



האם אתם מרגישים שייכים?

Kelly-Ann Allen^{1,2*}

¹פסיכולוגיה חינוכית וחינוך כוללני, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת מונאש, קלייטון, ויקטוריה, אוסטרליה
²המרכז לפסיכולוגיה חיובית, בית ספר מלבורן לתארים מתקדמים בחינוך, אוניברסיטת מלבורן, פארקוויל, ויקטוריה, אוסטרליה

לאנשים יש צורך טבעי להתחבר ולהרגיש שייכות. שייכות גורמת לאדם להרגיש טוב ומקובל. תחושת שייכות, בפרט בבתי ספר, חשובה לאנשים צעירים. אולם הרבה תלמידים לא מרגישים שהם שייכים בבתי הספר שלהם. התחושה הזו עשויה להיות זמנית ויכולה להשתנות בכל עת. להורים, למורים ולתלמידים אחרים יש תפקידים מרכזיים בשיפור תחושת השייכות של אנשים צעירים. גורמים אחרים שיכולים להשפיע על תחושתו של אדם צעיר בבית הספר, הם מאפיינים אישיים, בריאות נפשית ומוטיבציה אקדמית.

כולנו רוצים להשתייך

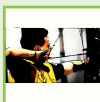
דמיינו רק לדקה שמצאתם את עצמכם בחדר, לבדכם. אין חלונות, אין רהיטים, ובמיוחד אין אנשים. החדר ריק לגמרי. הרצפה חשופה, הקירות חשופים. אין דבר בחדר פרט אליכם ולבגדים שאתם לובשים. אתם עוצרים את מה שאתם עושים ומנסים לנקות את ראשכם. מה הדבר הראשון שאתם חושבים עליו?

יש סיכוי טוב שאתם חושבים על מישהו שאתם מכירים – אדם אחר. הסיבה לכך היא שכאשר אנו במצב של מנוחה, המוחות שלנו פועלים באותו האופן שהם עובדים כשאנו מעורבים

סוקר צעיר

MATTIA

גיל: 12



בתקשורת עם אנשים אחרים. התופעה הזו מוסברת על ידי משהו שנקרא "רשת ברירת המחדל" [1]. רשת ברירת המחדל היא רשת גדולה במוח שנעשית פעילה כשהמוחות שלנו לא ממוקדים בשום דבר מיוחד. כיום חוקרים מבינים שרשת ברירת המחדל יכולה עדיין להיות פעילה אפילו כשאנו לוקחים חלק במטלות אחרות. היא מאפשרת לנו לחשוב על אחרים, על עצמנו, ועל העבר והעתיד שלנו. רשת ברירת המחדל משקפת את הצורך שלנו להשתייך ולתקשר עם אחרים.

אף על פי שלעיתים אנו רוצים להיות לבד, מרביתנו שואפים להתחבר עם אנשים אחרים – להתאים ולהשתייך. האם אי פעם אכלתם משהו שלא אהבתם כדי שלא לפגוע במישהו? אולי זה היה הגפילטע פיש של סבתא שלכם? האם אי פעם עצרתם את עצמכם מלעשות משהו מאחר שידעתם שהוא ייתקל בביקורת או בחוסר אישור? כמו שירת השיר האהוב עליכם בקול רם כשהוא נשמע ברמקולים בסופרמרקט המקומי שלכם? האם אי פעם לא הייתם בטוחים לגבי סיטואציה מסוימת והסתכלתם סביב בחדר כדי לראות מה אנשים אחרים עושים? אולי זו הייתה פעילות בבית ספר או במדינה חדשה שטיילתם אליה? הסיבה לכך שאולי החלטתם "לזרום עם ההמון" ולהחביא את הרגשות או הרצונות האמיתיים שלכם, היא בשל הדחף הטבעי להשתייך ולהשתלב.

מהי השתייכות?

תחושת שייכות תוארה כאחד הצרכים החשובים ביותר שלנו [2]. שייכות משמעותה שאתם מרגישים מקובלים, כלולים, או חלק ממישהו אחר. אנשים יכולים להרגיש שהם שייכים לבית הספר, לחברות מסוימת, לקבוצת כדורסל או אפילו לכיתה [3]. אנו יודעים שני דברים: שייכות מרגישה טוב, אולם אנו נוטים שלא להבין זאת עד שהיא חסרה לנו. מה זה אומר, בעצם, להרגיש שייכות? קשה לומר, אולם אנו יודעים שתחושה של חוסר שייכות מרגישה כמו כאב פיזי לחלק מהאנשים, כמו דלת שנסגרת על אגודל או כמו כווייה מתנור חם [4]. חוסר שייכות יכול להיות מקושר לרגשות של חוסר ערך, פקפוק עצמי, בידוד ועצבות. הוא יכול להשפיע על הקשרים שלכם עם אחרים וגם על הציונים שלכם. שייכות היא חשובה והיא יכולה להיחווה אחרת על ידי אנשים שונים. מאחר שהרבה אנשים צעירים ברחבי העולם הולכים לבית ספר, בתי ספר הם מקום חשוב עבור מרבית האנשים להרגיש בו שייכות [5].

תלמידים רבים לא מרגישים שהם שייכים בבית הספר שלהם

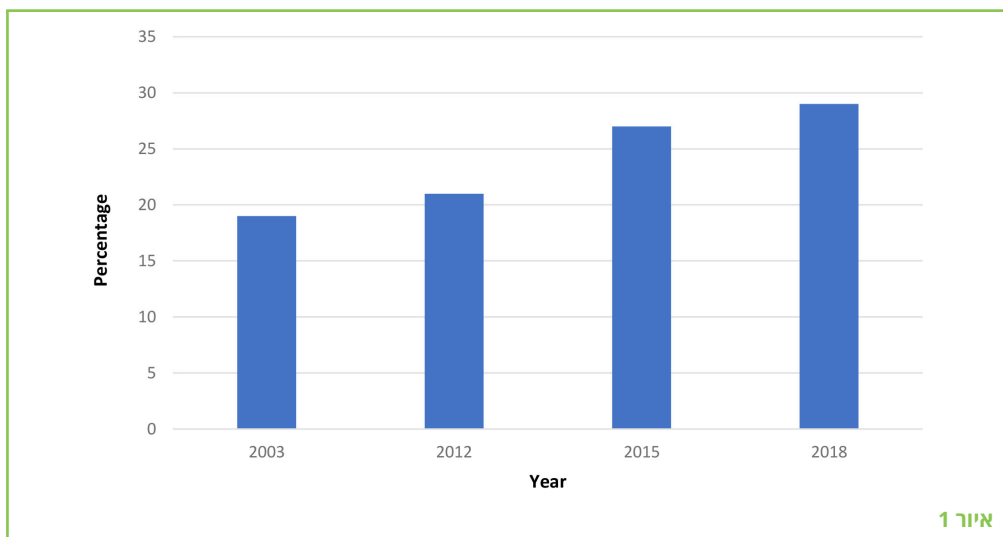
אם אתם מרגישים שאינכם שייכים, אתם לא לבד. אם תסתכלו ברחבי הכיתה הממוצעת, לפחות אחד מתוך שלושה תלמידים לא מרגיש תחושה של שייכות [6]. כאשר חוקרים שאלו תלמידים אם לאחרונה הם הרגישו שהם שייכים בבית הספר שלהם, 29% מהם אמרו שהם לא הרגישו כך, והאחוז הזה עלה בעקביות מאז 2003 (איור 1). רגשות של חוסר שייכות ובדידות הם חלק מהספקטרום של רגשות אנושיים. אין דבר שלילי בלהרגיש את הדברים האלה. כולנו חווים גלים שונים של שייכות, במיוחד בבית הספר. חלק מהימים אנו מרגישים מחוברים יותר לאחרים. בחלק מהימים אנו עשויים להרגיש בודדים יותר. תחושות השייכות שלכם עשויות לעיתים להיות חזקות, לעיתים חלשות ולעיתים ליפול איפשהו באמצע. שייכות היא חוויה ייחודית, והמחקר שלי מצא שישנם הרבה דברים שיכולים להשפיע עליה [7]. אולם הנקודה המרכזית כאן היא שרגשות של חוסר שייכות יכולים להיות זמניים. אפשר לשנותם.

תחושת שייכות (Sense of Belonging)

תחושה של היותך מקובל,
כלול וחלק ממישהו.

איור 1

אחוז התלמידים שלא מרגישים שייכות בבית ספר בשנים 2003, 2012, 2015 ו-2018. יותר ויותר תלמידים אינם מרגישים שהם שייכים בבית הספר, לפי הארגון לשיתוף פעולה ולפיתוח כלכלי (OECD) [6].



איור 1

תפקוד פסיכולוגי (Psychosocial Functioning)

יכולת לבצע מטלות יומיומיות ולתקשר עם אנשים אחרים.

רווחה (Well-being)

מתייחסת לחווייה של היתנו בריאים, שמחים ורגועים.

חשיבותה של שייכות

כאשר תלמידים מרגישים שהם שייכים, יש סיכוי גדול יותר שהם יקבלו ציונים טובים ויתפקדו טוב בבית הספר. תחושת שייכות גם משפיעה באופן חיובי על התפקוד הפסיכולוגי של תלמידים, כלומר על היכולת שלהם לבצע פעילויות יומיומיות ולתקשר עם אנשים שסביבם. מחקרים מצאו שתחושת שייכות היא גורם חשוב במוטיבציה של התלמידים, ובאופן שבו הם מתמודדים עם למידה בבית הספר. תחושת שייכות מטפחת גישה חיובית ביחס ללמידה, משפרת את הרווחה ומשפרת את ביטחונכם ביכולתכם להצליח בבית הספר. נוסף על כך תחושה חזקה של שייכות קשורה לפחות התנהגות בלתי הולמת בבית הספר, וליותר קשרים חברתיים חיוביים [7].

לכולם יש תפקיד בלעזור לאחרים להשתייך

ישנן הרבה סיבות לכך שאנשים עשויים שלא להרגיש כאילו שהם שייכים לקבוצת חברים, לבית ספרכם, או לקבוצה אחרת שאתם עשויים להיות מעורבים בה. חשוב לזכור ש"תחושת שייכות יכולה להיות חשובה כמעט כמו הצורך במזון" [2]. משמעות הדבר היא שכמעט כל מי שאתם מכירים רוצים להיכלל ולהרגיש תחושת שייכות - אפילו מורכם, הורכם והמטפלים שלכם.

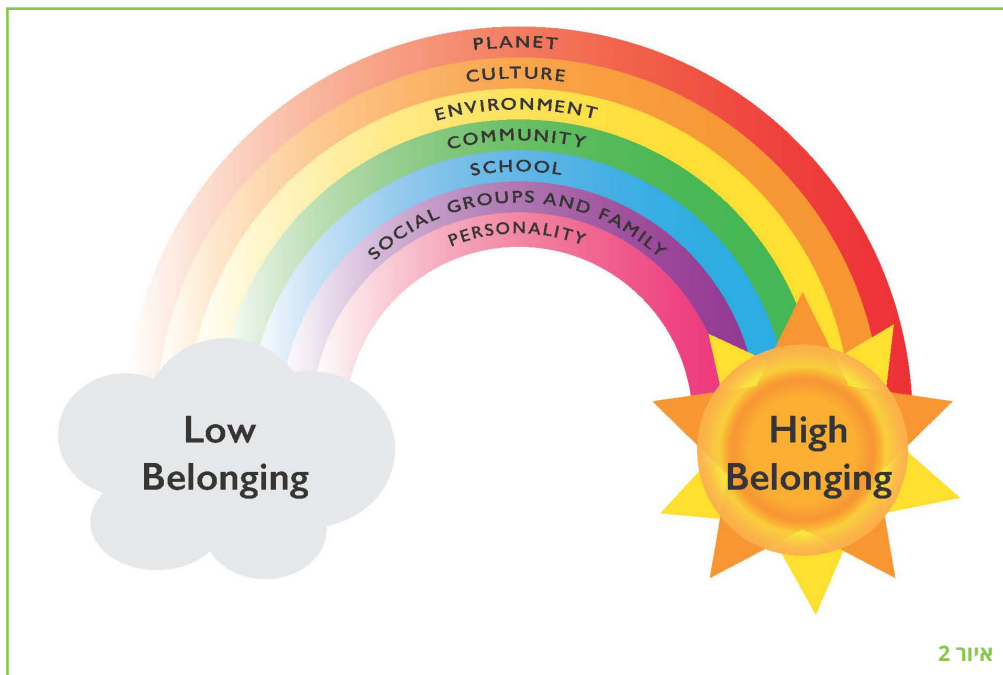
מה אתם יכולים לעשות כדי לעזור לאחרים להשתייך?

מחקרים מצאו שישנם דברים רבים שיכולים להשפיע על תחושת השייכות של אנשים צעירים בבית הספר, והדברים האלה יכולים להימצא בתוך בית הספר ומחוץ לו (איור 2). חלק מהגורמים החשובים ביותר נובעים מהקשרים שיש לאנשים צעירים עם הורים, מורים ותלמידים אחרים. בניית קשרים חזקים ובריאים עם גרעין של אנשים בחיכם תסייע לכם ליצור תחושת שייכות. אנשים צעירים שמרגישים קרובים ונתמכים על ידי חבריהם, במונחים של עבודה בבית ספר וגם ביחס לעניינים אישיים, בדרך כלל מרגישים שייכים יותר בבית הספר. אחד המנבאים

איור 2

מודל הקשת לשייכות

בבית ספר. ישנם גורמים רבים שיכולים להשפיע על תחושת השייכות של אנשים צעירים, כולל האופי שלהם, הקבוצות החברתיות והמשפחה, בית הספר, קהילה מקומית, סביבה טבעית, תרבות, ואפילו עניינים רחבים יותר שקשורים לכדור הארץ, כמו למשל שינוי האקלים. האיור הזה מראה שהגורמים המשפיעים האלה יכולים להתערבב יחד, בדומה לצבעים של הקשת. האיור הזה גם מראה שתחושת ההשתייכות של אנשים צעירים יכולה להשתנות בין חזקה לחלשה. התמונה נלקחה מ-Allen and Kern [8].



איור 2

השתייכות בבית ספר (School Belonging)

תחושת שיוך לבית הספר עשויה לכלול מורים וחברים.

בריאות נפשית (Mental Health)

מצב של רווחה נפשית שקשור לאופן שבו אדם יכול להתמודד עם עקה ולהיות פרודוקטיבי.

מאפיינים אישיים (Personal Characteristics)

משקפים את תכונותיו של אדם, את מאפייניו ואת כישוריו.

מוטיבציה אקדמית (Academic Motivation)

תשוקה להצלחה בבית ספר.

החזקים ביותר של שייכות בבית ספר הוא המורים. כאשר אנשים צעירים מרגישים שלמורים שלהם אכפת מהם, והם חושבים שמוריהם חביבים והוגנים, יש סבירות גדולה יותר שהם ידווחו על תחושת שייכות בבית הספר. אנשים צעירים עם הורים שתומכים בהם בבית הספר, שיש להם שיחות חיוביות עם ילדיהם על בית הספר, ושמתעניינים בחינוך של ילדיהם, נמצאו כמרגישים תחושת שייכות גדולה בבית הספר. הורים גם ממלאים תפקיד בסיוע לילדיהם לשמור על נוכחות רגילה בבית הספר והשתתפות בפעילויות שבית הספר מעודד, מה שגם מסייע לילדים להרגיש תחושות חיוביות כלפי בית הספר.

באופן מעניין, לא רק אנשים אחרים מסייעים לתחושת שייכות. אתם יכולים גם לסייע עם תחושת השייכות של עצמכם! אנשים צעירים שהם עמידים (מסוגלים להתרומם מפילות), שיכולים להתמודד טוב עם אתגרים ועם קֶה (סטריס), ושהם גמישים ומסתגלים, נמצאים במיקום טוב להרגיש תחושת שייכות. אנשים צעירים שהם שמחים ושיש להם **בריאות נפשית** טובה נמצאים בסבירות גדולה יותר להרגיש שהם שייכים. ויש דבר אחד נוסף שעשוי להפיתע אתכם - התלמידים האלה שיש להם מוטיבציה גדולה יותר בבית הספר, שרואים את המטרה ואת הערך שבלמידה ושיש להם הרגלי למידה טובים, גם מרגישים שייכות רבה יותר בבית הספר. לסיכום, חברים, מורים, הורים, בריאות נפשית, **מאפיינים אישיים ומוטיבציה אקדמית**, הם חלק מאבני הבניין של תחושת שייכות חזקה בבית הספר שאפשר למצוא בספרות המדעית. אני בטוחה שאתם גם מסכימים שהמצאים האלה מראים כי ישנם דברים רבים שאפשר לעשות כדי לשפר את תחושת השייכות של אנשים צעירים.

מה בתי ספר יכולים לעשות כדי להעצים את תחושת השייכות של תלמידים?

אנו יודעים מהמחקרים שלנו שמרבית בתי הספר רוצים שתלמידיהם ירגישו תחושת שייכות [7]. חלק מבתי הספר אפילו עשו צעדים גדולים כדי ליצור תחושת שייכות משופרת בקרב

איור 3

עוגיות! אפילו התלמידים המבוגרים בכיתות שלי צריכים תזכורת שהם שייכים. העוגיה הזו נוצרה תוך שימוש בציטוט מפורסם של ברנה בראון.



איור 3

אנשים צעירים. אולם ישנן מעט ראיות מדעיות זמינות שבחנו אלו תוכניות והתערבויות זמינות לבתי ספר, ואם הן עובדות. אנו יודעים שמורים אשר מתעניינים בהכרת התלמידים שלהם, שמוצאים נקודות זמין עם התלמידים שלהם ושומינים לתמוך בתלמידים באופן אישי ואקדמי, עושים כמה דברים כדי לתמוך בתחושת השייכות של כיתותיהם (איור 3). באופן מעניין, תחושת השייכות של מורים בבית הספר גם נמצאה כמנבאת תחושת שייכות של תלמידים בבית הספר. מובילי בתי ספר שמתעניינים ברגשות השייכות של הצוות גם מסייעים לתלמידים להשתייך. יצירת תרבות של שייכות היא, לכן, משהו שלכולם יש תפקיד בו.

תודות

המחברת רוצה להודות ל-Kathryn Kallady על איור מודל הקשת של שייכות בבית ספר.

מקורות

1. Li, W., Mai, X., and Liu, C. 2014. The default mode network and social understanding of others: what do brain connectivity studies tell us. *Front. Hum. Neurosci.* 8:74. doi: 10.3389/fnhum.2014.00074
2. Baumeister, R. F., and Leary, M. R. 1995. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol. Bull.* 117:497-529.
3. Allen, K.-A. 2020. *Psychology of Belonging*. Abingdon: Routledge.

4. Kawamoto, T. 2017. What happens in your mind and brain when you are excluded from a social activity? *Front. Young Minds* 5:46. doi: 10.3389/frym.2017.00046
5. Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., and Waters, L. 2018. What schools need to know about fostering school belonging: a meta-analysis. *Educ. Psychol. Rev.* 30:1–34. doi: 10.1007/s10648-016-9389-8
6. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). 2019. *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. Paris: OECD. Available online at: <https://www.oecd.org/publications/pisa-2018-results-volume-iii-acd78851-en.htm>
7. Allen, K.-A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., 2018. Understanding the priorities of Australian secondary schools through an analysis of their mission and vision statements. *Educ. Admin. Q.* 54:249–74. doi: 10.1177/0013161X18758655
8. Allen, K.-A., and Kern, P. 2019. *Boosting School Belonging in Adolescents: Interventions for Teachers and Mental Health Professionals*. Abingdon: Routledge.

פורסם אונליין: 10 ביוני 2022

נערך על ידי: Valeria Costantino

מנחה מדעי: Maria Assunta Bevilacqua

ציטוט: Allen K (2022) האם אתם מרגישים שייכים? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2020.00099-he

תורגם והותאם: Allen K-A (2020) Do You Feel Like You Belong? *Front. Young Minds* 8:99. doi: 10.3389/frym.2020.00099

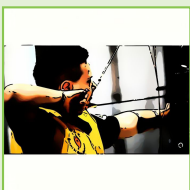
הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

COPYRIGHT © 2020 © Allen 2022. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

סוקר צעיר

MATTIA, גיל: 12

היי, אני Mattia מאיטליה ואני תלמיד שנה שנייה בחטיבת ביניים אנטונוו סבסטיאני, מינטורנו (מחוז לאטינה). אני קצת, אני אוהב כדורסל ואני אוהב מדע. הנושא של המאמר הזה הרשים אותי מאוד מאחר שאני ילד ביישן ושמרן מאוד; מהסיבה הזו נהניתי לסקור את המאמר הזה. אני מודה לאימי, ברברה לובין, היא דוקטורנטית לביולוגיה מולקולרית, על כך שסייעה לי עם החוויה הזו.





הכותבת

KELLY-ANN ALLEN

דוקטור Kelly-Ann Allen היא חוקרת שייכות ופסיכולוגית חינוכית והתפתחותית מוסמכת. היא מרצה בכירה בפקולטה לחינוך באוניברסיטת מונאש, וחברה בקולג' לחינוך ולפסיכולוגיה התפתחותיים. דוקטור Allen היא חברה בכירה במרכז לפסיכולוגיה חיובית, בבית ספר מלבורן לתארים מתקדמים בחינוך, אוניברסיטת מלבורן. קודם לכן, דוקטור Allen הייתה פסיכולוגית של בית ספר, והיא פיתחה חיבה גדולה ואהבה לעבודה עם אנשים צעירים. *kelly-ann.allen@monash.edu

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK