

משרד החינוך התרבות והספורט

שירות פסיכולוגי ייעוצי

אגף תוכניות סיוע ומניעה

עמיתים ומשפיעים

מחשיבה לעשייה

עמיתים כמנהיגי דעה בנושאי טבק, אלכוהול וסמים

[לגילאי 12-17]

נעמי קרמניצר

רוח לקט

חשט"ו, 2006

עריכה: רות לקט

סדר, גרפיקה ועיצוב עטיפה: "שחר שושנה"

הוצאה לאור: מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט

החוברת "עמיתים ומשפיעים" נכתבה על ידי רות לקט בתקופה שהייתה בתפקיד מפקחת ארצית על תוכניות מניעת סמים, אלוהול וטבק, ועל ידי נעמי קרמניצר והיא מציגה תפיסה חינוכית ייחודית המתמקדת במעורבות של תלמידים עמיתים בתוכניות מניעה בנושאי טבק, אלוהול וסמים.

תופעת השימוש בסמים היא תופעה הפוגעת בפרט ובחברה מבחינה בריאותית, ערכית וחברתית. השרות הפסיכולוגי ייעוצי של משרד החינוך אחראי על תוכניות מניעה בחינוך הפורמאלי. אחריות זו כוללת קביעת מדיניות ופיתוח תוכניות מניעה בית ספריות, הכשרת מפעילי התוכניות ומעקב אחר ביצוען.

התוכנית "עמיתים ומשפיעים" מבוססת על הרציונאל ששיתוף בני הגיל באחריות לתוכניות מניעה מחזק את הדיאלוג בין הצעירים למבוגרים ומאפשר לתת במה לקולות חבריהם המביעים עמדות נגד השימוש בסמים.

פיתוח הדיאלוג בין העמיתים לבין חבריהם תוך פתיחות ואמון מאפשר תהליך של גיבוש עמדות ובניית מסוגלות ויכולות התמודדות.

הכשרת העמיתים לקבלת תפקידי אחריות בבית הספר במסגרת תוכניות המניעה מחזקת אותם כמנהיגי דעה בעלי כושר השפעה בתחום משמעותי ביותר בחיי בני הנוער – קידום בריאותם הפיזית והנפשית. הרווח האישי עבור העמיתים, עשוי לחזק אותם בתחום של ביטחון עצמי ובכושר מנהיגות מעבר לתפקידם כשותפים לאחריות לתוכניות המניעה הבית ספריות.

גליה שחם
מפקחת ארצית
על תוכניות מניעה
בנושאי סמים, אלוהול וטבק

ד"ר בלהה נוי
מנהלת אגף א'
שפ"י



תוכן העניינים

7 הקדמה שהיא גם רציונל

מהות התוכנית - השלד הרעיוני

11	אודות התוכנית
12	קבוצת השווים
13	התפקידים הייחודיים של העמיתים
15	מטרות התכנית
15	אוכלוסיית היעד
16	קשיים צפויים והצעת פתרונות

פרק א'

מחשיבה לעשייה - הפעלת המודל במוסד החינוכי

21	תיאור גרפי של המודל
22	התנאים המקדימים להצטרפות המוסד החינוכי לתוכנית
24	פירוט שלושת שלבי המודל (הכנה, הכשרה ויישום)
31	מן השדה - רשמי עמיתים

פרק ב'

רקע תיאורטי לגבי נושאים מרכזיים בתכנית

43	להתבגר בעידן המודרני - מתבגרים מודל 2000
47	תרבות הפנאי והבילוי של המתבגרים
53	תפקיד החברים וחשיבות קבוצת השווים בגיל ההתבגרות
57	קונפורמיות ונורמה קבוצתית
59	האם העמיתים הם מנהיגי דעה?
65	גיבוש ושינוי עמדות
	הערוץ באמצעותו מועברים המסרים (איד?)
	קהל היעד (למי?)
	ההתנגדות לשינוי

פרק ג'

	■ קשיים והיבטים מיוחדים בתהליך שינוי העמדות
73	■ שימוש בסמים בגיל ההתבגרות
75	■ תפיסת הסיכון והעברת מידע על סיכונים
78	■ בין הלשנה לעזרה

נספחים

89	■ נספח א' – התאמת תכנית המניעה לאפיוני הגיל
97	■ נספח ב' – למידה באמצעות עמיתים
102	■ נספח ג' – הנחיית עמיתים – מחקרים בעולם.

פרק ד'

ביבליוגרפיה

107



הקדמה שהיא גם רציונל

7

למנהלי מוסדות החינוך
היועצים החינוכיים
המבסי"ם
מנחי התכנית

לפניכם מודל להפעלת תלמידי מוסדות החינוך כעמיתים – מנהיגי¹ **דיעה** בקרב חבריהם בנושאי טבק, אלכוהול וסמים.²

תכנית העמיתים פותחה באופן ייחודי ומקורי בשירות הפסיכולוגי הייעוצי על בסיס מודלים ועקרונות הקיימים במדינות שונות בעולם, ובהסתמך על מחקרים וספרות מקצועית.

התכנית עוצבה מתוך כוונה לתת מענה לריקנות, למבוכה ולבלבול בהם נתונים בני הנוער בעידן המודרני, והיא מבוססת על התפיסה לפיה התלמידים ובני הנוער הם "מנהיגי דעה" המתאימים ביותר להשפיע על סביבתם החברתית בנושאים הקשורים לחייהם בכלל, ולהתנהגויות סיכוניות בפרט.

מטרת התכנית לחזק את בני הנוער להתמודד עם ספקות ודילמות בנושא סמים, ולסייע להם, באמצעות העמיתים, להפוך את הנורמה הסמויה המתנגדת לשימוש בסמים לדגל חברתי רצוי, מוצהר וגלוי.

העמית, לאחר הכשרתו, פועל בשיתוף עם המוביל הבית-ספרי (מב"ס), היועצים, הפסיכולוגים, המחנכים והמורים תוך לקיחת אחריות ויוזמה ברמות שונות בכיתה, בשכבה, במוסד החינוכי ובקהילה.

ניתן ליישם את התכנית בגילאים השונים בהתאמה.

הפעלתה אינה עוד טכניקה. זו היא דרך חיים ותפיסת עולם מוסדית המאמינה בחשיבות הנוער כמוביל חברתי ובצורך לקיים דיאלוג משמעותי אתו.

כדי להפעילה על המוסד החינוכי להיערך באופן רציני ומתוכנן, תוך מתן דגש לתהליך הבחירה של העמיתים, ליצירת אווירה המאפשרת מעורבות גורמים שונים (פנים וחוץ בית-ספריים) ולהטמעתה ב"אני המאמין" המוסדי.

בחוברת זו תמצאו מודל מעשי להפעלת **התכנית** וכן חומר תיאורטי עשיר בנושאים רלבנטיים.

אני סמוכה ובטוחה שתוכלו להיעזר בה כדי להפעיל את **התכנית** בבית ספרכם באופן יעיל ומשמעותי למען רווחתם של התלמידים ובחירתם באורח חיים בריא ללא שימוש בסמים.

תודות לדורית דר-ריס שיזמה ופיתחה את התכנית בשלביה הראשונים ולמדריכי הסמים שתרגמו ידע, ניסיון ורעיונות לכיוונים חדשים.

תודה מיוחדת לרשות למלחמה בסמים שהייתה שותפה לאורך כל הדרך.

בברכה,

רות לקט

1 מנהיג דעה – סוכן שינוי בעל יכולת השפעה חשובה על סביבתו החברתית, עמ' 59-64.

2 סמים – הכוונה לטבק, שתייה מופרזת של אלכוהול וסמים.



פארק הארץ

הם נאלצו עם זה, זהו טבע הבנייה.
בכל חברה יש כאלה שלא נעים לדברים סגור כן אריות
יש להם מין דחף שכזה לקום ולעשות
הם צריכים המון לכל החלטה
הם מחוללי-השינוי בכל מסגור וחברה.
הם אלה שצורכים את הצדע הראשון
משקים אורגני, ומשקיעים בו המון.
וכשהוא שותף בעצרת ראשון מתן האדמה.
משהו מרגיש בך, פה בפנים בנשמה.
ואם אומר בליבך;

מהות התכנית

"הוא כבר עשה, ומה איך?"

אמר מרשף שלי אפרט להישאר פסיבי

השלב הרעיוני

אמר קם ועושה אורגני הדבר;

נרצח שגור ועושה לו אומה

מבט לצדדים ורואה איך לאט לאט צומח חורשה.

כי עוד הורה לעצמו בצד בלי לנרצח עמדה אלויה

קמו ולקחו סגורו וכמוך יוצאה.

והם כולם ורצים לזה יצויה

כי הם יודעים שאם הם לא יטעו - העולם יישאר צחיח.

כל חורשה היא החלטה

היא צבע חדש על המפה

כי מילקו "שיל לו את זה" קם והחלי

וסחף אחיו את כלם כמו נחיל.

וכמו אצל החיור

שיל להם את מלך האריות

שם אצלנו בחורג בני האדם

יש מנהיגים שצומחים מהבטן שם.

והם ראש החץ שמוביל ומושך

ומראה לכולם לאן ואיך.

אנחנו





מהות התכנית – השלד הרעיוני

הנושאים שלהלן מהווים את השלד הרעיוני של התכנית. הם נבחרו על סמך מחקרים שנעשו בארץ ובעולם, ספרות מקצועית, ניסיון מצטבר בשדה החינוך ומחשבה ייחודית.

באופן פרדוקסלי, מתוך כוונה לעורר מודעות ורתיעה, מקבלים דווקא מקרי השימוש בסמים בקרב בני הנוער בולטות תקשורתית. דבר זה יוצר תמונה בלתי מאוזנת ואווירה ציבורית כאילו הרוב כן משתמש.

חוסר איזון זה עלול להשפיע גם הוא על התנהגות הנוער לכוון התנסות ושימוש כהתנהגויות נורמטיביות.

לכן, גבויג האניעה האופעלוג זאמזעוג עמיגים זאוג לחזק אג מעעל
האמיגים שזוחים לחיג חיים ערכיים חופשיים וזויאלי זלי שיגול זחפ"א³
ולעודגם להזכיר על כן זעלוי.

אודות התכנית

התכנית עוסקת בטבק, באלכוהול ובסמים.

התכנית הינה תהליכית ומיועדת לקיים ולבסס אווירה חברתית גלויה של אי שימוש בסמים ומחויבות לנהוג על פיה.

לגבי השימוש באלכוהול, מבקשת התכנית להקנות לתלמיד כלים להבנת מורכבות נושא האלכוהול ודרכים לשימוש (אם בכלל) מושכל, מבוקר ואחראי בו, תוך הכרת הסיכונים והבנת מקומו של האלכוהול במסורות השונות בחברה הישראלית.

לגבי עישון סיגריות – הכוונה לסייע לקבל החלטה להימנע מעישון באופן מוחלט.

קבוצת השווים

- **תופעה ייחודית בגיל הנעורים** – השימוש בחומרים פסיכואקטיביים³ בגיל הנעורים הינו תופעה בעלת דפוסים ודינמיקה ייחודיים לגיל ההתבגרות.
- למימד החברתי משקל מיוחד, הן בתהליך ההחלטה להימנע משימוש והתנסות, והן בתהליך ההתנסות והשימוש.⁴ רוב תלמידי בתי הספר בארץ לא משתמש⁵ לרעה בסמים. דבר זה מעיד על קיומה, למעשה, של נורמה חברתית סמויה [נורמה המתקיימת הלכה למעשה ללא הכרזה מפורשת וחד משמעית] של הימנעות משימוש בסמים. נורמה זו עומדת לעתים בסתירה להשערה המוטעית הרווחת בציבור ובקרב התלמידים לפיה קיים שימוש נרחב בסמים בקרב בני הנוער. טעות זו עלולה להוביל את הצעירים להתנהג על פי ההשערה המוטעית ולא על פי הנורמה הסמויה.
- **השתייכות וחברות** – השתייכות וחברות הם מוקדי תמיכה מרכזיים בחיי האדם וצורך קבוע וחיוני. מחקרים מצביעים על כך שצורך זה מתחיל בשלבי הילדות המוקדמת ונמשך לאורך כל החיים.⁶
- החברות חשובה במיוחד להתפתחותם של צעירים. לקבוצת בני הגיל תפקיד סוציאליזציה חשוב במיוחד בגיל ההתבגרות. חברי הקבוצה מייחסים חשיבות רבה לנורמה קבוצתית ושואפים להשתייך אליה.
- **תמיכה לצמיחה אישית** – חברים מעניקים, באמצעות הדאגה והשיתוף, את התמיכה הדרושה לצמיחה אישית, ליחסים חברתיים, לקבלת החלטות, למחשבות ורגשות, לגיבוש ערכים ולאומץ לבקש עזרה.
- **קודים תרבותיים** – לקבוצת החברים שפה משותפת וקודים תרבותיים המאפשרים להם להבין אחד את השני.
- **סגנון חיים פחות הרסני** – מתבגרים בעלי כישורי התמודדות נמצאים בסיכון נמוך יותר לאמץ סגנון חיים הרסני לעומת אלה החסרים כישורים אלה.
- **השפעה על בני הגיל** – בני נוער מסוגלים להשפיע על בני גילם, מאחר והם קרובים לנושאים המעסיקים אותם ומבינים את בעיותיהם.
- **גיבוש הזהות** – קבוצת הגיל היא מקור חשוב וחיוני ללמידה חברתית ולגיבוש הזהות. באמצעותה יש למתבגר אפשרות לזכות בהערכתם ובהבנתם של חבריו, ולחוות אתם התנסויות אישיות שונות המעשירות את עולמו הפנימי.
- **קונפורמיות – אימוץ כללי הקבוצה** – הצורך להשתייך לקבוצת בני הגיל מביא את המתבגר לאמץ התנהגות קונפורמית המבוססת על הדדיות, מחויבות, שוויון ונורמות התנהגות המקובלות על כלל חברי הקבוצה. תהליך זה מתרחש תוך שמירה על ייחודיות הפרט וכיבודה על ידי הקבוצה. (הרטופ, 1990).

4 Akreutzer, Jugend – Drogen-Kriminalität, Luchter Verlag, 1987

5 שימוש לרעה (מושג) – שימוש שאינו למטרה בריאותית ואינו מבוקר אלא לשינוי מצב תודעה ולמטרות אישיות וחברתיות נוספות.

6 CARR, 1989

- **השפעה ייחודית** – השפעת קבוצת החברים בגיל ההתבגרות היא ייחודית ומירבית. לגילאי 15–16 היא מספקת בעיקר תמיכה וחזקוק, ולבני 17–19 בנוסף לכך היא מסייעת לגיבוש הערכי.⁷
- **מילוי תפקידים – דרך יעילה להתמודדות** – מהספרות המקצועית ניתן ללמוד כי הדרך היעילה להתמודדות המתבגר עם לחצים נורמטיביים, עם פיתויים שונים ועם מצבי משבר קיימים ועתידיים, היא ליצור בתוך קבוצת בני הגיל בעלי תפקידים מוגדרים אשר יוכלו (בעזרת הבנה מעמיקה יותר) לסייע לבני גילם לקבל החלטות ולהתמודד עם אותם מצבים באופן חיובי.
- **מימוש יכולת אישית** – למתבגר חשוב להיות שותף בפיתוח יכולותיו האישיות ובעיצוב חייו. התכנית מאפשרת לו לממש צורך זה על ידי לקיחת אחריות על התכנון, ההפצה וההנחייה של הנושא, בשיתוף עם סגל ביה"ס וההורים.

התפקידים הייחודיים של העמיתים

ש"ל המלאים של הדיוג ושוויון האפיינים אג הקשויס החזויגים 2017
 2017 ג'ני הא"ל. גהיה השפעה וזה וייחודיג לאסויס האועזויס על
 ידי העזויגים.⁸ כנצנן מלאים ואחצק לבניג האנעה האועזויג על ידי
 האועזויג.

העמיתים זוכים, בדרך כלל, להכרה ולהערכה מצד חבריהם ומקובלים עליהם כדוברים וכמובילים בנושא הסמים (זאת בתנאי שתהליך הבחירה בוצע כראוי).

מחקרים מצביעים על כך שככל שתהיה לתלמידים מעורבות, תחושת שייכות ומטרה משותפת, כך תהיה להם יכולת השפעה על המתרחש בחייהם ובחיי חבריהם בכלל, ובנושאי המניעה בפרט.

חשוב:

- אין מצופה מן העמיתים להפוך לכתובת לעזרה בעת משבר עבור חבריהם משלוש סיבות:
 - התלמידים אינם נוטים לראות בעמיתים כתובת למטרה זו.¹⁰
 - לעמיתים אין כלים ומיומנות להוות כתובת לעזרה בנושא מורכב זה.
 - הציפייה לראותם ככתובת לעזרה עלולה ליצור מתח וחרדה בקרב העמיתים ולהרתיעם מלמלא את תפקידם בתכנית.

■ פירוט התפקידים:

- לעמיתים המפעילים את התכנית מספר תפקידים ייחודיים:
 - להיות מנהיגי דעה⁹ – לייצג עמדה גלויה וחד-משמעית מוצהרת נגד השימוש בסמים.
 - להשפיע על חבריהם ולהרחיב את מעגל התלמידים המאמצים בגלוי את הנורמה של הימנעות משימוש בסמים (ארה"ד).¹⁰

7 מ. סמילנסקי, אתגר ההתבגרות, כרך ג' 1989.

8 על פי ההגדרה של סמילנסקי עמיתים מתבגרים הם המשתתפים למסגרת מאורגנת, הפועלת כפורום לעשייה משותפת ולתמיכה הדדית חיובית לפיתוח עצמי.

9 ראה עמ' 59–65.

10 מחקרה של ד"ר רחל ארה"ד, 1997 "תפיסת תלמידים תכניות למניעת שימוש בסמים, השוואה בין תכניות המונחות על ידי עמיתים ותכניות המונחות על ידי מורים", משרד החינוך והספורט, שירות פסיכולוגי-ייעוצי.

- לאפשר לבני גילם בדיקה וגיבוש של עמדותיהם בנושאי המניעה.
 - לאפשר התלבטות משותפת ושיח בנושא במסגרת קבוצת השווים.
 - להוות דוגמה אישית.
 - לשמש כמתווכי מידע אמין ומעודכן על השפעות הסמים החוקיים והבלתי חוקיים.
 - ליזום ולהנחות דיון בדילמות וקונפליקטים.
 - לאפשר הפעלה לא סמכותית של התכנית. להיות מנהיגות "בגובה העיניים".
 - לסייע בהתמודדות עם מיתוסים ופיתויים סביב השימוש בסמים.
 - לסייע בהבנת התהליכים השונים בתחום האישי והחברתי הקשורים בשימוש בסמים.
 - לסייע לחבריהם לראות במסירת מידע לגורם מוסמך או להורים על חבר משתמש בסמים, חברות ולא הלשנה.
 - לתווך בין גורמים מקצועיים מסייעים והורים ובין חבר משתמש.
- תרגום של כישורים אלה בא לידי ביטוי בקטע "עמית" שנכתב על ידי עמיתים משכבה ז' בבית הספר "מיתרים" בעומר.

עמית

אם עמית אלה ווצה להיות
 עמית לדעג אפואו בעיוג
 עמית לשמוי עז ואש פגוח
 ואם לעשוג יוגי מידי ווח
 עמית צוין להיות בעל השפעה
 ואם בעל מטיבציה וזה
 עמית אמצוא פגונג יצויגיים
 ויכאג אסחול אחיוו אג כל היאדים
 אם בא לך להיות עמית מושלם
 עמית לוג מעצמן בשליף כואם
 להיות חזווגי, חזומן
 וכאובן, לא לשכוח - משקיען
 אסמינ בוא מהי צו הצדמנוג
 חז פועמית
 שאחווה גצעו

מאת עמיתי עישון, שכבה ז', ביה"ס מיתרים, מיתר

מטרות התכנית

מטרת העל – להרחיב את מעגל התלמידים השוללים בגלוי שימוש לרעה בסמים ומאמצים זאת כאורח חיים.

להשגת יעד זה מוצבות מטרות נוספות:

- בחירה והכשרה של תלמידים שיהיו מנהיגי דיעה בקרב חבריהם וירגישו גאווה על השתייכותם לקבוצה זו.
- חיזוק העמיתים כקבוצת התייחסות חיובית ומודל עבור כלל התלמידים במוסד החינוכי.
- יצירת פתיחות, מוכנות ואימון הדדי בין התלמידים לחבריהם ובינם לבין הצוות החינוכי בנושא.
- ביסוס וקיום אווירה חברתית של אורח חיים בריא במוסד החינוכי ללא שימוש בטבק ובסמים וללא שתייה בלתי מבוקרת של אלכוהול.
- לגרום למתלבטים, לבעלי כוונות השימוש ולמשתמשים המזדמנים לאמץ נורמה של אי שימוש ולהצהיר עליה.
- לתכנן, לבנות ולהפעיל תכנית מניעה תוך שיתוף פעולה בינם לבין הצוות החינוכי וההורים.
- ליזום ולקיים פעולות מיוחדות במסגרת המוסד החינוכי והקהילה.

אוכלוסיית היעד (מפעילי התכנית, מקבלי התכנית והשותפים)

מפעילי התכנית:

תלמידים – עמיתים במערכת החינוך שנבחרו בהליך דמוקרטי על ידי בני גילם ובסיוע של צוותי החינוך. אין מצופה שהעמיתים יפעילו בעצמם את התכנית. נוכחות שותפים מבוגרים חיונית מאוד.

מקבלי התכנית

כלל התלמידים במערכת החינוך, גילאי 12–17.

שותפים לתכנית:

- גורמים במערכת החינוך – הורים, מנהלים, יועצים, פסיכולוגים, מב"סים (מובילים בית-ספריים), מחנכים, מורים מקצועיים, רכזי שכבה, רכזים חברתיים וכד'.
- גורמים בקהילה – רשויות מקומיות, מתאמי הרשות למלחמה בסמים, נציגי הורים, גופי חינוך בלתי פורמלי ומוסדות רווחה בקהילה, שירות פסיכולוגי חינוכי (שפ"ח), עמותות סיוע למיניהן, מוסדות חוק – משטרה, שירות מבחן וכד'.

קשיים צפויים והצעת פתרונות

יש לבחון את היתרונות והחסרונות של התכנית, זאת במטרה להיערך בעוד מועד להתמודדות מקצועית ויעילה עם קשיים ולבטים שיתעוררו.

חשוב לזכור, שהמנחה הצעיר איננו איש מקצוע והכשרתו קצרה יחסית. הוא נמצא בעצמו בתקופת "המורטוריום" ובשלב התפתחותי שבו הוא מנסה לרכוש ולעצב זהות משל עצמו.

התנהגותו בנויה מרבדים שונים וממערכת מנגנונים ושיקולים שאופייניים למתבגר ולקבוצת הגיל. בצד האחריות שהוא מגלה יש לו גם נטייה לקחת סיכונים, צורך להשתלב בקבוצה, ספקות וכדו'.

פירוט הקשיים:

■ בקרב המנחים העמיתים

- קושי להבחין בין לקיחת אחריות לבין לקיחת סיכונים במצבים מסוימים.
- פירוש מושגים וערכים באופן שונה מהמבוגרים (מהו חבר טוב, מהי חברות, הלשנה מול אחריות, לצד מי אני נוטה וכלפי מי אני אחראי?)
- השפעה שלילית של גורמים מקבוצת בני הגיל על מעמדו ואיכות הנחייתו של המנחה העמית (הפרעות, ציניות וכדו').
- ראייה דיכוטומית - "שחור לבן" ללא גמישות.
- פער בקרב העמיתים ברמת החשיבה המוסרית והשלכותיה על יחסם לנושא הסמים.
- קשיים בלקיחת אחריות אישית וקבוצתית - היעדר אחריות מספקת לעמידה בלוח זמנים ומילוי התחייבות אישית. פערים ביישום המשפט "נאה דורש ונאה מקיים".
- נוכחותם של תלמידים בעלי קשיים התנהגותיים ובעיות ייחודיות. (קושי להתמודד עמם במסגרת הפעלה כיתתית).

■ בקרב הצוות והמערכת

- לעתים, במהלך ההנחייה והעברת התכנית, מועבר מסר כפול מהצוות החינוכי שמשמעותו תמיכה בתכנית מצד אחד, והסתייגות ממנה מצד שני:
 - תחושה שהפעילות באה, לעיתים, על חשבון חומר לימודי ומחויבויות אחרות.
 - בעיות תגמול המנחים העמיתים והצוות התומך (רכז, מחנכים והנהלה).
 - תחושת בדידות של המנחה המבוגר האחראי להפעלת התכנית ש"הכול מונח על כתפיו".
- הערה: מאז קיומו של מב"ס כבעל תפקיד תיתכן הקלה בקשיים

הצעות לפתרון הקשיים

- ייערך חוזה בין העמיתים, המחנכים והמורים המקצועיים על פיו התלמידים יתחייבו להשלים חומר לימודי ולעמוד במשימות הלמידה. המורים מצידם יתחשבו בתלמידים הפעילים ויסייעו להם.
- על כל הצוות להיות שותף ולהאמין בתרומתו המשמעותית של כל גורם להצלחת הפרויקט. מחנכי הכיתות וגורמים נוספים, על פי הצורך, יהיו שותפים בהכנת התכנית ובמתן עזרה קבועה לעמיתים הצעירים.
- רצוי לשלב, עד כמה שניתן, גם את המורים המקצועיים בתכנית ובפעילות המערכתית ולתאם אתם את לוח הזמנים.
- העמיתים המנחים יסייעו במילוי מטלות ארגוניות הנחוצות להפעלת התכנית (ארגון החדר, הקלטות, סיוע במערכת שעות ההנחייה).
- המנחה המבוגר, המחנך, באופן פעיל או סביל, ילווה את כל הסדנה וההנחייה בכיתות, לצד המנחה העמית. המנחה העמית לא ישאר לבד בכיתה.
- המוביל הבית ספרי (מב"ס) יהיה קשוב למסרים הערכיים שמועברים בסדנה ויסייע לבחון וללבן מושגים וסוגיות שמועלות על ידי התלמידים.
- תאותר מבעוד מועד מנהיגות שלילית בכיתה. השתתפותם בסמינר ההכנה תתאפשר רק לאחר חוזה אישי עם מחנך הכיתה, היועץ והמב"ס.
- במהלך התכנית:
 - יאותרו על ידי המנחה המבוגר תלמידים עם קשיים ובעיות ויפנו לגורם מקצועי.
 - יתקיימו מפגשי משוב אישיים וקבוצתיים עם העמיתים במהלך הפעלת התכנית ותתוכנן פעילות ההמשך.
 - יועבר דף קשר בין המנחים העמיתים.
 - תוצב תיבת דואר לפניות התלמידים במהלך התכנית.
- העמיתים הפעילים והצוות התומך בהם יתוגמלו על פעילותם הייחודית. להלן דוגמאות לתגמול:
 - תעודת הערכה והוקרה – ממנהל המוסד החינוכי, מפקח, מנהל מחוז, שר החינוך וכד'.
 - הזמנה ליום עיון, הצגה או פעילות תרבותית מכובדת עבור הצוות כולו (מבוגרים ועמיתים כאחד).
 - השתתפות במפגשים ארציים ומחוזיים עם מנחים עמיתים מבתי ספר אחרים למשוב הערכה והזרמת מידע.



פרק השני

מחשיבה לעשיה –

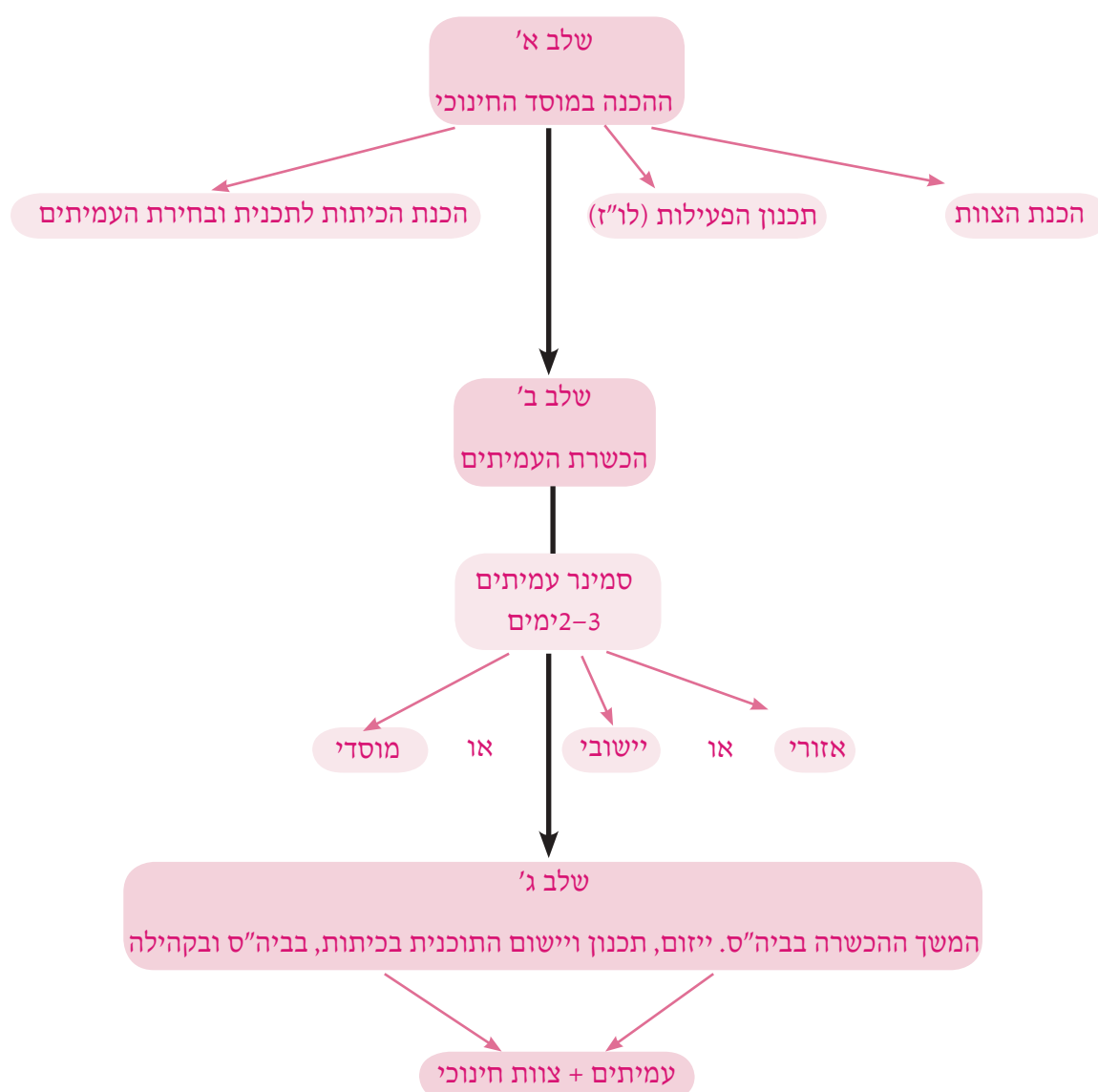
הפעלת המודל

במוסד החינוכי



תיאור גרפי של המודל

פרק זה מציג את המודל המומלץ לביצוע תכנית המניעה באמצעות העמיתים (בשיתוף הצוות החינוכי). היועץ החינוכי מנחה מקצועית את כל התהליך, בשיתוף עם המוביל הבית ספרי (מב"ס). במודל 3 שלבים המוצגים להלן באופן גרפי ויפורטו בהמשך (עמוד 24 ואילך).



התנאים המקדימים להצטרפות המוסד החינוכי לתכנית"

- ההחלטה להצטרף לתכנית עמיתים כרוכה במחויבות המוסד החינוכי לעמוד במספר תנאים:
- המנהל יפנה בבקשה למפקח המחוזי האחראי לנושא, ליועץ בכיר ולמנהל מחלקת החינוך ביישוב, המפקח המחוזי יתאם עם מנהל מחלקת החינוך.
- התכנית תופעל כחלק מהחזון המוסדי ומתפיסתו החינוכית.
- המנהל יתחייב ליישם את התכנית במסגרת תכנית המניעה הבית ספרית.
- ייקבע צוות היגוי לתכנית ובראשו יעמוד מנהל בית הספר.
- הצוות יכלול את המוביל הבית-ספרי (מב"ס), היועץ, פסיכולוג, רכז השכבה, הרכז החברתי, אחות, נציג הורים ותלמידים. בבית ספר דתי יהודי או מגזר אחר יוזמן נציג כגון רב, ש"יך וכו'.
- המוביל הבית ספרי ילווה את התכנית בכל שלביה.
- תפקיד המוביל הבית-ספרי ראה 11א'.
- ייקבע לו"ז שנתי של התכנית.
- יתקיים מפגש מקדים של כל צוות המוסד החינוכי (לפחות שעתיים) שמטרתו חשיפה לתכנית.
- הצוות המוביל את התכנית יקבל הכשרה מתאימה על מהות התכנית (לפחות 3 מפגשים, כ-10 שעות הכנה).
- תובטח השתתפות פעילה וליווי של יועצים ומורים לכל משך סמינר העמיתים והפעלת התכנית.
- תתוכנן הפעלה של התכנית בביה"ס במשותף על ידי העמיתים, מחנכי הכיתות, היועצים, הפסיכולוגים, ההורים וגורמים נוספים.
- התכנית תיבנה על פי מדיניות היחידה לתכניות המניעה, שפ"י, משרד החינוך ובהתאמה לחזון ולצורכי ביה"ס.

תפקיד היועץ החינוכי

- ליועץ החינוכי תפקיד מרכזי בכל אחד משלושת השלבים (ראה סרטוט בעמ' 21):
- תפקידו להכשיר את צוות המורים, להשתתף באופן פעיל בהכנת התלמידים לקראת הסמינר, ובמהלכו, וללוות את התלמידים בביה"ס לאחר הסמינר לצורך השלמת הכשרתם והכנת התכנית שתופעל בכתות ובמוסד החינוכי. על היועץ ללוות פעולות עם הורים.
- המוביל הבית-ספרי יסייע בכל שלבי ההיערכות ליועץ ליישם את תפקידו מתוך דאגה לכל המרכיבים הארגוניים והמערכתיים.

תפקידי מדריך שפ"י לנושא הסמים

המדריך פועל באחריות המפקח המחוזי על הנושא בשיתוף ובתיאום עם היועץ הבכיר והמפקח הכולל.

המדריך ינחה את המוביל הבית-ספרי ויסייע לו בארגון סמינר העמיתים, בחלוקת תפקידים, בתכנון הסמינר, בהדרכת היועצים ובביצוע הסמינר על פי התכנית, תוך שיתוף פעולה עם כל הגורמים בקהילה, הרשות המקומית, המשטרה, שירות המבחן לנוער, השירות הפסיכולוגי חינוכי, עמותות, מתנדבים, הורים, מתנ"סים וכד'.

במקומות בהם פועל מתאם מטעם הרשות למלחמה בסמים יהיה המתאם שותף מלא בכל התהליך. המשימות הנדרשות

- ליזום כנסי מנהלים במחוז להצגת הרציונל של התכנית והתנאים להשתתפות בה.
- ליצור קשר עם מנהלים ועם יועצים של בתי הספר, מחלקות חינוך ברשויות המקומיות וכד'.
- להעביר השתלמויות, לפי הצורך, במהלך השנה.
- לדאוג לארגון סמינר העמיתים (שיכלול מספר בתי ספר ממחוז או יישוב).
- לדאוג לתהליכי משוב בכל שלבי התכנית.
- למלא דו"ח שנתי למשרד החינוך עם העתק למנהל מחלקת החינוך וליועץ בכיר.

פירוט שלבי המודל (חרשים בעמ' 21)

כללי

- תכנית העמיתים מופעלת בשלושה שלבים. הפעלת כל השלבים חיונית להצלחת התכנית. כל שלב מפורט בהמשך.
- ליועץ החינוכי תפקיד מרכזי כמנחה מקצועי של התוכנית יחד עם המוביל הבית ספרי ובשיתוף הצוות החינוכי.
- התכנים המועלים בתכנית המניעה הם מורכבים ורגישים ולכן אין להטיל על העמיתים להוביל באופן בלעדי את התכנית. על הצוות החינוכי להיות שותף ונוכח בכל השלבים ובכל הפעילויות.
- יש לדאוג שהתכנית והאירועים שיתבצעו יוצגו בפני כל באי המוסד החינוכי ולא רק בשכבה בה היא מופעלת.
- לצורך הכשרת התלמידים נדרש איש מקצוע מומחה שמומחיותו כוללת:
 - ידע בנושא הסמים ובמורכבות המניעה בעידן הפוסט-מודרני
 - התמצאות במדיה והשפעתה
 - מומחיות בגיל ההתבגרות
 - ידע וניסיון בהנחיית קבוצות
 - יכולת ליצירת דיאלוג ורב-שיח עם בני נוער ועוד...
- לתהליך בחירת העמיתים יש ערך חינוכי משמעותי ביותר.

שלב א' – ההכנה במוסד החינוכי

בשלב ההכנה יש:

- לגייס את כל השותפים למשימה: צוות ההיגוי המוסדי (המנהל, היועץ, הפסיכולוג, הרכז החברתי, רכז השכבה, מחנכים, מורים מקצועיים, נציג תלמידים, נציג הורים וכדו').
- לתכנן את לוח הזמנים השנתי של התכנית
- להכין ולהכשיר את הצוות
- לקיים פעולות הכנה לתוכנית בכיתות
- לקיים את תהליך הבחירה של העמיתים (ראה להלן)
- לגבש את קבוצת העמיתים שנבחרו לקראת היציאה לסמינר (2-3 מפגשים לפחות).
- להכין את קווי הפעולה להפעלת התכנית בקרב התלמידים לאחר הכשרת העמיתים.

בחירת העמיתים¹²

מבחינה פילוסופית משמעות המילה בחירה היא – כושרו של אדם, או גילוי כושרו לברור לו, מתוך הכרעת רצונו שלו, אחת מאפשרויות ההתנהגות השונות (האנציקלופדיה העברית, כרך ז'–ח').

יכולת האדם לבחור, דהיינו להכריע בין אפשרויות שונות, נותנת לו תחושת כוח ושליטה ומאפשרת לו, תוך כדי כך דיון פנימי, לגבש את העמדה האישית שלו לגבי הנושא הנדון.

בחיי היום יום אנו נמצאים תדיר בפני הצורך, להחליט, לבחור.

בחירה היא תהליך מודע או לא מודע, פורמלי או בלתי פורמלי ולפעמים אף אינסטינקטיבי ומיידי. מבחינה חברתית, בחירה היא תהליך חיוני לנהל חיים בעלי דפוס וארגון והיא מוכתבת לא במעט על ידי הנורמות, החוקים, ההיתרים והאיסורים החברתיים השונים בכל חברה. בתהליך של היזון חוזר תהליכי בחירה שונים אף משפיעים על גיבוש / שינוי נורמות וחוקים קיימים.

לגבי מתבגרים, מהווה כל אופציה בחירה יסוד מחזק מבחינת תחושת השליטה והערך העצמי.

בחירת העמיתים המיועדים להשתתף בתכנית הינו תהליך חשוב ובעל משמעות.

בתכנית ייחודית זו הבחירה היא לא רק מעשה המיועד להגדיר את קבוצת התלמידים אשר יפעלו בתכנית, אלא גם תהליך חשוב מסיבות נוספות:

- תהליך הבחירה יוצר אצל התלמידים מוכנות מראש לקבל את סמכותם של העמיתים בהם בחרו וכן תחושת שותפות, קבלה של התכנית ומחויבות כלפיה.
- התהליך הופך את כלל התלמידים למעורבים בתכנית ומונע גישה פאסיבית, אדישה ומרוחקת.
- הבחירה מעניקה לנבחרים לגיטימציה לפעול בקרב חבריהם ומכהה את ההתייחסות אליהם כאל שליחים מטעם הממסד (ביה"ס).
- קיים סיכוי שהנבחרים יתפסו על ידי האחרים כמנהיגים ובכך תתחזק השפעתם.
- תהליך הבחירה עשוי לחזק את העמיתים הנבחרים למלא אחר הציפיות של החברים שבחרו בהם: לנהוג באחריות, ללמוד את הנושא לעומק, לפעול כנדרש בתכנית, להתמיד, להיות אמינים ויצירתיים וכדו').
- תלמידי הכיתה יראו את הנבחרים כמייצגים אותם ואת הדילמות בפניהם הם עומדים, וכך תגדל נכונותם להשתתף בתכנית.
- קיים סיכון שתהליך הבחירה יהפוך לתחרות על פופולריות, וכתוצאה מכך ייבחרו תלמידים לא מתאימים לתפקיד.

12 באנגלית קיימת הבחנה בין מספר מושגים המתייחסים לתהליך של בחירה.

* Elect – לבחור לתפקיד מסוים ע"י מתן קול (אקט פורמלי)

* Choose – להעדיף מתוך מס' אופציות, לבחור בזהירות, בהחלטה חופשית, בין האופציות השונות.

* Select – תהליך בחירה זהיר יותר מ-choose, שמשמעותו לבחור את העדיף לאחר שיקול זהיר.

* Pick – תהליך פחות פורמלי – select ומ-choose.

בעברית טומנת בחובה המילה בחירה את כל המשמעויות הנ"ל בהתאם לקונטקסט הנתון.

הכנת התנאים לביצוע תהליך הבחירה

- **חשוב להקדים לבחירה תהליך הכנה בית ספרי וכיתתי כדי להפיק את מלוא היתרונות החברתיים הכרוכים בתהליך כזה:**
- יש לבחור את מודל הבחירה המתאים לשכבה (בחירה גלויה / סמויה)
- להחליט מי הגורמים הבוחרים! (חשוב שתהליך הבחירה יהיה על ידי התלמידים בליווי יועץ, מחנך וכדו').
- להתייחס למועד הבחירה (תחילת שנת הלימודים – האם כבר מכירים מספיק טוב אחד את השני, בסוף השנה לגבי השנה הבאה? בשליש הראשון?)
- לקבוע יחד עם התלמידים את מסגרת הבחירה והקריטריונים לפיהם ייבחרו העמיתים וכן את כישוריהם הנדרשים.

להלן מסגרת הבחירה וקריטריונים

- קביעת קריטריונים לבחירה תסייע לבחירת העמיתים בעלי הכישורים ההולמים את המשימה.
- העמיתים ייבחרו מקרב כיתות שכבר עברו תכנית מניעה או לפחות קיבלו כבר מידע בסיסי על חומרים פסיכו-אקטיביים.
- המועמד יהיה בעל עמדה מוצהרת ומנומקת בעד אורח חיים בריא ללא שימוש לרעה בסמים ושתייה מופרזת של אלכוהול. (בשל מאפייני הגיל ייתכנו תנודות בעמדות העמית יש לשים לב, לכך)
- מי שמעורב בשימוש בסמים איננו יכול להיות עמית. זוהי אינה תוכנית טיפולית. חשוב!! אם במהלך ההכשרה או הפעילות בביה"ס מסתבר שעמית מעורב בשימוש בסמים, יש לדאוג לעבודה אישית ו/או קבוצתית כדי להוציאו ממעגל השימוש אך **אין לאפשר לו להמשיך ולהיות עמית!**
- תתקיים הכנה של הכיתה / השכבה לבחירה.
- בכיתה יוצגו הכישורים הנדרשים של העמית. (עבודה משותפת של תלמידים וצוות חינוכי) תפקיד היועץ / מורה להבטיח שהבחירה תיעשה על פי הקריטריונים שנקבעו והכישורים ההולמים. במקרים חריגים יתערב המחנך/היועץ בתהליך הבחירה כדי למנוע בחירה לא הולמת.
- יתקיים תהליך בחירה מטעם כלל התלמידים.
- את הבחירות ניתן לקיים במסגרת הכיתה או השכבה.
- מומלץ לקיים בחירות אישיות. אם האקלים החברתי בביה"ס אינו מתאים, ימליצו הצוות הפדגוגי ונציגי התלמידים על תלמידים עמיתים עפ"י הכישורים שצוינו בהמשך ויביאו ההמלצה לכיתה.
- ניתן גם לבחור עמיתים שמציעים את עצמם לתפקיד ונמצאים ראויים לכך.

להלן המלצות

להרכב קבוצת העמיתים שייבחרו:

- 5-6 נציגים מכל כיתה לפחות.
- ייצוג שווה של בנים ובנות.
- ייצוג לעולים חדשים.

לכישורי העמיתים:

- התאמת העמית לתפקידו ובחירתו בקפידה היא תנאי הכרחי להצלחת התכנית.
- על העמית להיות בעל עמדה מגובשת, ברורה ועקבית כנגד שימוש בסמים. (יחד עם זאת, עלינו לקחת בחשבון את מורכבות הגיל ולדאוג לחזק את עמדתו לאורך כל הדרך).
- עליו להיות מקובל על חברי קבוצתו אך לא בהכרח המנהיג, מאמין בדרך ומוכן להשקיע כדי להשפיע, מוכן להקשיב, ולא להטיף
- בעל מגוון של כישורים רצויים כגון:
 - יכולת ליצור דיאלוג ורב שיח משמעותיים עם בני גילו ומבוגרים ממנו ולתקשר עמם.
 - אמינות.
 - כושר מנהיגות ויכולת השפעה.
 - כושר ביטוי.
 - אחריות והתמדה.
 - יוזמה ויצירתיות.
 - כישורי הנחיה.
 - מוטיבציה.
 - מקובלות חברתית.
 - כושר ארגון.
 - אחר...

שלב ב' – הכשרת העמיתים

סמינר עמיתים הוא ההכשרה המרוכזת שמקבלים העמיתים שנבחרו לקראת הפעלת התכנית במוסד החינוכי. סמינר עמיתים יכול להיות מוסדי, יישובי או מחוזי. ביה"ס יבחר במודל המתאים לו.

בסמינר עמיתים משתתפים נציגי תלמידים שנבחרו למשימה זו על ידי חבריהם. הם מקבלים הכשרה בסדנאות על ידי יועצים ומורים והרצאות ע"י מומחים מקצועיים. העמיתים נחשפים למורכבות הנושא. הם מגבשים עמדות ועוברים תהליך דינמי המכין אותם להנחיה ולפעולות נוספות כמנהיגי דיעה. הם מקבלים חומרים להפעלת התכנית בביה"ס. בסמינר משתתפים גם הורי העמיתים וגורמים משפיעים בקהילה.

בסיום הסמינר מקבלים העמיתים תעודות הערכה.

המשימות הנדרשות מהיועץ/מורה מלווה והמב"ס:

- להעביר שאלוני משוב לפני ואחרי הסמינר.
- ללוות את העמיתים בסמינר.
- להנחות סדנאות בסמינר.
- להשתתף בכל הפעילויות.
- להיות אחראים על השתתפות התלמידים.
- להלן נושאים מומלצים לתכנית ההכשרה.

תכנית ההכשרה – דוגמאות לנושאים

הכשרת העמיתים להוביל את התוכנית היא חיונית ביותר.

להלן דוגמאות:

- הבהרת עמדות וערכים. (יש להקדיש לסעיף זה זמן איכות בכל שלבי ההכשרה)
- חיזוק הכוחות הפנימיים (קידום הבריאות).
- מידע עדכני, אמין ורלבנטי. דגש על הסמים החברתיים הנפוצים גראס (מריחואנה), חשיש, ל.ס.ד., אקסטזי וכד' (השפעות, נזקים, היבטים חוקיים מידע אמין ומידע רחוב וכד').
- התמודדות עם דילמות.
- פתרון קונפליקטים.
- מידע, מיתוסים ואמת (אין סמים "קלים").
- "כל סם הוא הווירוס של המוח האנושי".
- תרבות הבילוי והפנאי בעידן הפוסט מודרני.
- כישורי מנהיגות. עמיתים כמנהיגי דיעה – תהליכי השפעה ושינוי.

- רכישת עקרונות מנחים להתערבות בסיטואציות חברתיות שונות.
- כישורי הנחייה.
- כישורי חיים והתמודדות:
- אחריות וגבולות.
- פיתוי ובחירה.
- השפעות חברתיות.
- אסרטיביות.
- דיווח על חבר – חברות והצלה ולא הלשנה.
- אחריות חברתית.
- היבטים חוקיים ומשפטיים של השימוש בסמים.
- כלים לפיתוח יוזמות מיוחדות ודרכים ליישומן.
- אחרים...

שלב ג' - ייזום. חכנון ויישום התכנית בכיתות. במוסד החינוכי ובקהילה

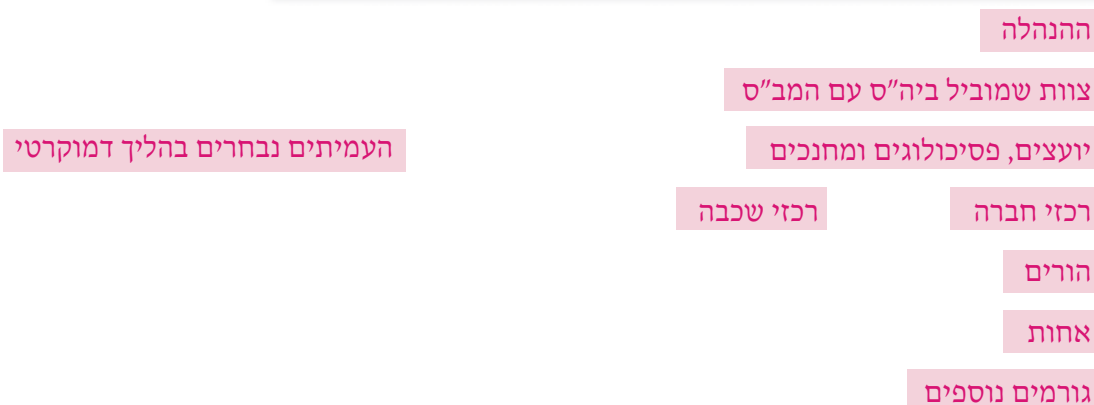
זהו השלב העיקרי בו מופעלת תכנית המניעה בביה"ס בשיתוף עם העמיתים. בשלב זה מיישמים העמיתים את לימודיהם בסמינר ואת כושר המנהיגות שלהם, מגבשים יחד עם הצוות החינוכי את התכנית לכלל התלמידים, ומסייעים בהפעלתה.

העמיתים חווים בסמינר חוויה משמעותית ובעלת השפעה. יש צורך להמשיך ולעבד אתם חוויה זו במסגרת ביה"ס. כמו-כן, יש להמשיך ולסייע לתלמידים להעמיק את הידע, ולאפשר להם להעלות שאלות ודילמות בעקבות הסמינר, לגבש את תפיסתם ולבסס את החלטתם.

בנוסף, חשוב להקנות לתלמידים כישורי הנחייה ולבנות אתם ביחד תכנית המתאימה לכלל התלמידים בכיתה/בשכבה.

חשוב שהתלמידים העמיתים יתנסו בהעברת התכנית בינם לבין עצמם לפני שיפעלו בכיתות.

הפעלת התכנית בביה"ס (שיתוף בין העמיתים לצוות)



המשימות הנדרשות

- לפתח, לחזק ולהקנות כישורי הנחייה נוספים לעמיתים.
- לבנות תכנית עם כל השותפים במוסד החינוכי.
- לתכנן את הפעולות במוסד החינוכי (כולל שיתוף הורים וגורמים חיצוניים).
- אפשר להפעיל את התכנית בימים מרוכזים או באופן מתמשך (בשיעורי מחנך כל שבוע, במהלך חודש או חודשיים וכדו').
- להפעיל את התכנית תוך שיתוף פעולה בין העמיתים, צוות בית הספר, ההורים ואחרים. בנוסף לפעילות בכתות מומלץ ליזום קישוט, הכנת פינה בנושא בלוח מודעות, כתיבה בעיתון הקהילתי, פעולות משותפות עם הורים, פעולות מיוחדות בקהילה וכו'.
- ללוות את העמיתים במשך הפעלת התכנית: לליבון בעיות וקשיים, לקבלת משוב ולמציאת פתרונות לנושאים שמועלים.



העמיתים מיישמים הלכה למעשה את מנהיגותם והופכים להיות מנהיגי דעה לחצויהם בגיל הספר והתלמידים.

מן השדה – רשמי עמיתים

בפרק זה יובאו רשמים של תלמידים מונחים, עמיתים, וגורמים נוספים שהפעילו את תוכנית העמיתים במהלך השנים.



סג'ינ "אלכוראל ונפיה" / גבון נפגה ג'ווה

הסדנה להג'ייה זביה"ס זנלסל: "אלכוראל ונפיה" הועזיה ע"י שלן נז'יסימ גכל כיגה גלכג י"א שנזחו ע"י גחנכוג הכיגה. ג'ווה העזוג גסו חלוג לזבי הלפעוג האלכוראל על גופני. הג'ווים והסיווג לטגיה, זילג "ההלשני" - האם על"י לספרי להווי חזוי ולעזוי לו זכך עס זעייג הלגיה ללו?

זככל. הוזה אינפוזמזיה חלוגה זיוג זנלסל והקשו לנפיה להוא כל כן אק'ולאלי וחלוג זג'ילני. למעלה, כל הנז'יסימ הלגבו זיגי עיון כלסו אחד גהס הג'יסי זביה"ס והנחה ע"י יועזג הלכגה. לטווגה לני להגפ'ל לזחי שנכחו לזעג להגידע להיה לני לזבי הלפעוג האלכוראל על גופני היה ג'טעה זחל'ו. וגזג של הלכילה להדיוך אונני זנלסל לזיוך זה געזי הסדנה. לכן, עליה להיוג מושכג זעיני הג'לגידים ולטוים להלגבווגם ולהענינוגם. זנוסל לכן, הג'יסי יום עיון זסג'ינ "ליין" זו לקחו חלק כל נז'יסי זיה"ס הג'וכוניים זעיו, וזו הווחז הגידע לני זנלסל זעזיג כלים לונם כגו: הזגה זנלסל, הוצגה, ליחה עס יועל הג'מחה זעזיה לאלכורוליסים לטוים לני להזין ולהפנים להגחולה ל"הכל זסדו", ו"לי זה לא יקוה" היא גסוכג ומעיה, ולעל'ני לקחה אחיוג למעליני ועל חזיוני זג'יוים לל שכוג ועל אחג כגה וכגה זכזילסימ!!!

לסיכום, הסדנה הייגה גאוד גמזיה, חלוגה ועווגה להענינוג וזה, גה לזגזי ומחזך גר העוזדה שנלסל זה וזוי לזגן ולהקלמה. היה לו - וטוב להיה, והלוזלי לססורג זו גליך עס זעוגד וגזכה כגו הפעם להז'לחה!



סמינר עמיתים - נערי אמען נערי באריאל

בשנה"ל גלס"א הצטרפה העיר אריאל לפרויקט ארצי בשם "למנוח אין חלקי חילול" - גבניג אמענעג השימוש לרעה בחומרים פסיכואקטיביים.

אגבשה מדיוניג יישוביג מערכהג להפעלה גבניג האופייניג בקידום הביטחון הנפשיג של התלמיד וקצעה גבניג מסעוג ליישום שלבי גבניג המסוג המרכזי של גבניג הוא לחיים אישיים וחברתיים ערכיים וביטחון אלא שימוש בחומרים פסיכואקטיביים הם מעניינים. וצונם ואחריוגם של רוב בני הנערי במדינת ישראל.

לשלישי גבניג והפעלה של גבניג חזון יחדיו גמ חליבוג הביניים שבעיר וצאג גמך אמורה כי שיגל פעולה מעשירי גמ כל השוגרים לעשייה ומאפשר אישום משאבים וניצול יעיל שלהם.

השלישי הואשון בהתאם המרכז בחיור העמיתים וכלל: הצגה וציון גבניג בפני כלל התלמידים שגמ "ע"י מחנכי הכיורג בליווי ובהדרכה של יועצג החליפה. גמ סדנאוג בכיורג שבסיומן התקיימו בחיורג ל"מנחים העמיתים".

בהמשך התקיימו סמינר עמיתים יישובי. הסמינר נעדר להכשיר עבודה של בני נערי להנחה גמ בני אילם בנושאים מנעמיים וגבניג המפגשוג כולו חיים במצאוג משנה.

מוכיבי הסמינר: מידע על השפעה הסמים על האדם והנפשי. בחיור עמיתוג ערכים וצרכים של בני הנערי. הסמים והחוקי. מפעל עם מכור קני. סדנאוג העוסקוג במגן כולו התחיה ובהעצמה המנחה העמית וכן סדנאוג אומעג לעיבוד חוויה של גבניג והחוויה אליהם נתשפו התלמידים.

צווג המחנכים היה שוגל פעיל הן בשלבי גבניג והאישון והן בשלבי ההפעלה של גבניג כולה.

במהלך הסמינר השתתפו המנחים הנבחרים בסדנאות משותפות עם המנחים, דבר שהביא לפיתוח דיאלוג חיוני בין גוים וגלמדים. בעוד סיום הסמינר הגויים מפגש גלמדים - הוים - גוים לכלל אג ההצגה "חוצה הבימה" ולאוהיה נעון ליה בהשתתפות הנכחים.

בהלך ההכשרה הסמים בהצלחה גויה ועל כן העידו משווי הגלמדים, הגוים, ההוים וכן נציגים שונים מהקהילה. עם סיום בהלך ההכשרה החלו העמיתים להעביר סדנאות בביגה האם. הסדנאות כללו: הנניג מידע, בחיג עמדה ערכים וזכים וכן פיהח לל כילורי חיים.

להלן התייחסותם לל מספר גוים ביה ספויים לגבניה:
מנהל ביה"ס: "הגבניה הצליחה להשיג אג המורג להצבעה לעצמנו: חליפג הגלמדים למידע על השפעה הסמים, בחיג עמדה ערכים וזכים לל ביה הנערי, פיהח כילורי חיים והעמדה מודעה הגלמדים בכל הקשרו ליכולתם לסייע לחבוייהם ולהעל על עצמם.

משווי הגלמדים און לומדים על החליטה הויה לגלמדין מייחסים לגבניה סמינר ההכשרה, ימי המורג והפעלה הגבניה בביגה יצור מחשה להעלייה הינה ליכולת ואפקטיביות בוגר גלמדים, גוים והוים".

דבר העמיתים: "במסגרת פעילותן כעמיתים וכלן ידע וז העליון אג ווגר ההנה והמודעה לעצמיהם הסמים.

כל הועיון לל גבניה העמיתים הוא לחברים מספויים לחברים על סמים. בך און מגיעים אל הנערי כחברים ומנסים להפוך און לשובים למאבק כלגד נאע הסמים".

דבר המנחים: "הגבניה מהווה נבנך חשב מכלל הגבניה הייעוצי והמפעלה בביג ספוינן.

בחיון להמודד עם בעייה הסמים ע"י חליפג הגלמדים בוגר ידע ובוגר ופליג

ליה העמיתים העביר אג מידע מעורבותם בגבניה ונצא מחזק אג מידע השפעה על ביה הנערי"

"האלשנה" גוף "בגלגל עזרה" - פאנל עמיתים במכללה אכדאאאאא חיל חימול

לאחר השגשוג בסמינר מהנה וחוויה החלו העמיתים בפעילות בקרב חבורה. העמיתים העבירו פעילויות מאונקת זכורה נקלאים שונים - "זו פיגאיים", אחר חבורה. הנהג גאלין ההמכורה עמדה וידע של בני נער נקלא סמים. בפעילות סיכום גבעו והנהו העמיתים פאנל חאפי בהשגשוג כל גאמדי המכללה. הנחלה גוים ונציגים ממשרד החינוך.

הגאמדים צפו בסרט הזכרה דינמה מוכנה: שני חבורים גאליים כי חבורה לכורה משמשה בסמים ומצבה מדודו. הם עומדים בפני קונפליקט - מה עליהם לעשות?

העמיתים ערכו הצבעה הגשמה בקהל - רוב הגאמדים הצביעו נגד האלשנה. העמיתים הצמינו חבורים לעלול לבמה ולהציג את עמדתהם.

נערך דיון על מושג "האלשנה". מושג החבורה: "זכור האדם על גופו". באילו מקרים על החבורה להגדיר? בדיון עלו נקלאים שונים ודינמה קשה שני נער ממוקדים עומים מידי יום.

לבמה הוצגו אנוחיים אנשי מקצוע שגמו ידע מקצועי וניסיון והציגו עמדה מנומקת המדגישה את הנצקים והמזכור ההוסנוג באי בגלגל עזרה "וחיפוי" על חבור משמש.

לאחר הפאנל - באיווי מוזיקה נעימה ההצבעה המכריעה ע"י קלפי שהועברו בין הגאמדים בקהל. לאחר שלשמו את דעותיהם המנעדה של חבורהם, את העמיתים ואג אנשי המקצוע, היה על הגאמדים לשקול מחדש את עמדתהם. ואחלן המזכרה:

64% מהגאמדים הצביעו בעד בגלגל עזרה ו"האלשנה" על חבור משמש. העמיתים הציגו את המזכור הציגו מצג שהכינו לסיכום הנקלא והציגו דוכים לבגלגל עזרה. מקומה בהם נתן קרבל עזרה ואומים אליהם נתן אפונה.

דיווח זה לא האלה - עמית כיורג'י חגיגה הביניים אורני

החלה היינו, העמיתים, בסמינר בן שלושה ימים במרכז הנער, שם עברנו סדנאות שונות הקשורות במנהג סמים בהנחייה של נרע - יוצג ביה"ס. למדנו על השפעת הסמים, הנזקים שהם גורמים, החולה שמוציאים בזמן השימוש, הקושי להימנע מסמים ועוד. הדגל בפעילויות היה חוויה והבטח על פעילויות חברתיות ודיונים.

המארגן עם המארגן של בעיית הסמים: אמרתי, שמענו על הנזקים החמורים של הסמים, אך גם על מחשבה הכול וההי-שמועש המשמש, ואינו כזה מסוכן וכולה להיות המסוג אחר, אך נכחו לדעת שגם קיימת סקרנות גדולה לנסוג וק פער אחר. ואינו שלמורה הביטחון שלנו "שלי זה לא יורה", ישן סטאנדרט מסוימת קשה בהן יוגר לסוג מסמים. בסמינר היו גם הוצאות חיצוניות - סיפור אישי של מכוני קני, הוצאה של שטור וכן הוצאה של אשג מקצוע מחום הסמים לדיבור על מיגוסים מאל מציאות לגבי סמים, המורה סיפור על מקרים שונים עומים נפאשה במהלך עבודתה. אג כל הגברים לספאנו ניסיון להעביר לשכנה שלנו במסגרת יום מוקד, שהקיים בדצמבר, אורגנינו והנחנו בעצמנו. וזו הפעילויות שהועברו לשכנה היו פעילויות שבהן המספר בעצמנו כגון: "זו-פוגיות", "עמדת וערכים", "למורה סוד" ועוד.

"זו פוגיות" זו סדנה להציג סוגי סמים ומשקאות אלקהוילים והלמגידים היו צריכים לבחור כרזון במה שהם רוצים. וזינו להראות בסדנה זו מה מושך אג מי למשמש בסמים ואילו מחשבה זה גורם להם, אבל לאחר מכן חזינו למציאות והסברנו להם אג הלכבוד הסמים ומה הם עושים בלוחים השונים.

סדנה נוספת שעלינו היא "למורה סוד" או חוגג הדיווח וזה הסמינר דרך מקרים שהצאנו לכיתה לדיווח זה לא האלה וחייבים לדווח על אנשים למשגשים בסמים.

בסדנה "עמדת וערכים" בדקנו אג העמדת של הילדים לגבי שימוש בסמים. האם הם מסכימים לנפא האטובוס למסיע אורג "קח מה "שכח" לפני העבודה. מסך הכול לדעת - העמיתים, היום היה יחסי מוצלח. לנו נראה

שהגאונים חולשים על סמים, לאחר יום במקד, בצורה קצרה שונה ויחשבו פעמיים בלשון יציעו להם להגמור

הדבר להכי דיברו אליהם ולא הגאונים היה בהוצאה עם האבן העי שפוח אג ליבו כדי לספר לנו אג סיפורו מקורב מלש מי לעצמו אג כל שלבי ההגמור

אסיכום, אנו נענו מהלכות ומקורות שם הגאונים הבינו והשכילו. מה שהיה מיוחד ביום הזה הוא שהגאונים העצירו אג היום ולא האוויים, וכן אנו דיברנו אליהם בגובה העיניים והייתה הקלטה מרובה יוג.

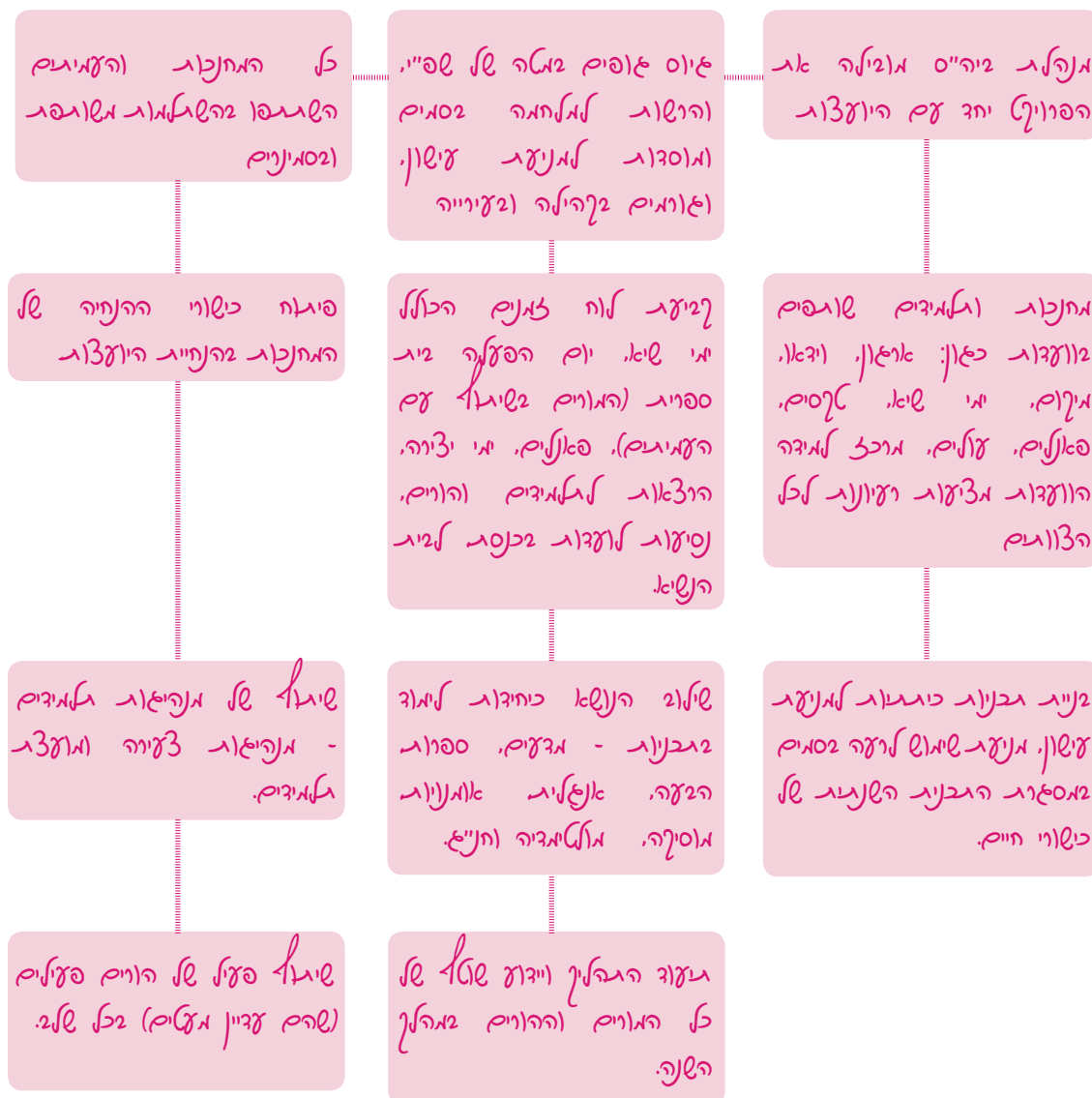
עמיתים - יחסה של צוות היעוץ - מחויבות של סיף - צוות יעוץ "בן גוריון"

השנה הפעלנו גבול עמיתים ובגאונים. העמיתים יחד עם המחנכים הגמורו ממעג עילון בכיתה ז', ח' ובכיתה ט' ומעג שימוש לרעה בסמים. העמיתים פועלים במידה מספר שנים, אבל השנה חל שינוי. השנינו נע מההנהגה והקבלה שהפועל הוא באחריות המחנך האמון על קידום גאונים בהגמור המחויבות של כל המשגפים במערכת אפולו. בלמידה המשגפה ובוועד גאונים-אווים והוויים. ביר הספר מבין בגמס"א ליצור עמית הוויים שוגפים במהלך המעשה.

בשיחור המשגש שנערכו בסיום השנה היו הנשאלים בדירה שהשינוי חל בעיקר באלל המידה המשגפה של מחנכים אווים וגאונים. הוועד המשגפה והדיאלוג שנערכו בדיון זי. גהלך זה של עצובה האביו אג האמון של האווים בכוחם של הגאונים להוביל. לנצל להנהגה והשפיע. הפועל הפך להיות הפועל של כל ביה"ס ולא של צוות היעוץ וקבוצה גאונים. יורה מנאג ישנה נכונה להמשיך בדיון זו בנשאים נוספים לשנה גמס"א, כגון: נשא "ביו"ס גמס"א.

אנחנו כיועצות עם נעמנו. עצדנו במאמ מאל, בשיחור ולא לפי חלוקה לשכבות דבר שהריון עם על העצובה היעוצית השוטף

מספר נקודות על אופן הפעלת פרויקט העמיתים השנה.



חשוב על סמינר עמיתים רב גילאי (ט-י"א)

דברים נוספים שרציתי לומר....

נעים מאוד במשך הסמינר. בייחוד מהשיגור והשילוב בין השכבות הפעילויות והרצאות היו מאוד מעניינות וגורגות וגם לי להמשיך חיי. גדה איועצת עליזה שהנחה אותנו. גדה על ההקרנה בנו!!!

המנחים היו טובים, החומרים שהעבירו לנו היה מעניין. בשל העובדה שהינן קובץ קטן ולא היו הפוגות כי כל הילדים באו באחד אחריו, ואם היה מוחזק קיטל אג המנחים הכנה המון ילדים מקרוב והיה כל אחד אחד. אני מקווה שיהיו פעילויות נוספות!!!

אני מאוד שמחה שהלכנו כיתה א' השגרה בסמינר. זה גורם מאוד.

אני מאוד מקווה שאני אוכל להעביר בכיתה שלי את הדברים בצורה הכי מעניינת והכי זווה כמו שהעבירו לי.

היה מוצלח ומאוד משפיע.

בכל היה כל אחד אחד, השקיעו בנו. אבל רק ביום שני בערב הפעילות לא עברה.

ההרצאות היו מאוד מעניינות חבל שלא היו לנו סרט שיצאצא אותנו ויר צאצא אותנו בהוצאה ובמילים. מפני שהיועצת מוצאצא ביוג.

הצעה: אצאצא כמה שיותר את הילדים שלא יוצו לעצור בסמינר!

זה טוב שזה שכתוב מביא ספר אחד ולא ממספרים ספר.

שהינן ווצה להחזיר עוד יוג את הסמינר ושיצאצא אג כל הציבור כמו שצאצא אותנו.

מה דעתך על רעיון סמינר המנהיגות השש-שנתי, שכלל תלמידים ממספר שכבות של ביה"ס?

רעיון השילוב בין 3 שכבות גוסס ויוצרי שינוי בין בני נעור מאל האילאים.
כל זה אורם אהיווצווג חזרה חדשה.

רעיון אוב מאוד, אם כי נכאכו קובץ של גאגידים מאל כוגה ומאל שכנה.

הרעיון הייחודי של בוג ספוינו: אלשכ גספוי שכוג היה רעיון אוב, כי זה גום
לשינוש השכוג ואורם אנו אוראוג כל מינו צדדים אדעוג מהשכוג שמעלינו.

לדעג הסמינו היה דבר אדול ומעשיו ואנו אאה להשגפוג 20

הסמינו הוא דבר נווא חשוב ועוצרי, זה גמל פועילוג נעונו.

הסמינו הוא מאוד חשוב, מפני שאינו הוגה הצדמנווג אהיוצוג אנוערי ואידע
אוגר עץ הסמינו, וחשוב מאוד אג אנוערי חוגי שיוכל אהדונו נערי אחו, כי
נערי גמין נערי.

יך חנל שלא כל השכוג השגפוי, הרעיון של סמינו וז-שכוג יוג כול
מהיווג עם כוגר ל של כל העיו.

יפה מאוד! רעיון יפה ומשקע, זה כול אהיווג עם כולס.

רעיון אוב מפני שהגגשנו, והכוג אנשים חדשים.



מהי התרומה או החוויה האישית שעברת בסמינר?

למדנו הוצה יוגי עץ הסמים. חשבנו שאנו יודע אבל גילינו צד שבכלל לא הכרנו.

אנו לא חושב שלמדנו משהו חדש. אבל ההוצאות חיזקו בי יוגי אג הוצון לא להשגשג בסמים ולעצור להשגשג.

הצדעצעה מהוצאות של השימוש בסמים. ההוצאות מעניינה ובאנו עכשיו אנו גמילה אג החליטה של האמנר בסמים.

עכשיו אנו יודע יוגי דברים עץ הסמים אנו להגשג אליהם ואם אנו להגשג אל המשגשים.

קיבלנו הוצה חוגי למחשבה ומידע עצום שקודם לא ידענו.

הגומה העיקרית היא לאחר הסמינר אנו אישית לא אגע בסמים ולחוויה חוויה מעניינה.

קיבלנו המון ידע ואם חוויה מעניינה אנו מאוד מעניינה להשפיע עץ אנשים שכן משגשים בסמים ולא מודעים לכל הסכנה.

למדנו הכל עץ הסמים מהם הנצקים וכו' הכרנו יוגי טוב אג חזרנו לשכנה וחידשו הוצה דברים.



פרק הראשון

רקע תיאורטי לגבי
נושאים מרכזיים בתוכנית





להתבגר בעידן המודרני – מתבגרים "מודל 2000"

בשל השינויים המהירים המתרחשים כיום בכל תחומי החיים המודרניים – אתמול, היום מחר – הם לא רק ציוני דרך ברצף הזמן, אלא – גם ציוני דרך ברצף החיים, המחייבים, כמעט בו זמנית, זיהוי/הכרת השינוי, הבנתו, הסתגלות אליו ומוכנות לשינוי הבא.

זהו "צבע הרקע" של תמונת החיים המודרניים ובתוך כך גם של המתבגרים בשנות האלפיים. ביחס לזה קיימים שני פרמטרים – מאפיינים מרכזיים – הפוסט מודרניזם והקדמה הטכנולוגית האדירה.

הפוסט מודרניזם

יש המגדירים את העידן בו אנו נמצאים כיום כעידן הפוסט מודרניזם המשפיע ונותן את אותותיו בכל תחומי החיים והמתאר התפתחויות רחבות היקף בהיסטוריה של התרבות המערבית. תמציתה היא "אידיאל האין אידיאל" בכל התחומים – האמנות, הארכיטקטורה, המוזיקה וכו'. כתוצאה מהאכזבה ומההרס הרב שהביאה עמה קדמת המודרניזם¹³ (פיתוח הגרעין, עליית הנאציזם, מצוקת העולם השלישי וכו') בתקופה זו נולד הרעיון של "חשיבה מחדש" אשר העלה שאלות כגון: "האם המדע הוא באמת התשובה לכל?" "האם יש בכלל תשובות?" הפוסט מודרניזם טוען כי אין תשובה כוללת אחת למהות החיים, אלא תוצאה מצטברת של הניסיון האנושי.

ניתן לזהות מספר נקודות בסיסיות המשותפות לכל התיאוריות העוסקות בפוסט מודרניזם:

- שקיעת האמת המוחלטת
- עליית היחסיות

13 המודרניזם, שתחילתו במאה ה-18, נחשב לעידן נצחוני של המדע אשר הביא לקדמה חסרת תקדים בכל תחומי החיים. ניתן לסכם את עיקרי המודרניזם ב-3 מאפיינים מרכזיים:

* מבחינה אינטלקטואלית – כח ההגיון והתבונה על הבורות
* מבחינה חברתית – כוח הסדר (החברתי) על האי-סדר (החברתי)
* מבחינה מדעית – כח המדע (הידע) על האמונה התפלה (חוסר הידע)

- היעדר תכלית וכיוון בשינויים ההיסטוריים ובתוך כך – שקיעת הדת. בד בבד עם תהליך זה, באופן לא פרדוקסלי, אחת התוצאות של החשיבה הפוסט מודרנית היא עליית הפונדמנטליזם הדתי כצורת התנגדות לשאלות שמעורר הפוסט מודרניזם לגבי האמיתות המוחלטות של הדת.
- קטיעה וחלוקה של נושאים אקדמיים למספר נקודות מבט, ללא תשובות חד משמעיות.
- קטיעה של התצורות התרבותיות המסורתיות.
- העולם נמצא בשלב של קפיטליזם רב לאומי עם דגש על שיווק, מכירה וקניית דברים ולא על יצירתם.
- תיאוריה רליטיביסטית של ידע – אין אמת יחידה ודאית על העולם. לכל שאלה יש מספר אין סופי של תשובות בעלות אותו תוקף. הידע איננו עוד המטרה (מודרניזם) אלא אמצעי – לומדים דבר על מנת להשתמש בידע שנרכש ולא לשם הלמידה עצמה. בעידן הפוסטמודרניזם, הידע לא מאופיין על ידי מידת השימושיות שלו. הוא מופץ, מאוחסן ומאורגן באופן שונה.
- החינוך בעידן הפוסט מודרני החליף את האידיאל ההומניסטי הרחב של חינוך כללי ושם דגש על רכישת מיומנויות ותרגולן – כשהשאלה המרכזית היא "מה אפשר לעשות עם החינוך, הידע והתואר שנרכשו?"
- המשמעות החברתית של הרעיונות הפוסט מודרניסטים היא התפוררות התפקיד של המדינה, במיוחד בתחום הרווחה, גדילת האינדיבידואליזם והצרכנות, גלובליזציה בתחום הייצור והשיווק ועלייה הולכת וגוברת של כלכלה רב-לאומית. כל אלה מביאים לשינוי איכותי של החברה המודרנית.
- במישור הפילוסופי-ערכי, הפוסט מודרניזם מסתכל פנימה לתוך האדם על מנת למצוא משמעות לקיומו. אין מקורות חיצוניים אשר יספקו תשובות ויתנו כיוון מוסרי.
- במישור הפוליטי יש דחייה של שירות צבאי וחוסר שביעות רצון בסיסית מהמנהיגות הפוליטית.
- במישור הכלכלי יש הערכה רבה ליזמות פרטית, עוני ועושר נתפסים כהצלחה או כשלון של הפרט ולא כתוצאה של שיטת המבנה הכלכלי.
- דפוס חשוב מאוד של החשיבה הפוסט מודרנית הוא ההתנסות.
- על מנת להגיע למימוש עצמי, מוכן הפרט לבחון ולהתנסות בדברים. הדבר הביא לנהירה לכיוון דתות המזרח והמזרח הרחוק, לשיטות שונות של הנחיה רוחנית, לשיטות ריפוי בלתי קונוונציונליות ולשיטות שונות של חיים חברתיים, כולל עלייה בהתנסות המינית ושימוש בסמים.
- ההנחה הבסיסית של הפוסט מודרניזם היא כי האמת, תהיה אשר תהיה, מכוונת לפרט ולפנימיותו. החיפוש אחר האמת הביא לעלייה בהתנסות האישית כשהפרט מנסה להגדיר לעצמו ובעצמו מהי האמת.
- בקונטקסט תפיסתי זה קיימת חשדנות כלפי מידע "חיצוני", כשהפרט חייב למצוא לעצמו "הוכחות" קבילות מבחינתו לרכישת ידע, לעיבוד מידע, לעיצוב ערכים ולאימוץ נורמות.

■ בשל השינויים המהירים מאוד בידע מאבד ניסיון החיים (של המבוגרים) את משקלו ומשמעותו כגורם מנחה ומחנך. מתחזקת התחושה של היחיד שעל מנת להצליח בעתיד עליו לבחון בעצמו את המציאות, להבין אותה, לשאול שאלות ובעיקר – להצליח לעצב מציאות זאת מחדש. זאת גם אחת הסיבות שהאימון במערכות החינוך השונות (פורמליות ולא פורמליות) כמכשירות את דור העתיד יורד.

טכנולוגית האינטרנט, שהיא מערכת המשלבת טלוויזיה, וידאו, פקס וטלפון גלובאליים משרתת באופן ישיר את צורכי הלמידה האינדיבידואליים של הפרט בהיותה "ברת – הרחבה" על ידי תוספת ושילוב רכיבים והקשרים שונים על פי העניין, הצורך ורצון הפרט.

עידן הידע והטכנולוגיה

המחשב, האינטרנט והטלפון הסלולרי הם מסימני ההיכר הבולטים של עידן זה ובעלי השפעה תרבותית-חברתית ניכרת ומשמעותית. הם משנים במידה רבה הרגלים תרבותיים וחברתיים בחברה כולה ובתוך כך גם בקרב המתבגרים. ניתן לומר כי מבחינה זו אנו בעיצומה של מהפכה תרבותית-חברתית, שבצד יתרונותיה לא למדנו עדיין להבחין בנזקים החברתיים והתרבותיים שלה, ועדיין לא נבנו נורמות צריכה המיועדות למתן את הנזקים הללו.

■ ההשפעה הרבה של המחשב באה לידי ביטוי בעיצוב דור של צעירים "מכור" מחשב. הדואר האלקטרוני יצר אפיקי תקשורת חוצי גבולות והקל על הקשר החברתי בין אנשים הנמצאים במרחקים, אך השימוש בדואר¹⁴ "גולש" גם לתקשורת בין קרובים מבחינה גיאוגרפית ומבטל את הצורך במפגש אישי ובלתי אמצעי.

■ גם הטלפון הסלולרי יצר מציאות חברתית-תרבותית חדשה בכך שניהול שיחות בפומבי נוטל מהן את מימד האינטימיות וגורם לאטימות מסוימת וביחס לזולת.

■ האינטרנט, כחלק מטכנולוגית המחשב, יצר אפיקי תרבותיים חדשים בתחום התקשורת בכלל והתקשורת הבין-אישית בפרט. האינטרנט, במגוון האפשרויות שהוא מציע, הביא לפריצה אמיתית של גבולות תרבותיים וחברתיים. הוא מאפשר גישה למגוון בלתי מוגבל ובלתי מבוקר של ידע ומאפשר לכל אחד ליזום ולהפיץ ידע משל עצמו, ולהגיב "בזמן אמת" לחדשות המשודרות אף הן באינטרנט, זאת על חשבון האיכות, הבקרה והשליטה. **כאן, עכשיו ומיד** הן מילות מפתח.

מבחינת התרבות ניתן למצוא באינטרנט סרטי קולנוע, מגזינים תרבותיים, מוזיאונים וירטואליים, חנויות וקניונים וכד'. הדבר לא רק שמשנה את דפוסי הצריכה, הוא משנה גם דפוסי חברתיים.

המתבגרים הם הצרכנים הגדולים של הטכנולוגיה החדשה, הן כאמצעי תקשורת והן כאפיק לבילוי שעות הפנאי. אחת ההשפעות של טכנולוגיה זו היא יצירת מרחק בין-אישי (במצבים קיצוניים עד ניתוק) ובדידות. הטכנולוגיה הזו, מצד אחד, מושכת את המתבגרים בגלל תחושת החופש, העניין והגישה הבלתי מצונזרת לידע מכל סוג ותחום, מצד שני, יוצרת, כאמור, בדידות חברתית מסוימת המנוגדת לצורך מאוד בסיסי של המתבגרים לקשרים חברתיים. הקשר הבלתי אמצעי הישיר עם

חברים מפנה במידה מסוימת מקום לקשרים וירטואליים, ממוחשבים, דבר העלול לפגוע בתחושת השייכות החברתית של המתבגר. בנוסף נפגעים חלק מהכישורים החברתיים שלו ונפגעת האינטימיות, הזוגיות והחברות ההדוקה, שכן אין צורך לצאת מן הבית כדי לבקר בספרייה, לראות סרט, להאזין למוסיקה, לבקר במוזיאון או בתערוכה, לקבל סיפוק מיני או לקנות מערכת סטריאו. הכול ניתן לעשות דרך המחשב ללא צנזורה וללא עכבות. זאת מציאות מבודדת, מבלבלת ומנוגדת לצרכים חברתיים בסיסיים ביותר של המתבגר, צרכים העומדים ביסוד הלימוד החברתי והסוציאליזציה ואשר קשרים וירטואליים, ממוחשבים, אינם יכולים לספק.

השימוש בסמים בגיל ההתבגרות עלול למלא צרכים שונים ומגוונים – רצון להתנסות, דרך בללות, חיפוש הנאה וריגושים, סיפוק סקרנות, בריחה ממצאות מסוימת, ניסיון לפתור בעיות אישיות או חברתיות, רצון להשתייך, חיקוי ועוד. ההווה, בעידן בו אנו חיים, קשה במיוחד עבור המתבגר. מצד אחד, המציאות הפוסט מודרניסטית (הכול אפשרי, שום דבר לא מוחלט, אינדיבידואליזם וכו') מתאימה מאוד למתבגר הנכסף לחופש, עצמאות ועצמיות, אך בד בבד יש תחושה של בדידות, ניכור ובלבול הנובעים מחוסר גבולות ברורים, הדרכה והכוונה ומסרים חד משמעיים.

ביטוי נוסף למציאות פרדוקסלית ומורכבת זו ניתן למצוא במסיבות הטראנס למשל. שם נעשה ניסיון למגע בין אישי ולחברותא, אך מצד שני – המוני המשתתפים, המוסיקה הרועשת, והסמים מונעים למעשה יצירת אינטימיות חברית. הסמים גורמים לקרבה מלאכותית שלא קיימת באמת.

תפקיד מערכות החינוך בעידן זה הוא לחנך את המתבגרים לצורך נכון את הידע הרב (שחלקו מגמתי ומטעה). הנפוץ באמצעי התקשורת השונים.

גם המציאות הישראלית הייחודית מציבה בפני המתבגרים מספר אתגרים מיוחדים:

■ הגיוס לצבא.

הגיוס לצבא קוטע את תהליך ההתבגרות והופך את המתגייס בין לילה ממתבגר רגיל למבוגר המופקד על בטחון המדינה והמסכן את חייו לשם כך. זוהי מטלה כבדה מאוד היוצרת מערכת שלמה של לחצים ומתחים הן לפני הגיוס והן במהלכו.

■ המצב הביטחוני

המצב הביטחוני הקשה יוצר מגיל צעיר תחושה של חיים בצל המוות – למתבגרים רבים יש חברים שנהרגו בפיגועים תוך כדי השירות הצבאי. המפגש עם המוות בגיל צעיר מטיל צל כבד על תהליך ההתבגרות אשר באופן רגיל מאופיין בתחושת חוסן וחוסר דאגה. במידה רבה תחושת החוסן נפגעת, והמתבגר עלול לחפש דרכים להוכיח לעצמו את חוסנו. התנהגות סיכונית ובתוכה שימוש בסמים, היא אחת הדרכים לכך.

■ "הספורט הלאומי" הישראלי – אי ציות לחוקים (בעיקר חוקי תנועה), הנחיות ונורמות מתוך צורך להוכיח לכולם ש"אני לא פראיר של אף אחד". כך קורה שתאונות הדרכים מרובות כל כך, שלא מכבדים תורים, שמשמטים ממילואים, שחונים איפה שמתחשק ומחפשים כל הזמן "קומבינות" כיצד "לסדר" את המערכת. בלתי נמנע הוא שהאוירה הזו תעביר למתבגרים מסר כי חוקים נועדו כדי להפר אותם (אם רק אפשר) והדבר משפיע גם על היחס כלפי איסור השימוש בסמים.

תרבות הפנאי והבילוי של המתבגרים¹²

הפנאי הוא חלק בלתי נפרד מהחיים המודרניים וממלא תפקיד חשוב גם בחיי המתבגרים. הגישה למידע על אפשרויות פנאי בקנה מידה עולמי היא פונקציה של נגישות בלתי אמצעית למידע באמצעות האינטרנט.

מה זה פנאי?

באופן כללי ניתן להגדיר פנאי כפעילויות שאדם בוחר לעסוק בהן מרצונו החופשי בזמנו הפנוי, מחוץ לעבודה ולהתחייבויות שונות (גם חברתיות) על מנת להתבדר, לנוח, להינות או להרחיב אופקים. כיום רואים בפנאי זמן העומד לרשותו של האדם כשהוא פנוי מעבודה ומפעולות אחרות הנדרשות לצורכי קיום.



הגדרת הפנאי מאגדת בתוכה מספר הנחות יסוד:

- אנטייתזה לעבודה
- הפנאי מתקשר לציפיות ותחושות נעימות
- קשור במינימום פעולות חברתיות או משפחתיות בלתי רצויות
- מלווה בתחושת חופש
- קשור לערכים וקונטקסט תרבותי
- קשור לעתים לפעילויות המאופיינות על ידי משחק

צורת בילוי הפנאי משתנה עם הגיל ועל פי השכבה הסוצי-אקונומית אם כי עקב התפתחות אמצעי התקשורת, העלייה ברמת החיים והמוביליות הגיאוגרפית הולכים ומטשטשים ההבדלים בין מעמדות, בין עיר לכפר, ובין תרבות לתרבות, ונוצרים דפוסים אוניברסליים של פנאי.

מספר נקודות ציון היסטוריות

- בחברות 'פרימיטיביות' היה הפנאי שזור בעיסוקי האדם שנדרשו לצורכי קיומו ובצורות של עבודה ומשחק כביטויים פולחניים. עונות השנה ומזג האוויר הכתיבו לחברות אלה את סדרי העבודה (בעיקר חקלאית) ואת סדרי הפנאי.
- היהדות ומצוותיה הביאו לראשונה ליצירת פנאי פורמלי – שבתות וחגים – כחלק מהשמירה על כללי הדת.
- ביוון העתיקה התפתח לראשונה מושג הפנאי כפעילות שהיא תכלית לעצמה, החשובה להגשמת ייעודו של היצור האנושי – והיתה נחלת האדונים בלבד.

15 מבוסס גם על:

Young People's Leisure and Lifestyles, L.B. HENDRY, J. SHUCKSMITH, J.G. FLOVE & A. GLENDINNING, Adolescence and society series, Routledge publications, 1996
Leisure for Leisure, Critical Essays, CRID ROJEK (ed) Macmillan Press, 1989
Pluralistic Leadership in Recreation and Leisure Planning: Understanding, Minority/Ethnic Identity Development, by Rod Dieser, Journal of Leisure Studies, Vol. 24, no 4 1997

* בידור עד מוות, גיל פוסטרמן, ספרית הפועלים, 2000.

* מדור ה-MTV לדור ה-LLL, ד"ר ישע סיוון, הוצ' רכס, 1998.

- בעולם שלאחר המהפכה התעשייתית יצר הליברליזם לראשונה תנאים שגרמו לכך שהפנאי הפך לנחלת הרבים והאחריות לפעילות הפנאי עברה לרשות הפרט.
- הסוציאליזם, בחותרו לחלוקת משאבים צודקת, תרם לגיבוש ההפרדה בין עבודה לפנאי, כשלפנאי תכלית בפני עצמו, מעבר ל"הכנת" העובד להמשך העבודה.
- המציאות כיום, לפחות בעולם המערבי, מכירה בפנאי כצורך חיוני ולכן הוא כלול בזכויות העובדים – צמצום שעות העבודה, ימי מנוחה וחופשה, זכויות פרישה (פנסיה) ופרישה מוקדמת.
- הפנאי יכול להפוך לנכס שלילי היות וערכו ודפוסיו נקבעים על ידי הפרט עצמו. איכות חינוכו של האדם וההזדמנויות העומדות לרשותו הן שיקבעו כיצד ייעשה השימוש בפנאי.
- מבחינת הערך הנפשי מאפשר הפנאי (בשאיפה לפחות) לכונן איזון פנימי על ידי הענקת הזדמנות לפרט לממש חלקים שונים באישיותו וצרכיו שאינם מסופקים בחייו המקצועיים.
- את המושג פנאי ניתן להגדיר כשילוב של שלושה פרמטרים:

■ זמן

■ פעילות ספציפית

■ מצב נפשי (STATE OF MIND)

לפי כך ניתן להגדיר פנאי כפרק זמן בו האדם עושה דבר מה שהוא רוצה לעשות והוא נהנה לעשות זאת.

הגדרה רחבה יותר של המושג פנאי רואה אותו כ"זמן חופשי המשתנה מבחינה איכותית כתוצאה ממעורבות וולונטרית (רצונית) ומתוך בחירה חופשית בפעילויות המתרחשות בתנאים של חופש יחסי הן ממעצורים פנימיים והן ממעצורים חיצוניים והמעניקות סיפוק פנימי" (יאנאקיס, 1993, 1999).

עיסוק בפעילות פנאי מביא למצב של פנאי. מצב זה מוגדר על ידי מספר מאפיינים:

■ ריכוז

בדרך כלל פעילות פנאי מזדמנת דורשת רמת ריכוז נמוכה. כשפעילות הפנאי עוברת לרמה רצינית יותר היא דורשת רמה גבוהה יותר של ריכוז מתמשך.

■ התעמקות (ABSORPTION)

מצב בו הפעילות תופסת את תשומת ליבו של הפרט והוא מתחיל באופן הדרגתי להתעמק בה.

■ שקיעה (IMMERSION)

פעילויות מספקות מבחינה מהותית פנימית המאפשרות לפרט לשקוע בהן. זהו מצב נפשי המרמז על עומק ועצמת המעורבות – עד להפחתת המודעת והערנות כלפי הסביבה.

■ ניתוק (DISSOCIATION)

כשההתעמקות והשקיעה בפעילות מסוימת גדלים מתנתק הפרט מגירויי הסביבה ומאבד כל קשר לנעשה סביבו.

■ עיוות תחושת הזמן (TIME DISTORTIONS)

כשהריכוז, ההתעמקות, השקיעה והניתוק מגיעים לרמה מסוימת, מפסיק הפרט לעקוב אחרי הזמן החולף ועוסק בפעילות המסוימת מעבר לזמן המצופה או המוקצה לכך.

יש הרואים את הפנאי כאמצעי להשגת מצב מהנה מסוים, ויש הרואים בו מטרה בפני עצמה – עצם העשייה היא המטרה (ספורט למשל).

פנאי וגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הינו גיל שיא מבחינת צריכת פעילויות פנאי. אך אליה וקוץ בה – מצד אחד יש לצעירים יותר זמן פנוי, יותר הזדמנויות ופחות אחריות (משפחה, עבודה). אך מצד שני קיימות מוגבלויות במספר תחומים המקשות עליהם לממש את מלוא פוטנציאל הניצול של הזדמנויות הפנאי, חלקן בתחום הכלכלי והחברתי וחלקן בתחום הפסיכולוגי:

- חוסר יכולת כלכלית.
- היעדר ניידות (רישיון נהיגה ורכב).
- הגבלות חוקיות והוריות שונות.
- תחושה פנימית של חוסר כשירות (INCOMPETENCE) הגורמת להם להפחית או להימנע ממעורבותם במגוון של פעילויות פנאי (בתחומי ספורט שונים למשל).
- היעדר מידע לגבי האפשרויות הקיימות.

ההתעניינות האישית של הפרט בפעילות פנאי מסוימת מושפעת גם מהרקע התרבותי והמשפחתי, ממערכת החינוך, מקבוצת החברים, מהמדיה, מהזמינות ומהנגישות של פעילויות הפנאי, מהמצב הכלכלי, מהשיווק של תעשיית הפנאי ומשינויים חברתיים (למשל אבטלה בקרב בני נוער וצעירים). רב – תרבותיות ופולורליזם, שהם ממאפייני החברה המודרנית, מציבים אתגר מיוחד בפני העוסקים בתרבות הפנאי, שכן הדבר מצריך יצירת הזדמנויות פנאי בעלות משמעות עבור פרטים מרקע תרבותי שונה.

כמו בכל תחומי החיים האחרים כך גם בתחום פעילות הפנאי יוצרת החברה המודרנית מתח בין הזדמנויות רבות ומגוונות לבין סיכונים. ככל שההזדמנויות רבות יותר, כך גם הסיכונים. אחד התפקידים של החינוך המודרני הוא ללמד את המתבגר להתמודד ו"לנווט" ביניהם, ולאמץ גישות התמודדות ייחודיות המבוססות על ויסות עצמי, למידה במישור הפורמלי והלא פורמלי, וכד'.

ברמה מקומית הרגלי הבילוי של הפנאי מוכתבים לא במעט מהקונטקסט האישי והתרבותי של הפרט. לכן גם נהוג לדבר על תת-תרבות הפנאי של הנוער.¹⁶

16 תרבות – מערכת נלמדת של אמונות, רגשות וחוקים בעזרתם מארגנות קבוצות של פרטים את חייהן (פדרסן 1994) תרבות מורכבת מהנחות, ערכים ודרכי התנהגות משותפים.
תת-תרבות היא קבוצה תרבותית בתוך קבוצה גדולה יותר, בעלת אמונות ועניין השונים מאלה של הקבוצה הרחבה יותר (מילון אוקספורד).

תת-תרבויות של נוער הן שילוב של סגנונות וגילאים, מצב סוציו-אקונומי ומגדר. בתנאים פוסט מודרניים, כשהזהויות האישיות נמצאות במצב מתמיד של שינוי, הפרט, בחיפושו האישי אחר משמעות וזהות, נע באופן חופשי מתת-תרבות לתת-תרבות כשהצורך לברוח משעמום הופך ל"מנוע חיפוש" עיקרי. הדבר מונע את היווצרותה של תת-תרבות נוער אחת, אוניברסלית. המדיה משחקת בנושא זה תפקיד מרכזי בכך שהיא חושפת בפני הנוער מגוון אין סופי של סגנונות וטעמים.

בקרב הצעירים והמתבגרים בעולם המודרני קיימת דיפרנציאציה תרבותית רבה. הצעירים המחפשים הגדרת זהות עצמית מזוהים עם מגוון של תרבויות נוער ועולמות חברתיים המשקפים הבדלי גיל, מצב כלכלי-חברתי, אתניות, מגדר וכו', אך הדפוסים התרבותיים של הנוער חוצים לעתים קרובות את הגבולות הללו ומתמקדים סביב אופן בילוי הפנאי – סגנונות ריקוד, לבוש, מוזיקה, מקומות בילוי, סמים וכו'.

פנאי ושימוש בסמים¹⁷

דפוסים של שימוש או אי שימוש בסמים ואלכוהול חשובים לצורך ביטוי והגדרת תת תרבות נוער. החלטות לגבי שתייה או שימוש בסמים יכולות לבטא העדפות אישיות ונטיות להפיק הנאה. שתייה בצוותא מהווה, לעיתים, ביטוי לסולידריות חברתית. גם שימוש בסמים הוא, לעתים קרובות, פעילות תרבותית משותפת. ידע לגבי סמים ואלכוהול הוא חלק מה"הון התרבותי" של הקבוצה. עצם העובדה כי השימוש אסור על פי חוק יכולה לתת לשימוש ערך מיוחד בתוך תת תרבות הנוער.

על המתבגרים ללמוד מהו עניין הפנאי שלהם ולפתח אחריות אישית וריסון אישי לניצול חיובי של הזדמנויות הפנאי השונות.

חלק ניכר מהשימוש בסמים בקרב מתבגרים נקשר לתרבות הפנאי של הנוער. עבור חלק מהמתבגרים השימוש בסמים משמש כאמצעי להתרגעות, להשגת הנאה, להיות חלק מהחבורה – כחלק מפעולות פנאי אחרות (מסיבות, טיולים לחיק הטבע וכו'). לגבי חלק מהמתבגרים, בעיקר עבור אלה החיים באזורים בהם מגוון פעולות הפנאי מוגבל או שאינם בעלי אמצעים כספיים שיאפשרו רכישת פנאי (ביקור בפארק, קולנוע, מסעדות, הצגות וכו'), השימוש בסמים הופך לפעילות פנאי בפני עצמה.

מבחינים במספר גורמים עיקריים המשפיעים על הבחירות שעושה המתבגר בקשר לפנאי^{18, 19},

- גיל, מגדר, מצב סוציו אקונומי

דפוס פעילות הפנאי של המתבגרים משתנה כפונקציה של גיל, מוגדר, מצב כלכלי:

- פעילות מאורגנת על ידי מבוגרים, משותפת לבנים ולבנות (בסביבות גיל 13).
- פעילות פנאי מזדמנת (מבחינת המובנות שלה אך לא מבחינת התדירות) עם קבוצת בני הגיל.

17 משרד הבריאות של ארה"ב מממן מחקר של 3 שנים לשם בדיקת דרכים למניעת השימוש בסמים באמצעות תכנית לבילוי פנאי אשר תופעל אח"כ בבתי ספר באופן נסיוני. רציונל התכנית מתבסס על שתי הנחות יסוד:

* מתבגרים צריכים ללמוד מהם תחומי העניין שלהם בנושא הפנאי היות ואין הדבר מתפתח באופן טבעי אלא זה תחום נלמד שיש לרכוש אותו.

* המתבגרים צריכים לקבל אחריות אישית ליזום פעילות פנאי.

18 L.B.HENDRY "Growing Up and Going Out" Aberdeen University Press, 1983.

19 J.C.COLEMAN "Relationships in Adolescence" Routledge, London, 1974.

- פעילות "מסחרית" הדורשת מימון כספי (מגיל 17). הדבר מתקשר עם העובדה כי ברשות המתבגרים בגיל זה יותר כסף (מעבודה) ויותר חופש מההורים בבחירת יעדי הפנאי.
- ההתפתחות הביולוגית המוקדמת יותר של בנות יכולה להוביל למעבר מוקדם יותר לפעילות פנאי מזדמנת עם חברים (יש בנות שעוברות ישר לשלב הבא של פעילות פנאי מסחרית).
- המצב הסוציו-אקונומי משפיע על כל הדפוסים של בילוי פנאי, בכל הגילאים.
- מידת מעורבותם של מבוגרים.
- על פי מידת מעורבותם של מבוגרים בפעילות הפנאי של מתבגרים מבחינים ב:
- פעילויות פנאי המאורגנת על ידי מבוגרים (מועדוני ספורט או טיולים מאורגנים למשל, פעילות פנאי מסחרית).
- פעילויות פנאי בהן משתתפים גם מבוגרים (למשל אירועים קהילתיים שונים, בילויים משפחתיים וכו').
- פעילות פנאי בה משתתפים מתבגרים בלבד (מסיבות למיניהן למשל).
- יחסים בין חברי קבוצת בני הגיל.
- זמינות ונגישות פנאי מסחרי.

בילוי פנאי ושימוש בסמים

- בניסיון לקשור דפוסי שימוש בסמים לדפוסי פנאי ניתן להבחין בדפוס מתפתח.
- שימוש בסמים כחלק מבילוי הפנאי (פאבים, מסיבות טראנס ואסיד).
- דפוסי השימוש בסמים הנכללים כאן הם:
- שימוש מזדמן (OCCASIONAL USE) – הוא מכוון להשיג תחושות שונות, לפי אופי הסם – נינוחות, התרגעות, עוררות חושים וכו'.
- שימוש התנסותי (EXPERIMENTAL USE) שימוש המונע על ידי סקרנות ורצון להתנסות בתחושות או במצבי רוח חדשים, מתרחש לרוב בחברת חברים שאף הם מעוניינים בחוויות אלו, שימוש חברתי/של פנאי (RECREATIONAL USE). זהו דפוס שימוש המבוקר על ידי הסביבה באמצעות כללים חברתיים ברורים.
- שימוש בסמים כבילוי הפנאי (השימוש איננו קשור לפעילות חברתית אחרת).
 - היעדר בילוי פנאי עקב שימוש בסמים – בשלבי שימוש מתקדמים (שימוש כפיתוי או התמכרות) כשהאדם מקדיש את רוב הזמן למציאת הסם ולשימוש בו, אין לו זמן לשום דבר אחר – לא לעבודה וללימודים ולא לפעילות פנאי.

- הפנאי ככלי טיפולי לשיקום משימוש בסמים – הפנאי כפעילות מובנית דורש יוזמה ותכנון. למכורים לסמים יש "מחסומי פנאי" מובחנים:²⁰

- רגשי אשמה
- פחד
- היעדר מקורות מימון
- פאסיביות
- פגיעה במיומנויות חברתיות
- מיעוט זמן ללא השפעת סמים
- מבוכה
- מיומנויות – תכנון בלתי מפותחים
- דיכאון

קיימים כיום מודלים לטיפול/שיקום של מכורים לסמים הכוללים תכנון פעילות פנאי מובנית ופעילות פנאי מתמשכת כחלק מלימוד מחדש של מיומנויות חברתיות ולימוד כיצד ליהנות ללא השפעת הסמים.

תפקיד החברים וחשיבות קבוצת השווים בגיל ההתבגרות

השינויים החברתיים המהירים בעידן המודרני דורשים כושר הסתגלות גבוה ובכך מעמידים קושי מיוחד בפני המתבגר. במציאות זו יש לקבוצת החברים חשיבות מיוחדת. מתוך מחקרים עולה כי השפעת קבוצת החברים היא מירבית בגיל ההתבגרות ותפקידה ייחודי בחשיבותו, הן ביכולת ההשפעה שלה והן בפוטנציאל העזרה שלה.²¹ היא מסייעת למתבגר, בין היתר, בתהליך הבדיקה והגיבוש של הזהות האישית ובגיבוש החברתי-נורמטיבי. אחת הסיבות לכך שחברות היא חיונית בגיל ההתבגרות נעוצה בתחושת חוסר הביטחון (האישי והחברתי) והבדידות של המתבגר העומד בפני משימות-חיים רבות ומגוונות.²²

ככל שהמתבגר מרחיב את מעגל ההיכרויות שלו, גוברת מודעותו בצורך להשתייך לקבוצה, ולהתקבל כחבר בה.

לקבוצת בני הגיל יש מספר תפקידים החיוניים להתפתחותו החברתית התקינה. התפקידים הייחודיים שממלאים החברים הופכת אותם לסוכני שינוי משמעותיים – ובתוך כך גם לסוכני שינוי בתחום המניעה. הרטופ²⁵ מציין כי המנבא הטוב ביותר של הסתגלות ילד לחיי מבוגר היא המידה בה הוא מסתדר עם ילדים אחרים. ילדים שאינם מסוגלים לקיים מערכת קשרים נאותה עם חברים נמצאים בסיכון גבוה.

אחד הממצאים המחקריים החשובים בעניין זה מצביע על כך כי המנבא היחיד הטוב ביותר בילדות ליכולת הסתגלות חברתית בבגרות איננו ה-IQ, לא ציונים בבית"ס ולא התנהגות בכיתה, אלא באיזו מידה של התאמה מסתדר הילד עם חבריו.²⁴

הבסיס התיאורטי של תכנית העמיתים מקבל את התוקף מממצאים אלו.

קיימים שלושה תנאים מרכזיים לקיומה של מערכת חברות בגיל ההתבגרות (הרטופ, 1993).²⁵

- הדדיות – תמיכה הדדית, אימון הדדי, התחלקות בסודות, במחשבות, בתחושות ובחרדות. ההשפעה הדדית בתוך הקבוצה איננה ביטוי של מנהיגות, אלא של הדדיות.
- מחויבות – המחויבות נתפסת כתנאי לחברות, וחוסר לויאליות ניתנת לעתים קרובות כסיבה לסיום חברות.
- שוויון – יחסים עם קבוצת הגיל בדרך כלל מובנים כמבנה אופקי, כשהחברות (סוציאליזציה) היא שוויונית.

21. E.G. WILLIAMS, "adolescent Loneliness" Adolescence 18, Spring 1983.

22. W.W. Hartup, "Having Friends, Making Friends and Keeping Friends: Relationships as Educational Contexts", Urbana IL. ERIC – Clearing House on Elementary and Early Childhood Education, 1992.

23. בלוס בתוך ר.א. מוס, תיאוריות על גיל ההתבגרות, ספרית הפועלים, 1989.

24. Educational Contexts, Urbana, IL: ERIC Clearinghouse of Elementary and Early Childhood Education, 1992.

25. W.W. Hartup. "Adolescents and Their Friends", in Close Friendships in Adolescence. (ed) Brett Laursen, New Directions for Child Development, No. 60 Summer 1993, Jossey-Bass Pub.

סמילנסקי²⁶ מונה מספר סוגי קשרים חברתיים בין מתבגרים:

- בני גיל – כלל המתבגרים (קבוצת השווים), בלא קשר אישי ומחויבות, אף על פי שיש קריטריונים של דמיון ושל צרכים משותפים. המכנה המשותף הוא הגיל. זוהי קבוצת השתייכות רחבה, אוניברסלית של שותפות גורל. הם משמשים מודל להזדהות, יוצרי נורמות ומקני סטאטוס חברתי כללי.
 - רעים – אלה מתבגרים, המשתייכים לקבוצת הגיל שהמתבגר מכיר ובחר בהם כקבוצת התייחסות, במסגרת מסוימת – שכונה, קהילה, תנועת נוער, כיתה וכו'.
 - חברים – קבוצה מוגדרת ויציבה בזמן מסוים, מצומצמת בהרכבה (4-5 חברים – קליקה, או 6-12 חברים – קבוצה). יש ביניהם קשר רגשי וחברתי, חשיפה ותמיכה הדדית, הם מבצעים פעילויות סדירות משותפות – בילוי בשעות הפנאי.
 - חברים קרובים – אחד או שניים, עד ארבעה, אשר בזמן מסוים מגיעים לחשיפה הדדית מעמיקה, לתלות רגשית ולתמיכה הדדית בלתי מותנית.
 - עמיתים – מסגרת מאורגנת, הפועלת כפורום לעשייה משותפת ולתמיכה הדדית חיובית לפיתוח עצמי, לעיצוב זהות אישית ולפיתוח ולגיבוש יכולת התמודדות אישית.
- החברים-קרובים ורחוקים, ממלאים מספר תפקידים חשובים ביותר עבור המתבגר (סמילנסקי²⁶, הרטופ²⁵:
- **מסגרת תמיכה** – מתוך שותפות גורל, קבלה והתחלקות בחוויות משותפות, משמשת קבוצת בני הגיל מסגרת תמיכה רגשית וקבלה ללא תנאי עבור חבריה. הקבוצה מסייעת למתבגר להתמודד עם תהליך ההתבגרות על קשייו ומורכבותו, ומספקת תמיכה מתוך שותפות גורל והתחלקות בחוויות. תמיכת החברים חיונית למתבגר לנוכח העלויות והמורדות בתחושת הביטחון והדימוי העצמי האופייניים לגיל זה. תמיכת החברים גם יכולה לשמש חוצץ, בלם, מגן בפני תוצאות הרסניות של אירועים שליליים בחיי המתבגר (כשלון, מחלה, משברים אישיים וכו').
 - **מקור ללימוד קוגניטיבי וחברתי** – חברים מלמדים זה את זה באופן יעיל במצבים ובנסיבות חיים רבות, הן בתחום של פתרון בעיות, והן בתחום של רכישת ידע. כמו כן מהווים החברים את המסגרת החברתית בה נרכשות, נלמדות ומתפתחות מיומנויות חברתיות בסיסיות. הלימוד מתבצע במספר דפוסיים:
 - PEER TUTORING – העברה דידקטית של מידע כשהמתמצא בחומר מלמד את מי שאינו מתמצא.
 - COOPERATIVE LEARNING – למידה בה המשתתפים נדרשים לשתף פעולה בפתרון בעיות.
 - PEER COLLABORATION – בעלי אותה רמת ידע משתפים פעולה על מנת לבצע משימה אשר לבד לא היו יכולים לבצע.
 - PEER MODLING מתן דוגמה – למידה המתייחסת למידע שמועבר על ידי חיקוי.

■ **השוואה חברתית** – החברים נותנים תחושה של השתייכות על ידי הצבת נורמות וקריטריונים להתנהגות (לבוש, מראה חיצוני, שפה, עמדות דפוסי חשיבה, התנהגות מינית, והתנהגויות אחרות).

המתבגר משווה את עצמו אל נורמות אלו, במודע ושלא במודע, מעריך את עצמו יחסית לחבריו ושואב מתוך כך קריטריונים להרכבת זהות עצמית אפשרית (הופעה חיצונית, דפוסי חשיבה, עמדות).

■ **מודל לחיקוי ולחץ להתנסות** בקבוצת החברים מתרחש תהליך של לימוד וגייבוס נורמות התנהגות המהוות בסיס להתנסויות חדשות על ידי התבוננות בהתנהגותם של אחרים.

המתבגר מוצא בקבוצת החברים, בצד תצוגה של אלטרנטיבות להתנסויות שונות, גם יוזמה פעילה הדוחפת להתנסויות חדשות.

מתבגר שעדיין אינו מסוגל לעשות דבר מסוים נעזר בדוגמה של אלה המסוגלים לכך, מזדהה איתם ומחקה אותם. שיתוף בחוויות האחרים מאפשר למתבגרים

התנסות בפנטזיות וברגשות כאילו הם עצמם חוו אותם. זהו, בדרך כלל, שלב מקדים המכין את המתבגר להתנסות עצמית אפשרית בעתיד.²⁷

■ **ראי חברתי ומצפן** – החברים חיוניים לשיקוף ולאישור התנהגות. הם משמשים ראי, מד-לחץ ומצפן להערכת ההתפתחות וההתנהגות הרצויים של המתבגר ובכך משפיעים על גייבוס עולמו.

■ **מקור לסטטוס חברתי. לכוח ולסמכות** – קבוצת החברים מעניקה למתבגר סטטוס חברתי ייחודי המשמש כתחליף לסטטוס הילד שאבד, וכבסיס והכנה לקבלת סטטוס של מבוגר. בכך מעניקה לו ההשתייכות החברתית – מעמד וייחודיות. קבוצת החברים, מספקת סמלי סטטוס כגון לבוש, שפה וכו' בצד אקלים חברתי ותמיכה. תחושת ההשתייכות החברתית-מעמדית והייחודית נחוצה למתבגר על מנת להתמודד עם תחושות של בדידות וחוסר ביטחון האופייניים לגיל זה והנובעים לרוב ממשברי המעבר של גיל ההתבגרות.

■ **אב-טיפוס לקשרים חברתיים בעתיד** – מערכות היחסים בתוך קבוצת החברים נותנות הזדמנות ללמוד דרכים שונות לאינטראקציה חברתית, ולפתח מיומנויות חברתיות אשר יידרשו מהמתבגר בחייו הבוגרים בתחומי החיים השונים. קשרי חברות בילדות ובגיל ההתבגרות נחשבים למעצבי תבנית למערכות יחסים בעתיד.

אפשר לראות בהתבגרות תקופה של שינוי בהשתייכות הקבוצתית. המתבגר מוכן להתנתק מדברים ילדותיים ולאמץ דפוסים של חיים מבוגרים. (קורט לוין)

לכל שינוי בהשתייכות הקבוצתית יש השלכות חשובות על התנהגות היחיד. ככל שקבוצת ההשתייכות החדשה ממלאת תפקיד מרכזי יותר בחייו, כך יש לשינוי חשיבות רבה יותר.

המעבר מקבוצת הילדים לקבוצת המבוגרים היא עבור המתבגר בבחינת מעבר לתחום לא ידוע. זוהי אחת הסיבות לחוסר הביטחון ההתנהגותי בגיל ההתבגרות. מחקרים העוסקים בלחץ חברתי מראים בבירור תופעה זו. כן מראים מחקרים כי מצבים של חוסר ביטחון מובילים לגילויי תוקפנות ורגישות יתרה בהתנהגות.

שלב המעבר בגיל ההתבגרות מקבוצה לקבוצה הינו בבחינת תקופה של שינויים קיצוניים הדורשים גמישות, פתיחות וקבלה רבה יותר של האחר. זהו תהליך היוצר אקלים נוח יותר לעיצוב והשפעה.

הנקודות שהוצעו לעיל מדגישות את החשיבות של מעורבות עמיתים במניעה.

קונפורמיות ונורמה קבוצתית

אנשים אשר מקיימים ביניהם יחסים קבוצתיים מגיעים לידי הסכמה באותם התחומים הרלוונטיים ליחסי הגומלין ביניהם. הסכמה זו יוצרת נורמה קבוצתית המשקפת את הציפיות ההדדיות של הקבוצה.

מאחר והנורמות הן ביטוי לערכים, לעמדות, ציפיות ולמטרות הקבוצה, התנאי להשתייכות לקבוצה הוא קבלת הנורמות שלה.

קיימים סוגים שונים של נורמות:

בכל קבוצה יש נורמות התנהגות רבות המשותפות לרוב חבריה. נורמה יכולה להיות גלויה ומנוסחת בצורה חד-משמעית כגון "אצלנו נוהגים כך" או נורמה סמויה, לא גלויה, קשה לאיתור; נורמות כלליות – המשותפות לקבוצות רבות, ואף לחברה שלמה, נורמה משוערת – השערה לגבי הרוב חושב והתנהגות על פי השערה זו.

אחת הדרכים להשתייך לקבוצה מסוימת היא להיות כמו שאר חבריה. מחקר שנערך בנדון מצא כי קונפורמיות²⁸ מוגדרת כאחת הדרישות המרכזיות לפופולריות בקרב חברת המתבגרים.²⁹

אימוץ הנורמות הקבוצתיות בא לידי ביטוי בקונפורמיות. ככל שהקבוצה מגובשת יותר, יגדל הלחץ לקונפורמיות – לחץ לשמירה על נורמות ולהתנהגות על פי הנורמות הקבוצתיות.

קונפורמיות, דהיינו התנהגות על פי הנורמות הקבוצתיות, היא תמיד קונפורמיות למשהו (התקרבות) ואילו סטייה היא תמיד משהו (התרחקות).

מדוע מפעילים חברי הקבוצה לחץ לקונפורמיות, לשמירה על הנורמות ומהו (אם יש) הרווח הפסיכולוגי/חברתי שהם מפקים מכך?

- אינטרס הקבוצה – לחברי הקבוצה יש אינטרס מפורש להחזיק בנורמה מסוימת ולכן אין הם מעוניינים בסטייה ממנה.
- האינטרס של היחיד – הקונפורמיות איננה רק תוצאה של לחצים אשר הקבוצה בלבד מעוניינת בהם. גם לפרט יש עניין בקונפורמיות:
 - הגדלת הביטחון האישי – יחיד המאמץ נורמה מסוימת ומתנהג על פיה, ירגיש בנוח יותר בעמדתו אם היא מקובלת על רבים, ככל האפשר.
 - היחיד מעוניין לנהוג באופן קונפורמי על מנת לחזק את השתייכותו לקבוצה ועל מנת לזכות ללגיטימציה להתנהגותו מצד הקבוצה.

28 קונפורמיות – התנהגות התואמת סטנדרט חברתי או צו סמכותי (חוקי) מסוים אשר פירושה הסכמה וצייתנות.

29 H. SEBALD "Adolescents' Concept of Popularity and Unpopularity" Adolescence 16, 1981

אצל המתבגר הצורך בקונפורמיות תלוי במספר משתנים:

- תפקוד המשפחה – מתבגר ממשפחה מתפקדת, המקיים מערכת יחסים תקינה וחמה עם הוריו, זקוק פחות לקונפורמיות עם חבריו. לכשיווצר צורך להכריע בין דרישות/תפיסות של החברים לבין אלה של ההורים יבחר בעמדות ההורים.
 - מצב סוציו אקונומי – מתבגרים במצב סוציו-אקונומי גבוה יותר הם קונפורמיים יותר מאלה ממעמד סוציו-אקונומי נמוך יותר.
 - מין – בנות מראות רמת קונפורמיות גבוהה יותר מבנים.
- מחקר שנערך בנדון מצא כי קונפורמיות מוגדרת כאחת הדרישות המרכזיות של חברת המתבגרים לקבלה ולפופולריות.³⁰

30 H. Sebald "Adolescent' Concept of Popularity and Unpopularity" Adolescence, 16, 1981.

האם העמיתים הם "מנהיג דעה"?

תכנית העמיתים המופעלת במערכת החינוך היא תכנית מניעה שייחודה בכך שהיא מבוססת על הקשר שבין תופעת השימוש בחומרים פסיכו אקטיביים בגיל ההתבגרות ובין האספקטים השונים של השפעת קבוצת בני הגיל.

מנהיג דעה הוא אדם אשר מניח את דעתו כדעה אחידה בקרב חבריו. הוא יכול להיות אדם אחד או מספר אנשים.

מנהיג הדעה נתפס כסוכן שינוי בעל יכולת השפעה חשובה על סביבתו החברתית.

במאמר זה נבדוק באיזו מידה ממלאים העמיתים במסגרת התוכנית תפקיד של "מנהיג דעה" ועקב כך גם של סוכני שינוי.

מנהיג ומנהיגות דעה

העברת מידע ואופן השפעתו עומדים בבסיס מנהיגות הדעה. המושג "מנהיג דעה" נקשר היום בעיקר בתחום הצרכנות אך תחילתו בתחום חקר ההשפעות הפוליטיות (לזרספלד, ויימן, כץ).

על מנת להבין את השפעתו של מנהיג דעה חשוב להכיר את מושגי היסוד בסוגיה זו:

מנהיג דעה (opinion leader) – אדם המעביר מידע ויועץ לאחרים בתחומים שונים

מקבל דעה (opinion receiver) – אדם המקבל דעה שמוצעת לו על ידי אדם אחר

מחפש דעה (opinion seeker) – אדם המחפש באופן אקטיבי מידע בתחום מסוים.

מנהיג דעה הוא אדם הנותן לאחרים, באופן בלתי פורמלי, מידע ויועץ בתחומים שונים. (למחפשי המידע ולמקבלי המידע). מנהיגות דעה היא התהליך בו אדם מסוים (מנהיג הדעה) משפיע באופן בלתי פורמלי על מעשי צריכה או עמדות של אחרים, היכולים להיות מחפשי דעה או מקבלי דעה.

עם הופעת המושג "מנהיג דעה" היה מקובל לחשוב כי בתוך קהילה מסוימת האליטה החברתית מגבשת דעה שאחר כך "יורדת" משכבה חברתית אחת לשנייה עד לתחתית הסולם החברתי.

כץ ולזרספלד (1956) קבעו במחקרם את קיומה של מנהיגות הוריזונטלית (אופקית) שמשמעותה כי כל שכבה חברתית מייצרת את מנהיגי הדעה שלה עצמה. כן הם קבעו כי קיים תהליך של תזרים מידע דו-שלבי (two-step flow). זוהי אחת התיאוריות הראשונות המכירה בכך כי קיימים משתנים רבים על תגובת קהל מסוים למסר מסוים. מודל זה רואה במנהיג הדעה מתווך בין מכלול תקשורת ההמונים ובין סביבתו. זהו מודל תקשורת המגדיר מנהיגי דעה המקבלים ישירות מידע ממקורות תקשורת שונים, מפרשים אותו ומעבירים אותו לסביבתם.

מודל תזרים המידע הדו-שלבי:

מקבלי דעה

← שלב ב' →

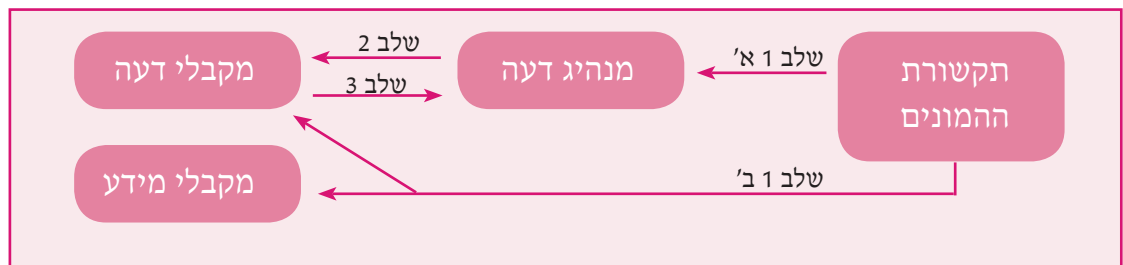
מנהיג דעה

← שלב א' →

תקשורת

עם התפתחות המחקר החברתי עודכן מודל התזרים הדו-שלבי וגובש מודל התזרים הרב-שלבי של התקשורת (multi-step flow of communication). מודל זה מדגיש את הדינמיות וההדדיות של חילופי מידע בתוך סביבה חברתית. המודל מראה כי קיימים בו זמנית, "תזרימי" מידע רבים – מתקשורת ההמונים, למנהיגי דעה, למקבלי דעה ולמקבלי מידע (בעלי ידע אך לא מנהיגי דעה), ממנהיגי דעה למקבלי דעה וממקבלי דעה למנהיגי דעה. על פי מודל זה ניתן לראות את מנהיגי הדעה לא רק כמתווכי דעה אלא כ"קולטנים וכור היתוך" של מידע הזורם אליהם מכיוונים שונים, עובר תהליך עיבוד אישי (כפי שקורה עם כל מידע הנקלט אצל הפרט) ונמסר לסביבה.

מודל תזרים המידע הרב-שלבי:



בעולם נעזרים כיום במנהיגי דעה הן בתחום שיווק מוצרי צריכה (כקבוצות מיקוד וכמקדמי שיווק) והן בתחום קידום תכניות חברתיות בנושאי בריאות באופן כללי (שימוש בתרופות חדשות, טיפולים שונים וכו'), וכן במניעה (הפחתת תחלואה באיידס בקרב הומוסקסואלים, מניעת הריון בלתי רצוי, אלכוהול, סמים, עישון וכד'). מעורבותו של מנהיג מתוכננת ומובנית. תכנית כזו מזהה, מכשירה ומגייסת את עזרתם של מנהיגי הדעה המרכזיים בקהילה. התכנית מבוססת על עקרונות של פיזור חדשנות/השפעה חברתית. על פי עקרונות אלה מניחים שמגמות וחידושים נוצרים, לעתים קרובות, על ידי חלק קטן של מנהיגי דעה בקהילה. ברגע שהחידוש או הרעיון מגובש הוא מופץ בקרב הקהילה וכך הוא משפיע על האחרים לפעול על פיו. זהו תהליך בו אדם אחד (מנהיג הדעה) משפיע באופן בלתי פורמלי על התנהגות הצריכה או על עמדות של אחרים (מחפשי או מקבלי דעה).

מאפיינים של מנהיג דעה

- מחדש (מתעניין, מכיר ומאמץ חידושים בתחומים שונים)
- זוכה להערכת הסביבה ומקובל עליה במידה מסוימת
- בעל ידע ועניין (מומחה בתחום מסוים/בעל התנהגות הממוקדת בתחום מסוים)
- חברותי (בעל קשרים חברתיים רחבים, גם מחוץ לסביבתו הקרובה ועקב כך חשוף מבחינה חברתית לקבוצות חברתיות חיצוניות)

■ פתוח לתקשר באופן מילולי

■ בעל בטחון עצמי

■ מתעניין בתכני תקשורת ההמונים

■ שייך לקבוצת הגיל של המושפעים ממנו

■ שייך לסטטוס חברתי של המושפעים ממנו או לסטטוס חברתי מעט גבוה יותר (הדעות חלוקות לגבי הגדרת מאפיין זה)

■ מקיים מערכת יחסים בלתי פורמלית עם מקבלי הדעה

■ חילופי המידע מתרחשים בקונטקסט של אינטראקציה אקראית וללא תמורה כספית

■ אותו אדם יכול להיות מנהיג דעה לגבי נושא אחד בלבד (מונומורפיזם) או לגבי מגוון נושאים (פולימורפיזם)

■ תחום ההשפעה של מנהיג הדעה משתנה עם שינוי מיקומו במחזור החיים (עקב שינוי תחומי ההתעניינות).

איתור, זיהוי ובחירת מנהיג דעה

עקב היותו של מנהיג הדעה סוכן שינוי רב השפעה יש חשיבות מיוחדת לזיהוי, לאיתור ולבחירת מנהיגי הדעה על מנת לשלבם באופן מוצלח בתכניות חברתיות או שוקיות שונות.

קיימות מספר שיטות לזיהוי/בחירת מנהיג דעה

שיטת הבחירה / הזיהוי של מנהיג דעה	תיאור השיטה	דוגמת שאלות לזיהוי	יתרונות	חסרונות
שיטת ה"מינוי העצמי"	כל מועמד נשאל שורת שאלות המכוונות לקבוע באיזו מידה הוא רואה עצמו כמנהיג דעה	"האם אתה משפיע על אחרים בתחום בחירת מוצר מסוים, קבלת נורמה מסוימת, התנהגות מסוימת?"	מודד את תפיסת הפרט לגבי מידת מנהיגות הדעה של עצמו	תלוי באיזו מידה של אובייקטיביות מסוגל המועמד לזהות ולדווח על השפעתו האישית

השיטה הסוציומטרית	חברי מערכת חברתית מסוימת מתבקשים לזהות למי הם נותנים עצות ולמי הם פונים לקבלת עצה ומידע בתחום מסוים	"את מי אתה שואל?", "מי שואל אותך?"	שאלות סוציומטריות הן בעלות מידת התקפות הגבוה ביותר וקל להעביר אותן	כרוך בעלות כספית גבוהה למדי והניתוח הוא לפעמים מורכב. השיטה איננה מתאימה לתכנון מדגם מייצג במקרה בו מראיינים רק חלק ממערך חברתי מסוים
השיטה האובייקטיבית	השיטה מציבה באופן מלאכותי, אנשים במצבים בו עליהם לנהוג כמנהיגי דעה ומודדת את תוצאת מאמציהם	"האם ניסית מוצר זה?"	מודדת את יכולת הפרט להשפיע על אחרים בנסיבות מבוקרות	דורשת הקמת תכנית ניסוי ומדידת מידת ההשפעה על המשתתפים
מוסרי מידע מרכזיים (key informant method)	מוסרי מידע במערך חברתי נתון שנבחרו בקפדנות מתבקשים לציין מי הם מנהיגי הדעה בקבוצתם.	"מי הם לדעתך האנשים בעלי ההשפעה הרבה ביותר בקבוצה?"	זהו תהליך יחסית זול וקצר יותר מהשיטה הסוציומטרית	מוסרי המידע שאינם מכירים היטב ובאופן יסודי את המערכת החברתית המסוימת עשויים למסור מידע לא תקף וחסר ערך

העמיתים בתוכניות הסניעה כמנהיגי דעה

ננסה לבחון עתה באיזו מידה העמיתים המשתתפים בתכנית במערכת החינוך הם אכן מנהיגי דעה על פי: **המאפיינים שלהם, ההצטרפות לתוכנית ההכשרה והפעילות.**

המאפיינים:

- **אמון וקבלה:** מאפיין ראשון במעלה היכול לזהות את העמית כמנהיג דעה הוא האמון והקבלה להם הוא זוכה מחבריו – בני קבוצת הגיל – מתוקף היותו שייך לקבוצה זו. האמינות והקבלה הראשוניים כבני גיל מתעצמים עם בחירתם כעמיתים.
- **ללא כוונת רווח:** יחסים ראשוניים אלה, בין חברי קבוצת הגיל, הבלתי פורמליים ונעדרי "כוונות הרווח" (בתחום חברתי או הסמכותי) – מאפיין נוסף של מנהיג דעה – הופכים את בני הגיל לקבוצת התייחסות חשובה ביותר, בעלת יכולת השפעה רבה. היא משמשת מסגרת להשוואה חברתית, נקודת התייחסות בתחום הקוגניטיבי וההתנהגותי.
- **חדשנות ועניין בתחום מסוים:** מוכנות העמיתים ללמוד את נושא הסמים (כולל אלכוהול וטבק) ולחפש רעיונות ייחודיים להעברתו לחבריהם בכיתה, מעניקה להם את החדשנות והעניין המאפיינים את מנהיג הדעה.
- **ביטחון עצמי, מוכנות לדבר על הנושא:** חלק חשוב מתפקידם של העמיתים הוא השיחות עם חבריהם. מעצם הצטרפותם לפרויקט הם נתפסים כבעלי ביטחון עצמי ומוכנות לדבר על הנושא.
- **גיל זהה וסטטוס חברתי זהה:** אחת השיטות של הפעלת העמיתים היא פעילות בקרב בני גילם. במקרים אלה מתקיים גם המאפיין של גיל זהה ושל סטטוס חברתי זהה. עם סיום ההכשרה ותחילת פעילותם זוכים העמיתים לסטטוס חברתי שונה מעט מחבריהם בזכות היותם עמיתים.
- **מקיים מערכת יחסים בלתי פורמלית עם מקבלי הדעה:** גם מאפיין זה מתקיים כשמדובר בבני אותו גיל. במקרים בהם העמיתים פועלים בקרב צעירים יותר המצב עלול להשתנות.
- **אקראיות ובלתי פורמליות:** העמיתים ממשיכים לפעול להעברת המסרים של התכנית לא רק במפגשים הפורמליים, המובנים המתקיימים במסגרת תכנית המניעה, אלא גם במפגשים חברתיים אקראיים – בחצר בית הספר, במסיבות, טיולים וכו'. אלמנט האקראיות וחוסר הפורמליות מחזק את מעמדו של העמית כמנהיג דעה.

גם אופן הפעלת התכנית – רלוונטי למנהיגות הדעה:

אופן ההצטרפות לתכנית

העמיתים מצטרפים בגלל העניין שיש להם בנושא. במקרים מסוימים העמיתים מתנדבים לפרויקט ואז ניתן לראותם כמנהיגי דעה של "מינוי עצמי". במקרים אחרים הם נבחרים על ידי בני כיתתם. כאן נכנסת לתמונה ה"שיטה הסוציומטרית". באמצעות הבחירה מקבלים העמיתים מנדט להיות מנהיגי דעה מטעם חבריהם. מעצם הבחירה בהם נאמר לעמיתים כי קיים אמון ראשוני ביכולתם ובאמינותם.

ההכשרה

ההכשרה שהעמיתים עוברים הופכת אותם למקור ידע וככזה – למנהיגי דעה. במסגרת הסמינרים והכנסים מתרחב המעגל החברתי של העמיתים והדבר מחזק את בטחונם העצמי ואת מעמדם כמנהיגי דעה. הסמינרים הם המרכיב המאחד והמשווה מבחינת רמות הידע ומבחינת המעמד כמנהיגי דעה.

הפעילות

במהלך הפעילות, בין אם היא מתרחשת בקרב בני הגיל, ובין אם היא מתרחשת בקרב צעירים יותר, מתקיימת אינטראקציה בין מוסרי מסר למקבלי מסר, תהליך שהוא מהותי לפעילות מנהיגי דעה.

פעילות העמיתים היא אמנם בחלקה פורמלית – במסגרת המפגשים המובנים המיוחדים – אך מתקיימים גם מפגשים בלתי פורמליים כפי שקורה באינטראקציה החברתית בקרב קבוצת בני הגיל. במפגשים אלו העמדות, הידע והכישורים שרכשו וגבשו העמיתים ממשיכים להיות "נכס" בבחינת מטען שהופך את העמית למנהיגי דעה.

אופן הפעלת הפרויקט לגווניו מוכתב, בדרך כלל, על ידי תנאי השטח ואוכלוסיית היעד לכן אין בהכרח אחידות לא מבחינת התכנים הספציפיים ואופן העברתם ולא מבחינת אופן ההצטרפות של העמיתים.



נראה כי לא "לאהוי" האודל של מנהיגי דעה הוא החשוב
אלא האהבה ומחויבה מהוגה הן צפויים החזויים והן צפויים של הידע.
העמיתים הם אכן מנהיגי דעה.

גיבוש ושינוי עמדות³¹

אחד המארג המרכזי של כל גבניג מניעה. ואכן גם של גבניג זו. היא חיצונית
עמדות וציווג השאלות שימוש בסמים / עשן לבן (שגיה בלג מיוקיר של אלהואל)
ושינוי עמדות בלג וציווג המצדדג בשימוש בסמים (כדי) בקיר אולאסיוג היעד.

לכן חשוב להבין תהליכים שונים הקשורים בגיבוש ובשינוי עמדות.

קונפורמיות והתנהגות נורמטיבית הן לפעמים תוצר של שינוי עמדה ולפעמים הגורם לשינוי עמדה.
שתיהן נובעות – מתוך אותה סיבה – הצורך והרצון של הפרט להשתייך לקבוצה ולהתקבל לתוכה.

עמדה - המיוחסת חיוגיו או שליליג של האדם לגורם כלשהו (שגיה בלג מיוקיר של אלהואל)
(חפץ, מוצי, ועיון, אדם). לעמדה שלוש מרכיבים:

- מרכיב קוגניטיבי (החשיבתי)
- מרכיב אמוציונלי (הרגשי)
- מרכיב התנהגותי



גיבוש ושינוי עמדה מתרחש כתוצאה מתהליכים קוגניטיביים (קבלת מידע ועיבודו), כתוצאה מחוויות
אמוציונליות (חיוביות או שליליות) או כתוצאה של תהליך התנהגותי – לחץ קבוצתי למשל, הצורך
להשתייך וכד'.

בדרך כלל יש התאמה בין שלושה מרכיבי העמדה. כשהדעות מתארות התייחסות שלילית גם הרגשות
יהיו שליליים וההתנהגות תהיה מכוונת נגד אובייקט העמדה, ולהיפך, אך אין תמיד הלימה כזו. אדם
יכול להחזיק בדעות שמשקפות התייחסות שלילית, אבל מבחינה אמוציונלית הוא לא יחוש סלידה או
דחייה כלפי נושא העמדה. יתכן גם שדעות ורגשות יהיו תואמים, אך ההתנהגות תהיה שונה.

31 מבוסס על:

א. א.ל. ג'ניס & ל. מאן "תהליך קבלת החלטות" הוצ' משרד הבטחון, 1988.
ב. ק. לוין "יישוב קונפליקטים", הוצ' כתר, 1989.
ג. ש. פוקס "הפסיכולוגיה של ההתנגדות לשינוי" הוצ' בר-אילן, 1998.
ד. ש. ברזניץ "פסיכולוגיה חברתית" הוצ' עם עובד, 1988.
ה. S. Shavit "The role of attitude objects in attitude functions" Journal of Experimental Social Psychology, 26, 1990.
ו. פאול ואצלאוויק, ג'ין ויקלנד, ריצ'ארד פיש "שינוי – עקרונות של יצירת בעיות ופתרון", ספרית הפועלים, הדפסה עשרים ואחת, 1998.

העמדות ממלאות מספר תפקידים פסיכולוגיים חשובים:

■ ארגון ידע.

עמדות משמשות אמצעי לארגן את חוויותיו של האדם ולפשטן. גיבוש עמדה מעצב את מכלול החוויות וההתנסויות של האדם למערכת פשוטה, מסודרת, מקובצת, מתומצתת ומאורגנת יותר. העמדה מקלה לעתים גם על הצורך להעריך כל תופעה בנפרד.

■ אמצעי להבעת ערכים.

הבעת ערכים משמשת לאדם אמצעי להציג את עצמו, את הדימוי העצמי שלו, עולם הערכים שלו ואת הזדהותו החברתית. לביטוי העצמי תפקיד מרכזי בתקשורת הבין-אישית, ביצירה ובשימור הקשרים החברתיים של הפרט.

■ תפקיד אינסטרומנטלי תועלתני.

העמדה מסייעת לאדם להשיג את מירב התגמולים החיוביים מסביבתו, להקטין במידה רבה את הנזקים (התגמולים השליליים) האפשריים, ובכך לתרום להסתגלותו החברתית.

■ הגנת האגו.

הגנת האדם בפני מציאות שלילית, בעיקר מציאות פנימית לא נעימה (קונפליקטים פנימיים, חרדות, דימוי עצמי שלילי, רגשי נחיתות, רגשי אשמה). דעות קדומות, סטראוטיפים, גזענות וכד' משמשים כאמצעי להתגבר על תחושות שלו.

התהליכים המתרחשים בגיבוש ובשינוי עמדות זהים. כל שינוי עמדה הוא בעצם גיבוש עמדה אחרת, שונה אולי בתכנים אך לא שונה בתהליך שלו אנו מדברים על שינוי עמדה, לא רק כשהעמדה שהאדם מגבש לעצמו מנוגדת לעמדה קודמת אלא גם אם חל שינוי בעוצמת העמדה (העמדה הופכת למתונה או לקיצונית יותר).

בכל התהליך של היווצרות שינוי מעורבים כוחות התומכים בתהליך וכוחות המתנגדים לו. התהליך נתפס כמצליח כשהכוחות התומכים חזקים יותר מהכוחות החוסמים. לכן יש צורך בפעולות משולבות של חיזוק כוחות התמיכה והיחלשותן של כוחות ההתנגדות. על מנת שתכנית מניעה תשיג את המטרה שצוינה לעיל, עליה לקחת בחשבון את הדינמיקה הקבוצתית והאישית ואת התהליכים הכרוכים בגיבוש ובשינוי עמדות.

תהליכים לגיבוש / שינוי עמדות

קיימים שלושה תהליכים של השפעה חברתית לגיבוש / שינוי עמדות:

■ התרצות

■ הזדהות

■ הפנמה

התרצות – תהליך של השפעה חברתית שבו יש לסוכן ההשפעה יכולת להעניק תגמולים על התנהגות התואמת את דרישותיו או להעניש על סירוב למלא אותן.

זהו תהליך שבו משתדל מקבל ההשפעה לבטא עמדות על פי דרישותיו של סוכן ההשפעה כדי לזכות בתגמול או כדי להימנע מעונש.

הזדהות – זהו תהליך הפועל כאשר אדם מחבב ומכבד את סוכן ההשפעה ורוצה להידמות לו. ביטוי הזדהות עם העמדה משרת את הצורך של האדם להגדיר את עצמו. שינוי העמדה של הפרט נובע מתוך רצונו להידמות לסוכן ההשפעה. ההשפעה ממשיכה לפעול אף בלי נוכחותו של סוכן ההשפעה. ההשפעה חולפת בשעה שהזולת או הקבוצה, שהפרט התנהג כמותם, מפסיקים לשמש מקור משיכה.

הפנמה – תהליך שבו התנהגות האדם איננה מושפעת מכוחו של סוכן ההשפעה אלא מתוך הרצון להיות צודק ומציאותי. מה שמנחה את האדם בתהליך ההפנמה ומשפיע על עמדותיו הוא מבחן המציאות. בשעה שפועל תהליך ההפנמה, האדם משנה עמדותיו רק לאחר שהשתכנע כי הסוכן צודק. בתהליך ההפנמה ישנה אדם את עמדתו אם נצליח לשכנעו כי עמדתו הקודמת בטעות יסודה.

לפונקציות שממלאות העמדות נודעת חשיבות רבה מבחינת שינוי העמדות:

- נמצא במחקרים שכדי שיתרחש שינוי עמדות, על מסרי השכנוע להיות מכוונים לצרכים שהעמדה מבקשת לספק.
- מסרי שכנוע לא יהיו יעילים אם הם לא יותאמו לצרכים שהם אמורים לספק.
- כשעמדה משרתת צורך חיוני קשה לערער אותה אם השינוי המתבקש פוגע בצורך זה.
- הגישה המסורתית (מקוויר)³² טוענת כי עמדות נבנות ומשתנות בעקבות תהליך של עיבוד מידע, זהו תהליך המורכב ממספר שלבים בלתי מנעמים:
 - היחשפות למידע
 - הקשבה
 - הבנה
 - עיבוד וחשיבה
 - הסכמה
 - אחסון בזיכרון לטווח רחוק
 - שליפה מן הזיכרון
 - קבלת החלטות על בסיס החומר שנשלף
 - ביצוע על פי ההחלטה

32 W. J. McGuire "Attitude and attitude change" in G. Lindzey & E. Aronson (ed) Handbook of Social Psychology, 3rd ed N.Y. Ranom House, 1985

אחד הגורמים המרכזיים הפוגע במאמץ לשנות עמדה הוא מנגנון החשיפה הסלקטיבית. זהו תהליך שבו האדם נחשף וקשוב בעיקר למסרים התומכים בעמדותיו הראשוניות ואינו נפתח לקלוט מסרים הנוגדים עמדותיו אלו. תופעה זו משמשת כאחד ההסברים העיקריים המקובלים לכך שלמרות מאמצי תקשורת ופרסום רבים, בזמן בחירות למשל, שינוי העמדות איננו גבוה.

קיימים גורמים המגבירים את הסבירות לשינוי עמדה והם קשורים במרכיבים השונים המעורבים בתהליך התקשורת:

- **מקור התקשורת – מי מעביר את המסר (מי?)**
- **תוכן התקשורת – המסרים (מה?)**
- **הערוץ באמצעותו מועברים המסרים (איך?)**
- **קהל היעד (למי?)**
- **מקור התקשורת – גורמים המשפיעים על עצמת כוח השכנוע של המקשר:**
 - אמינות – מתקשרים הנחשבים לאמינים והוגנים, שאינם פועלים למען רווח אישי הם בעלי כוח שכנוע רב יותר.
 - מומחיות – בעלי רמה גבוהה של השכלה, אינטליגנציה, מעמד חברתי, הישגים מקצועיים והיכרות טובה עם הנושא, נחשבים לבעלי מומחיות רבה וכוח השפעתם רב יותר.
 - אהדה בקרב קהל היעד.
 - דמיון לקהל היעד (מבחינת רקע, אידיאולוגיה, מצב אישי, ביוגרפיה).
 - כוונה – כשאנו מודעים לכוונה להשפיע עלינו לשנות את דעתנו, תהיה ההשפעה חלשה יותר מאשר במצב בו המידע נמסר בדרכים עקיפות – דהיינו כשאין כוונה ומאמץ ישירים לשנות את עמדתנו.
 - כוחו של המתקשר – יכולתו להעניש או לתגמל את המאזין. (מתקשרים בעלי כוח מתוקף מעמד פורמלי, זוכים להסכמה רבה יותר עם עמדותיהם).
 - מספר המתקשרים – כוחם של מספר מתקשרים רב יותר מכוחו של מתקשר יחיד.
- **תוכן התקשורת – המסרים (מה תוכן המסר שמועבר?)**
 - כוונת המסר – האם להעביר מסרים מאיימים או מסרים תומכים?
 - מחקרים רבים עסקו בשאלה מה עדיף – מסרים שמעוררים חרדה רמציים את האפקטים המאיימים, השליליים על מי שלא ישנה את עמדתו/התנהגותו? או מסרים המעודדים את השינוי בכך שהם מציגים את היתרונות שבשינוי. הממצאים מראים כי מסרים המעוררים חרדה חזקה מאוד אינם אפקטיביים. הם גורמים למקבלי המסר להתגונן, לסנן את המידע או להדחיקו. **נראה כי מסרים בעלי ואג איום/חרדה יענייגו אשור לציבור מוצא אידיע כיצד ניתן למנוע אג האיום, הם האפקטיביים ביותר.** ככל שהמידע מפורט וממוקד יותר

בדרכים שיש לנקוט על מנת לא להיפגע עולה הסבירות לשינוי העמדה ועולה הסיכוי לנקיטת האמצעים הדרושים (הפנמת השינוי).

– בהירות המסר – מסרים ברורים, בהירים ומובנים יוצרים אצל קהל היעד אמון רב יותר במעביר המסר ועל כן הם בעלי השפעה רבה יותר בתהליך שינוי העמדה.

– עוצמת המסר – מסרים המועברים בהדגשה, בעוצמה, בקול רם, באופן דינמי, אגב שימוש בדימויים, מעוררים תשומת לב רבה יותר והם בעלי השפעה רבה בעיקר על מי שאינו מעורב דיו בנושא. למסרים מוחשיים, דינמיים ומעניינים השפעה רבה יותר מאשר למסרים מופשטים.

– התייחסות לטענות הנגדיות – התייחסות לטענות הנוגדות את העמדה המוצגת והצגת חולשתן של טענות אלו, בצד הצגת הטיעונים התומכים במסר, משפיעה על מקבלי המסר, יותר מהצגת הטיעונים התומכים בלבד, בייחוד אם עמדת קהל היעד מנוגדת לעמדת מעביר המסר. דרך זו נתפסת כמצביעה על אומץ, יושר, אמינות ומומחיות אצל מעביר המסר ומחזקת את יכולת השפעתו.

– חזרה – הצגת המסרים פעמים רבות תורמת לשינוי העמדה יותר מהצגתם פעם אחת בלבד. אך יש להיזהר מחשיפת יתר העלולה להביא לתוצאה הפוכה – לא רק שמסרים הנאמרים פעמים רבות מדי השפעתם איננה מתגברת אלא היא אף יכולה להחלש. חשוב למצוא את המינון הנכון כדי להבטיח את קליטת המסר, אך מצד שני לא להגזים בהעברתו.

– ראיות – מעביר מסר המשלב הוכחות עובדתיות בטיעוניו מצליח יותר בשינוי עמדות מאזיניו. לנתונים סטטיסטיים אובייקטיביים המוכיחים את אמיתות העמדה המוצגת, יש השפעה רבה בתנאי שהנתונים מובאים באופן מובן וברור, אינם רבים מדי (עומס יתר) ומשולבים בהם דוגמאות והסברים חיים.

– הפער בין העמדה המוצגת לבין עמדת קהל היעד –

ככל שהפער בין המסר ובין העמדה הראשונית של קהל היעד גדול יותר כן פוחתת הצלחת השכנוע של המסר. מסרים שאינם רחוקים מדי מעמדות קהל היעד מצליחים יותר לגרום לשינוי עמדה.

■ הערוץ באמצעותו מועברים המסרים (איך?)

– באילו נתיבי תקשורת מגיעים המסרים (באמצעים מילוליים, חזותיים, אמצעים אלקטרוניים?) קשר אישי, ישיר ובלתי אמצעי, הוכח כאפקטיבי ביותר בתהליכי שכנוע. הוכח כי בני האדם מקבלים מידע מן הטלוויזיה יותר מאשר מחומר כתוב, וכי המידע הנמסר באמצעים אלקטרוניים נתפס כאמין יותר. בכל הקשור לעמדות עצמן נראה כי חומר כתוב משפיע יותר מהטלוויזיה, אך הדבר קשור גם ברמת ההשכלה של האדם.

– הימצאות לבד או בקבוצה – בני אדם מושפעים יותר ממסרים שונים כשהם לבד מאשר כשהם בקבוצה.

– התנאים הסביבתיים בעת קליטת המסר – מסרים המועברים באווירה נעימה, מהנה, נוחה ולא מאיימת או מלחיצה – השפעתם על שינוי העמדה גדולה יותר.

■ **קהל היעד** (למי מועבר המסר?)

במסגרות/נסיבות בהן הסביבה אינה כופה התנהגות אחידה או כשהשפעות הסביבתיות אינן חזקות יש חשיבות לגורמי האישיות השונים בתהליך השכנוע:

– אינטליגנציה – רמת האינטליגנציה יכולה להשפיע על תהליך שינוי העמדות באופנים שונים – בעלי אינטליגנציה גבוהה קולטים את המידע הנמסר ביתר קלות, מבינים אותו מהר יותר ואף עושים את ההקשרים עם עמדות/מידע אחר שיש ברשותם. עקב תכונות אלו, המהוות יתרון בשלבים המוקדמים של קליטת המידע, ישנו בעלי האינטליגנציה הגבוהה את עמדותיהם יותר מבעלי האינטליגנציה הנמוכה, העלולים להתקשות בקליטה והבנת המידע.

בשלבי קליטת/עיבוד המידע יהיו בעלי האינטליגנציה הגבוהה מסוגלים יותר מן האחרים להעלות טיעוני נגד למסר המועבר, ולכן בשלב ההסכמה ייטו פחות להסכים ולשנות את עמדתם.

ניתן לומר שכשמדובר במסרים מורכבים, מתקשים בעלי האינטליגנציה הנמוכה לקלוט ולהבין אותם, ולכן סביר להניח שעמדתם במקרה זה לא תשתנה. כשהמסרים פשוטים והטיעונים ברורים ולא מסובכים ייטיבו בני האינטליגנציה הגבוהה לעמוד בפני השינוי. בהכללה ניתן לומר כי הקצוות – בעלי אינטליגנציה נמוכה וגבוהה יהיו חסינים יותר בפני שכנוע (שינוי עמדות) מבעלי אינטליגנציה בינונית.

– גיל – הדיעה הרווחת בציבור היא כי ככל שאדם מתבגר, קשה יותר לשנות את עמדותיו. מחקרים שנעשו לאחרונה אינם מאשרים טענה זו. נמצא כי השינויים הרבים ביותר בעמדות חלו אצל בני 18–25.

התנגדות לשינוי

על פי זלטמן ודונקן³³ קיימים 4 גורמים עיקריים להתנגדות לשינוי:

- **גורמים תרבותיים** – אמונות וערכים המושרשים בחברה שהשינוי מנוגד לה.
- **גורמים חברתיים** – סולידריות חברתית, קונפורמיות לנורמות, קונפליקט בין קבוצות שונות כשהשינוי מחזק את אחת הקבוצות בקונפליקט.
- **גורמים ארגוניים** – איום על כוח ועל השפעה ארגונית.
- **גורמים פסיכולוגיים** – תפיסה סלקטיבית, הצורך ביציבות, קונפורמיות ומחויבות, גורמים אישיותיים.

33 G. Zaltman & R. Duncan Strategies of Planned Change, N.Y. Wiley, 1977.

ההתנגדות לשינוי תהיה חזקה ביותר בתנאים מסוימים:

- כשהעמדות נגד השינוי מורכבות ממספר רב של דעות הקשורות זו בזו באופן הדדי (קשרים כפולים ומכופלים).
- כשקיימת עקביות פנימית בין כל הגורמים המרכיבים עמדות אלו (אין סתירות פנימיות בין העמדות).
- כשהעמדות קשורות עם ערך מרכזי, שורשי, בעל חשיבות רבה (ברמה התרבותית, החברתית, הפסיכולוגית או איום על ההישרדות). ניתן להתגבר על כך רק אם העמדה החדשה לא תפגע בפונקציות שממלאת העמדה הישנה או אם באמצעות העמדה החדשה יוכל האדם להשיג את המטרות אותן השיג באמצעות העמדה הישנה.
- כשיש התאמה רבה בין מרכיביה השונים של העמדה (הקוגניטיבי, הרגשי ו/או ההתנהגותי). שינוי באחד המרכיבים מחייב שינוי במרכיבים האחרים והדבר הופך בעצם לשינוי "רב-תחומי", מורכב.
- כשהעמדה המועמדת לשינוי חזקה עקב היותה קוטבית, מוגדרת וחד משמעית (בעד או נגד).

קשיים והיבטים מיוחדים בתהליך שינוי העמדות

- מסר שכנוע לא יהיה יעיל אם לא יהיה תואם את הצרכים שמספקת העמדה אותה רוצים לשנות. קיים קושי באיתור הצורך אותו מספקת העמדה ובהתאמת המסר לצורך זה.
- כשעמדה משרתת צורך חיוני קשה לערער אותה.
- קיומה של תופעת החשיפה הסלקטיבית – תהליך שבו האדם נחשף וקשוב בעיקר למסרים התומכים בעמדותיו הראשוניות, ואינו נפתח או קולט מסרים הנוגדים את עמדותיו אלו. תהליך זה פעיל אצל האדם במיוחד כשמדובר בעמדות ראשוניות ומרכזיות הקשורות במערכת עמדות וערכים אחרים. ביטוי לחשיפה סלקטיבית – היחשפות למידע ולעמדות התואמים את העמדות הקיימות והתנתקות מעימות או היחשפות לעמדות מנוגדות. במצב זה מסרי השינוי אינם נקלטים כלל, ומכאן, שכל השלבים הבאים של שכנוע המתרחשים לאחר קליטת מסר אינם מתרחשים כלל.
- פגם, דופי בדמות המתקשר – באחת או יותר מתכונותיו (באמינות, המומחיות, האהדה, הדמיון, הכוונה, הכוח והמספר).
- פגם באפקטיביות של המסרים (בהירות, עוצמה, חזרה, ראיות וכו').
- קושי לשנות הרגלים/עמדות – כשכורכים התנהגות מהנה עם איום על החיים (משמעותי במיוחד לגבי מניעת השימוש בסמים).
- שינוי עמדה מן הקצה אל הקצה קשה יותר מחיזוק עמדה קיימת (שגם זה הוא בבחינת שינוי עמדה).

- ככל שהפער בין המסר לבין העמדה הראשונית גדול יותר, כך פוחתת הצלחתן של פעולות השכנוע לשנות את העמדה. מסרים שאינם רחוקים מדי מעמדות קהל היעד מצליחים יותר לגרום לשינוי.
- בני אדם מושפעים יותר ממסרים הנמסרים להם כשהם לבד מאשר כשאנשים אחרים בסביבה (לחץ קבוצתי סמוי, הסטת קשב).
- בעלי אינטליגנציה גבוהה (בעלי יכולת גבוהה יותר להביא טעונוי – נגד) ובעלי אינטליגנציה נמוכה (קשיים בקליטת המסר ובהבנת החומר) יהיו חסינים יותר לניסיונות שכנוע מבעלי אינטליגנציה בינונית אשר ייענו הרבה יותר למסרי שכנוע.
- חשיבות הנושא. כשהנושא חשוב ומרכזי לקהל היעד, (נקשר לערכי יסוד או לצרכים חיוניים) ולעמדות ולהחלטות שמתקבלות בעקבותיו השלכות חשובות, פועל מסלול עיבוד המידע המרכזי. – האדם מתייחס בעיקר לתוכן המסר, בוחן ומנתח אותו, מנסה להבינו ביחס לתכנים אחרים ומגיע למסקנה לאור תהליך עיבוד זה. כשהנושא פחות חשוב, פועל מסלול העיבוד המשני – תשומת הלב מופנית לגורמים חיצוניים (עוצמת ביטוי, מידת הנחרצות שבהצגת המסר, הצבעוניות וכו'). האדם איננו עוסק בתכנים, אלא בוחן את הקשר של הדברים, ועל פי קשר זה קובע את עמדתו. העמדה לא נקבעת על פי תכני המסר, אלא על פי כישוריו של מעביר המסר. בנתיב המשני חשובים יותר ה"קישוטים" ומידת התמיכה של הסביבה (לחץ קב' למשל).
- עמדות המעוצבות בנתיב מסלול העיבוד המרכזי חסונות יותר מפני שינוי, מעמדות המתגבשות במסלול העיבוד המשני.
- חשיפת יתר – מסרים הנאמרים פעמים רבות מדי השפעתם איננה מתגברת, אלא היא אף יכולה להיפגע.

שימוש בסמים בגיל ההתבגרות

השימוש בסמים הינו התנהגות מורכבת. בגיל ההתבגרות מצטרפים אליה אפיונים ייחודיים הקשורים לתופעות הכלליות של גיל ההתבגרות. שילוב זה של אפיוני גיל ההתבגרות עם השימוש בסמים יוצר תופעה ייחודית במורכבותה ובפוטנציאל הנזק שלה.

גיל ההתבגרות הינו תקופה של מעברים ושינויים קיצוניים ומשמעותיים: מבחינה ביולוגית, מבחינה פסיכולוגית תפיסתית, ומבחינה חברתית. הפסיכולוגיה החברתית רואה בכל תקופת מעבר התפתחותי ברצף החיים פוטנציאל למשברים, בחלקם נורמטיביים, המעוררים סיכונים. ניתן לראות בגיל ההתבגרות, בשל היותו תקופת מעבר רב-ממדית, "גיל במצב סיכון מיוחד".

גיל ההתבגרות הוא גיל קריטי מבחינת ההצטרפות למעגל משתמשי הסמים.

בנוסף לנזקים הכלליים הנגרמים עקב שימוש בסמים יש לשימוש בגיל ההתבגרות תוצאות מזיקות ייחודיות שעלולות לפגוע בהתפתחות התקינה הביולוגית והנפשית של הצעירים.

יתרה מזו בתקופת ההתבגרות חסר האורגניזם האנושי אנזימים מטבוליים והדבר משפיע על אופן השפעתם של הסמים – החומרים מתפרקים לאט יותר ולכן השפעתם תהיה ארוכה יותר וחזקה יותר.

בעידן המודרני משתרע גיל ההתבגרות על פני כשני עשורים וגבולותיו מתרחבים בהתמדה:

- כלפי מטה עקב תהליכים מואצים של בשלות והתפתחות ביולוגיים ועקב עליית התחכום והחשת ההתפתחות החברתית.
- כלפי מעלה, עקב עליית משך הזמן הנדרש להכשרה מקצועית ולרכישת השכלה – כהכנה לתפקידי מבוגרים, עקב עלייה ברמת החיים היכולה לאפשר תהליך ארוך של השתהות ב"מעבר" לעולם הטרם-מבוגר, ועקב התרופפות הגבולות החוצצים בין הנורמות של הצעירים לנורמות המבוגרים.

המציאות של גיל ההתבגרות רצופה גם מצבים מתסכלים:

תהליכי ההכנה/הכשרה הדרושים כדי להפוך מתבגר למבוגר מגדירים אותו, בטרם השלים תהליכים אלו, כ"בלתי שלם", בלתי כשיר ובלתי בשל למטלות הבגרות. הדבר גורם לתחושת שוליות ולחוסר בטחון התנהגותי.

זוהי תקופה של שינוי וזהו בעצם האפיון הייחודי ביותר של גיל ההתבגרות. מצב חברתי זה של שוליות זמנית כתוצאה מהמעבר מילדות לבגרות עומד בסתירה למרק, לתחושת האומניפוטנטיות, לחיוניות, לסקרנות ולרצון להתנסות בדברים, ולצורך החזק מאוד בתחושת ערך עצמי והגשמה.

בחברה המודרנית, בעלת תרבות צריכה מפותחת מאוד, נמצא המתבגר בעמדת נחיתות: מצד אחד ההיצע האדיר של מוצרי צריכה, ומצד שני היעדר אמצעי קנייה. גם עובדה זו מחזקת את תחושת השוליות.

בחברה המודרנית בה איבדו טקסי המעבר בין ילדות לבגרות את משמעותם, "תפקיד" המתבגר קשה, מתסכל, ארוך ומבלבל. כל אלה הופכים את גיל ההתבגרות לגיל בעל אפיוני סיכון מיוחדים שכן מתבגר עלול לבחור, מתוך תסכול, בדרך של התנהגות סיכונית כשאינו רואה סיכוי להצליח בדרך התמודדות אחרת.

כך נוצר המושג "מתבגר כנוטל סיכונים", נבנתה טיפולוגיה למושג זה ואף נמצא גיבוש מחקרי מסוים לכך.³⁴

- השפעות תורשתיות – מחקרי מעבדה זיהו הורמונים מסוימים כגורמים משמעותיים בתוקפנות מסוכנת אצל בנים.
- התפתחות ביולוגית – התפתחות גופנית מוקדמת יחסים אצל בנות.

מרכיב השימוש בסמים

- זוהי תופעה חברתית נלמדת בעלת דפוסי התפתחות הדרגתיים מאובחנים.
 - לשימוש בסמים בגיל ההתבגרות יש נזקים ייחודיים ופוטנציאל היפגעות גדול יותר המגביר את הצורך במניעה.
 - השימוש בסמים, עקב היותו בלתי חוקי, מקדם נורמות של התנהגות חשאית ושמירת סודיות.
 - שימוש בסמים מחוזק על ידי תהליכי הכחשה, רציונליזציה ומינימליזציה³⁵ – תהליכים המונעים, בדרך כלל, מהמשתמש לראות בשימוש בסמים בעיה, להיות מודע לצורך בעזרה ולפנות לעזרה מיוזמתו.
 - לחברים בגיל ההתבגרות יש תפקיד חשוב הן בלימוד השימוש בסמים, והן בהימנעות משימוש.³⁶
- אספקטים אלו של תופעת השימוש בסמים הופכים את תפקידם של החברים בקבלת עזרה לחיונית שכן המשתמש עצמו לעתים קרובות איננו מסוגל לראות כי בתחילת השימוש הוא זקוק לעזרה לא כל שכן לבקש עזרה.

34 M.A. Sheppard, D. Wright & M.S. Goodstadr "Peer Pressure and Drug Use – Exploding the Myth" "Adolescence" bol. 20 no. 80, winter 1985.

35 מינימליזציה – מזעור – המעטה או הפחתה בחשיבותו או בערכו של דבר או מעשה.

רציונליזציה – התרצה – הצדקת מעשים או דעות לא הגיוניים, לא ברורים, על ידי הסברים או מניעים לכאורה הגיוניים.

36 KREUTZER 1987, 15, בבליוגרפיה

תפיסת הסיכון והעברת מידע על סיכונים³⁷

בחברה המודרנית קיים שילוב של רציונליות, ציניות וספקנות. מצד אחד דרישה להוכחות מדויקות, והרגלי צריכה המושפעים מאופנות, מדמויות מפורסמות ופרסומות, מצד שני.

המציאות שופעת מקורות מידע המספקים, לעתים, מידע סותר. במציאות זו, האדם המודרני נדרש לקבל החלטות שקולות, נבונות, ולא מזיקות לעצמו ולסביבתו.

העידן המודרני הוא עולם מלא סיכונים יום – יום, שהם תוצר ישיר של הקידמה. תופעות לוואי של תרופות, מחלות תעסוקתיות, הרעלות מזון, חומרים מסוכנים, תקלות טכניות וכו'. לכן, אחד המרכיבים המרכזיים בתפיסת האדם את חייו בעידן המודרני הוא המודעות ההולכת וגוברת לסיכונים בחיי היום-יום.

כשמדובר בהתמודדות עם סיכונים שונים מקבלת המניעה חשיבות גדולה ביותר היות והיא מכוונת למנוע, במידת האפשר, את ההיפגעות מסיכונים אלו. כשמדובר בשימוש בסמים, אשר לגביהם נשמעות לאחרונה דעות מנוגדות, סותרות, ומגמתיות, הרי שיש למניעה ולהבנת תפיסת הסיכון חשיבות מיוחדת. האדם זקוק למידע אמין ומבוסס.

על מנת שמידע כזה יהיה יעיל עליו להיות מגובה במחקר אמפירי נרחב המתמקד בהבנת העמדות של הציבור ובפיתוח דרכים יעילות להעברת מידע לגבי סיכונים.

לשם העברה יעילה של מידע יש צורך לקבוע:

- מה האנשים יודעים?
- מה הם רוצים לדעת?
- מהי הדרך הרלוונטית והקלה ביותר לתאר את הסיכונים? בנושא זה מתעוררות סוגיות אתיות, משפטיות ופוליטיות.
- העברת המידע על הסיכונים חייבת להיעשות באופן שניתן להבנה, ובאופן שיעמוד בעימות עם הדעות הקדומות של קהל היעד לגבי הסיכון המוסווה ותוצאותיו.

הבעיות העיקריות המתעוררות בהעברת מידע על סיכונים:

- קושי לחשוב באופן ברור על סיכון.
- קבלת החלטות על סיכון דורשת חשיבה מתוחכמת, הן מצד המומחים והן מצד הציבור. מחקרים הראו כי לאדם יש קושי להתמודד ברמת קבלת ההחלטות עם תפיסה שגויה של הסיכון:
- אירוע נשפט במושגים של סבירות או תדירות אם קל לדמיין אותו או להיזכר בנסיבות הרלוונטיות של אותו אירוע. במציאות קל יותר להיזכר באירועים תדירים מאשר בנדירים. התרחשויות סבירות

37 מבוסס גם על "שיפוט והערכה בתנאי אי-ודאות", מבואות האוני' הפתוחה, P. Slovic, B. 1987 Informing People about Risk, Fischhoff, S. Lichtenstein, Branbury Report 6, 1980

קל יותר לדמיין מהתרחשויות לא סבירות. לכן זמינות היא לעתים קרובות רמז מתאים לשפוט תדירות וסבירות.

■ סוג נוסף של תפיסה לקויה של סיכון נובע מהנטייה של האדם לראות עצמו מחוסן מפני מצבים אשר הוא חושב כי לגבי אחרים הם מהווים סיכון רציני.

לתפיסה זו מספר סיבות:

– אותן פעילויות/מצבים מסוכנים אשר לגביהם ממעיטים במידת הסיכון – הם מצבים שהפרט נוטה לראותם כמצבים בשליטה.

– כשהניסיון האישי של אדם לגבי מצב מסוכן חיובי, יש נטייה לראות אותו המצב כבלתי מסוכן. חשיבה זו יכולה לגרום לאדם לסרב לנקוט באמצעים מניעתיים.

■ מידע על סיכון יכול לגרום לחרדות ולתסכול בקרב הציבור.

מחקרים מראים כי האדם מתקשה לקבל החלטה לגבי רווח והפסד במצבים של חוסר ודאות. (2) בביליוגרפיה)

כתוצאה מכך כל אימת שזה ניתן, האדם מנסה להפחית את החרדה הנובעת מאי הודאות על ידי התכחשותו לאי הודאות הזו, ועל ידי כך גורם לסיכון להיראות כה קטן שניתן להתעלם ממנו בקלות או לחלופין כה גדול שיש להימנע ממנו בוודאות.

אם הייתה ניתנת לאנשים ברירה הם היו מעדיפים לא להתמודד עם הסיכונים של חיי היום יום. הם היו מעדיפים שיאמרו להם שיש אנשי מקצוע מיומנים אשר מטפלים בסיכונים ולכן הסיכונים כה קטנים שלא צריך לדאוג לגביהם. אם הבטחה מסוג זה איננה אפשרית הרי שהם היו מעדיפים לדעת על הסיכונים אפילו במחיר של דאגה וקונפליקט. אי הידיעה היא בעלת פוטנציאל אי ודאות גדול יותר מידיעת הסיכון האפשרי.

■ קשה לשנות אמונות חזקות.

המחקר מראה כי אמונות משתנות לאט והן עמידות ביותר מול מידע סותר. ברגע שאמונה התבססה היא נוטה לעצב את הדרך בה מידע נוסף נתפס. מידע חדש נתפס כמועיל ואמין אם הוא תואם את האמונה הקודמת של האדם, ומידע סותר לאמונה הקיימת נדחה כלא אמין, שגוי או בלתי מיצג.

האם ניתן לחנך אנשים לגבי סיכונים?

■ אנשים מבינים את הסיכונים באופן חלקי אם כי תפיסת המידע של הציבור הרחב שונה מתפיסת המידע של המומחים.

■ במצבים מסוימים ניתן לייחס את ההתנגדות של האנשים למומחים בשל מודעותם לחוסר הסכמה בין המומחים בנושא מסוים (הגורם לתחושת אי ודאות באשר למה נכון ולחוסר אמינות) וכן לטעויות של מומחים (פגיעה במומחיותם ומקצועיותם – גם זה מקור לתחושת אי ודאות).

קבלת החלטה במצב של אי ודאות

אי ודאות היא מצב שבו על האדם לבחור / להחליט בין דרכי פעולה אחדות.

מצב החלטה – מצב בו על האדם לבחור בין דרכי פעולה אחרות.

שיפוט הערכה – ניסיונו של אדם לאמוד ערך מספרי מסוים.

מצב של אי ודאות נובע מחסרוננו או מאי-זמינותו של המידע הנדרש להערכת מצב מסוים ומקשה מאוד על תהליך קבלת ההחלטות.

קבלת החלטה – תהליך של בחירה באחת מבין מספר דרכי פעולה אפשריות קיימות.

החלטה בתנאי ודאות – בחירה בין מהלכים שתוצאותיהם ודאיות.

החלטה בתנאי אי ודאות – משמעותה בחירה בין מהלכים שתוצאותיהם אינם ודאיות.

קיימים שני סוגי החלטה בתנאי אי ודאות:

- החלטה בתנאי סיכון – החלטה שאין ודאות בדבר תוצאותיה אך אפשר להעריך את סבירותן.
- החלטה בתנאי אי-ודאות – החלטה המתקבלת בלי שתהיה אפילו אפשרות להעריך את הסבירויות – דהיינו החלטה שתוצאותיה אינן ודאיות.

חקר החשיבה בתנאי אי ודאות לגבי השאלה האם בני אדם (חלקם או כולם) חושבים נכון, קשור בקונטקסט הנורמטיבי של האדם. לא ניתן לשפוט חשיבה במושגים של נכון / לא נכון אלא אם קיים מודל נורמטיבי לחשיבה נכונה המכתיב כיצד יש לחשוב בתנאים מסוימים, ומשמש אמת-מידה שאליה אפשר להשוות את דרך החשיבה האנושים במקרה ספציפי.

בין הלשנה לעזרה

אחד הנושאים המסובכים ביותר אתו צריכה להתמודד כל תכנית מניעה בגיל ההתבגרות הוא הדיסוננס (הסתירה) הנוצרת בין המושג "חברות" לבין המושג "הלשנה", כשהאחד נתפס כהיפוכו של השני וכמבטלו – כי "כשחברים לא מלשינים!"

זוהי סוגייה, ייחודית ובעלת משמעות מיוחדת ומורכבת, הן בשל אפיוני גיל ההתבגרות והקושי לפנות לעזרה בגיל זה, הן בשל משמעות החברות בגיל זה, הן בשל איפיוני התופעה הייחודית של שימוש בסמים בגיל ההתבגרות ובשל הקשר ביניהם. הדבר נובע, מבלבול מושגים מוסרי-נורמטיבי המונע לעתים קרובות מתן עזרה לחברים הזקוקים לכך. ההתמודדות עם דיכטומיה (פיצול) זו מציבה בפני תכניות המניעה אתגר רציני שכן זו תופעה מורכבת שאפשר לראות בה בטעות רצף מסוים שבקצהו = חברות. למעשה, קיים הבדל מהותי, בין חברות והלשנה שאין לראותן על רצף אחד. המושג הלשנה מכסה בעולם המתבגרים מגוון של התנהגויות, לרוב הקשורות בהווי הקבוצה, בצורך להיפרד מההורים, במרד בממסד וכו'. נוצר קונפליקט בין נוחות אישית או ערכי חברות מצד אחד, לבין יושר, אחריות, ומוסריות ציבורית מצד שני.

הטאבו על ההלשנה שאול מנורמות העולם התחתון שם הוא בא להגן על גילוי עבריינים וענישתם. הטאבו בגיל ההתבגרות הפך אף הוא לנורמטיבי בחברת המתבגרים והוא בעצם בעל אותה מטרה. הוא חל לגבי דברים אסורים (התנהגות בלתי רצויה), והוא מכונן כלפי כל דמויות הסמכות המבוגרות – הורים, בי"ס, שלטונות החוק וכו'.

הדבר "אוטם" את חברת המתבגרים ולא מאפשר פנייה לעזרה במצבים בהם הם מתקשים לפתור בעיה בעצמם וזקוקים לעזרה חיצונית.

לפעמים מסתתרים מאחורי, "קידוש" נורמת אי ההלשנה גם מניעים אגואיסטיים כמו (לא להסתבך, לא להתאמץ למען האחר), חוסר עניין ואדישות כלפיה זולת, פחד מענישה, פחד מחרם סביבת החברים וכד'.

נוצר דיסוננס קוגניטיבי³⁸ (הפרה של הרמוניה רגשית ולכידות הגיונית) מבחינה מוסרית – נורמטיבית בין קודים/נורמות של שמירת סודיות שהפרתה נתפסת בגדר הלשנה ובין קודים/נורמות של חברות המקבלים ביטוי בנאמנות, תמיכה, עזרה.

התפתחות מוסרית נורמלית הינה תהליך המתקדם ומשתנה מילדות לבגרות.

היות וגיל ההתבגרות הינו גיל מעבר בין ילדות לבגרות הוא מכיל בו זמנית אלמנטים מוסריים שונים הן מהילדות והן מעולם המבוגרים.

38. התיאוריה של הדיסוננס הקוגניטיבי מתייחסת לכל המצבים הכרוכים בגיבוש ובשינוי עמדות, והיא רלוונטית במיוחד לגבי קבלת החלטות ופתרון בעיות. דיסוננס קוגניטיבי מתרחש כאשר צריך לבחור בין עמדות או התנהגויות סותרות. כשקיימת חוסר התאמה בין עמדות או התנהגויות דבר מה חייב להשתנות על מנת להסיר את הדיסוננס (את אי ההתאמה). ניתן לבטל את הדיסוננס על ידי: (1) הפחתת החשיבות של העמדות הסותרות, (2) על ידי הוספת אמונות התומכות באחד העמדות והמשנות את האיזון בין העמדות הסותרות או (3) על ידי הסרת העמדה או ההתנהגות הסותרת. במקרה של אי התאמה בין עמדה להתנהגות הסביר ביותר הוא שהעמדה תשונה על מנת שתתאים להתנהגות. (קורט לוין, יישוב קונפליקטים, הוצ' כתר 1989 ו-L. Festinger, "A Theory of Cognitive Dissonance" Stanford Univ, Press, 1957).

נמצא³⁹ כי בילדות המוקדמת הקוד המוסרי מצפוני מונע על ידי הרצון לרצות את ההורים ולקבל בתמורה אהבה; בגיל ביה"ס המניע הוא "לעשות את הדבר הנכון על מנת להימנע מענישה", מהרצון להיות "ילד/ה טוב/ה".

בבגרות המניע המוסרי/מצפוני "לעשות את הדבר הנכון" הוא כי זה הדבר שיש לעשותו משום שהוא נותן הרגשה טובה. אלטרואיזם מצוי באופן ברור יותר לקראת סוף גיל ההתבגרות ובבגרות.

תחושת מחויבות עמוקה לחברים, הבלבול המוסרי הנוצר כשהקוד המוסרי האישי טרם גובש דיו ואלמנטים מוסריים מתקופות קודמות עדיין נמצאים ב"סל" כמו רצון למצוא חן או להימנע מעונש חוברים עם קוד מוסרי בוגר, כמו הצורך לעשות את הדבר הנכון, ותורמים לדיסוננס הקוגניטיבי בנושא ולהיווצרות "מיתוס ההלשנה" בגיל ההתבגרות. למתבגר קשה להפריד בין הנכון, הרצוי והמצופה ממנו.

חשוב שתכנית מניעה תתייחס לסוגייה זו ותסייע לתלמידים לפתור את הדיסוננס.

על מנת להבין את מורכבות הסוגייה חשוב להתייחס לאספקטים ייחודיים של המרכיבים שלה – שימוש בסמים בגיל ההתבגרות, חברות בגיל ההתבגרות, מושג ההלשנה, פנייה לעזרה:

מושג ההלשנה

ניתן לשפוך אור מיוחד על הדיון בסוגייה תוך כדי בחינה לשונית של המושגים "הלשנה" ו"נאמנות".

הלשנה

בדיקה לשונית של הגדרת המילה "הלשנה"⁴⁰ מגלה כי למילה הלשנה יש קונוטציה שלילית של זדון שכן היא מוגדרת כ"אמירה בסתר (אמיתית או בדויה) של אדם למי שנמצא בעמדת סמכות או שלטון" (אבן שושן) וכ"מתן מידע על מנת להאשים או להחשיד" (WEBSTER – OXFORD). על פי הגדרות אלו עומדת ההלשנה בסתירה גמורה לנאמנות.

הלשנה נתפסת כפגיעה חמורה במיוחד בקודים ההתנהגותיים בגיל ההתבגרות בגלל נורמות של נאמנות, מחויבות הדדית, דיסקרטיות ושמירה על הפרטיות. כשלנורמות אלו מצטרף קושי מיוחד לפנות לעזרה. בצירוף תחושות כמו אומניפוטנטיות ו"קהל מדומה" מקצינה ההלשנה בגיל זה את תחושת הנבגדות והפגיעה. חוסר נאמנות של חבר גם מתפרשת כביטוי לחוסר ערך של ה"נבגד" – "אם לא שומרים על סודי סימן – שאינני חשוב/ראוי/ שווה מספיק בעיני חברי, ולכן אינני שייך".

39 T. Kelerman, FAS/E and Conscience Development, for FAS Community Resource Center, 2000.

40 המילה נבדקה במספר מילונים – אבן שושן, WEBSTER, OXFORD

כשמתעורר הצורך לשתף אחרים/מבוגרים על מנת לעזור לחבר מתעורר דיסוננס קוגניטיבי עקב ההתנגשות בין. הנורמה של כיבוד פרטיות ואימון, ובין ההבנה כי יש צורך לערב אחרים על מנת לעזור – בין פאסיביות לבין לקיחת אחריות.

ההתלבטות בין החשש לפגוע באמון ובפרטיות מצד אחד, ובין החשש כי ללא עזרה, הכרוכה בשיתוף אחרים, עלול להיגרם נזק, לא רק יוצרת מצב של קונפליקט ועקב כך דיסוננס קוגניטיבי, אלא אף יכולה להביא להימנעות מעשייה – דבר הנחשב לדרך התמודדות לא מוצלחת עם מצב של קונפליקט (המציאות החברתית בגיל ההתבגרות מייחסת חשיבות רבה לנאמנות, מחויבות והדדיות).

השיתוף ההדדי בסודות הוא גרעין חברתי חשוב הגורם לתחושת שייכות ולתחושת תמיכה ומהווה ביטוי להדדיות. השמירה על הסודיות היא גורם מלכד, מאחד וביחס לשימוש בסמים, אף ביטוי למרד בממסד, בחוקים, בהורים ובעולם המבוגרים בכלל. שימוש בסמים מעצם היותו אסור מבחינה חוקית ולרוב אף מבחינה נורמטיבית/חברתית, כרוך בשמירת סוד. שמירת הסוד במקרה זה היא לא רק ביטוי ללכידות חברתית, להשתייכות, אלא הוא גם פונקציונלית להמשך השימוש. זהו אחד הדפוסים החברתיים המובהקים בתת-תרבות הסמים, אחד מסממני ההיכר שלה ונורמה מרכזית בתרבות זו. לכן חשוב ביותר לעשות הבחנה בטרמינולוגיה ולהפריד בין הלשנה לבין המושג שיתוף אחרים, פנייה לעזרה, נאמנות וחברות. הלשנה היא אכן תופעה שלילית, בעלת יסוד של זדון, של רצון לפגוע, של חוסר נאמנות לעומתה, עזרה איננה הלשנה, אלא ביטוי לחברות ואין לראות בגיוס עזרה הלשנה, במיוחד לגבי השימוש בסמים, גם אם הדבר כרוך ב"גילוי הסוד" של השימוש, כי ללא הגילוי לא תתקבל העזרה הנחוצה.

נאמנות

בדיקה לשונית של המילה נאמנות⁴¹ מגלה כי יש בה:

- אלמנט נורמטיבי המשתנה והתלוי בנורמה החברתית המגדירה אותו (אבן שושן – "מידת הישר והנאמן", מילון OXFORD – "עשייה כמצופה".
- באנגלית יש למילה נאמנות משמעויות רבות:
 - TRUST – אחריות הנובעת ממתן אימון (כאן בולט מרכיב ההדדיות).
 - LOYAL – מי שניתן לסמוך עליו, אמיתי, כן, מי שנותנים בו אימון. יש כאן רמיזה לכך שבנאמנות יש לזכות, היא לא מובנת מאליה.
 - FAITHFUL – עקבי בשמירת הבטחות או במילוי תפקיד. מי שניתן לסמוך עליו במחויבותו או בנאמנותו. המונח מרמז על דבקות יציבה, לא משתנה, באדם או בהבטחה.
 - CONSTANT – נאמן, תמידי, קבוע – מרמז על עוצמה מתמשכת, קבועה של קשר.

– STEADFAST – יציב, איתן – מרמז על דבקות יציבה במשימה, מטרָה.

בחינת הפירושים השונים של המילה באנגלית מדגישה את המורכבות ואת הרבגוניות של המושג "נאמנות".

בעברית מאגדת המילה "נאמנות" את כל הפירושים הללו גם יחד.

פנייה לעזרה

■ מדוע עוזרים?

על פי הפסיכולוגיה החברתית⁴² עזרה לזולת היא מרכיב חשוב בחיי האדם. קיימות שלוש גישות המסבירות מדוע אנו עוזרים לזולת:

■ גישת החליפין החברתי (social Exchange)

על פי גישה זו עזרה נתפסת כ"מטבע" חברתי היות והיא מביאה רווח מסוים לעוזר ומיועדת למזער "עלויות" (מבחינה חברתית, מוסרית, כספית, אישית) ולהגדיל את הגמול באותם תחומים:

- רווחים פנימיים – תחושת ערך עצמי רבה יותר.
- רווחים חיצוניים – זכייה בהערכה, בחברות, בשם טוב, במקובלות חברתית וכו'.

■ גישת הנורמות החברתיות (Social Norms)

על פי גישה זו אנו עוזרים משום שקיימות נורמות (ציפיות חברתיות) כלפינו לעשות זאת:

- נורמת ההדדיות (Reciprocity Norm)
על פי נורמה זו אין קבלה ללא תמורה. קבלה בלי להחזיר מפרה את הנורמה הזו. נורמה זו חזקה במיוחד בקשרים בין שווים (Peers).
- נורמת האחריות החברתית (Social Responsibility Norm).
אנשים צריכים לעזור לאלה הזקוקים לעזרה או לאלה התלויים בהם (החלשים יותר), גם אם אינם יכולים להשיב עזרה.

■ גישת הפסיכולוגיה ההתפתחותית (Evolutionary Psychology)

גישה זו טוענת כי העזרה לזולת, האלטרואיזם, נובעת מתיאוריות העוסקות באבולוציה האנושית. לפי תיאוריות אלו ההישרדות היא תמצית החיים. לפי כך הגנים דוחפים את האדם להגדיל ככל האפשר את הסיכויים לשרוד, והעזרה, בצורות מסוימות, כלולה במסלול ההישרדות האנושית. לפי גישה זו קיימים גנים מסוימים הגורמים לנטייה לאלטרואיזם גנטי:

42 David G. Myers, Social Psychology, sixth edition, McGraw, 1999.

- מסירות, הגנה על המשפחה, דבר אשר יבטיח את המשך קיומם של הגנים. הטבע מתכנת את האדם לדאוג למשפחתו על מנת להבטיח את המשך הקיום.
 - הדדיות, אינטרס עצמי גנטי מנבא ההדדיות - פרט אחד עוזר לשני משום שהוא מצפה בחזרה לעזרה, הנותן מצפה להיות בהמשך המקבל, ההדדיות יעילה ביותר בקבוצות קטנות, מבודדות. רוב הדוגלים בגישה זו גם גורסים כי ההשפעה הגנטית איננה מספקת ועל החברה לחנך את חבריה לאלטרואיזם לעזרה לזולת.
- משתנים נוספים המשפיעים על מתן העזרה:

■ מתי עוזרים?

העזרה תלויה בהשפעות הנסיבתיות בכל מקרה ומקרה - מס' הנוכחים (האם זהו מצב של אחד על אחד או מתקיים לחץ חברתי), האם יש אחרים שעוזרים, לחצי זמן, השפעות אישיות (רגשות שונים - אשמה מצב רוח, קווי אישיות, ערכים דתיים).

■ למי עוזרים?:

■ הבדלי מין

נמצא כי מתן העזרה תלוי במין הנזקק לעזרה: אם הוא ממין זכר או נקבה, כשגברים נוטים יותר להציע עזרה לנשים. נשים עוזרות במידה שווה לגברים ולנשים. נשים גם מבקשות עזרה יותר מגברים.

■ דמיון

דמיון מסייע להופעתה של חיבה, וחיבה מסייעת לעזור לדומה לנו. יש לצפות ליותר עזרה בין פרטים הדומים זה לזה באפיונים שונים.

לעזרה פנים רבות והיא מרכיב חשוב בחיים החברתיים של האדם. בגיל ההתבגרות בו הקשרים החברתיים עם בני הגיל הדוקים, חשובים ומשמעותיים במיוחד, יש לעזרה חשיבות ייחודית.

חברות בגיל ההתבגרות

בעולמם החברתי של המתבגרים, העומדים בין שני עולמות (הילדות והבגרות) מתרחשים תהליכים חברתיים מורכבים, כשלקבוצת החברים תפקיד סוציאליזציה חיוני ומרכזי.

משום כך לחברים יש השפעה רבה בהיווצרות אמות המידה המוסריות של המתבגר.

חלק מהמאפיינים הנפשיים של המתבגר קשורים באופן ישיר לקושי לפנות לעזרה:

- תחושת אומניפוטנטיות ("הבדיה האישית") ומתוך כך לפעמים חוסר מודעות לכך שיש צורך בעזרה.

- "הקהל המדומה" – תחושת המתבגר כי כל תשומת הלב של הסביבה מרוכזת בו ומתוך כך צורך לשמור על תדמית של חוסן, תפקוד, יכולת התמודדות, כשפנייה לעזרה נתפשת כחולשה, כחוסר יכולת להתמודד, חוסר יכולת להיות עצמאי, תלות, חוסר בגרות.
- חשיבות תחושת החופש והאוטונומיה האישית. אחד המאפיינים המרכזיים של גיל ההתבגרות הוא הצורך והשאיפה לחופש, לעצמאות, לאוטונומיה מההורים ומגורמי סמכות אחרים. בקשה וקבלת עזרה נתפסת כפגיעה בחופש והדבר מקשה במיוחד על המתבגרים להיעזר. עובדה זו נראית, לכאורה, כמכשול כמעט בל יעבור, אך לגבי קבלת עזרה בתחום השימוש בסמים אין הדבר כך. עצם השימוש בסמים גוזל מהמשתמש את העצמאות שלו, כשהגוף פועל תחת השפעת הסם הוא איננו עוד אדון לעצמו. במקרה זה דווקא עזרה להפסיק את השימוש יכולה להחזיר למתבגר את עצמאותו הנכספת.
- השימוש בסמים פוגע בשיקול הדעת של המשתמש ועקב תהליכי הכחשה נפגעת יכולתו לפנות לעזרה.
- דפוסי חברות:
 - ההשפעה הרבה שיש לקבוצת בני הגיל.
 - החברות בגיל ההתבגרות מושתתת על שוויון, מחויבות, הדדיות (התחלקות פיזית באוכל, בגדים ובמחשבות, תחושות, סודות), אינטימיות (שיתוף ברגשות ובמחשבות). האינטימיות נחשבת לסף המעבר בין ילדות לבגרות. הביטויים שלה הם כנות, ספונטניות, רגישות, בלעדיות, נתינה ושיתוף (Sharing), כשהמתבגר מצפה מחברים לספק את צורכי האינטימיות שלו.⁴³
 - מאפיינים אלו מקשים מצד אחד לבקש עזרה ומצד שני לתת עזרה.

ההבדלים בין הלשנה לעזרה

- פנייה לעזרה או שיתוף אחרים בבעיה אין בה אלמנט של זדון או רצון לפגוע, אלא ההיפך רצון לעזור.
- ההבדלים ביניהם ברורים: –
 - המטרה והמניע שונים – הלשנה כדי להזיק, שיתוף אחרים כדי לעזור.
 - הבסיס הערכי/נורמטיבי שונה – הלשנה מתוך מניעים אגואיסטיים – נקמה, רצון לפגוע באחר, שיתוף אחרים – מתוך מניעים אלטרואיסטיים – למען האחר, על מנת לעזור.
 - אופן הפעולה שונה – הלשנה – בסתר, בהיחבא, שיתוף אחרים – מתוך דיסקרטיות ושמירה על הפרטיות אך לא בהיחבא.

- אופן הפעולה במקרה של הלשנה מרמז על תחושת אי נוחות אצל המלשין, על הודאה פנימית בכך שזה מעשה שלא נכון לעשותו. עם נטילת ה"הסתר" מהפנייה לעזרה יש גם מתן לגיטימציה לנעשה והרחקת תחושות האשם מהפונים.
- מילון Oxford רואה במי שנותנים בו אימון כמי שמקבל אחריות כלפי נותן האימון.
- אחריות זו, המתייחסת לטובת נותן האמון, כרוכה לפעמים, כשמדובר בהגשת עזרה, גם בשבירת אחד הסממנים של אימון – שמירת סוד.
- בנושא השימוש בסמים יש הצדקה ב"שבירת הסוד" –
- הוא כרוך בפגיעה בתפיסת המציאות של המשתמש, שאיננו מסוגל לשקול את מצבו בצורה אובייקטיבית.
- תהליכי ההכחשה, המזעור (מינימליזציה) ובניית מערך טיעונים התומכים בשימוש (רציונליזציה) מונעים מהמשתמש להודות כי הוא זקוק לעזרה.
- האיסור של שימוש בסמים בחוק מלווה גם ברגשי אשמה אצל המשתמש אשר רק מחזקים תהליכים אלו.
- ההשפעות הייחודיות של שימוש בסמים על המתבגר, הופכות את הצורך בקבלת עזרה לדחוף ולחיוני.

כיצד להתמודד עם הבעיה במסגרת תכנית המניעה?

- אחת המטלות המרכזיות של תכנית העמיתים היא התמודדות נכונה עם סוגייה זו.
- חשוב להבהיר את הבעייתיות והמורכבות של הנושא, לעשות הפרדה ברורה וחד משמעית בין הלשנה – שזהו מונח שלילי, הרסני ובעל כוונות שליליות לבין "התערבות חברים" וחברות (או כל מונח אחר שיחולט עליו) שזהו מונח חיובי, בונה, מסייע.
- אין להשתמש במונחים כגון "הלשנה טובה" או "הלשנה חיובית" או "הלשנה נכונה" שכן הדבר רק מגביר את הדיסוננס הקוגניטיבי סביבי המושג. אם משהו רע הוא איננו יכול להיות טוב. השימוש בשני מושגים נפרדים יכול לפתור את הבעיה ולהסיר את הדיסוננס הקוגניטיבי.
- ההפרדה תאפשר לתכנית לתת לגיטימציה חד משמעית לעזרה והתערבות מצד אחד, בלי לפגוע בערכי חברות חשובים כגון נאמנות, מחויבות וכו' ולא לתת לגיטימציה להלשנה מצד שני.
- כמו כן חשוב שבתכניות המניעה יובהר כי מי שמשתמש בסמים חייב לקבל עזרה על מנת להפסיק את השימוש בגלל ההשפעה של הסם על שיקול הדעת, ובגלל תהליכי ההכחשה והמזעור. כמו כן חשוב להדגיש שגילוי השימוש של חבר ופנייה לעזרה אינם בבחינת הפקעת העצמאות שלו אלא בבחינת החזרתה. חשוב גם שאכן יהיה בנמצא בקהילה מקורות עזרה אמינים ומקובלים על המתבגרים.

כיצד יכולים העמיתים לפעול בנושא?

המשתמש בסמים זקוק לעזרה על מנת לשבור את המעגל. למרות שעל פי מחקר שנערך בארץ⁴⁴, העמיתים המפעילים תכנית מניעה אינם נתפסים על ידי חבריהם ככתובת לעזרה בעת משבר – (מניעה שניונית) – הרי שעדיין יש לעמיתים מספר דרכים לפעול על מנת לעזור:

- ליצור אווירה בה שוללים שימוש בסמים.
- להסביר את ההבדל בין הלשנה לעזרה ואת החשיבות בקבלת עזרה עקב שימוש בסמים.
- להיות "מתווכי עזרה" – לסייע למשתמש להגיע לעזרה מקצועית.
- לעורר מודעות לצורך בעזרה.
- לתת מידע אמין על הסמים.
- לפעול להטמעת ההתערבות / פנייה לעזרה / גילוי שימוש כחלק ממתן עזרה.
- להבין שהימנעות משיתוף אחרים איננה הימנעות מהלשנה אלא הימנעות מעזרה.

לסיכום

מיתוס ההלשנה, הבא לשרת את השימוש בסמים, משתק את הדחף הטבעי לעזור, דחף שמוגבר על ידי תנאי החברות בגיל ההתבגרות (הדדיות, שוויון, מחויבות, אמון הדדי ותחושה של שותפות גורל).

בשל כך ובשל הקונוטציה השלילית של המילה הלשנה חשוב ביותר לעשות הפרדה מוחלטת בין המושג הלשנה, שכוונתו שלילית לבין המושג עזרה או התערבות, הכולל מעשים שונים, כולל גילוי מעשה מסוים היכול להזיק לאדם – שכוונתם חיובית – לסייע לעזור.

מקומה החשוב של החברות בגיל ההתבגרות מציב מצד אחד קושי מיוחד בפני ההתערבות אך מצד שני פתח ייחודי לכך.

44 R. Erhard, "Peer – Led and Adult-led Programs – Student's Perceptions" Tel Aviv Univ, Journal of Drug Education Vol, 29 (4) 1999.



פרק ד'

נספחים





נספח א' – התאמת תכנית הסניעה לאפיוני הגיל*

"תכנית העמיתים" מיועדת לגילאים 12 עד 17. הנחת העבודה של מפעילי התכנית היא כי בגילאים הצעירים (עד כיתה ז') עברו התלמידים תכנית של "כישורי חיים" ובתוכה נושאי המניעה אשר במסגרתה נכללו הנושאים הרלוונטיים לנושא הסמים כפי שיפורט בהמשך לגבי קבוצות הגיל א' עד ג' ו-ד' עד ו'.

אם בבית הספר התלמידים לא קיבלו את התכנית של "כישורי חיים" יש לבנות את "תכנית העמיתים" בהתאם ולכלול בה את התכנים החסרים תוך התאמתם לרמת הגיל של מקבלי התכנית.

כיתות א' עד ג'

אפיונים עיקריים לגיל

- התלמידים נמצאים על גבול החשיבה הלוגית-קונקרטית.
- אין עדיין יכולת הפשטה ולכן אין תפיסה טובה של העתיד.

הנחיות כלליות

- חשוב לעסוק בחומרים פסיכואקטיביים כבר בגיל זה עקב החשיפה בתקשורת (ואולי גם בסביבתם) על מנת להתחיל לפתח מודעות לבריאות וכישורי התמודדות ראשוניים.
- הילדים זקוקים לגבולות וחוקים מנחים על מנת לקבל החלטות.
- חשוב לבסס את הפעילות על קידום בריאות ורצון להיות בריא.
- מומלץ שימוש בדרכי המחשה מגוונים לשם העברת מסרים והפעלת הילדים.

* מומלץ להעזר במדריך למניעה והתערבות: הדרכה למוסדות החינוך, משרד החינוך, שירות פסיכולוגי יעוצי, רות לקט. מחלקת הפרסומים 2003

- יש לדון באירועים אמיתיים הלקוחים מחיי הילדים והמוכרים להם.
- חשובה למידה תוך התנסות אישית.

תכנים וכישורים עיקריים שסומלץ להקנות בגיל זה

- לימוד והבנת הביטוי "להרגיש טוב" (WELLNESS).
- הדגשת היתרונות של 'להיות בריא'.
- לימוד ראשוני של דרכים לקבלת החלטות.
- מודעות לשימוש נכון בתרופות.
- הבנת ההבדל בין מזון, רעל, תרופות.
- זהירות בפני מצבי סיכון – חומרים, אנשים, התנהגויות.
- הכרה וזיהוי סכנות בסביבה הקרובה כולל חומרים מזיקים.
- הבנת המושג "הרגל".
- הבנת הצורך בפנייה לעזרה.
- לימוד והבנה ראשוניים של הקשר בין התנהגות אישית להשפעתה על האחרים.
- הבנה ראשונית של המושג "אחריות אישית".
- הכרת המשמעות החיובית של חוקים והבנה כי חוקים וכללים מיועדים לסייע לאנשים לשתף פעולה ולימוד דרכים לשיתוף פעולה.

הישגים עיקריים רצויים

- הבנה ראשונית המושגים: אחריות אישית, תקשורת בן-אישית, כישורים לבקשת עזרה, הבחנה בין טוב לרע.
- הבנת החשיבות שבפנייה לעזרה.
- הבנת מושג האחריות האישית לשתף מבוגרים כשיש בעיה או קושי.
- הכרת אנשים אליהם ניתן לפנות לקבלת עזרה במידת הצורך.
- לקראת סוף התקופה (כיתה ג') – פיתוח תחושת אחריות כלפי צעירים יותר.
- הבנת המושג "הרגל" וזיהוי התנהגויות הרגליות.
- הכרת הערכים והנורמות בבית הספר לגבי הנושאים הנ"ל.

כיתות ד' עד ו'

אפיונים עיקריים

- בגיל זה יש סקרנות לדעת כיצד דברים פועלים.
- מתרחשת הפנמת החשיבה הלוגית.
- אין עדיין חשיבה אבסטרקטית.
- נמצאים על גבול החשיבה הפורמלית.
- מתפתחת יכולת אמפטיה, יכולת שיפוט ויכולת הבחנה בין דמיון למציאות.
- השיפוט המוסרי מתחיל להיות דינמי וההתנהגות מחפשת זיקות ומשען בשיפוט המוסרי.
- הולך ומתגבר הקשר עם בני הגיל.
- בשכבה העליונה של ביה"ס היסודי מתחילים להבין כי גם לילדים יכולה להיות השפעה.

הנחיות כלליות

- על החינוך להתמקד בפיתויים ובלחצים, בחוקים, בנורמות ובערכים.
- חשוב לספק מידע קונקרטי הניתן לסיווג ולמיון.
- חשוב ליחס את המידע לחוקים, גבולות ונורמות. פעילות לקידום המעורבות הקהילתית חשובה מאוד לתהליך ההפנמה.

תכנים וכישורים עיקריים שמומלץ להקנות בגיל זה

- הבנה כיצד סמים משפיעים על בני אדם.
- הבנת ההבדל בין חומרים שונים (ההבדל בין תרופות לסמים).
- הבנת ההבדל בין שימוש נכון (רפואי) לבין שימוש לא נכון (שימוש לרעה).
- התמודדות עם פיתויים וזיהוי סיכונים בסביבה הקרובה.
- הבנת השפעתה של פרסומת.
- הגברת המודעות לסיבות העיקריות לשימוש לרעה בחפ"א.
- הבנה כיצד ומדוע השפעת חפ"א שונה מאדם לאדם.
- הבנה ראשונית של השפעות סיגריות ואלכוהול על הבריאות ועל ההתנהגות.
- הכרת העובדה כי חומרים מסוימים אסורים על פי חוקי המדינה וחוקי בית הספר.
- לימוד, הבנה ותרגול הנורמות והערכים של קבוצת הגיל בכלל וביחס לנושא בפרט.

- הבנת חוקים ונורמות חברתיות והבנת החומרה שבהפרתם.
- הבנה של תהליכי קבלת ההחלטות.
- הבנת המושג "לחץ חברתי" והקשר לנושא השימוש בחפ"א.
- הבנה, אימון ותרגול דרכים להתמודדות עם לחץ חברתי.
- הבנת משמעות הבחירה האישית והקבוצתית.

הישגים עיקריים רצויים

- לימוד מיומנויות סירוב, אסרטיביות, חשיבה ביקורתית עצמאית והתנסות בנושאים אלה בביה"ס ובסביבה.
- הבחנה בין פתרונות חיוביים לשליליים.
- הבנת המושג "בחירה אישית" והקשר לפרסומות.
- פיתוח יכולת לזהות מצבים וחומרים מסוכנים בסביבה.
- פיתוח כישורים לפתרון בעיות (קבלת החלטות, זיהוי פתרונות חיוביים).

כיתות ז' עד ח' (חט"ב)

אפיונים עיקריים

- בגיל זה לומדים להתמודד עם מושג ה"עתיד" ועם נושאים מופשטים, ומבינים כי למעשים יש תוצאות, וכי התנהגות אישית משפיעה על אחרים.
- מתגבשת התובנה כי להחלטות שהפרט מקבל לגבי עצמו ולגבי זולתו יש השפעה.
- קיימת תחושת חוסן אישי (תופעת ה"בדיה האישית").
- קיימת תחושה חזקה של חוסר בטחון חברתי.

הנחיות כלליות

- בשל חשיבות החיים החברתיים חשוב להדגיש את הפגיעה שיש לשימוש בסמים על ההופעה, התפקוד והחשיבה. התכונה של, הקהל המדומה" יכולה לסייע.
- בגיל זה מומלצת גישה עובדתית אם כי יש לצפות להתנגדות וספקנות כלפי מידע. לכן חשוב להשתמש בקבוצת בני הגיל (PEERS) להעברת המידע.
- חשוב ביותר לעודד מנהיגות צעירה.
- מומלץ להשתמש במידע כבסיס לדיון, הבנה ותרגול של מיומנויות.
- מומלץ להשתמש במשחקי תפקידים.
- אין לדרוש קונפורמיות וציות.
- חשוב להדגיש את התהליך של קבלת החלטות ואת ההשפעות השליליות שיש לפעמים ללחץ החברתי.

תכנים וכישורים עיקריים שמומלץ להקנות בגיל זה

- הכרת השפעותיהם של הסמים השונים תוך דגש מיוחד על מריחואנה, ל.ס.ד. ואקסטזי.
- הרחבת הדיון והעמקתו בנושא העישון והשימוש באלכוהול.
- הבנת הצורך העז שיש בגיל זה למקובלות חברתית.
- הבנת הייחודיות של גיל ההתבגרות והבנת הנזקים המיוחדים בגיל זה עקב שימוש בסמים.
- הבנת החשיבות שבפנייה לעזרה ברמה אישית וברמת הזולת.
- הבנת תהליכים של קבלת החלטות והשפעות הלחץ החברתי על תהליך זה.
- הבנת ההשפעות השליליות של הלחץ החברתי.
- הכרת תופעות ולחצים סביבתיים ולימוד דרכי התמודדות.

- הכרת חוקים ומגבלות הנוגעים לבני נוער והבנת נחיצותם.
- הבנת הסנקציות החברתיות והחוקיות עקב הפרת החוקים.
- הבנת המושגים "ערך עצמי", "אוטונומיה", "עצמאות", "זכות להחליט" והקשר לנושא השימוש בחפ"א (חומרים פסיכואקטיביים).
- הבנת הצורך העז ביותר בגיל ההתבגרות למקובלות בקרב קבוצת הגיל ועוצמת ההשפעה שלה.
- הבנת הרצון "להיות מבוגר" ועצמאי המביא למרדנות וספקנות כלפי עולם המבוגרים וכיצד עובדה זו משפיעה על עולם הערכים הפנימי ועל קבלת ההחלטות.
- הבנת נושא המסרים הכפולים והסותרים.
- בשל תחושת חוסר הביטחון החברתי חשוב לפתח ולחזק את תחושת הערך העצמי כגורם מיגון בפני השימוש בסמים.

הישגים עיקריים מומלצים

- חיזוק והרחבת מיומנויות של קבלת החלטות.
- חיזוק והרחבת כישורים בין-אישיים.
- הגברת מודעות עצמית ואחריות אישית.
- הכרת השפעות הסמים תוך הבנה של ההשפעות הייחודיות בגיל ההתבגרות.
- פיתוח לגיטימציה לפנות לעזרה.
- הכרת הגופים בקהילה אליהם ניתן לפנות בעת הצורך.
- חשוב מאוד להבין כי אמנם כל אחד אחראי למעשיו אך יחד עם זאת חשוב מאוד לסייע לחבר לקבל עזרה מוסמכת.
- הבנת ההבדל בין עזרה להלשנה.
- הבנת התנהגות סיכונית.
- הבהרת ערכים ברמה אישית וחברתית.

כיתות י' עד יב'

אפיונים עיקריים לגיל זה

- זהו שלב המעבר לעולם המבוגרים. הולכים ומתרבים תפקידי המבוגרים (רישיון נהיגה, עבודה, גיוס לצבא, נסיעות לחו"ל) אך עדיין יש מעמד חוקי של קטין. דואליות זו יוצרת קונפליקטים ברמה פנימית וחיצונית (חברתית, משפחתית).
- התלמידים מכוונים לעתיד (FUTURE ORIENTED) ובעלי יכולת חשיבה מופשטת.
- התלמידים בעלי הבנה מציאותית למדי של עולם המבוגרים אך יחד עם זאת קבוצת החברים עדיין משפיעה רבות על התנהגותם.

הנחיות כלליות

- המוקד צריך להיות על חיזוק התהליכים שהחלו בשנים קודמות.
- תכנים וכישורים שמומלץ להקנות בגיל זה
- חיזוק המוטיבציה להמשיך לא להשתמש בסמים.
- הבנת ההשפעות לטווח קצר ולטווח הארוך תוך התמקדות על השפעות לטווח ארוך וכיצד הן יכולות להשפיע על העתיד.
- הבנת הקשר בין שימוש בסמים לבין מחלות.
- הרחבת הידע על השפעות הסמים השונים והעמקתו, כולל הבנת תהליך ההתמכרות.
- שימת דגש מיוחד על אכזבה ועל נהיגה והשימוש בסמים והשירות בצה"ל והכרת החוקים בנושא.
- הבנת עמדות וערכים בנושא.
- הבנת התפקיד של המתבגר כמודל לחיקוי עבור צעירים יותר בנושא.
- הבנת התפקיד של היחיד והאחריות של היחיד כלפי עצמו וכלפי סביבתו.

הישגים עיקריים רצויים

- חיזוק מיומנויות של קבלת החלטות.
- גיבוש גישה מציאותית ללחצים אישיים, חברתיים וסביבתיים.
- הבנת התוצאות האישיות והחברתיות של שימוש בסמים.
- גיבוש כישורי חשיבה ביקורתית.

- הגברת מודעות עצמית.
- הבנה והכרת האספקט החוקי של שימוש בסמים.
- הפנמת היכולת לזהות לחצים ומתחים ולימוד דרכים חיוביות ורצויות להתמודדות עמם.
- הבהרת ערכים אישיים וחברתיים.
- גיבוש והפנמת עמדות אישיות השוללות שימוש בסמים.
- מוכנות לשמש מודל לחיקוי עבור הצעירים יותר.

למידה באמצעות עמיתים*⁴⁵

התפקיד המרכזי שממלאת קבוצת בני הגיל, העמיתים, בחיי המתבגר איננו מצטמצם לתחום החברתי-ערכי בלבד. תפקיד זה יכול לסייע גם בתחומי הלמידה השונים – רכישת ידע, פיתוח דפוסי תקשורת פתוחה בלמידה, המבוססים על הבנה, קבלה והדדיות, פיתוח תהליכי חשיבה לוגית וכד' תחומים אלה הם חשובים ביותר לביסוס, להעמקה ולהפנמת תהליכי הלמידה, כשבסופו של דבר גם משפיעים על עיצוב עולמו הערכי של המתבגר.

תכנית "העמיתים" משלבת אפיונים שונים של למידה באמצעות עמיתים, בהכשרת העמיתים ובהפעלת התכנית.

קיימים שלושה סוגים של למידה באמצעות עמיתים (PEER LEARNING) כשלושתם מבוססים על שוויון והדדיות בדרגות שונות: חונכות, למידה משותפת ושיתוף פעולה בין עמיתים.

חונכות – (peer tutoring)

המתמצא בחומר או בתחום מסוים מלמד את השני שאיננו מתמצא. כאן אנו מוצאים דרגה גבוהה של הדדיות ודרגה נמוכה של שוויון. מומלץ לשימוש כאמצעי לחיזוק מיומנויות והעמקת ידע שכבר נלמד.

החונכות מעתיקה בחלקו את הדגם המסורתי של קשר לימודי בין מורה לתלמיד.

קיימים מספר הבדלים:

- קיים "פעור מידע" הרבה יותר קטן בין שני ילדים מאשר בין ילד למבוגר.
- החונך חסר את מיומנויות ההוראה שיש למורה.

מודל החונכות מבוסס על מודל העברת המידע. במודל זה צד אחד (החונך) הינו בעל הידע ועליו להעביר ידע זה לצד השני (לחניך). יש כאן תהליך של "הורדת ידע" מאדם לאדם באופן ליניארי. יחד עם זאת ה"מומחה", החונך, איננו רחוק מאד מהחניך הוא עדיין ה"טירון" מבחינת הסמכות, הידע, מיומנויות העברת הידע או בסטטוס. קרבה זו מאפשרת לחניך להיות חופשי בהבעת דעות, לשאול שאלות ולהסתכן באי ידיעת התשובות. האינטראקציה בין שני הצדדים מאוזנת יותר וערנית. לכן יש כאן רמה גבוהה של הדדיות למרות אי השוויון בסטטוס.

רכישת הידע, באמצעות מודל החונכות, מתרחשת על ידי תהליכי הפנמה, כולל חיקוי ולמידה חברתית. הדבר מצריך מאמץ אינטלקטואלי משמעותי הן עבור החונך והן עבור החניך. יש צורך בכישורים של הצגה סימבולית של רעיונות ויכולת לתפוס ולפתור סתירות לוגיות. אלה תחומים של יכולת קוגניטיבית, תחום הראוי לשיפור בכל תקופת ביה"ס.

⁴⁵ Strategic Uses of Peer Learning in Children's Education, W.DAMON, E.PHELPS, Clark Univ Radcliffe College, Peer Relationships in Child Development, T.J. BERND, G.W. LARD (ed). Purdue Wiley & Sons, 1989

בתהליך החונכות קולטים המשתתפים ומפנימים דפוסי תקשורת שהם מתנסים בהם במהלך הקשר עם בני גילם.

חונכות המתרחשת לאורך זמן מספיק, תוך הכשרה והדרכה מתאימות, היא בעלת ערך חינוכי (הרטופ, 1983) שכן היא יכולה לסייע, בין היתר, ברכישת כישורים ורבליים, בחיזוק תחושת הערך, בחיזוק מוטיבציה לימודית וכו'.

ויגוטסקי (1978) מציין כי שני הצדדים – החונך והחניך, מרוויחים מהאינטראקציה בתהליך זה שכן במהלכו לא מתרחשת רק הפנמת ידע אלא גם תהליכים קוגניטיביים בסיסיים החיוניים לתקשורת בין אישית. החניך מרוויח מעצם האתגרים הלימודיים, מהשאלות ומהיותו מספק היזון חוזר לחונך.

החונך מרוויח מהצורך לנסח את המידע מחדש עבור החניך, ממענה לשאלות ומההתמודדות עם האתגרים שהחניך מעמיד לו. האמרה "לעולם לא יודעים נושא באמת עד שמנסים ללמדו" מתקיימת יפה בתהליך החונכות.

הכניסה לקשר של חניך-חונך חושפת את המשתתפים בפני דפוסי חשיבה חדשים וזאת משום שכל דיאלוג בין עמיתים, בני גיל הינו בבחינת תהליך של חילופי דעות לא סמכותי ומתוך שיתוף פעולה יחסי והסכמה, וככזה הוא מסתמך על רציונליות וחשיבה ביקורתית מסוימת. חילופי הדעות מתבצעים לא מתוך סמכות, אלא מתוך הבהרה ובדיקה.

למידה משותפת (COOPERATIVE LEARNING)

בדרך כלל מדובר בעבודת צוות, בקבוצות קטנות. השיטה מבוססת על הרצון של כולם ליטול חלק ולתרום, כשחלקים שונים של הבעיה מעובדים על ידי חברים שונים ומובאים אח"כ לקבוצה. כאן יש רמה גבוהה של שוויון ורמה נמוכה של הדדיות. שיטה זו יעילה לחיזוק מוטיבציה של למידה.

קבוצות העבודה הן, בדרך כלל הטרוגניות ומתחשבות בכישורי התלמידים. השיטה מתבססת על המוטיבציה הקבוצתית הנובעת מהסולידריות בתוכה. ההנחה היא כי התלמידים ירצו להצליח למען הקבוצה ולמען החברים בה. מחקרים שבדקו שיטת לימוד זו הראו יתרונות ברורים בקשת רחבה של נושאים, מלימודי קריאה ולשון ועד לימודים חברתיים (סלבין, 1983).

בנוסף לשיפור ההישגים האקדמיים נמצאו גם יתרונות נוספים, כגון: הגנה הדדית, ושיפור יחסים בין-גזעיים (סובלנות).

ההשפעה הגדולה ביותר הייתה בתכניות ארוכות טווח ואינטנסיביות אשר כללו מגוון רב של נושאים. ניתן להסיק כי המודלים של למידה משותפת מסתמכים מאוד על יוזמה אישית של התלמידים ועל הביצוע האישי. הדבר אמור במיוחד לגבי מודלים בהם התלמידים מקבלים תפקיד התמחותי (specialized) ואוספים את כל המידע בעצמם. התמחות כזו איננה משאירה מקום לגילוי משותף, היזון הדדי או גיבוש דעות משותף. הפעילות הקבוצתית מתמקדת בדיווח מידע שכבר נלמד ועל עידוד הדדי. הקבוצה איננה עוסקת בניסוח מטלות ובפתרון בעיות, אלא בהחלפה ובתרגול של בעיות על מנת לגבור עליהן. עובדים בנפרד על מרכיבים שונים של הבעיה ומציגים את התוצאה בקבוצה.

שיתוף פעולה – (PEER COLLABORATION)

בשיטה זו משתפים פעולה בעלי אותה רמת ידע ועובדים ביחד, בצמדים או בקבוצות קטנות של עד ארבעה משתתפים. יש כאן צורך בקיום תקשורת סביב פתרון בעיות ואסטרטגיות של פתרונות. דגם זה משפר את התקשורת ואת תחושת האחריות ההדדית. השיטה חשובה בגלל הפוטנציאל לטפח ולחזק מושגי יסוד.

יש כאן רמה גבוהה של הדדיות ורמה גבוהה של שוויון.

המשתתפים עובדים יחד על מנת לפתור מטלות שקודם, בנפרד, לא יכלו לפתור. להבדיל מחונכות, כאן רמת המיומנות זהה, ולהבדיל מלמידה משותפת המשתתפים עובדים ביחד על אותה בעיה. בשיטה זו המשתתפים נאלצים לתקשר זה עם זה לגבי פתרון המטלות, לגבי גיבוש אסטרטגיות ולגבי הפתרונות. מתרחש תהליך של גילוי תוך למידה (discovery learning) הממקם את האתגרים בקונטקסט של תמיכה ועזרת העמיתים. השיטה יוצרה קונפליקט סוציו-קוגניטיבי (חברתי-תפיסתי).

(דויס, מגני ופרט-קלרמונט, 1976). האינטראקציה החברתית הנוצרת בין המשתתפים העמיתים יכולה להוביל לאי הסכמה המציגה בפניהם קונפליקט חברתי וקוגניטיבי, כתוצאה מכך מתרחשים מספר תהליכים:

- נוצרת מודעות לכך כי קיימות דעות שונות מהדעה האישית.
- מביא לבחינה מחדש של הדעות האישיות ולהערכה מחודשת של תקפותן.
- לומדים כי יש להצדיק דעות אישיות ולהעביר אותן באופן ברור לאחרים אם רוצים שהאחרים יקבלו אותן כתקפות.

באופן זה המשתתפים יכולים ליהנות הן בתחום הקוגניטיבי והן בתחום החברתי:

היתרון החברתי – שיפור כישורי התקשורת וחידוד ההבנה של נקודת הראות של הזולת.

היתרון הקוגניטיבי – בחינה מחודשת של תפיסות אישיות תוך היזון חוזר של שאר המשתתפים.

כשאנשים צריכים להסביר ולהצדיק את דעותיהם הם מבינים כי דעות אלו חייבות להיות הגיוניות ככל שניתן. מתפתחת כאן "אחריות חברתית" בתקשורת אשר בסופו של דבר מובילה לשיפור החשיבה הלוגית.

בשיטה זו אמנם נולד הצורך של בחינה מחדש של אמונות ודעות אך השיטה איננה מספקת את הרעיונות והדעות, אלא רק כלים להציג אותן. הרעיונות עצמם הם תוצר של תהליכי החשיבה והרציונליזציה הפנימיים של המשתתפים. הלמידה מתרחשת אגב תכנון, חילופי דעות ותמיכה הדדית ביוזמות המשתתפים תוך חיפוש דרכים לוגיות להתמודדות עם דעות מנוגדות, שאינטראקציה בונה מובילה לשינוי ואילו אינטראקציה שלילית מעכבת שינוי (דיימון וקילן, 1982).

דפוסים של אינטראקציה חברתית בתהליך של למידה תוך שיתוף פעולה (Peer Collaborative learning)

נמצא כי משתתפים שהשתנו נטו במיוחד לשתף זה את זה ברעיונות באשר ללוגיקה של המטלה המשותפת. הם התמקדו בפתרון בעיות, אסטרטגיות של פתרון בעיות ומידע שהיה קשור באופן

ישיר למטלה. לעומתם, משתתפים אשר התמקדו בעיקר בתפקידו של כל אחד מהם ובהתנהגותו במקום לעסוק במטלה עצמה לא נטו להשתנות. נראה כי מערכת של שיתוף פעולה בין עמיתים, מקלה על התקדמות אינטלקטואלית. אינטראקציה אשר מסיתה את דעתם של המשתתפים מהבעיה ומהפעילויות החברתיות הקשורות בכך מעכבות התקדמות (דימון ופלפס).

מסקנות עיקריות לגבי Peer Collaboration

זוהי שיטה חינוכית יעילה ומתאימה במיוחד לחיזוק ולתמיכה בכישורים תפיסתיים בסיסיים. לעומת זאת אינטראקציה לא שוויונית מתאימה יותר לתרגול ולחיזוק של תובנות שכבר נרכשו. באינטראקציה בין עמיתים על בסיס שוויוני ושיתוף פעולה נעשה שימוש בכישורים של חשיבה ושיקול דעת אשר הובילו לשינויים התפתחותיים בתובנה מושגית-תפיסתית. התהליך של שיתוף פעולה בין עמיתים ביסס סביבה יותר שוויונית ומשתפת פעולה מכל אינטראקציה לימודית אחרת. השיטה יכולה לקדם במיוחד שינוי תפיסתי עמוק בתחומים כמו מתמטיקה ומדע. זאת משום שהשיטה מספקת סביבה אידיאלית של Discovery learning. על מנת לעבוד באופן יעיל עם העמיתים חייבים המשתתפים לשנן את היווצרות הבנתם האישית של המטלה. זהו תהליך התורם רבות לגדילה אינטלקטואלית משום שהוא מביא למודעות לרעיונות אשר התחילו לתפוס אותם באופן אינטואיטיבי. האחריות שהמשתתפים מרגישים כלפי התקשרות תקינה וטובה עם העמיתים השותפים גורמת להם להגיע לבהירות תפיסתית גדולה יותר. בדרך זו הדרישות החברתיות של המפגש עם העמיתים משתלב עם היתרונות האחרים בתחום המוטיבציה והאפקטיביות (הרגש), שילוב המביא לגדילה קוגניטיבית. אחד הממצאים הבולטים בתחום החברתי היה כי המשתתפים אשר הראו התקדמות בתחום הלמידה היו אלה אשר גם חלקו את המידע עם השותפים. אלה היו המשתתפים שהיו הכי מחויבים לפתור את הבעיה ובו זמנית הכי מחויבים למסור את רעיונותיהם לאחרים. כמו כן נמצא כי הלמידה התבצעה באווירה חיובית ונעימה. שיתוף עמיתים יוצר אווירה של גירוי חברתי ותמיכה. הדבר תורם למוטיבציה להתמודד עם מטלות מאתגרות ולתהליך הדדי בונה של ביטוי מילולי.

לסיכום

חונכות צריכה לשמש כאמצעי לביסוס מיומנויות וידע אשר כבר נרכשו בעבר. זוהי פעילות סיכום מתאימה ביותר.

למידה משותפת – תרומתה הגדולה ביותר היא לעורר מוטיבציה, בייחוד בתחומים הדורשים שינון. מומלץ להפעיל את השיטה בקבוצות קטנות של 4-5 משתתפים.

שיתוף פעולה בין עמיתים – היתרון טמון בפוטנציאל של רכישת תפיסות בסיסיות. השיטה יכולה לסייע למשתתפים לגלות ולהבין רעיונות חמקניים העומדים בבסיסה של גדילה קוגניטיבית לטווח ארוך. המשתתפים צריכים להיות בערך ברמת גיל ויכולת דומה.

התפקיד של המבוגר צריך להיות שמירה על מיקוד המשתתפים בבעיה וסיוע בסיכום הרעיונות. זוהי שיטה שמומלץ להפעילה כמשלימה לתהליכי הלמידה הרגילים כשהמורים אחראיים להכשיר, להדריך את המשתתפים ולבחור את הנושאים, לארגן את הקבוצות ולסייע בהפעלת 3 השיטות.

סוג האינטראקציה		סוג הפעילות
שיתוף פעולה	חונכות, למידה משותפת	תוכנית עמיתים
דרגה נמוכה	דרגה גבוהה	חונכות
רמה גבוהה	רמה נמוכה	למידה משותפת
רמה גבוהה	רמה גבוהה	שיתוף פעולה

תכנית "הנחיית עמיתים" בהיותה תכנית אינטגרטיבית משלבת את שלוש שיטות הלמידה באמצעות עמיתים:

- חונכות. (רמות ידע שונות, "הורדת" ידע) שיטה זו באה לידי ביטוי בעת שהעמיתים מנחים את חבריהם לכיתה או תלמידים צעירים יותר (בהתאם לדגם שמופעל בביה"ס).
- למידה משותפת (אותה רמת ידע, עובדים על חלקים שונים של אותה בעיה) באה לידי ביטוי בתהליך הלמידה וההכשרה של העמיתים.
- שיתוף פעולה (אותה רמת ידע, עובדים יחד על מנת לפתור מטלה שלא ניתן לפתור ללא שיתוף פעולה ולבד), השיטה באה לידי ביטוי, הן בשלב ההכשרה, והן בכל שלבי ההפעלה של התכנית, בתחום של גיבוש. שיטות הפעלה, תכנים וכו'. שיטה זו מקבלת ביטוי ייחודי גם בקשר המתקיים בין היועצת למחנכים, בקשרים המתקיימים בין היועצת לעמיתים, ובין העמיתים לבין עצמם.

נספח ג – הנחיית עמיתים – מחקרים מהעולם

ערכה: יפה צוברי – מידענית, הרשות הלאומית למלחמה בסמים

תכנית מניעה מסוג "הנחיית עמיתים" מאנגליה⁴⁶

המאמר מציג תכנית חינוכית לנוער מסוג "הנחיית עמיתים" שהופעלה בשנת 1997 ב-5 בתי ספר במחוז ברקשייר שבאנגליה.

הערכה שנעשתה לתכנית מצאה כי:

- האחראי במשטרה על הקשר עם בתי ספר הרחיב את ידיעותיו והבנתו בנושא חינוך למניעה.
- בית הספר והמורים נעשו מודעים יותר לנושא החינוך למניעה.
- המנחים העמיתים הרחיבו ידע, הבנה ובטחון בנושא הסמים.
- נוצרו קשרים הדוקים בין המורים והתלמידים.
- המנחים העמיתים העריכו את המידע, החשאיות והגישה הריאליסטית.
- התלמידים המנחים פיתחו משולבות במניעה כולל בקהילה.
- הורים נעשו מעורבים יותר.

התכנית עתידה להימשך על מנת לתת חיזוקים למנחים הצעירים.

התערבות מניעתית של תלמידים בשימוש של חבריהם באלכוהול.

טבק וסמים⁴⁷

מטרת המחקר: לבדוק מעורבות של תלמידים בחינוך למניעת שימוש של חבריהם בחומרים פסיכואקטיביים וכן בחינוך למניעת נהיגה של חבריהם תחת השפעת אלכוהול.

שיטה: השתתפו במחקר 1184 תלמידים בבתי ספר באונטריו, קנדה, בכיתות ז', ט', י"א ו-י"ג.

ממצאים: כשליש מהתלמידים היו מעורבים במניעת שימוש בסמים בלתי חוקיים של חבריהם ובנהיגה תחת השפעת אלכוהול, כך כמחצית היו מעורבים במניעת עישון של חבריהם. תלמידים שהיו מעורבים נטו להיות מבוגרים יותר, לשהות פחות לילות בבית, ולהיות לילות רבים יותר בעבודה חלקית. הם נטו להשתמש פחות בקנאביס, והיו להם יותר חברים שהשתמשו בקנאביס ובסמים בלתי חוקיים. בנוסף, הם נחשפו יחסית יותר לחינוך למניעה בנושא סמים והתנגדו יחסית יותר לשימוש בסמים. ייתכן וחינוך בנושא סמים מקנה לתלמידים ידע ובטחון להיות מעורבים במניעה בשימוש בסמים של חבריהם.

46 Parkin, H. Haynes, P. (1998) "Colour by Numbers Peer Education From Scratch", Druglink, Volume 13/3

47 Stoduto, G. Smart, Reginald, G (1997). Interventions by Students in Friends-Alcohol, Tobacco and Drug use. Journal of Drug Education, 27/3

תפיסות תלמידים תכניות למניעת שימוש בסמים. השוואה בין תכניות המונחות על ידי עמיתים ותכניות המונחות על ידי מורים.⁴⁸

מטרת המחקר: להשוות תפיסות תלמידים את תכנית המניעה לשימוש בסמים ובאלכוהול בשני מודלים: "הנחיית עמיתים" לעומת "הנחיית מורים".

שיטה: מידגם של 31 בתי ספר, 93 כיתות, 2447 תלמידים. כלי המחקר: שאלון שנבנה לצורך המחקר וכלל 52 שאלות שהועבר לתלמידים, ראיונות עם יועצות השיכבה.

מימצאים: הממצא העיקרי הינו כי תלמידים שהשתתפו בתכנית שהונחתה על ידי עמיתים מכיתתם תופסים באופן חיובי יותר את התכנית בהשוואה לתלמידים שהונחו על ידי מבוגרים:

- יותר תלמידים שהונחו על ידי עמיתים השיבו כי ימנעו במידה רבה מאוד / במידה רבה משימוש בסמים ובאלכוהול כתוצאה מהתכנית.
- תכנית שהונחתה על ידי עמיתים נמצאה כפחות מעוררת סקרנות להתנסות בסמים.
- מנחים עמיתים נתפסים פחות ככתובת לפנייה לעזרה יחסית למורים.
- נמצאה רגישות דיפרנציאלית של גיל התלמידים למודל ההנחיה: השכבות הצעירות יותר ט'-י' תופסות באופן חיובי יותר את הנחיית העמיתים בעוד ששכבת י"א תופסת באופן חיובי יותר את הנחיית המורים.

תכניות מניעה נבחרות עבור מתבגרים בסיכון גבוה.⁴⁹

המאמר מסכם גורמי סיכון לשימוש בסמים על ידי מתבגרים, זאת במסגרת הצגת מספר תכניות שנבחרו על ידי המרכז למניעת שימוש בסמים (CSAP) שב-NIDA ארצות הברית כתכניות נבחרות. התכניות שנבחרו מתוארות באופן כללי:

- תכנית למניעה שניונית עבור מתבגרים במוסדות פנימייתיים לעבריינים ובמוסדות טיפול.
- התכנית STAY SMART שמיועדת להעברה במועדוני נוער ומבוססת על עקרון של הנחיית עמיתים.
- תכנית שמרוכזת על ידי כנסיות (דת) ומיועדת למתבגרים ולהוריהם.
- תכנית להורי מתבגרים שמשתתפים בתכנית SMART.
- תכנית DARE לילדים בגילאי 2-5 ולמשפחותיהם.
- תכנית התפתחותית שמיועדת לילדים בבתי ספר יסודיים.
- תכנית לחטיבת הביניים לילדים של בני מיעוטים אתניים בעיקר, הכוללת מעורבות הורים (ACROSS AGES).

48 ארה"ר, ר. (1997). "תפיסת תלמידים תכניות למניעת שימוש בסמים; השוואה בין תכניות המונחות על ידי עמיתים ותכניות המונחות על ידי מורים". משרד החינוך והספורט, שירות פסיכולוגי ייעוצי (שפ"י).

49 "Model Programs for High-Risk Youth". Prevention Pipeline, 11/5, 1998

תכניות מניעה מונחות ע"י עמיתים לעומת תכניות מונחות ע"י מבוגרים – תפיסות התלמידים.⁵⁰

מטרת המחקר: המחקר בא לבדוק האם ישנו קשר בין המודל שמשמש לבניית תכנית מניעה ראשונית, בית-ספרית – תכנית בהנחיית מבוגרים לעומת תכנית בהנחיית עמיתים (מתבגרים) – לבין הדרך שבה התלמידים תופסים את התכנית.

שיטה: קבוצת המדגם כללה 2447 תלמידים מ-31 בתי ספר בתל-אביב, שהפעילו תכנית מניעה בית-ספרית (לכיתות ח'–י"א): 15 בתי ספר הפעילו תכני בהנחיית חברים-עמיתים ו-16 בתי ספר הפעילו תכנית בהנחיית מבוגרים.

איסוף האינפורמציה בוצע באמצעות מילוי שאלון אישי. הנבדקים נשאלו ביחס לדרך שבה הם תופסים את התכנית, הן סביב שביעות הרצון שלהם מהתשומות (תכנים, מנחים, אווירה בשיעורים, פתיחות ומשמעת) והן סביב הערכתם את השגת יעדי התכנית (השגת מטרות ישירות ועקיפות וכן שביעות רצון מהתכנית).

בנוסף, יועצי בתי הספר עברו ראיון בכדי לקבל אינפורמציה ביחס לאפיוני תכנית המניעה הבית-ספרית.

ממצאים: הנבדקים שהשתתפו בתכניות מניעה, שהונחו על ידי חברים-עמיתים, תפסו את התכנית בצורה חיובית יותר, בהשוואה לקבוצה השנייה.

ההבדלים שנמצאו הם קטנים, אך מובהקים סטטיסטית.

50 Erhard, R. (1999). "Peer-Led and Adult-Led Programs – Student Perceptions" Journal of Drug Education, 29/4

סמינרי עמיתים במניעת עישון

עמיתים משפיעים

דגנית פלס, מדריכה ארצית במניעת עישון – שפ"י, משרד החינוך

"לעשן או לא לעשן, האם זו בעיה?"

נער בן 12, עמית נבחר, יושב בקבוצת עמיתים נבחרים ומתמודד עם השאלה, במסגרת סדנת הכנה בסמינר עמיתים.

בואו נתמקד באותו נער ונראה כיצד הוא מתמודד עם השאלה – בעיה, והפעם כמנחה עמית.

ראשית, התחיל התהליך בכיתה, כשהמורה אפשרה לאותו נער להיבחר על ידי חבריו כמנחה עמית. הנער הועצם על ידי חבריו, הם תופסים אותו כמנהיג בעל יכולת השפעה, הם מעניקים לו את אמונם ובחרים בו לתפקיד.

מלבד האגו שהועצם ודימוי עצמי שהוגבר, מרגיש הנער אחריות רבה הוא נבחר לתפקיד, הוא לוקח על עצמו את התפקיד, הוא שליח. ובכן, יושב הנער בקבוצה, עם תחושת אחריות ושליחות, אבל גם מתוך בחירה עצמית, כי יכול היה גם להימנע משליחות זו, הבחירה הזו היא תהליך של החלטה שהנער קיבל על עצמו, החלטה של לקחת אחריות ציבורית, אותה הוא מייחס לעצמו.

הנער יושב ומתמודד עם השאלה, אבל הפעם מזווית שונה, לא כתלמיד אלא כעמית, שווה ערך – מבחינת תחושת האחריות והמוכנות למשימה – למורה וליועץ המנחים אותו.

התהליך שהנער עובר מעביר אותו מהצד הפסיבי שלו כתלמיד לומד, אל הצד האקטיבי של מנחה עמית.

ובאמת, כשאנו עורכים את הסדנאות ושואלים את העמיתים מה דעתם על "לעשן או לא לעשן" אנו מוצאים תגובות שקולות ובוגרות של עמיתים, המתייחסים לבעיה – גם מנקודת מבט אישית וגם מתוך ראייה חברתית, מתוך הבנת שליחותם.

ג'ונסון 1990, מק'קינון 1991 ופנץ 1991, טוענים במחקרים על השפעת תכניות מניעה, כי התכניות היעילות הן תכניות ארוכות טווח המכוונות לתת השפעה חברתית. תכונות אלה צריכות להתחיל בבית הספר היסודי או בחט"ב ולהיות מחוזקות על ידי המשך פעילות בתיכון. לפי החוקרים, האסטרטגיות הכלליות בהן משתמשים בתכניות יעילות אלה הן, בין השאר, מנהיגי דעה עמיתים העוזרים בהפעלת התכנית.

מנהיגי דעה הנו מושג מקובל בעולם הפרסום והתקשורת. מנהיגי דעה הנו מומחה בתחום ידע מסוים, השייך לאותה קבוצה חברתית הסומכת על אמינותו.

ובכן, לעשן או לא לעשן? את הפרק הזה אסיים בדברי עמית מכיתה ז', בבית ספר "מבואות הנגב" שאמר אמירה מבריקה (ואין ספק, החברה האלה יצירתיים להדהים):

"לעשן או לא לעשן? זו בעיה וגם לא."

בעיה – כי קשה להפסיק.

לא בעיה – כי קל לא להתחיל."

מההתרשמות של אנשי מקצוע, אין ספק שהתכנית הנעזרת בעמיתים מצליחה להקנות ידע, כישורים ועמדות, כשהמנחה העמית שותף מלא להפעלתה.

בסמינרי עמיתים במניעת עישון אנו עדים להפעלת עמיתים צעירים, מכיתות ו'.

תלמידים אלה עושים להערכתי עבודת מניעה גדולה ביותר.

ראשית, מבחינת העישון בגילאים אלה, זוהי מניעה ראשונית טהורה.

שנית, הנערים עוסקים בתכנית שהיא בעצם הכנה למעבר לחטיבה, מעבר מאיים ודרמטי מבחינת היקף תחילת העישון.

היקף סמינרי העמיתים במניעת עישון גדל השנה ביותר. השנה התקיימו סמינרים בבאר שבע, חיפה, אשדוד, אילת ושני סמינרים באזור מרכז, כאלף תלמידים, שעברו הכשרה והיום עוסקים בהנחה בבית-ספרם.

בסוף כל סמינר אנו עורכים משווא הבא לברר מידת שביעות רצון העמיתים מהתכנית, וגם עד כמה הם סבורים שהסמינר עזר להם בתפקידם החדש.

הילדים התבקשו להתייחס לשלושה היגדים:

1. היום אני מוכן להעביר פעילויות לכיתה

2. אני מרגיש קרוב יותר ליועצת ולמורים

3. עמדותי נגד עישון מגובשות יותר.

ההיגד השני נבחר מתוך תחושה כי הסמינר אכן גורם לשיפור אקלים בית-ספרי ותורם ליחסי מורים-תלמידים.

המשוב הוכיח מעל לכל ספק כי התלמידים מגבשים את עמדותיהם ומרגישים מוכנים יותר להעביר פעילות. בבתי הספר היסודיים היו בעלי העמדות המגובשות ביותר וכן בעלי מוכנות רבה להעביר פעילות, עובדה המחזקת את קביעתנו כי כדאי להתחיל במניעת עישון כבר בסיום בית הספר היסודי.

1. R. Mobtemayor & G.R. Adams & T.P. Gullota (ed) (Personal Relationships During Adolescence, Advances in Adolescent Development, vol. 6, Sage Publication, 1994.
2. G.L. Usolin (ed) Adolescence, Care & Counseling, J.B. Lippincot. Co. 1967.
3. M.A. Zimmerman, L.A. Copeland, J.T. Shope, T.E. Dielman, A. Lobgitudinal study of self esteem: Implocations for Adolescent Development, Journal of Youth abd Adolescence, vol. 26, no. 2, April 1997.
4. D. Rogers, Issues in Adolescent Psychology, 2nd. ed. ACC, Meredith Corporation, 1972.
5. M.A. Sklansky, S.W. Silverman, H.G. Rabichow, the High School Adolescent Undrestatnding and Treating his Emotional Problems, Association Press 1960.
6. T.F. Staton, Dynamics of Adolescents Adjustment, MacMillan Pub. 1963.
7. M. Sherif, C.W. Sherif, Reference Groups, Garoer & Row Pub. 1964.
8. I.M. Josselyn, Tht Adolescent and his World, Family Service Associaton of Americt 1952.
9. T. Bernd, G.W. Ladd (ed) Peer Relationships in Child Development Wiley Pub. 1989.
10. J. Cotterell, Social Networks and Social Influences in Adolescence Routleg Pbu. 1996.
11. B. Lausen (ed) Close Friendships in Adolescence, Jossey-Bass. Pub no. 6 Sammer 1993.
12. F.P. Rice The Adolescent, Development, Relationships and Culture y th. edition, Allyn & Bacon Pub 1990.
13. E. G. Williams, "Adolescent Loneliness" Adolescence 18, apring 1983.

14. H. Sebald "Adolescents' Concept of Popularity and Unpopularity Adolescence, 16, 1981.
15. A. Kreutzer, Jugend-Drogen-Kriminalitat, 3 Auflage, Luchter Verlag, 1987.
H. C. Kellman, Processes of opinion change, Public Opinion Quarterly, 1961, 25.
E.G. Eilliams, Adolescent Loneliness" Adolescence 18, Spring 1983.
H. Sebald "Adolescents' Concept of Popularity and Unpopularitiy Adolescence, 16, 1981.
16. "נע"ן – נוער עונה לנוער – מוקד טלפוני לנוער" נעמי קרמינצר, מפגש חינוכית-סוציאלית, גיליון מס' 6, ינואר 1995.
17. "הנחיית עמיתים", מודל הפעלה במסגרת תכנית מניעה בנושאי עישון, אלכוהול וסמים, דורית דר-ריס, שפ"י, 1997.
18. "מעורבות תלמידים בתכניות מניעה", הדגשים מיוחדים, יפה שפילמן, שפ"י, 1997.
19. הנחיית תלמידים-תפיסות תלמידים את התכנית ותוצריה, רחל ארהרד שפ"י 1995.
20. הורה לי דרך, משרד החינוך, שרות פסיכולוגי יעוצי, מחלקת הפרסומים, רות לקט 2002.