009; Flynn, Chrostowski, & Olfson, 2009).

קיימים ארבעה סוגי מאפיינים שבאמצעותם ניתן להבחין בין מתבגרים נורמטיביים לבין מתבגרים בסיכון; מאפיינים משפחתיים וסביבתיים (כגון השכלה נמוכה של ההורים, משפחות יחידניות (חד־הוריות), משפחות מרובות ילדים ומצוקה כלכלית), מאפיינים אתניים־תרבותיים, מאפיינים אישיים ומאפייני המסגרת הבית־ספרית (כהן־נבות, אלבונגן־פרנקוביץ וריינפלד, 2001). מתבגרים בסיכון נחשפים גם למתחים חיצוניים, דוגמת שינויים במבנה המשפחה, עוני, אלימות, התמכרויות ופציעות (Dumont & Provost, 1999). מתבגרים אלו מצויים במצבי סיכון ברמה גבוהה יותר מכלל המתבגרים, ולפיכך הם מוגדרים כ"נוער במצבי סיכון". נוער במצבי סיכון מתאפיין במשברי זהות הדומים במהותם למשברים שמתבגרים נורמטיביים חווים, אך עוצמתם גבוהה יותר ומתלווה אליהם חוסר אמון במוסדות ובשירותים שהחברה מספקת (מזרחי, 2004). מצבים אלו עלולים לעורר בקרבם צורך להרחיב את מעגל מקורות הסיוע, ובעקבות זאת עשויים לחול אצלם שינויים בדפוסי הפנייה לעזרה, הקשורים באופי הבעיות, בבחירת מקורות הסיוע ובתהליך קבלת ההחלטות בנוגע לפנייה לעזרה (גילת ווינטר, 1998).

התמודדותם של בני נוער במצבי סיכון שונה מזו של נוער נורמטיבי, והיא מאופיינת בנטייה לדפוסים של הימנעות ובריחה (מזרחי, 2004; Husky et al., 2009).

לעומתם, מתבגרים נורמטיביים נוטים להשתמש באסטרטגיות של התמודדות פעילה, לחפש פתרון מעשי לבעיה ואף לשתף אדם קרוב (מושקוביץ, 2006). אפשר שההבדלים הללו נובעים מן ההבדל בעוצמת משאבי ההתמודדות בין מתבגרים במצבי סיכון לבין מתבגרים נורמטיביים, ומקורם בהבדלים בסביבה שבה גדלים מתבגרים משתי הקבוצות וברמת התמיכה המשפחתית בהם (מזרחי, 2004). מחקרים הצביעו על מערכת יחסים שלילית ומנוכרת בין מתבגרים בסיכון לבין הוריהם, המאופיינת בין היתר בלכידות נמוכה, בחוסר עקיבות, בחוסר פתיחות, בתקשורת דלה וברמה גבוהה של קונפליקט (כדורי, 2005; כהן־נבות ועמיתיה, 2001). על רקע מערכת היחסים המורכבת של מתבגרים בסיכון עם הוריהם הם נוטים לפנות קודם כול לחבריהם (קאים ורומי, 2014). עם זאת, תמיכת החברים אינה מספקת מענה הולם למצב הסיכון שהם נמצאים בו, מאחר שההתמודדות עם בעיות על־ידי חיבור לקבוצת שווים, שאף הם מצויים בסיכון, מפחיתה את יעילותם של מנגנוני השליטה האישיים והחברתיים העשויים למנוע את המעורבות בהתנהגויות סוטות (מזרחי, 2004). גם בהקשר הבית־ספרי, מתבגרים בסיכון נוטים לחוש תחושות ניכור כלפי בית הספר, והן באות לידי ביטוי בתחושות של חוסר הוגנות כלפיהם וחוסר עניין של המורים בהם. כמו כן, במקרים של נשירה מן הלימודים הם נוטים לתלות את האשם לנשירתם בגורמים בבית הספר (כהן־נבות ועמיתיה, 2001).

המודל "איום על הערך העצמי"

אחד המודלים הבולטים המסבירים את דפוסי הפנייה לעזרה במצבי מצוקה ומשבר הוא המודל "איום על הערך העצמי" (Nadler, 1991; Nadler & Fisher, 1986). המודל מתבסס על שלושה רכיבים עיקריים: מאפייני מקבל העזרה, מאפייני נותן העזרה ומאפייני תפיסת הבעיה. הנחת היסוד במודל זה היא שכפנייה לעזרה יש שילוב פוטנציאלי של גורמים מאיימים (חסמים) ושל גורמים תומכים, ומאפייניה של סיטואציית העזרה (מאפייני מקבל העזרה, מאפייני נותן העזרה ומאפייני תפיסת הבעיה) יקבעו אם העזרה תיתפס כמאיימת או כתומכת. לאינטראקציה בין שלושת הגורמים יש השפעה מיידית על התגובה הקוגניטיבית, הרגשית וההתנהגותית של הפרט, והיא שתקבע את אופן התמודדותו (Nadler, 1991; Nadler & Fisher, 1986).

מאפייני הפרט המחפש עזרה והקשר שלהם לפנייה לעזרה

ההחלטה לפנות לעזרה קשורה למאפיינים של הפרט ושל סביבתו החברתית, והם כוללים מאפייני אישיות (סגנון היקשרות, הערכה עצמית וחשיפה עצמית) ומאפיינים חברתיים־דמוגרפיים (מין, גיל ודתיות).

גורמי אישיות

סגנון היקשרות: סגנון ההיקשרות של הפרט לדמויות משמעותיות בחייו נובע ממידת התמיכה החברתית שהעניקו לו הוריו בילדותו, והוא עשוי להשפיע על מידת ההניעה שלו לקבל תמיכה חברתית מדמויות משמעותיות במצבי לחץ בעתיד (Mikulincer & Florian, 1997). בעלי סגנון היקשרות בטוח מאמינים שבני אדם נגישים וזמינים לעזור להם כשהם זקוקים לעזרה, ואילו בעלי סגנון היקשרות לא בטוח (חרד או נמנע) הם ספקנים באשר לעזרה שהם יכולים לקבל מן הסביבה בעת מצוקה. טענה זו אוששה במחקרים שמצאו כי לעומת בעלי סגנון ההיקשרות החרד או הנמנע, שאינם חשים בטוחים, בעלי סגנון בטוח נטו לחפש עזרה בעת מצוקה (Moran, 2007), דיווחו עליה כעל זמינה יותר (Florian, Mikulincer, & Bucholtz, 1995; Mikulincer & Florian, 1997) והפיקו ממנה תועלת רבה יותר (Florian et al., 1995).

ההבדלים בין בעלי סגנונות ההיקשרות השונים בנכונותם לפנות לעזרה נובעים מהבדלים בתפיסות שונות של רמת התמיכה החברתית ושל רמת המצוקה. כדי להגביר את הסיכויים לגייס עזרה מן הזולת, בעלי סגנון היקשרות חרד נוטים להשתמש באסטרטגיות סבילות ממוקדות ברגש, המגבירות את חוויית המצוקה שלהם. לעומתם, בעלי סגנון נמנע רואים את הזולת באור שלילי, נוטים להערכה שלילית של חשיבות הזולת בהגשת עזרה, ולכן מדחיקים את מצוקתם, שומרים על ריחוק רגשי ופועלים בדרך של הסתמכות על עצמם (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Vogel & Wei, 2005).

הערכה עצמית: להערכתו העצמית של הפרט יש תפקיד מרכזי הן בהשפעה על עמדותיו ועל התנהגותו והן בתהליך חיפוש העזרה. הפנייה לעזרה עשויה לאיים על ההערכה העצמית של הפונה בשל הסטיגמה הכרוכה בפנייה ובשל גילוי חולשותיו ותלותו בזולת (טטר, 2003). שתי גישות מנוגדות – השערת העקיבות והשערת הפגיעות – מסבירות את הקשר בין הערכה עצמית לבין חיפוש עזרה ואת ניבוי רמת הפנייה לעזרה כפונקציה של ההערכה העצמית. לפי השערת העקיבות, אנשים פועלים באופן המשמר את הערכתם העצמית: בעלי הערכה עצמית גבוהה פגיעים יותר בתהליך חיפוש העזרה מבעלי הערכה עצמית נמוכה, שכן היסודות השליליים המעורבים בפנייה לעזרה (נחיתות ותלות) אינם תואמים את הערכתם העצמית הגבוהה, ולכן הם ייטו להמעייט בחיפוש עזרה (A. M. Raviv, Sills, A. L. Raviv, & Wilansky, 2000). לעומת זאת, לפי השערת הפגיעות, דווקא בעלי הערכה עצמית נמוכה פגיעים יותר בתהליך הפנייה לעזרה, שכן מידע שלילי העובר בפנייה מאיים עוד יותר על הערכתם העצמית הנמוכה ממילא, ולכן הם ייטו להמעייט בבקשת עזרה (Raviv et al., 2000). אחד הגורמים המשפיעים על אופי הקשר בין הערכה עצמית לבין פנייה לעזרה הוא ההעדויות בפנייה, כלומר עד כמה יוכל הפונה לגמול לנותן העזרה.

הסבר אפשרי לסתירה בין שתי הגישות הוא שהקשר בין הערכה עצמית לבין פנייה לעזרה אינו חד-ערכי בקרב אוכלוסיית המתבגרים, אלא תלוי גם בהקשר הרחב

שהפנייה מתרחשת בו: כיצד המתבגר תופס את עצמו, את הבעיה ואת מקורות הסיוע הפוטנציאליים העומדים לרשותו (Boldero & Fallon, 1995). חיזוק לכך ניתן למצוא במחקרים שמצאו כי הקשר בין הערכה עצמית לבין הנכונות לפנות לעזרה תלוי גם בגורמים נוספים, כגון רמת המצוקה של הפונה (Fitzpatrick, Piko, Wright, & LaGory, 2005), הסוג של מקור הסיוע וסוג הבעיה (Raviv et al., 2000).

חשיפה עצמית: פניית הפרט לעזרה כרוכה בהודאה בתלות ובנחיתות (Nadler, 1991), והודאה זו היא גורם מרכזי בתהליך הפנייה. מחקרים מצביעים על קשר חיובי בין נטיית הפרט לחשיפה עצמית לבין עמדותיו כלפי חיפוש עזרה ולבין פנייה לעזרה בפועל (טטר ומילגרם, 2001; Cepeda-Benito & Short, 1998). הנטייה לחשיפה עצמית משתנה בתקופת ההתבגרות, שכן בגיל זה חלה עלייה בנטייה לחשיפה עצמית בקשרים עם קבוצת השווים וירידה מסוימת בנטייה לחשיפה עצמית בקשר עם ההורים, בייחוד בנושאים אינטימיים (Vogel & Wei, 2005).

בהקשר זה נמצא שרוב האנשים רואים בחשיפה עצמית של רגשות או של בעיות אישיות התנהגות מסוכנת הדורשת אומץ, ונטייה נמוכה לחשיפה עצמית מעכבת פנייה לעזרה למקורות סיוע פורמליים. אנשים החשים אי־נוחות רבה בחשיפה רגשית הם בעלי עמדות שליליות יחסית כלפי פנייה לעזרה למקורות פורמליים, בלא קשר לרמת מצוקתם (Vogel & Wester, 2003).

מאפיינים חברתיים־דמוגרפיים

מין: מחקרים שבחנו פנייה לעזרה של מתבגרים ושל מתבגרות במגוון סוגי מצוקה העלו ממצאים דומים: מתבגרות, יותר ממתבגרים, נטו לפנות לעזרה ולקבל עזרה בפועל ממקורות סיוע פורמליים וממקורות סיוע טבעיים (צוקרמן וקאים, 2011; Santor, Poulin, LeBlance, & Kusumaker, 2007; Sheffield, Fiorenza, & Sofronoff, 2004). ההסבר לממצא זה נעוץ בהבדלי התפקידים בין המינים, כפי שמתבגרים ומתבגרות רוכשים אותם בתהליכי התבגרות, ובהבדלים בסגנון ההתמודדות עם בעיות (Raviv et al., 2000). נוסף על כך, למתבגרות יש יכולות בין־אישיות גבוהות יותר ממתבגרים ונכונות גבוהה יותר לחשוף את בעיותיהן (טטר ומילגרם, 2001; מושקוביץ, 2006), ולרוב הן מכירות טוב יותר את מקורות הסיוע. מתבגרות אף תופסות ביתר חיוב את יעילותה של הפנייה לעזרה (טטר, 2003; Newman, 2000) ומדווחות על רמה גבוהה יותר של חרדה ומצוקה (Sheffield et al., 2004).

דתיות: יש הבדלים בין דתיים לבין חילונים בנכונות לפנות לעזרה למקורות סיוע שונים, אולם הממצאים אינם חד־משמעיים (George, Larson, Koenig, & McCullough, 2001; Loewenthal, Cinnirella, Evdoka, & Murphy, 2000). במחקרים נמצא כי דתיים נוטים לפנות למקורות סיוע טבעיים יותר מחילונים, והם מדווחים על קבלת עזרה רבה יותר ועל רמות גבוהות יותר של שביעות רצון מן הסיוע שקיבלו. לעומת זאת, במחקרם של צוקרמן וקאים (2011) לא נמצאו הבדלים מובהקים בין מתבגרים דתיים לבין

מתבגרים חילונים בנכונות לפנות למקורות סיוע טבעיים. באופן דומה, גם מחקרים שבחנו את השפעת הדתיות על הנכונות לפנות למקורות סיוע פורמליים אינם חד-משמעיים. חלק מן המחקרים (Lowenthal et al., 2001; Oliver, Reed, Katz, & Haugh, 1999) מצביעים על נכונות רבה יותר של דתיים לפנות למקורות סיוע פורמליים לעזמת חילונים, והדבר מוסבר בנורמות התברתיות של החברה הדתית, המעודדות יחסי שיתוף בהתמודדות עם בעיות, כולל הכוונה במידת הצורך למקורות סיוע פורמליים מחוץ לקהילה. מנגד, מחקרים אחרים (דובדבני־דיאמנד, 2003; לוין, 2006) מצביעים על ממצאים הפוכים, הנובעים מכך שבחברה הדתית יש תמיכה חברתית גבוהה יותר מזו שבחברה החילונית, ובשל כך דתיים נוקטים לסיוע ממקורות פורמליים חיצוניים פחות מחילונים (דובדבני־דיאמנד, שם).

מאפייני נותן העזרה והקשר שלהם לפנייה לעזרה

אחת התופעות העקיבות ביותר העולה ממחקרים על פנייה לעזרה היא שמתבגרים מעדיפים מקורות סיוע בלתי פורמליים על פני מקורות פורמליים בכל תחומי הבעיות, וההורים והחברים הם שני המקורות הטבעיים העיקריים שהמתבגרים יפנו אליהם (גילת, שגיא, ראובני, עזר ובר־המבורגר, 2011; Sherer, 2007). המקורות הבלתי פורמליים שנבחנו במחקרים אלו היו בעיקר הורים, בני משפחה וחברים, והמקורות הפורמליים היו אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש ובמערכת החינוך. העדפה זו נובעת מן המחיר הנמוך יחסית הכרוך בפנייה לעזרה ממקורות סיוע טבעיים לעומת מקורות סיוע פורמליים. בין המאפיינים שהמתבגרים תופסים כיתרון של המקורות הטבעיים ניתן לציין נורמטיביות, היכרות מוקדמת, קרבה וקשר אינטימי, נכונות לעזור, זמינות ונגישות, שירות זול, הדדיות, סודיות וצורך בפרטיות, הבנה והזדהות עם בעלי ההשפעה והסמכות (גילת, עזר ושגיא, 2011; גילת, שגיא, עזר וסעדה, 2011; Newman, 2000).

יתרונם של מקורות הסיוע הפורמליים הוא בעיקר היותם מקצועיים ובעלי יכולת אמתית של סיוע (טטר ומילגרם, 2001; קפלן, 2008). מתבגרים פונים אליהם לאחר שמקורות סיוע בלתי פורמליים נכשלו במשימה, כאשר הפונה מגדיר את הבעיה שלו כחמורה וספציפית, כאשר יש לו ציפיות מוגדרות ממקור הסיוע המסוים, כאשר מובטחת סודיות מצד מקור הסיוע או כאשר הפנייה אליו נתפסת כלגיטימית ונורמטיבית בקרב המקורות הטבעיים שבסביבתו (Boldero & Fallon, 1995). מנגד, למקורות הפורמליים יש כמה חסמים המונעים מן המתבגרים לפנות אליהם, כגון התמודדות עצמית, תחושת זרות ועוינות, חוסר יעילות, סטיגמות גבוהה, חשש מחשיפה עצמית גבוהה, אי-זמינות, חשש מאי-שמירת סודיות וחשש משיפוט יתר (גילת ועמיתיו, 2011; Eisenberg, 2004; Golberstein, & Gollust, 2007; Santor et al., 2007; Sheffield et al., 2004). יש להוסיף כי למתבגרים רבים אין מידע בסיסי על מגוון מקורות הסיוע הפורמליים, מטרות הייעוץ המקצועי, תפקידי היועץ, תהליך הייעוץ והתועלת שאפשר להפיק ממנו (Eisenberg et al., 2007).

מאפייני תפיסת הבעיה והקשר שלהם לפנייה לעזרה

נורמטיביות הבעיה: ככל שהפונה תופס את הבעיה כנורמטיבית ומשותפת לאחרים, כך גדלה נכונותו לפנות לעזרה. הדבר נובע מכך שהוא מייחס את הבעיה פחות לגורמים אישיים, ובעקבות זאת האיום על הערכתו העצמית והחברתית נמוך יותר (Newman, 2000). הבדלים בתפיסתה של מידת הנורמטיביות של הבעיה נוגעים הן לתפיסה הסובייקטיבית של כל מתבגר את בעייתו האישית והן לשיעורי הפנייה לעזרה בתחומים שונים של בעיות. מידת נכונותם של המתבגרים לפנות לעזרה גבוהה יותר בבעיות אינסטרומנטליות מאשר בבעיות חברתיות־רגשיות, והיא מושפעת מן העלויות החברתיות והפסיכולוגיות הכרוכות באופי הבעיה. ככל שהבעיה המטרידה את המתבגר היא אישית ואינטימית יותר, פתיחותו והיקף פנייתו לעזרה נוטים להצטמצם במידה ניכרת (גילת ווינטר, 1998).

רמתה של חומרת הבעיה: יש מחקרים המצביעים על קשר חיובי בין חומרת הבעיה לבין הנכונות לפנות לעזרה (קפלן, 2008; Santor et al., 2007; Raviv et al., 2000; Sheffield et al., 2004). מנגד, במחקרים אחרים נמצא קשר שלילי בין חומרת הבעיה לבין מידת נכונותם של המתבגרים לפנות לעזרה (גילת ועמיתיו, 2011; Tishby et al., 2001). כך שדווקא מי שזקוקים ביותר לעזרה, נכונים פחות לפנות לקבלה. הממצאים הסותרים מרמזים על אפשרות שגורמים נוספים, כגון זהותו של מקור הסיוע או יכולת השליטה הסובייקטיבית של הפרט בבעיה, הפועלים בתהליך הפנייה לעזרה, מתווכים בין רמתה של חומרת הבעיה לבין מידת הנכונות לפנות לעזרה. בולדרו ופאלון (Boldero & Fallon, 1995) וניומן (Newman, 2000) מצאו כי הפרט יפנה לעזרה בבעיה הנתפסת כחמורה רק אם הוא מעריך שהיא עדיין ניתנת לשליטה. הסבר נוסף קושר את ממצאי המחקרים לזהותו של מקור הסיוע. גילת ועמיתיו (2011) מצאו קשר חיובי בין חומרת הבעיה לבין חיפוש עזרה בפנייה לחברים ולאינטרנט בלבד, אולי משום שמתבגרים רואים בהם מקורות סיוע ידידותיים יותר ממקורות סיוע אחרים וחשים שהם מאיימים פחות.

המחקר ומטרותיו

מאמר זה הוא המשכו של המאמר על הבדלים בין מתבגרים במצבי סיכון לבין מתבגרים נורמטיביים (קאים ורומי, 2014), ויש בו ניסיון להשתמש ברכיבי המודל "איום על הערך העצמי" כדי להסביר את נכונותם של מתבגרים במצבי סיכון לפנות לעזרה. במסגרת המאמר נבחנו אפוא מאפייני הפונה לעזרה, הערכת המתבגרים בנוגע למאפייני מקור הסיוע ומאפייני תפיסת הבעיה. מטרת המאמר היא לבחון מהם המשתנים המסבירים את הפנייה של מתבגרים לעזרתם של מקורות סיוע שונים (הורים, חברים ומורה).

השערות המחקר הן אלו:

1. יימצאו קשרים בין סגנון ההיקשרות של המתבגרים ונכונותם לחשיפה עצמית לבין נכונותם לפנות לעזרה:
 - א. ככל שסגנון ההיקשרות של הפרט הוא נמנע או חרד יותר, נכונותו לפנות לעזרה תהיה נמוכה יותר.
 - ב. ככל שנכונות הפרט לחשיפה עצמית היא גבוהה יותר, נכונותו לפנות לעזרה תהיה גבוהה יותר.
2. יימצא קשר בין הערכת המתבגרים בנוגע למאפייני מקור הסיוע לבין נכונותם לפנות לעזרה: ככל שהמתבגר יתפוס את מקור הסיוע כבעל מאפיינים פוטנציאליים הקשורים למתן עזרה, נכונותו לפנות אליו תהיה גבוהה יותר.
3. יימצא קשר בין תפיסתן של חומרת הבעיה ושל נורמטיביות הבעיה לבין הנכונות לפנות לעזרה: ככל שהמתבגר יתפוס את הבעיה כחמורה יותר ונורמטיבית יותר בעיני החברה, נכונותו לפנות לעזרה תהיה גבוהה יותר.
4. יימצא קשר בין מין המתבגר לבין נכונותו לפנות לעזרה: הנכונות לפנות לעזרה בקרב מתבגרות תהיה רבה יותר מאשר בקרב מתבגרים.

שיטת המחקר

המדגם

במחקר השתתפו 482 מתבגרים בני 14-18 ($M = 16.06, SD = 1.19$), שנדגמו משתי אוכלוסיות מחקר: 211 מתבגרים בסיכון נדגמו מיחידות לקידום נוער, ו-271 מתבגרים נורמטיבים נדגמו בבתי ספר תיכוניים רגילים (בכיתות ט-יא). בלוח 1 מוצגת התפלגות המתבגרים בסיכון והמתבגרים הנורמטיבים לפי המאפיינים האישיים וערכי מבחן χ^2 לבחינת מובהקות ההבדלים בין שתי קבוצות המחקר.

בניתוחי χ^2 לבדיקת ההבדלים בין שתי קבוצות המחקר נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בכל המאפיינים של הורי המתבגרים. שיעור המתבגרים בסיכון שהוריהם בעלי השכלה גבוהה נמוך מן השיעור המקביל של המתבגרים הנורמטיבים, ושיעור המתבגרים בסיכון הבאים ממשפחות שבהן ההורים התגרשו או התאלמנו גבוה מן השיעור המקביל בקרב המתבגרים הנורמטיבים.

שיעור המשפחות של המתבגרים בקבוצת הסיכון שבהן ארבעה ילדים או יותר קטן לעומת משפחות המתבגרים הנורמטיבים, ושיעור המשפחות של המתבגרים בסיכון שמצבן הכלכלי היה טוב נמוך משיעורן בקרב המתבגרים הנורמטיבים. לעומת זאת, חלקם היחסי של המתבגרים בשתי קבוצות המחקר היה גדול מחלקן היחסי של המתבגרות.

לוח 1: התפלגות המתבגרים בסיכון והמתבגרים הנורמטיבים לפי מאפיינים אישיים

Cramer's <i>V</i>	χ^2	מתבגרים נורמטיבים <i>N</i> = 271		מתבגרים בסיכון <i>N</i> = 211			
		%	<i>n</i>	%	<i>n</i>		
.07	2.05	56.1	152	62.6	132	בן	המין
		43.9	119	37.4	79	בת	
.28	37.40***	11.8	32	22.7	48	יסודית	השכלת ההורים
		44.6	121	59.2	125	תיכונית	
		43.5	118	18.0	38	אקדמית	
.35	58.62***	85.6	232	54.0	114	נשואים	המצב המשפחתי של ההורים
		12.9	35	39.8	84	גרועים	
		1.5	4	6.2	13	הורה אלמן	
		5.9	46	27.5	58	גרוע	
.36	61.59***	19.9	54	30.3	64	בינוני	המצב הכלכלי של ההורים
		74.2	201	42.2	89	טוב	
		10.7	29	25.6	54	1	
.20	20.02***	19.6	53	20.9	44	2	מספר האחאים במשפחה
		31.0	84	22.7	48	3	
		38.7	105	30.8	65	4+	

*** $p \leq .001$

במבחן *t* נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין שתי הקבוצות בגיל המתבגרים: גילם של המתבגרים בסיכון ($M = 16.82, SD = 1.03$) היה גבוה מזה של המתבגרים הנורמטיבים ($M = 15.46, SD = 0.91, \eta^2 = .32$), $t(480) = 15.09, p < .001$) בחשבון בניתוחים הסטטיסטיים.

הבדלים נוספים מובהקים סטטיסטית בין שתי קבוצות המחקר נמצאו במחקר קודם בכל המאפיינים של התנהגויות הסיכון (קאים ורומי, 2014).

כלי המחקר

שאלון מאפיינים אישיים ומשפחתיים

בשאלון נכללו המאפיינים האישיים האלה: המין (1 - בן, 2 - בת), גיל המתבגר בשנים, סדר הלידה (1 - בכור, 2 - לא בכור), מספר שנות הלימוד, הגדרת הדתיות (1 - חילונית, 2 - דתי), התנהגויות סיכון: שימוש באלכוהול (1 - באופן קבוע, 2 - לפעמים, 3 - כמעט שלא, 4 - אף פעם, 5 - השתמשתי ונגמלתי), שימוש בסמים (1 - באופן קבוע, 2 - לפעמים, 3 - כמעט שלא, 4 - אף פעם, 5 - השתמשתי ונגמלתי) ורישום במשטרה (1 - יש תיק במשטרה, 2 - יש אזהרה אבל אין תיק, 3 - אין רישום במשטרה). כמו כן נכללו בו פריטים המתייחסים למאפיינים של משפחת המשיב: ארץ הלידה של האב וארץ הלידה של האם (1 - ישראל, 2 - אתיופיה, 3 - רוסיה, 4 - אחר), השכלת האב והשכלת האם (1 - יסודית, 2 - תיכונית, 3 - תואר ראשון, 4 - תואר שני או שלישי), המצב המשפחתי של ההורים (1 - נשואים, 2 - גרושים, 3 - הורה אלמן), המצב הכלכלי של ההורים (1 - גרוע, 2 - בינוני, 3 - טוב), מספר האחאים במשפחה.

שאלון פנייה לעזרה

שאלון הפנייה לעזרה פותח לצורכי מחקר זה על בסיס מחקרים ושאלונים קודמים (טטר ומילגרם, 2001; רומי, 1998; Sheffield et al., 2004), והוא מורכב משלושה חלקים: מידת הנכונות לפנות לעזרה, מאפייני נותן העזרה ומאפייני תפיסת הבעיה.

מידת הנכונות לפנות לעזרה: הנכונות לפנות לעזרה בבעיות בתחום האישי נבחנה עבור כל אחד משלושה מקורות סיוע מרכזיים: הורים, חברים ומורה-מחנך. המתבגרים נתבקשו להעריך על סולם ליקרט של 6 דרגות, מ-1 (בכלל לא) עד 6 (במידה רבה מאוד), עד כמה הם היו מוכנים לפנות לכל אחד ממקורות הסיוע כדי לקבל עזרה.

הערכה של מאפייני מקור הסיוע: נבדקו חמישה מאפיינים של נותן העזרה (קרבה, נכונות לעזור, אמינות, מומחיות ואחריות מקצועית) המשפיעים על נכונות המשיבים לפנות אליו לעזרה. הערכת המתבגרים נעשתה על סולם ליקרט של 6 דרגות, מ-1 (בכלל לא) עד 6 (במידה רבה מאוד). בספרות המחקר (טטר ומילגרם, 2001; קאים ורומי, 2014) נמצא שמאפיינים אלו הם מרכזיים ומשפיעים ביותר על החלטת המתבגרים לפנות למקור סיוע.

מאפיינים אלו הם משני סוגים מרכזיים: מאפיינים בלתי פורמליים (קרבה, נכונות לעזור ואמינות) ומאפיינים פורמליים (מומחיות ואחריות מקצועית). כדי לאשש את המיון של מאפייני נותן העזרה לשני הסוגים הללו הוצגה רשימת המאפיינים לשלושה שופטים מומחים בתחום החינוך, ונמצאה ביניהם הסכמה מלאה באשר למיון. שני מדדים – הערכת המאפיינים הפורמליים של מקור הסיוע והערכת המאפיינים הבלתי פורמליים שלו – חושבו אפוא באמצעות ממוצע הערכת הרכיבים של כל מדד, כך שטווח הציונים היה 1-5.

מאפייני תפיסת הבעיה: נבדקו שני משתנים הקשורים לתפיסת הבעיה בתחום האישי: חומרת הבעיה ומידת הנורמטיביות של פנייה לעזרה בבעיה מסוג זה. חומרת הבעיה נמדדה באמצעות השאלה עד כמה המתבגר מוטרד מבעיות בתחום האישי, והתשובה ניתנה בסולם ליקרט של 6 דרגות, מ־1 (בכלל לא) עד 6 (במידה רבה מאוד). מידת הנורמטיביות של הבעיה הוערכה באמצעות השאלה עד כמה מתבגרים אחרים הנתקלים בבעיה אישית דומה לשלו היו פונים לעזרה, והתשובה ניתנה בסולם ליקרט של 6 דרגות, מ־0 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). ככל שהציון גבוה יותר, כך הבעיה נתפסת בעיני המשיב כנורמטיבית יותר.

שאלון הערכה עצמית

השאלון פותח בידי רוזנברג (Rosenberg, 1965), והוא תורגם ותוקף בעברית בידי כהן (1981). בשאלון 10 פריטים על סולם ליקרט של 5 דרגות, מ־1 (כלל לא נכון לגביי) עד 5 (נכון מאוד לגביי), מהם 5 עוסקים בהערכה עצמית חיובית ו־5 בהערכה עצמית שלילית. הפריטים מתייחסים למידת הסיפוק שיש לפרט בחייו, לתכונותיו החיוביות, לגישה חיובית כלפי עצמו, לתחושת היותו נחוץ ומועיל ולמידת הכבוד העצמי או הכישלון שהוא חש ביחס לעצמו. לפריטים השליליים נעשה היפוך של הקידוד. לשאלון זה נמצאה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha = .85$). מדד ההערכה העצמית של המשיב התקבל באמצעות חישוב ממוצע התשובות לכלל הפריטים בשאלון. ככל שהממוצע גבוה יותר, רמת ההערכה העצמית גבוהה יותר.

שאלון סגנון ההיקשרות

השאלון פותח בידי כדורי (2005), והוא מבוסס על שאלון ECR (Experience in Close Relationship) שפיתחו ברנן, קלרק ושייור (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). בשאלון זה מוגדר סגנון ההיקשרות באמצעות שני ממדי־על רציפים של היקשרות – הימנעות וחרדה – ששילובם יוצר ארבעה סגנונות: בטוח, חרד־נמנע, חרד, נמנע. שלא כבגרסה המקורית שכללה 36 פריטים, במחקר זה קיבלו המשיבים שאלון מקוצר ובו 16 פריטים המתארים תחושות של מתבגרים במערכות יחסים קרובות: 8 הפריטים האי־זוגיים בדקו הימנעות בהיקשרות (לדוגמה: "אני מעדיף לא להארות לאנשים אחרים כיצד אני מרגיש"), ואילו 8 הפריטים הזוגיים בדקו חרדה בהיקשרות (לדוגמה: "אני נעשה מודאג כשאני חושב על היחסים שלי עם אנשים אחרים"). המתבגרים התבקשו להשיב על סולם ליקרט של 7 דרגות, מ־1 (כלל לא) עד 7 (במידה רבה מאוד).

לשאלון בגרסה המלאה יש תוקף מבני, תוקף ניבויי ותוקף מבחין גבוהים (Crowell, Fraley, & Shaver, 1999). במחקר זה נמצאה עקיבות פנימית בינונית ($\alpha = .72$) בממד ההימנעות ועקיבות פנימית טובה ($\alpha = .81$) בממד החרדה. לכל אחד מן הממדים חושב מדד על־ידי ממוצע הציונים של פריטיו, שטווח ערכיו היה אף הוא מ־1 עד 7. ככל שהציון גבוה יותר, ההימנעות או החרדה גבוהות יותר.

עדות לתקפותו של השאלון נמצאה במחקר של כדורי (2005), שבו הוכח קשר חיובי בין סגנון היקשרות חרד לבין רגשות שליליים של דיכאון, חרדה וכעס, ומנגד הוכח קשר שלילי בין סגנון היקשרות נמנע לבין רגשות חיוביים.

שאלון חשיפה עצמית

את השאלון פיתחו שולמן ועמיתיו (Shulman, Laursen, Kalman, & Karpovsky, 1997), ובו 24 פריטים, שעסקו במידת חשיפתו של המתבגר בשלושה תחומים מרכזיים בחייו: משפחה, קשרים חברתיים ודימוי גוף (8 פריטים לכל תחום). בשאלון התבקשו המשיבים להעריך באמצעות סולם ליקרט של 4 דרגות, מ-1 (די לא משתף) עד 4 (משתף לרוב), עד כמה הם משתפים שלוש דמויות מרכזיות בחייהם כמקור לסיוע: הורים, חברים ומורה-מחנך. רמה גבוהה של שיתוף מייצגת חשיפה עצמית גבוהה, ולהפך. במחקרה של שמיר (2000) נעשה שימוש בשאלון בנוגע לשני מקורות סיוע: חברים ואדם קרוב, ונמצאה עקיבות פנימית כוללת גבוהה לכל אחד מהם ($\alpha = .94$ ו- $\alpha = .95$ בהתאמה) ועקיבות פנימית גבוהה לשלושת התחומים – המשפחה, הקשרים החברתיים ודימוי הגוף ($.87 \leq \alpha \leq .93$). הן בשל מהימנותם הגבוהה של שלושת התחומים והן בשל הקשרים החזקים שנמצאו ביניהם, במחקר נעשה שימוש בסולם אחד כללי שחושב כממוצע של שלושת התחומים. גם במחקר זה נמצאו מקדמי עקיבות פנימית כוללת גבוהה לחשיפה עצמית בפני כל אחד ממקורות הסיוע – משפחה, חברים ומורה-מחנך ($\alpha \geq .95$). מן השאלון הופק מדד נפרד לכל אחד ממקורות הסיוע על-ידי ממוצע ההערכות עבורו בכלל הפריטים, כך שטווח הציונים לכל מקור סיוע הוא 1-4. ככל שציון המדד גבוה יותר, כך מידת חשיפתו של המתבגר בפני מקור הסיוע גבוהה יותר.

הליך המחקר

לאחר קבלת אישור ממושרד החינוך פנו החוקרים ל-20 מנהלים של יחידות קידום נוער ול-15 מנהלים של בתי ספר וקיבלו את הסכמתם של 13 מנהלי יחידות ו-6 מנהלי בתי ספר. הדגימה נעשתה בשיטת אשכולות: בבתי הספר נדגמו 3 שכבות גיל (ט-יא) ובכל שכבה נבחרה כיתה אחת, ואילו ביחידות של קידום נוער נדגם מתבגר אחד מכל שני מתבגרים (טווח הגילים 14-18). בפני המתבגרים הודגש שהשאלונים אנונימיים והם ישמשו לצורכי מחקר בלבד. כמו כן נאמר להם שמילוי השאלון הוא בגדר בחירה ולא חובה כדי להגביר את נכונותם להיחשף באופן אובייקטיבי ולהגדיל את אמינות המחקר. מ-723 שאלונים שחולקו למתבגרים משתי הקבוצות, הוחזרו 656 שאלונים מלאים (91%). מן השאלונים המלאים נופו 63 שאלונים של מתבגרים בסיכון ו-111 שאלונים של מתבגרים נורמטיביים, שלא התאימו לטווח הגילים שנקבע מראש למחקר (14-18), כך שבסופו של דבר נותרו 211 מתבגרים בסיכון ו-271 מתבגרים נורמטיביים. מילוי השאלון כולו נמשך כ-40 דקות בממוצע.

ממצאים

תחילה יוצגו הקשרים בין המאפיינים האישיים של המתבגרים (מתבגרים נורמטיביים ומתבגרים בסיכון) לבין נכונותם לפנות לעזרה לשלושת מקורות הסיוע: הורים, חברים ומורה־מחנך. לאחר מכן יוצגו ניתוחי תסוגה (רגרסיה) להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה לכל אחד ממקורות הסיוע. המאפיינים האישיים שנבחנו במחקר היו המשתנים הכמותיים השכלת ההורים, המצב הכלכלי של המשפחה, גיל המתבגר ומספר האחאים במשפחה, והמשתנים הקטגוריאליים המין, הגדרת הדתיות, המצב המשפחתי, ארץ הלידה וסדר הלידה. לבדיקת הקשרים בין המשתנים הכמותיים לבין הנכונות לפנות לעזרה חושבו מתאמי פירסון, ולבדיקת הקשרים בין המשתנים הקטגוריאליים לבין הנכונות לפנות לעזרה נעשו ניתוחי MANOVA דו־כיווניים.

הקשר בין המאפיינים האישיים והמשפחתיים של המתבגרים לבין הנכונות לפנות לעזרה

נבדקו המתאמים בין המאפיינים האישיים והמשפחתיים הכמותיים השכלה של האב ושל האם, המצב הכלכלי, הגדרת הדתיות, הגיל ומספר האחאים במשפחה לבין הנכונות לפנות לעזרה לשלושת מקורות הסיוע: הורים, חברים ומורה־מחנך. בבדיקה נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים סטטיסטית בין המצב הכלכלי לבין הנכונות לפנות לעזרה ההורים ($r = .20, p < .001$), וכן מתאמים שליליים מובהקים סטטיסטית בין מספר האחאים לבין הנכונות לפנות לעזרה ההורים ($r = -.19, p < .001$) ולעזרת חברים ($r = -.21, p < .001$). לפי מתאמים אלו, ככל שהמצב הכלכלי במשפחת המתבגרים טוב יותר, נכונותם לפנות לעזרה ההורים גבוהה יותר, וככל שמספר האחאים במשפחה רב יותר, נכונות המתבגרים לפנות לעזרה ההורים או החברים נמוכה יותר. לא נמצאו מתאמים מובהקים סטטיסטית בין המאפיינים האישיים של המתבגרים לבין נכונותם לפנות למורה־מחנך.

נוסף על כך, באמצעות ניתוחי MANOVA דו־כיווניים (שתי קבוצות מחקר \times מספר הקטגוריות של המאפיין האישי) נבדק הקשר בין המאפיינים האישיים והמשפחתיים הקטגוריאליים המין, הגדרת הדתיות, המצב המשפחתי של ההורים, ארץ הלידה של האב ושל האם וסדר הלידה לבין נכונות הפנייה לכל אחד משלושת מקורות הסיוע: הורים, חברים ומורה־מחנך. לפי ההשערה, הנכונות לפנות לעזרה בקרב מתבגרות תהיה רבה יותר מאשר בקרב מתבגרים. ואכן, מבין המשתנים הקטגוריאליים נמצא בניתוחים אלו הבדל מובהק סטטיסטית רק בנוגע למין, $F(3, 475) = 5.60, p < .001, \eta^2 = .03$, ולהגדרת הדתיות, $F(6, 946) = 7.01, p < .001, \eta^2 = .04$. הממוצעים, סטיות התקן ותוצאות ניתוחי השונות של המין מוצגים בלוח 2.

לוח 2: ממוצעים וסטיות תקן של נכונות מתבגרים ומתבגרות לפנות לעזרה ותוצאות ניתוחי שונות לכל מקור סיוע בנפרד

	η^2	$F(1, 477)$	מתבגרות $n = 198$		מתבגרים $n = 283$		מקור הסיוע
			SD	M	SD	M	
	.01	**6.91	1.61	4.21	1.73	3.60	הורים
	.03	***13.12	1.49	4.47	1.55	3.92	חברים
	.00	.49	1.36	2.24	1.33	2.18	מורה־מחנך

** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

כפי שעולה מלוח 2, בניתוחי השונות שנעשו בנפרד לכל מקור סיוע נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין בנים לבין בנות במידת הנכונות לפנות לעזרתם של הורים וחברים. מן הממוצעים המוצגים בלוח נראה כי נכונות המתבגרות לפנות לעזרה לשני המקורות האלה גדולה מנכונות המתבגרים.

כאמור, בניתוח MANOVA נמצא כי נכונותם של מתבגרים דתיים לפנות לעזרת ההורים ($M = 3.59, SD = 1.46$) הייתה גבוהה מזו של מתבגרים חילונים ($M = 2.70, SD = 1.71$), וההבדל היה מובהק סטטיסטית, $F(1, 475) = 25.57, p < .001, \eta^2 = .05$. נכונותם של המתבגרים הדתיים לפנות למורה־מחנך ($M = 1.67, SD = 1.53$) הייתה אף היא גבוהה מזו של מתבגרים חילונים ($M = 1.04, SD = 1.21$), וגם הבדל זה היה מובהק סטטיסטית, $F(1, 475) = 21.84, p < .001, \eta^2 = .04$.

כזכור, במדגם נמצאו הבדלי גיל בין שתי קבוצות המחקר. במטרה לבדוק אם ההבדלים שנמצאו בין הקבוצות תלויים בגיל, נעשו ניתוחי שונות מסוג MANCOVA ו־ANCOVA. הגיל הוכנס בהם כמשתנה בפיקוח (covariate), ונמצאו הבדלים זהים להבדלים שהתקבלו בניתוחי השונות, שלא כללו את משתנה הגיל.

קשר בין משתני האישיות, הערכה של מאפייני מקור הסיוע ומאפייני הבעיה לבין הנכונות לפנות לעזרה

לפי השערות המחקר, נכונות המתבגר לפנות לעזרה תהיה נמוכה יותר ככל שסגנון ההיקשרות שלו יהיה נמנע או חרד יותר. נכונותו לפנות לעזרה תהיה גבוהה יותר ככל שנכונותו לחשיפה עצמית תהיה גבוהה יותר, ככל שהוא יתפוס את מקור הסיוע כבעל מאפיינים פוטנציאליים הקשורים למתן עזרה, וככל שהוא יתפוס את הבעיה כחמורה יותר וכנורמטיבית יותר בעיני החברה.

לבדיקת הקשרים בין משתני האישיות הרציפים (סגנון היקשרות, חשיפה עצמית והערכה עצמית), הערכת המאפיינים של מקור הסיוע (הפורמליים והבלתי פורמליים)

ומאפייני תפיסת הבעיה (חומרת הבעיה ונורמטיביות הבעיה) חושבו מתאמי פירסון. בשל מספר המשתנים הגדול יחסית נעשה תיקון בונפרוני (Bonferoni correction), ונמצא שהמובהקות הסטטיסטית שעבורה המתאם ייחשב מובהק היא $p < .001$. המתאמים מוצגים בלוח 3.

לוח 3: מתאמי פירסון בין משתני האישיות, מאפייני מקור הסיוע ומאפייני הבעיה לבין הנכונות לפנות לעזרה

הנכונות לפנות לעזרה למקור סיוע				
להורים	להכרים	למורה־מחנך		
-.22*	-.34*	-.06	הימנעות	סגנון ההיקשרות
-.09	-.01	-.01	חרדה	
.39*	.30*	.27*		חשיפה עצמית למקור הסיוע
.13	.11	.05		הערכה עצמית
.60*	.59*	.49*	הבלתי פורמליים	הערכה של מאפייני מקור הסיוע
.43*	.35*	.46*	הפורמליים	
-.05	.09	-.05	חומרת הבעיה	מאפייני תפיסת הבעיה
.09	.09	.08	נורמטיביות הבעיה	

* $p \leq .001$

הערה: הכוכבית מסמנת מתאם מובהק סטטיסטית עם תיקון בונפרוני.

מלוח 3 עולה כי יש קשרים שליליים מובהקים סטטיסטית בין מדד סגנון ההימנעות לבין הנכונות לפנות לעזרה להורים ולהכרים בלבד. לעומת זאת, לא נמצאו קשרים מובהקים בין מדד הסגנון החרד לבין הנכונות לפנות לעזרה למקור כלשהו. לפי המתאמים, ככל שהמתבגרים מאופיינים יותר בסגנון היקשרות של הימנעות, נכונותם לפנות לעזרת הורים ולעזרת חברים נמוכה יותר.

באשר למשתנה האישיות חשיפה עצמית, נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים סטטיסטית בין מדדי הנכונות לחשיפה עצמית לכל אחד משלושת מקורות הסיוע לבין הנכונות לפנות לעזרתם. כלומר, ככל שנכונות המתבגרים לחשיפה עצמית בפני מקור סיוע מסוים גבוהה יותר, גם מידת נכונותם לפנות לעזרתו גבוהה יותר.

נוסף על כך, נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים סטטיסטית בין הערכת המתבגרים את המאפיינים הבלתי פורמליים ואת המאפיינים הפורמליים של כל אחד משלושת מקורות הסיוע לבין נכונותם לפנות לעזרתו. אפשר לראות כי המתאמים בין הערכת המתבגרים את המאפיינים הבלתי פורמליים של ההורים ושל החברים לבין נכונותם

לפנות לעזרתם של שני מקורות הסיוע האלה גבוהים יותר מן המתאמים בין הערכתם את המאפיינים הפורמליים שלהם לבין הנכונות לפנות לעזרתם. עם זאת, יש לציין שבמבחני Z של פישר (Fisher) לא נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין המתאמים של המאפיינים הבלתי פורמליים לבין המתאמים של המאפיינים הפורמליים. בלוח 3 נראה עוד כי אין קשרים מובהקים בין מדד ההערכה העצמית לבין הנכונות לפנות לעזרה לכל אחד משלושת מקורות הסיוע. כמו כן, לא נמצאו קשרים מובהקים בין חומרת הבעיה ונורמטיביות הבעיה לבין הנכונות לפנות לכל אחד משלושת מקורות הסיוע.

ניתוחי תסוגה (רגרסיה) להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה

כדי לבדוק את תרומת המשתנים השונים להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרתם של מקורות הסיוע נעשו ניתוחי תסוגה שבהם המשתנים התלויים היו שלושת מדדי הנכונות לפנות לעזרה (להורים, לחברים ולמורה-מחנך), והמשתנים המנבאים הוכנסו בחמישה צעדים. בניתוח התסוגה הוכנסו גם המאפיינים האישיים כדי לראות מה תרומתם להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה מעבר לתרומת ההשתייכות לקבוצת מחקר, מצד אחד, ומן הצד האחר, כדי לנכות הבדלים בין שתי הקבוצות במשתנים הדמוגרפיים. בצעד הראשון הוכנסו המאפיינים האישיים: המצב הכלכלי, מספר האחאים, המין והגדרת הדתיות של המתבגרים, שהם מאפיינים שהיה קשר ביניהם לבין הנכונות לפנות לעזרה לפחות לאחד משלושת מקורות הסיוע. בצעד השני הוכנסו משתנה ההשתייכות לקבוצת מחקר – מתבגרים בסיכון לעומת מתבגרים נורמטיביים – ותרומתו חושבה נוסף על תרומת המאפיינים האישיים. בצעד השלישי הוכנסו משתני האישיות – סגנון ההיקשרות, ההערכה העצמית והחשיפה העצמית – שנמצאו קשורים לנכונות לפנות לפחות לאחד ממקורות הסיוע. בצעד הרביעי הוכנסו הערכות של מאפייני מקור הסיוע: המאפיינים הפורמליים והבלתי פורמליים. מנגד, מאפייני תפיסת הבעיה לא הוכנסו, מאחר שהם לא נמצאו קשורים באופן מובהק סטטיסטית למדדי הפנייה לעזרה. יש לציין שמדדי הנכונות לחשיפה ומאפייני מקור הסיוע שהוכנסו לניתוח התסוגה היו בהתאמה למקור הסיוע שלגביו נבדקה הפנייה לעזרה. בצעד החמישי הוכנסו האינטראקציות של השתייכות לקבוצת מחקר ומאפיינים אישיים עם משתני אישיות ומאפייני מקור הסיוע. מקדמי התסוגה ההיררכית להסבר השונות בנכונות לפנות לכל אחד ממקורות הסיוע מוצגים בלוח 4.

לוח 4: מקדמי תסוגה היררכית להסבר השונות בנכונות לפנות להורים, לחברים ולמורה־מחנך

צעד	מגבאים	הורים		חברים		מורה־מחנך	
		R^2	β	R^2	β	R^2	β
1	המין	.12***	.10	.07***	.14**	.04**	.01
	הגדרת הדתיות		.20***		.03		.21***
	המצב הכלכלי		.15**		.05		-.03
	מספר האחאים		-.23***		-.21***		-.10
2	קבוצת מחקר	.15***	.19***	.08***	.10	.05**	-.07
3	סגנון נמנע	.28***	-.05	.21***	-.24***	.14***	-.05
	סגנון חרד		-.02		.04		.03
	הנכונות להשיפה עצמית		.34***		.21***		.30***
4	הערכת מאפיינים בלתי פורמליים	.43***	.44***	.39***	.46***	.35***	.31***
	הערכת מאפיינים פורמליים		.07		.04		.22***

** $p < .01$ *** $p < .001$

הערה: הקטגוריות להשוואה: במשתנה המין – בן; במשתנה קבוצת המחקר – מתבגר בסיכון; במשתנה הגדרת הדתיות – חילוני.

בלוח 4 מופיעים ארבעה צעדים בלבד, מאחר שבניתוחי התסוגה לא נמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית של אף אחת מן האינטראקציות שנבדקו בצעד החמישי. בניתוחי התסוגה נמצא שניתן להסביר בסך הכול 44% מן הנכונות לפנות להורים, 39% מן הנכונות לפנות לחברים ו־35% מן הנכונות לפנות למורה־מחנך.

בצעד הראשון, שבו הוכנסו המאפיינים האישיים, נמצאה תרומה של 12% להסבר הנכונות לפנות להורים, וכל שלושת המאפיינים האישיים תורמים באופן מובהק סטטיסטית להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרת ההורים. תרומה נמוכה יותר של מאפיינים אישיים נמצאה בפנייה לחברים (7%) ולמורה־מחנך (4%). באשר להורים ולחברים, נמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית של המין: מתבגרות מפגינות נכונות גבוהה יותר ממתבגרים לפנות לשני מקורות הסיוע האלה. נמצאה תרומה של הגדרת הדתיות בפנייה להורים ולמורה־מחנך, אך לא לחברים: נכונותם של מתבגרים דתיים לפנות לעזרת ההורים ולעזרת המורה־מחנך גבוהה יותר מנכונותם של מתבגרים חילונים. המשתנה מספר האחאים במשפחה תרם להסבר השונות בפנייה להורים ולחברים בלבד: ככל שמספר האחאים במשפחת המתבגר גדול יותר, נכונותם לפנות להורים ולחברים נמוכה יותר.

בצעד השני נבדקה תרומתו של משתנה ההשתייכות לקבוצה. משתנה זה הוסיף 3% בלבד להסבר השונות של הפנייה להורים ורק 1% להסבר השונות של הפנייה לחברים ולמורה־מחנך. לפי משתנה זה, מתבגרים נורמטיביים מגלים נכונות גבוהה יותר לפנות להורים לעומת מתבגרים בסיכון.

בצעד השלישי הוספו לתסוגה משתני האישיות. משתנים אלו תרמו 13% נוספים להסבר השונות בפנייה להורים וכן בפנייה לחברים ו-9% להסבר השונות בפנייה למורה־מחנך. מבין שני מדדי ההיקשרות שהוכנסו לניתוח, נמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית רק להימנעות: מתבגרים המאופיינים ברמה גבוהה יותר של הימנעות נוטים לפנות פחות לעזרת ההורים. משתנה אישיות נוסף שתרם תרומה מובהקת סטטיסטית לכל שלושת מקורות הסיוע היה הנכונות לחשיפה עצמית. ככל שהנכונות לחשיפה עצמית למקור סיוע מסוים גבוהה יותר, נכונות המתבגר לפנות לעזרתו של אותו מקור הייתה גבוהה יותר.

בצעד הרביעי והאחרון, שבו הוכנסו המאפיינים הפורמליים והבלתי פורמליים של מקורות הסיוע, נמצאה תוספת תרומה גבוהה יחסית להסבר השונות בנכונות לפנות לכל שלושת מקורות הסיוע: 16% להורים, 18% לחברים ו-21% למורה־מחנך. מלוח 4 עולה שלמעשה נמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית של המאפיינים הבלתי פורמליים לכל שלושת מקורות הסיוע, ותרומה של המאפיינים הפורמליים רק להסבר השונות בפנייה למורה־מחנך: ככל שהמתבגרים רואים את המאפיינים האלה של מקור הסיוע כחיוביים יותר, כך נכונותם לפנות לעזרתו גבוהה יותר.

ניתן לראות שמקדמי הקשר של המאפיינים הבלתי פורמליים עם הנכונות לפנות לעזרה המופיעים בתוצאות התסוגה המרובה בלוח 4 (מקדמי β) נמוכים ממקדמי המתאם הזוגיים ביניהם לבין הנכונות לפנות לעזרה המופיעים בלוח 3 (r), ופער זה מצביע על אפשרות של תהליך תיווך. ואכן, במבחן סובל (Sobel test) לבדיקת מובהקות התיווך נמצא שהנכונות לחשיפה עצמית בפני כל אחד ממקורות הסיוע – הורים, חברים ומורה־מחנך – היא משתנה המתווך בין הערכת המתבגר בנוגע למאפיינים הבלתי פורמליים של מקור הסיוע לבין נכונותו לפנות לעזרת ההורים ($Z_s = 7.94, p < .001$), לחברים ($Z_s = 7.06, p < .001$) ולמורה־מחנך ($Z_s = 4.42, p < .001$). כלומר, ככל שהמתבגרים מדגישים את המאפיינים הבלתי פורמליים של מקורות הסיוע, הם מוכנים לחשוף את עצמם בפניו יותר, וככל שמוכנותם להיחשף רבה יותר, הם נוטים יותר לפנות אליו לעזרה.

דיון

מטרת המחקר הייתה לבדוק אילו משתנים מסבירים את הפנייה לעזרה למקורות סיוע שונים (הורים, חברים ומורה) בקרב מתבגרים בסיכון לעומת מתבגרים נורמטיביים לפי שלושה גורמים המרכיבים את המודל "איום על הערך העצמי". לפי המודל, ההחלטה

לפנות לעזרה נובעת ממאפייני מקבל העזרה, הערכה של מאפייני נותן העזרה ומאפייני תפיסת הבעיה. משלושת רכיבי המודל נמצאה במחקר זה תרומה של שני רכיבים: מאפייני מקבל העזרה והערכה של מאפייני נותן העזרה, אך לא נמצאה תרומה של מאפייני תפיסת הבעיה להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה. הערכה של מאפייני נותן העזרה תרמה את התרומה הגדולה יותר להסבר השונות בנכונות הפנייה אליו. הרכיב בעל ההשפעה הרבה ביותר על נכונותם של מתבגרים לפנות לעזרה הוא זהותו של מקור הסיוע והערכת מאפייניו הפורמליים והבלתי פורמליים. ממצאים אלו מלמדים שמתבגרים מבחינים בין מקורות סיוע שונים, ובעת קבלת ההחלטה באשר למקור הסיוע הם מתמקדים במאפייניו. המאפיינים של מקור הסיוע משפיעים על מידת הנכונות של הפרט לפנות לעזרתו, והמאפיין הבולט ביותר המשפיע על הנכונות לפנות לעזרה הוא הסוג של מקור הסיוע: פורמלי או בלתי פורמלי (קפלן, 2008).

מבין מאפייני מקור הסיוע, נמצאה תרומה גדולה יותר של המאפיינים הבלתי פורמליים להסבר השונות בנכונות לפנות לכל שלושת מקורות הסיוע (הורים, חברים ומורה־מחנך). הדגשת המאפיינים הבלתי פורמליים מלמדת שמאפיינים רגשיים של מקור הסיוע, כגון קרבה, אמינות ונכונות לעזור, הם גורמים המקדמים את הפנייה לעזרתו יותר ממאפיינים של רמת מקצועיותו, כגון מומחיות ואחריות לתוצאות, ועובדה זו הוכחה גם במחקרים קודמים (טטר, 2003; Newman, 2000). לפי המודל "איום על הערך העצמי", זיהוי של מאפיינים כאלה במקור הסיוע מפחית את רמת האיום על העצמי בפנייה אליו, כי הפנייה נתפסת כדבר שגרתו יותר ואף נורמטיבי (Nadler, 1991). בולטת העובדה שמתבגרים משתי קבוצות המחקר הדגישו את המאפיינים הבלתי פורמליים גם בפנייה למורה־מחנך, אף שהוא מוגדר בספרות כדמות ממסדית פורמלית (גילת ווינטר, 1998; טטר ומילגרם, 2001; קפלן, 2008). ייתכן שהדבר מרמז שהמורה נתפס כדמות בלתי פורמלית בכל הנוגע לסיוע ולתמיכה, בניגוד למקורות סיוע אחרים העובדים במקביל אליו בבית הספר, כגון היועץ והפסיכולוג (צוקרמן וקאים, 2011). מעבר לאיום החלש יחסית בפנייה למקורות בלתי פורמליים, בפנייה לעזרה למקורות פורמליים מקצועיים המשתייכים לבריאות הנפש יש איום חזק יותר לעצמי וכן חשש רב יותר מסטיגמה חברתית (Eisenberg et al., 2007; Santor et al., 2007; Sheffield et al., 2004). תפיסה מובחנת זו מצד המתבגרים יכולה לנבוע מהבדלים במהות התפקידים ובאופי האינטראקציה שבפנייה למורה־מחנך לעומת פנייה למקורות סיוע פורמליים אחרים, כפי שעולה מן האופן שבו המתבגרים תופסים את המקורות הללו (גילת, עזר ושגיא, 2011; Raviv et al., 2000; Tishby et al., 2001).

מעבר להשפעתם הבולטת של המאפיינים הבלתי פורמליים של מקורות הסיוע, נמצאה תרומה גבוהה יחסית לחשיפה עצמית. משתנה זה הוא משתנה האישיות בעל התרומה הגבוהה ביותר מבין מאפייני מקבל העזרה להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה לכל אחד משלושת מקורות הסיוע. נראה שככל שנכונות המתבגרים להיחשף למקור סיוע מסוים גבוהה יותר, עולה מידת נכונותם לפנות אליו לעזרה. ממצאים אלו

עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים, שמצאו קשר חיובי בין נטייתו של הפרט לחשיפה עצמית לבין עמדותיו כלפי חיפוש עזרה וכלפי פנייה לעזרה בפועל (נטר ומילגרם, 2001; Cepeda-Benito & Short, 1998).

נוסף על כך, נמצא כי החשיפה העצמית של המתבגרים מתווכת בין הערכת המאפיינים הבלתי פורמליים של מקור הסיוע לבין נכונותם לפנות להורים ולמורה מחנך, אך לא לחברים. ייתכן שככל שהמתבגרים מעריכים יותר את מקור הסיוע כבעל מאפיינים בלתי פורמליים ויוצרים אתו קשר רגשי של קרבה ואמון, הם נוטים יותר להיחשף בפניו ובעקבות זאת עולה גם נכונותם להיעזר בו. מנגד, העובדה שלא נמצא קשר בין המאפיינים הבלתי פורמליים של חברים לבין נכונותם של מתבגרים להיחשף אליהם, אפשר שהיא נובעת מכך שבקרב מתבגרים בסיכון החברים הם קבוצת ההתייחסות המרכזית (קאים ורומי, 2014), ולכן הנכונות לפנות אליהם לעזרה ממילא גבוהה יחסית ומושפעת פחות מרמת הנכונות להיחשף אליהם.

נוסף על כך, בין שני המדדים של סגנון ההיקשרות (חרדה והימנעות) נמצאה תרומה מובהקת סטטיסטית רק להימנעות, וגם זאת רק בפנייה לשני המקורות הבלתי פורמליים, הורים וחברים. ייתכן שממצא זה נובע מהבדלים בתגובות למצבי משבר של בעלי סגנון ההיקשרות החרד וסגנון ההיקשרות הנמנע. במחקריהם של מיקולינסר ועמיתיו (Mikulincer et al., 2003) ושל ווגל ווי (Vogel & Wei, 2005) נמצא שבעלי סגנון היקשרות חרד נוטים להשתמש באסטרטגיות סבילות ממוקדות ברגש, המגבירות את חוויית המצוקה שלהם, כדי להגביר את הסיכויים לגייס עזרה מן הזולת. לעומתם, בעלי סגנון היקשרות נמנע תופסים את הזולת באופן שלילי, אינם נותנים אמון ביכולתם של אנשים בסביבתם לסייע להם, ולכן הם מדחיקים את מצוקתם, שומרים על ריחוק רגשי ופועלים מתוך הסתמכות על עצמם.

באשר למאפיינים האישיים של מקבל העזרה עולה כי משתני רקע תרמו להסבר השונות בפנייה למקורות הסיוע השונים. ההשתייכות לקבוצת מחקר (מתבגרים נורמטיביים, מתבגרים בסיכון) שימשה משתנה מרכזי במחקר זה, שתרם רק להסבר השונות בנכונות לפנות להורים ולחברים, אך לא בנכונות לפנות למורה מחנך. במחקרם של קאים ורומי (2014) נמצא שמתבגרים נורמטיביים גילו נכונות גבוהה יותר לפנות לעזרתם של הורים וחברים.

הגדרת הדתיות של המתבגרים תרמה להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרת ההורים או מורה מחנך בלבד. במחקר נוסף נמצא כי נכונותם של מתבגרים דתיים בסיכון לפנות לעזרת ההורים או מורה מחנך גבוהה יותר מנכונות החילונים (קאים ורומי, 2014).

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרים אחרים, שהתמקדו במתבגרים נורמטיביים (George et al., 2000; Lowenthal et al., 2001). נמצא בהם כי לעומת חילונים, דתיים נוטים לפנות למקורות טבעיים, והם מדווחים על קבלת עזרה רבה יותר ועל רמות גבוהות יותר של שביעות רצון מן הסיוע שקיבלו. הדתיות מסייעת לפרט בתהליך

ההתמודדות עם בעיות ועם מצבי לחץ, בין היתר, באמצעות מארג של קשרים חברתיים ומשפחתיים, הנוצרים בקהילה דתית ומספקים לפרט תמיכה חברתית משמעותית (לוין, 2006). הממצאים תואמים גם מחקרים נוספים (Lowenthal et al., 2001; Oliver et al., 1999), שבהם נמצא כי לעומת חילונים, דתיים פונים יותר למקורות סיוע פורמליים ובכללם מורה־מחנך, ככל הנראה משום שהמורה־מחנך בחברה הדתית ממלא תפקיד חשוב יותר מאשר מורה בחברה החילונית (לוין, 2006). ייתכן כי בשל ההבדלים בין מתבגרים דתיים לבין מתבגרים חילונים בכל הנוגע לתפיסת דמות המורה, המתבגרים הדתיים נוטים לפנות אליו יותר גם בתחומים החורגים מתחום הלימודים, כפי שנמצא במחקר זה.

גם משתנה המין תרם להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה לחברים, אך לא בנכונות לפנות להורים או למורה־מחנך. ממצא זה שונה ממצאים קודמים שלפיהם מתבגרות, יותר ממתבגרים, נטו לפנות לעזרה ולקבל עזרה בפועל ממקורות סיוע פורמליים וממקורות סיוע טבעיים (צוקרמן וקאים, 2011; Sheffield et al., 2007; Santor et al., 2004) בשל הבדלים בתפקידי המינים, בסגנון ההתמודדות (Raviv et al., 2000), ברמת היכולות הבינ־אישיות (טטר ומילגרם, 2001; מושקוביץ, 2006) ובחשיבות המיוחסת לאי־תלות (Nadler & Fisher, 1986).

מספר האחאים הוא משתנה שתורם להסבר השונות בנכונות לפנות להורים ולחברים בלבד. נמצא שככל שלמתבגרים יש פחות אחאים, נכונותם לפנות להורים ולחברים גבוהה יותר. ייתכן שההסבר לכך הוא שכאשר מספר האחאים במשפחה גדול יחסית, המתבגרים חשים שהם יכולים לקבל סיוע מאחאים, ואין צורך לפנות להוריהם או לגורמים מחוץ למסגרת המשפחתית הרחבה.

במחקר זה לא נמצאה תרומה של חומרת הבעיה לשונות בנכונות לקבל סיוע, והדבר מפתיע למדי לאור הממצאים בספרות, המצביעים על השפעתה של חומרת הבעיה הנתפסת על חיפוש עזרה (Santor et al., 2007; Sheffield et al., 2004; Tishby et al., 2001). ייתכן שהדבר נובע מכך שבמחקר זה נשאלו המתבגרים עד כמה הם מוטרדים מבעיה אישית, והם לא העריכו באופן ישיר את חומרת בעייתם. מעבר לכך, ממצאי המחקר עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקר שנערך לאחרונה בנושא פנייה לעזרה של מתבגרים בישראל הסובלים מבעיות נפשיות, וגם בו לא נמצא קשר בין חומרת הבעיה של המתבגרים לבין נכונותם לפנות לעזרה. העדר הקשר מוסבר בכך שתפיסת הנכונות לפנות לעזרה מושפעת מן האופן שהמתבגרים ודמויות בסביבתם הקרובה מגדירים את הבעיה, משיקולי הפנייה ומן הצפי לפתרון הבעיה (Mansbach-Kleinfeld et al., 2010). ייתכן שמתבגרים שבעיותיהם קלות יפנו לעזרה לא פחות ממתבגרים שבעיותיהם חמורות מתוך ניסיון לפתור את הבעיה לפני שהיא מתעצמת. יתרה מזאת, ייתכן שהממצאים נובעים מהבדלים בין שתי הקבוצות בתפיסתה של חומרת הבעיה, דבר שלא נבדק במסגרת המחקר הנוכחי.

מגבלות המחקר

למחקר זה כמה מגבלות. המחקר בחן את נכונות המתבגרים בסיכון לפנות לעזרה, אך לא בחן אותה לעומת פנייתם בפועל לעזרה. בחינה כזאת עשויה לתרום להבנת אופי הקשר בין שני המשתנים ולהבהיר את האפשרות להקיש מעמדות הפנייה של המתבגר להתנהגותו בפועל.

מעבר לכך, מאחר שנמצאו הבדלים בין מתבגרים נורמטיביים לבין מתבגרים בסיכון במידת נכונותם לפנות לעזרה, מומלץ לבחון את הגורמים העשויים לאיים או לתמוך בערך העצמי בקרב שתי קבוצות המתבגרים בעת שהם פונים לעזרה למקורות סיוע חיצוניים, כגון יועצת, פסיכולוג, רופא וכדומה. מיפוי העלות והתועלת הנגזרות מן הפנייה לעזרה למקורות סיוע חיצוניים יוכל להביא להבנה טובה יותר של המשתנים והתהליכים, ההופכים את חיפוש העזרה לתהליך חיובי התומך ב"אני" או לחלופין לאירוע המאיים על ה"אני" לפי המודל "איום על הערך העצמי". ככל שניטיב להבין את דרכי ההתמודדות של המתבגרים בסיכון ואת דפוסי פנייתם לעזרה, אפשר יהיה לפתח דרכי התערבות יעילות לצמצום פער השירות ולשיפור רווחתם הנפשית.

נוסף על כך, מחקר זה התמקד בבדיקת הגורמים המעודדים פנייה לעזרה בהקשר של מקור הסיוע ולא עסק בחסמים המעכבים פנייה לעזרה, כגון סטיגמות, חוסר נגישות, שיפוט יתר ותלות. בחינה של החסמים עשויה להרחיב את הידע באשר לכלל הגורמים המשפיעים על תהליך הפנייה לעזרה.

מגבלה נוספת קשורה במעגל מקורות הסיוע שנבדקו במחקר זה. מאחר שהגורם בעל ההשפעה הרבה ביותר במחקר על נכונותם של מתבגרים לפנות לעזרה היה זהותו של מקור הסיוע והערכתם בנוגע למאפייניו הבלתי פורמליים, ומאחר שמתבגרים במצבי סיכון ממעטים לפנות לעזרה להורים ולמקורות פורמליים, כגון המורה, מומלץ לבחון את עמדות המתבגרים כלפי פנייה לעזרה למקורות סיוע בלתי פורמליים נוספים, כגון מדריך בתנועת נוער, אב בית וקרובי משפחה.

ועוד, במחקר זה לא נבחנו הבדלים בין שתי הקבוצות בתפיסת התלות בזולת ובתפיסת חומרת הבעיה, הבדלים שהיו עשויים להשפיע על הממצאים שהתקבלו. בחינת הבדלים אלו במחקרים בעתיד עשויה להרחיב את הידע על הבדלים בין הקבוצות ולאשש או לשלול את האפשרות שהם משפיעים על קבלת ההחלטות בנוגע לפנייה לעזרה של מתבגרים המשתייכים לשתי הקבוצות.

באשר לתחום הבעיה, המחקר הגביל את הממצאים לבעיות בתחום האישי בלבד. הרחבת המחקר בעתיד לבעיות של מתבגרים בסיכון בתחומים נוספים עשויה לתרום להבנת ההשפעה שיש גם לתחום הבעיה בשיקולים לבחירת מקור הסיוע. זאת ועוד, הרחבה כזאת תוכל להביא את מערכות התמיכה השונות להיערכות מתאימה יותר למצבם ולעמדותיהם של מתבגרים בכלל ושל מתבגרים בסיכון בפרט.

לבסוף, מן הראוי לבדוק באמצעות כלים איכותניים את המשמעויות הפסיכולוגיות הסובייקטיביות שמתבגרים בסיכון ומתבגרים נורמטיבים מייחסים להסתייעות באדם אחר. הבחנה כזאת עשויה לתרום להבנה טובה יותר של דילמת חיפוש העזרה העומדת בפני מתבגרים ולסייע בהבנתה של תפיסת הפרט בנוגע ליכולתו הכוללת במצב של חיפוש עזרה.

סיכום

מסקנת המחקר היא שבכל הנוגע לשתי הקבוצות שנבדקו (מתבגרים במצבי סיכון ומתבגרים נורמטיבים), רכיבי המודל שנבדקו תורמים באופן דומה להסבר השונות בנכונות לפנות לעזרה. עוד נמצא כי תרומתם של רכיבי המודל להסבר השונות במידת הנכונות לפנות לעזרה אינה תלויה רק בהערכת מאפייניו של מקור הסיוע, אלא משתנה לפי זהותו.

עם זאת, מבין שלושת הרכיבים, זהותו של מקור הסיוע והערכת מאפייניו הבלתי פורמליים הם הגורמים בעלי התרומה הגבוהה ביותר להסבר השונות בנכונות המתבגרים לפנות לעזרה. דבר זה מחזק את הטענה שהמתבגרים מבחינים בין מקורות הסיוע, והבחנתם מתבססת על שיקולי רווח והפסד לפי מאפייניו של מקור הסיוע. מאחר שמדובר בתפיסה סובייקטיבית של המתבגרים, היא מושפעת, בין היתר, גם ממידת היכרותם עם מקורות אלו ומן החשיפה אליהם.

ההשתייכות לקבוצת המתבגרים בסיכון או לקבוצת המתבגרים הנורמטיבים תרמה להסבר השונות בנכונות לפנות לשני מקורות הסיוע הטבעיים. תרומה זו מלמדת על הבדלים בין מתבגרים בסיכון לבין מתבגרים נורמטיבים במידת הנכונות לפנות לעזרה, והיא נובעת, ככל הנראה, מהבדלים בביטוי השפעתם של משתני אישיות, ברמת הביטחון והאמון במקורות הסיוע הללו ובאופי הרשת החברתית העומדת לרשותם כשהם זקוקים לעזרה. כאמור, המערכת המשפחתית של מתבגרים בסיכון נוטה להיות פחות תומכת ויש בה יותר קונפליקטים מאשר במערכת המשפחתית של מתבגרים נורמטיבים. ממצאי המחקר מחזקים את המסקנה שבקרב מתבגרים בסיכון יש פער גדול יותר בין הצורך בעזרה לבין פנייה לקבלתה, ולפיכך דרושה בחינה יסודית יותר של מעגל מקורות הסיוע העומדים לרשותם בפתרון בעיות ובהתמודדות עם לחצים.

מבין משתני האישיות שנבחנו במחקר זה, הנכונות לחשיפה עצמית נמצאה כבעלת תרומה גדולה ביותר לנכונות לפנות לעזרה. חשיבותה של החשיפה העצמית בולטת על רקע הימצאה כמשתנה מרכזי הקשור בקשר חיובי לנכונות לפנות לכל שלושת מקורות הסיוע שנבחנו במחקר. ממצא זה מוביל למסקנה האפשרית כי החשיפה העצמית היא חסם בעל חשיבות בעיני המתבגרים בעת הפנייה לעזרה. חשיבותה של החשיפה העצמית בולטת במיוחד על רקע הימצאה כמשתנה מתווך בין הערכת המתבגר בנוגע למאפיינים הבלתי פורמליים של מקור הסיוע לבין נכונותו לפנות אליו לעזרה. הדבר מוביל

למסקנה האפשרית, שככל שהמתבגרים מדגישים את המאפיינים הבלתי פורמליים של מקורות הסיוע, הם מוכנים לחשוף את עצמם בפניו יותר, ובעקבות זאת הם גם נוטים יותר לפנות אליו לעזרה.

למחקר זה גם השלכות יישומיות. מאחר שהבחירה להיעזר במקור סיוע מסוים מושפעת במידה רבה מתפיסות סובייקטיביות של הפונה באשר למאפייניו ולזהותו של מקור הסיוע, חשוב לחשוף את המתבגרים במסגרות שונות למאפיינים, לפונקציות ולתרומה הייחודית של מקורות סיוע שונים ולהדגיש את מקורות הסיוע הפורמליים, שמתבגרים מודעים פחות לתרומתם. נוסף על כך, הבנה מעמיקה יותר של דפוסי חיפוש העזרה של מתבגרים במצבי סיכון, צורכיהם והשיקולים המנחים אותם לפנות לעזרת מקורות פורמליים ובלתי פורמליים עשויה להביא את מקורות הסיוע להיערכות מתאימה יותר לצורכי המתבגרים ולייעול התערבויותיהם של מקורות אלו באופן המותאם לנוער במצבי סיכון.

מקורות

- גילת, י' ווינטר, נ' (1998). עמדות של תלמידים כלפי פנייה לעזרה של מחנכים ויועצים. עיונים בחינוך, 2(3), 203-218.
- גילת, י', עזר, ח' ושגיא, ר' (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים: עמדות כלפי פניה לעזרה אל מקורות מקוונים ומסורתיים. מגמות, 4(3-4), 405-414.
- גילת, י', שגיא, ר', עזר, ח' וסעדה, נ' (2011). עמדות של מתבגרים יהודים וערבים כלפי פניות עזרה בעת מצוקה. בתוך ח' עזר, י' גילת ור' שגיא (עורכים), "אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה": מצוקות צעירים בישראל והתמודדות עמן (עמ' 85-110). תל אביב: מכון מופ"ת.
- גילת, י', שגיא, ר', ראובני, ת', עזר, ח' ובר-המבורגר, ר' (2011). חיפוש עזרה בנושא של חומרים פסיכואקטיביים (סמים ואלכוהול): השוואה בין תפיסות תלמידים, מורים ויועצים חינוכיים. בתוך ח' עזר, י' גילת ור' שגיא (עורכים), "אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה": מצוקות צעירים בישראל והתמודדות עמן (עמ' 111-134). תל אביב: מכון מופ"ת.
- דובדבני-דיאמנד, מ' (2003). הקשר בין רווקות נשים באמצע החיים לבין פנייתן לקבלת עזרה משירותי רווחה ובריאות. (עבודת מ"א). חיפה: אוניברסיטת חיפה, בית הספר לעבודה סוציאלית.
- טטר, מ' (2003). פניית מתבגרים לקבלת עזרה: לקראת מודל תיאורטי אינטגרטיבי. בתוך ר' לזובסקי וצ' בר-אל (עורכות). מסע של תקווה (עמ' 213-235). אבן יהודה: רכס.
- טטר, מ' ומילגרם, א' (2001). פנייה לעזרה בקרב מתבגרים. הייעוץ החינוכי, י, 91-115.

כדורי, ת' (2005). בחינת התקפות של שאלון דיווח עצמי לדפוסי התקשרות בקרב נוער בסיכון: הקשר בין דפוסי אלו לבין נרטיביות בין־אישיות והסתגלות (עבודת מ"א). רמת גן: אוניברסיטת בר־אילן.

כהן, ר' (1981). השפעת הסביבה בה חי המתבגר על הערך העצמי (עבודת מ"א). חיפה: אוניברסיטת חיפה.

כהן־נבות, מ', אלבונגן־פרנקוביץ, ש' וריינפלד, ת' (2001). הנשירה הגלויה והסמויה בקרב בני נוער: דו"ח מחקר. ירושלים: ג'וינט – מכון ברוקדייל, המרכז לילדים ולנוער, והכנסת – מרכז מחקר ומידע.

לוין, א' (2006). מוכנות לפנייה ליעוץ באמצעות האינטרנט בקרב מתבגרים דתיים וחילוניים (עבודת מ"א). ירושלים: האוניברסיטה העברית.

מושקוביץ, ר' (2006). דמיון ושוני בבעיות ובדפוסי פנייה לעזרה של מתבגרים מרקע של מצוקה לעומת מתבגרים שאינם מרקע של מצוקה (עבודת מ"א). ירושלים: האוניברסיטה העברית.

מזרחי, י' (2004). סגנון התמודדות עם מצבי לחץ, חשיבות מטרות ומצוקה בקרב בני נוער בסיכון (עבודת מ"א). חיפה: אוניברסיטת חיפה, בית הספר לחינוך.

צוקרמן, ד' וקאים, ז' (2011). עמדות של מתבגרים כלפי חיפוש עזרה נפשית ממקורות סיוע פורמליים ובלתי פורמליים. חברה ורווחה, לא(3), 411–436.

קאים, ז' ורומי, ש' (2014). בחירת מקורות הסיוע לעזרה בבעיות אישיות: השוואה בין מתבגרים במצבי סיכון לבין מתבגרים נורמטיביים. חברה ורווחה, לד, 385–409.

קפלן, י' (2008). דפוסי בקשת עזרה בקרב נוער נושר חרדי במסגרות פנימייתיות (עבודת מ"א). ירושלים: האוניברסיטה העברית.

רומי, ש' (1998). שירותי ייעוץ נפשי במסגרות בלתי פורמליות: התבוננות מחודשת במערכות קיימות. בתוך ר' לזובסקי וש' פלדמן (עורכות), מרחב ונחלה בייעוץ החינוכי (עמ' 357–379). אבן יהודה: רכס.

שמיר, נ' (2000). הקשר בין חשיפה עצמית לבין אובדנות, דיכאון ובדידות בקרב מתבגרים בקהילה (עבודת מ"א). רמת גן: אוניברסיטת בר־אילן.

Boldero, J., & Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18(2), 193-209.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationship* (pp. 46-76). New York, NY: Guilford.

Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58-64.

- Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434-465). New York, NY: Guilford.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Eisenberg, D., Golberstein E., & Gollust S. E., (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45, 594-601.
- Fitzpatrick, K. M., Piko, B. F., Wright, D. R., & LaGory, M. (2005). Depressive symptomatology, exposure to violence, and the role of social capital among African-American adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 262-274.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129(6), 665-676.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1, 102-116.
- Heisel, J. S., Ream, S., Raitz, R., Rappaport, M., & Coddington, R. D. (1973). The significance of life events as contributing factor in the disease of children: A study of pediatric patients. *Journal of Pediatrics*, 83, 119-123.
- Husky, M. M., McGuire, L., Flynn, L., Chrostowski, C., & Olfson, M. (2009). Correlates of help-seeking behavior among at-risk adolescents. *Child Psychiatry Human Development*, 40(1), 15-24.
- Loewenthal, K. M., Cinnirella, M., Evdoka, G., & Murphy, P. (2001). Faith conquers all? Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among different cultural-religious groups in the UK. *British Journal of Medical Psychology*, 74(3), 293-303.
- Magen, Z. (1998). *Exploring adolescent happiness: Commitment, purpose, and fulfillment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mansbach-Kleinfeld, I., Farbstein, I., Levinson, D., Apter, A., Erhard, R., Palti, H. ... & Levav, I. (2010). Service use for mental disorders and unmet need:

- Results from the Israel survey on mental health among adolescents. *Journal of Psychiatric Services*, 61(3), 241-253.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). Are emotional and instrumental supportive interactions beneficial in times of stress? The impact of attachment style. *Anxiety Stress and Coping*, 10, 109-127.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Moran, P. (2007). Attachment style, ethnicity and help-seeking attitudes among adolescent pupils. *British Journal of Guidance and Counseling*, 35(2), 205-218.
- Nadler, A. (1991). Help-seeking behavior: Psychological costs and instrumental benefits. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior: Review of personality and social psychology* (pp. 290-311). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nadler, A., & Fisher, J. D. (1986). The role of threat to self-esteem and perceived control in recipient relation to help: Theory development and empirical validation. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 81-122). New York, NY: Academic Press.
- Newman, S. R. (2000). Social influences on the development of children's adaptive help seeking: The role of parents, teachers and peers. *Developmental Review*, 20, 350-404.
- Oliver, J. M., Reed, C. K. S., Katz, B. M., & Haugh, J. A. (1999). Students' self-reports of help-seeking: The impact of psychological problems, stress, and demographic variables on utilization of formal and informal support. *Social Behavior and Personality*, 27(2), 109-128.
- Raviv, A. M., Sills, R., Raviv, A. L., & Wilanski, P. (2000). Adolescents' help-seeking behavior: The difference between self-and other-referral. *Journal of Adolescence*, 23, 721-740.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santor, D. A., Poulin, C., LeBlance, J. C., & Kusumaker, V. (2007). Facilitating help seeking behavior and referrals for mental health difficulties in school aged boys and girls: A school-based intervention. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 741-752.
- Sheffield, J., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507.

- Sherer, M. (2007). Advice and help-seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and gender differences. *Journal of Sociology & Social Welfare, 3*, 53-76.
- Shulman, S., Laursen, B., Kalman, Z., & Karpovsky, S. (1997). Adolescent intimacy revisited. *Journal of Youth and Adolescence, 26*, 597-618.
- Tishby, O., Turel, M., Gumpel, O., Pinus, U., Ben-Lavy, S., Winokour, M. ... & Sznajderman, S. (2001). Help-seeking attitudes among Israeli adolescents. *Adolescence, 36*(142), 249-264.
- Vercruyse, N., & Chandler, L. A. (1992). Coping strategies used by adolescents in dealing with family relocation overseas. *Journal of Adolescence, 15*, 67-82.
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of perceived social support and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347-357.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351-361.