

## תמיכה חברתית ותחושת מסוגלות עצמית בקרב מתבגרים להורים אלכוהליסטים

### מבוא

מחקר זה עוסק במתבגרים להורים אלכוהליסטים ובוחרן אם מתבגרים הללו סובלים מתמיכה חברתית ותחושת מסוגלות עצמית נמוכים. הורים משפיעים על מתבגרים ומעצבים את התפתחותם באמצעות אימון, מודל והקשר סביבתי (Kliewer et al., 2006) ונוכחותם עבור מתבגרים חשובה מאין כמותה עבור התפתחות חברתית ותחושת מסוגלות עצמית חיובית. עם זאת, הורים אלכוהליסטים לעיתים בעת צורך דוחקים את ילדיהם והופכים את האלכוהול למקום ראשוני ועיקרי עבורם (Barnard & Mckegancy, 2004). תפקוד ההורים נפגע בזמן תקופה קרטית להתפתחות מתבגרים מבחינה חברתית ומבחינה אישיותית. גיל ההתבגרות עלול להיות גיל מורכב וקשה והעדר נוכחות הורית מכילה, תומכת, מחוברת ומודעות למתרחש עלולים מתבגרים לסבול מבעיות התפתחותיות רבות.

הסיבה להתמקד ולחקור נושא זה נובעת מהצורך להכין תוכניות התערבות עבור בתי ספר המתמודדים עם מתבגרים המגיעים לאחר אירועים קשים בהם ראו את ההוריהם בהתקף בו הם זקוקים לאלכוהול, התקפים המלווים באגרסיביות ולעתים כוללים אלימות כלפי המתבגרים, או מקרים קשים יותר בהם נחשפים המתבגרים להורה במצב צריכת מנת יתר ואף מוות. המתבגרים עלולים להגיע לבית הספר עצבניים ולחוצים וכתוצאה מכך להראות בין היתר יכולות לימודיות נמוכות, קשיים חברתיים ותחושת מסוגלות עצמית נמוכה. במקרה הגרוע מתבגרים להורים אלכוהליסטים נוטים לא להראות נוכחות בבית ספר, בעיות בביקור סדר, וכתחליף לבית הספר הם יכולים לחפש מענה למצוקתם ברחוב. יש לחקור את הנושא ולהכין תוכנית עבור בתי הספר אשר תעזור להם לסגל בית הספר להתמודד עם אותם התלמידים בצורה המיטבית ומכילה כדי לקדם אותם מבחינה חברתית, אישיותית ורווחה נפשית.

בנוסף, הבנת היחסים בין תמיכה חברתית ותחושת מסוגלות עצמית בקרב מתבגרים להורים אלכוהליסטים תעזור להבין יותר לעומק את מצוקתם של המתבגרים ואת הדרכים לעזור להם. בעזרת חיזוק תחושת התמיכה החברתית אותה מתבגרים יחוו במסגרות החינוכיות בעקבות תוכנית התערבות מותאמת חברתית, נוכל לעזור רבות בשיפור והעצמת תחושת המסוגלות של אותם המתבגרים. ולהיפך, חיזוק תחושת המסוגלות בקרב מתבגרים להורים אלכוהליסטים תעזור בשיפור יכולתם החברתיות, כך שהם יחוו תמיכה חברתית גדולה יותר מחוץ לבית, תמיכה חברתית זו עשויה לתרום רבות למתבגרים לנוכח המציאות איתה הם מתמודדים בבית.

### סקירה ספרותית

#### תמיכה חברתית

בני נוער מתמודדים רבות עם הנושא החברתי ורואים עליה בחשיבות התחום עבורם, תקופה זו קריטית עבורם להתפתחות רשתות חבריות חדשות ומערכות יחסים רומנטיים (La Greca & Harrison, 2005), בדגש על הרצון להתקבל לקבוצת השווים, חוויות של לחץ חברתי וקונפורמיות (Seiffge-Krenke, 2011). מתבגרים מדווחים כי בין 46-82 אחוזים מהחוויות והאירועים היומיים המעוררים דחק קשורים ליחסים ואי הסכמות עם

הורים, חברים ובני זוג (Seiffge-Krenke, 2011). תמיכה חברתית תורמת לרווחה נפשית (Ayman & Antani, 2008) וקבלה על ידי קבוצת השווים ותחושת ההשתייכות אליהם מועילה עבור מתבגרים ומספקת הגנה מפני חרדה ודיכאון (La Greca & Harrison, 2005). תכונות המתבגר משפיעות רבות על תחושת התמיכה החברתית, כך שמתבגרים עם תכונות שליליות יותר מדווחים על רמות חרדה חברתית גבוהות יותר מאשר מתבגרים המביאים לחברות תכונות חיוביות (La Greca & Harrison, 2005). כך גם ההורים משפיעים רבות על תחושת התמיכה החברתית של ילדיהם, כך שמתבגרים שחוו הזנחה מדווחים על תמיכה חברתית נמוכה, ותמיכה חברתית נמוכה נמצאה המשך במתאם חיובי עם חרדה ודיכאון (Sperry & Widom, 2013).

המחקר הנוכחי עוסק במתבגרים הגדלים עם הורים אלכוהליסטים ובוחרן האם היחסים עם ההורים והתמודדות היומיומית בבית עם הורים המכורים לאלכוהול משפיע על תחושת התמיכה החברתית שהמתבגרים חווים מחוץ לבית ביחס לקבוצת הביקורת (מתבגרים להורים נורמטיביים). לאור המחקרים לעיל, המחקר הנוכחי מניח כי מתבגרים להורים אלכוהליסטים יחוו תחושת תמיכה חברתית נמוכה יותר בהשוואה למתבגרים הגדלים להורים נורמטיביים.

#### תחושת מסוגלות עצמית

את המושג תחושת מסוגלות עצמית הגדיר בנדורה (Bandura, 1991), כמערכת אמונות של הפרט המסייעת לו לממש את משאביו בצורה היעילה ביותר והמחשבות על התוצאות הצפויות בעקבות התנהגותו מנבאים את ההתנהגות בה האדם יבחר להתקדם במטלה מסוימת. כלומר האמונות של הפרט לגבי היכולות שלו משפיעות רבות על הדרך בה יבחר לפעול. התא המשפחתי מהווה חשיבות רבה בהתפתחות ועיצוב תחושת המסוגלות של הילד (Bradley & Corwyn, 2002). הורים אשר מאתגרים את ילדיהם בפעילויות המסקרנות את הילד ומותאמות עבורו (גרייה מותאמת גיל), מפתחים בקרב ילדים מוטיבציה גדולה יותר (Pajares & Schunk, 2002). אחרי ההורים, במקום השני, מופיע חשיבות החברים בהתפתחות תחושת מסוגלות (Schunk & Meece, 2006). שילוב של הדרכת הורים ועידוד הילדים למציאת רשת חברתית מותאמת ומקדמת, תורמים רבות לקידום התפתחות תחושת מסוגלות בקרב מתבגרים (Schunk & Pajares, 2009).

המחקר הנוכחי מתמקד במתבגרים להורים אלכוהליסטים ולא מתפקדים, ונשאלת השאלה כיצד היחסים עם הורים המכורים לאלכוהול משפיעים על התפתחות מתבגרים בכלל ועל התפתחות תחושת המסוגלות העצמית בפרט. המחקר הנוכחי מניח כי, השילוב בין הורות לא מותאמת ותמיכה חברתית נמוכה ישפיעו רבות על תחושת המסוגלות של המתבגר, כך שמתבגרים להורים אלכוהליסטים ידווחו על תחושת מסוגלות עצמית נמוכה יותר מאשר מתבגרים הגדלים עם הורים נורמטיביים. כמו כן, ימצא מתאם חיובי בין תמיכה חברתית ותחושת מסוגלות עצמית בקרב כלל המדגם ובקרב מתבגרים להורים אלכוהליסטים בפרט.