



הערכת תוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים"

Evaluation of "Anchor for life" marine prevention program

שמות החוקרים:

חן זרצקי

שירן בורד

פרופ' אורנה בראון אפל

ביה"ס לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה

דוח מסכם

מוגש לרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול

נובמבר 2013

תקציר

רקע: המושג "נוער בסיכון" (YOUTH AT RISK) מתאר אוכלוסיות נוער הנמצאות או עלולות להימצא במצבי סיכון פיזיים, נפשיים או רוחניים . התנהגויות סיכון בקרב בני נוער הן תופעה, שהיקפה הולך ועולה בשנים האחרונות הן בעולם והן בישראל . תוכנית "עוגן לחיים" שמה לעצמה למטרה לעשות שימוש בפעילות ימית לצורך חיזוק גורמי ההגנה וצמצום גורמי הסיכון בתחום האישי והחברתי בקרב נוער בסיכון . הפעילות הימית בתוכנית "עוגן לחיים" פותחה כאמצעי לשיקום בני נוער, המוגדרים כנמצאים בסיכון גבוה לסמים, אלכוהול ואליומות. במסגרת התכנית, משתתפים בני הנוער בסדרה של פעילויות הכוללת השטה של כלי שייט שונים, אימונים אתגריים, פיתוח עבודת צוות, תרגול של הצלה ימית והתנהלות במצבי חירום.

מטרת המחקר: הערכת היעילות של תוכנית "עוגן לחיים" כתוכנית מניעה לנוער בסיכון.

אוכלוסיית המחקר: במחקר הנוכחי אנו מבחינים בין שתי קבוצות אוכלוסיה : אוכלוסיית ההתערבות- בה כלולים בני נוער, המשתתפים בתוכנית "עוגן לחיים", ואוכלוסיית הביקורת- המורכבת משלוש קבוצות אוכלוסייה- חניכי "צופי-ים", חניכי פנימייה ימית, וכיתת קידום נוער.

שיטות המחקר: המחקר הנוכחי הינו מחקר הערכה, שבוצע באמצעות השוואת ממצאי קבוצת ההתערבות לקבוצת הביקורת. במחקר הנוכחי נעשה שימוש בשני סוגי מחקר – מחקר איכותני, באמצעות ראיונות עומק בקרב חניכי "עוגן לחיים" ובקרב המדריכים הימיים של תוכנית "עוגן לחיים", ומחקר חתך כמותני (Cross sectional), שנערך הן בקרב קבוצת ההתערבות והן בקרב קבוצת הביקורת בשתי נקודות זמן : בתחילת שנת הפעילות ובסופה.

תוצאות המחקר: ממצאי המחקר האיכותני מלמדים, כי לאחר השתתפות בתוכנית "עוגן לחיים" החניכים מאמינים יותר כי יש ביכולתם להצליח בלימודים ולהגיע להישגים שבעבר נראו להם בגדר חלום . ממצאי המחקר הכמותי מלמדים, כי תוכנית "עוגן לחיים" עומדת בחלק גדול מהמטרות שהציבה לעצמה. השתתפות בתוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בעמדות הבריאותיות ביחס לשימוש בסמים ובאלכוהול בהשוואה לקבוצת הביקורת, והובילה לעלייה בתפיסת הסיכון של החניכים ביחס לשימוש בסמים ובאלכוהול, בעוד שבקבוצת הביקורת לא נצפתה עלייה דומה. בנוסף, בעוד שבקבוצת הביקורת נראתה עלייה בנורמות הסובייקטיביות, המייצגות את תפיסתם של בני הנוער ביחס למידת המקובלות של סמים ואלכוהול בסביבתם החברתית, בקבוצת ההתערבות אומנם לא נצפתה ירידה, אך גם לא נראתה עלייה בדומה לקבוצת הביקורת.

מסקנות המחקר: ממצאי המחקר ניתן להסיק, כי תוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים" במתכונתה הנוכחית, עומדת במרבית המטרות שהציבה לעצמה, ומשפיעה הלכה למעשה על חניכיה בכל הקשור לעמדותיהם, לנורמות הסובייקטיביות שלהם ולתפיסת הסיכון שלהם ביחס להתנהגויות הסיכון שנבדקו. הקשר שנוצר בין המדריכים לחניכים הוא קשר חזק ובעל משמעות, שמסייע רבות בהצלחת התוכנית. על אף שממצאי המחקר האיכותני הדגישו את עליית הערך העצמי והמחוללות העצמית של החניכים, ממצאי המחקר הכמותי לא תומכים בממצא זה, ובמבחינים שנערכו לא נמצא שינוי מובהק סטטיסטית במידת המחוללות העצמי ובדימוי העצמי של החניכים לאחר התוכנית. נקודה זו היא חשובה, ויש להתייחס אליה על מנת לשפר את יעילותה של התוכנית עוד יותר.

Abstract

Background: The concept of "youth at risk" describes youth populations that are or may be at physical or mental risk. Risk behaviors among youth are a phenomenon whose magnitude is recently increasing, both globally and in Israel. The goal of the intervention "Anchor for Life" is to use marine activities to strengthen protective factors and to reduce both personal and social risk factors among at-risk youth. As part of this program, youth participate in a series of activities including sailing different boats, challenging training, developing teamwork skills, practicing marine rescue and dealing with emergency situations.

Objectives: Evaluating the effectiveness of "Anchor for life" marine prevention program for youth at risk.

Study Population: In the present study, we distinguish between two groups of populations: the intervention group - which includes teenagers participating in "Anchor for Life", and a control group – which consists of three sub-groups: members of the "Sea Scouts", members of a marine boarding school, and students in a class of youth at-risk.

Methods: The present study is an evaluation study comparing the findings of the intervention group with the control group. Two methods of research were used in the present study- qualitative research, using in-depth interviews with members of "Anchor for Life" and with "Anchor for Life" marine counselors, and cross-sectional quantitative research, held both within the intervention and control groups at two points of time: at the beginning and at the end of the program.

Results: Qualitative research findings indicate that after participating in "Anchor for Life" program, teenagers believe they can do better in school and get higher achievements they couldn't dream of in the past. The quantitative findings indicate that "Anchor for Life" achieved a large part of the set goals. The results indicate that participation in "Anchor for Life" led to a change in health attitudes regarding the use of drugs and alcohol and to an increase in perceived risk regarding the use of drugs and alcohol. In addition, while an increase in positive subjective norms regarding drugs and alcohol use was reported in the control group, no similar increase was found in the intervention group.

Conclusions: The findings from this study indicate that the "Anchor for Life" marine prevention program in its current format, achieved most of the set goals, and changed the program members' attitudes, subjective norms and risk perception regarding risk behaviors such as drug and alcohol use. The strong bond formed between the program counselors and the teenagers contributes to the success of the program.

תוכן עניינים

עמוד

5	הרקע המדעי
8	מטרות המחקר
9	שיטות המחקר
12	ממצאי ניתוח הראיונות האיכותניים
26	ממצאי המחקר הכמותי
33	דיון ומסקנות
37	רשימת המקורות
39	נספחים

רשימת טבלאות

עמוד

- 12 טבלה מספר 1 : תמות ותת תמות שעלו מראיונות העומק עם מדריכי "עוגן לחיים"
- 18 טבלה מספר 2 : נתונים סוציו דמוגרפיים של המרואיינים
- 18 טבלה מספר 3 : תמות ותת תמות שעלו מראיונות העומק עם חניכי "עוגן לחיים"
- 26 טבלה מספר 4 : תיאור אוכלוסיית המחקר
- 26 טבלה מספר 5 : מספר המשתתפים במחקר לפי סוג הקבוצה, חלוקה לפני ואחרי
- 29 טבלה מספר 6 : בדיקת מטרות המחקר
- 30 טבלה מספר 7 : בחינת יעילות תוכנית "עוגן לחיים" מבחינת צמצום התנהגויות סיכון
- 31 טבלה מספר 8 : בדיקת הקשר בין המגדר לבין משתני המחקר
- 32 טבלה מספר 9 : רמות ההסכמה של החניכים עם ההיגדים הבאים לפני ואחרי ההתערבות, בקרב קבוצת ההתערבות וקבוצת הביקורת (לשאלות 11, 24, 26, 27, 33)

1. הרקע המדעי

נוער בסיכון

בשנים האחרונות אנו נתקלים בשימוש גובר והולך במושג "נוער בסיכון" (YOUTH AT RISK), המתאר אוכלוסיות נוער הנמצאות או עלולות להימצא במצבי סיכון פיזיים, נפשיים או רוחניים (Dryfoos, 1990). בני נוער בסיכון הינם בני נוער, החשופים למצבי סיכון פיזיים, נפשיים ורגשיים (להב 2002; Fraser, 1997). בני נוער אלו מאופיינים בהתנהגויות, שחלקן אסורות בחוק כגון: שימוש בסמים, עבריינות ועוד, וחלקן מותרות בחוק, אך אינן מקובלות ואף מגבירות את הסיכון לפגיעה כאשר מדובר במתבגרים כגון: שתיית אלכוהול, קיום יחסי מין ועוד (Furby & Beyth-Marom, 1992). על פי רוזמן וויסמן (2005) בני נוער בסיכון גבוה הם אותם בני נוער שיש הסתברות גבוהה שיגיעו לשימוש בעייתי בסמים. מקוויטר (Mcwhiter) ועמיתיו (1998) הגדירו שלוש רמות סיכון בכל הנוגע למצבי סיכון בבני נוער:

1. **סיכון מינימאלי** – בני נוער, המשתייכים למשפחות נורמטיביות, במצב סוציו-אקונומי ממוצע, המתמודדים עם משימות גיל ההתבגרות, לחץ בלימודים, גירושין או מוות במשפחה.
 2. **סיכון בינוני** – בני נוער, המתמודדים עם הדברים הנזכרים למעלה, ובנוסף לכך מגיעים ממשפחות המשתייכות למצב סוציו-אקונומי נמוך ו/או לקבוצות מיעוט, ונחשפים בסביבתם הקרובה למצבים מסכנים כדוגמת התמכרויות.
 3. **סיכון גבוה** – בני נוער, המתמודדים עם הדברים הנזכרים למעלה, ובנוסף לכך משתייכים למשפחות לא מתפקדות ו/או מתעללות, ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, המתגוררים בשכונות מצוקה, לומדים בבתי ספר מיוחדים (או לא לומדים כלל), וחשופים לעבריינות ולאינטראקציות חברתיות שליליות.
- על פי הגדרות אלו, בני הנוער, הפועלים במסגרת תוכנית עוגן לחיים משתייכים ברובם לרמות סיכון בינוניות וגבוהות.
- התנהגויות סיכון בקרב בני נוער הן תופעה, שהיקפה הולך ועולה בשנים האחרונות הן בעולם והן בישראל (הראל ועמיתיו, 1997; הראל ועמיתיו, 2002; Muss & Porton, 1998). התנהגות סיכון מוגדרת ככל התנהגות, שהשלכותיה עשויות להיות שליליות כדוגמת: עישון סיגריות, שתיית אלכוהול, נהיגה בהשפעת אלכוהול, קיום יחסי מין לא מוגנים ועוד (Furby & Beyth-Marom, 1992). תקופת ההתבגרות זוהתה כתקופה קריטית בכל הנוגע להתנהגויות סיכון ולשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים לראשונה. הנתונים מלמדים, כי שיעורי השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים, עולים באופן חד במהלך תקופת זו (Latendresse et al., 2008; Botvin & Griffin, 2007).

קידום בריאותם, רווחתם ובטיחותם של בני נוער הוא אחד האתגרים החשובים ביותר הניצבים בפני החברה הישראלית (הראל ועמיתיו, 2002). תחום קידום הבריאות מתמקד בהתנהגויות, הקשורות לנטילת סיכונים בריאותיים כגון: שימוש בסמים, שתיית אלכוהול, עישון סיגריות

ועוד. בהתאם לכך, תוכנית "עוגן לחיים" מתמקדת במניעת שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים בקרב בני נוער, על-ידי העלאת ביטחונם העצמי ותחושת המחוללות העצית, יצירת מודל חיובי לחיקוי, העלאת יכולת ההסתגלות וההתמודדות ועוד.

גורמי הגנה וגורמי סיכון

תוכנית "עוגן לחיים" שמה לעצמה למטרה לעשות שימוש בפעילות ימית לצורך חיזוק גורמי ההגנה וצמצום גורמי הסיכון בתחום האישי והחברתי בקרב נוער בסיכון. גורם סיכון מוגדר כ"גורם אישי, משפחתי, לימודי, חברתי, קהילתי שמגביר ההסתברות שהילד/ה או הנער/נערה יגיעו להתמכרות או להתנהגות בעייתית אחרת". **גורם סיכון** הוא גורם, המקדים את השימוש לרעה בסמים ועלול להגביר את הסיכון להתפתחות של פגיעות ולתוצאות הרסניות (Steinberg, 1991). **גורם הגנה** הוא אפיון או מצב שעשוי לסייע בצמצום ההשפעות של גורם הסיכון. גורם זה הינו גורם מתווך, המאפשר להגביר ולהעצים את החוסן הנפשי של בני הנוער (Hawkins, Catalano, & Miller, 1994). על פי שטיינברג (Steinberg, 1991) גורמי הגנה כוללים: הצלחה לימודית, כשירות ואחריות אישית, משמעת עצמית, כישורים בין אישיים וחברתיים, כישורי פתרון בעיות וקבלת החלטות, מערכת יחסים קרובה עם אדם משמעותי ("מנטור") ועוד. על פי רוזמן וויסמן (2005), עבודה קבוצתית עם בני נוער בסיכון גבוה הינה כלי ביו-פסיכו-סוציאלי-חינוכי מוכר ונפוץ. הקבוצה מהווה שדה טיפולי וסביבה טיפולית לרכישת כלים חדשים להתמודדות, ומהווה מקום בטוח ומרחב מוגן להתנסויות חדשות. הן מוסיפות ואומרות, כי עיקרה של הייחודיות בעבודה קבוצתית עם בני נוער בסיכון גבוה היא בתפיסה, שהקבוצה עצמה הינה גורם ההגנה, וההתנסות הקבוצתית הינה כלי המיועד לתרום לצמצום השפעת גורמי הסיכון של המשתתפים ולחיזוק גורמי ההגנה.

תכנית "עוגן לחיים"

תכנית "עוגן לחיים" נפתחה בשנת 1995, בשיתוף פעולה עם המחלקה לקידום נוער בעיריית תל אביב-יפו, והתפתחה במשך השנים האחרונות בכל שבטי צופי ים ישראל: בת ים, תל אביב יפו, נתניה, מכמורת, חיפה, עכו וכנרת-עמק הירדן. צופי ים היא הזרוע הימית של תנועת הצופים העבריים בישראל. כחלק מתנועת הצופים, היא מקבלת על עצמה ומוציאה אל הפועל את ערכי התנועה, ובהם מעורבות חברתית ועזרה לזולת. ייחודה של תנועת צופי ים היא בכך, שהיא משלבת בפעילותה את הים כאמצעי להשגת מטרות. תוכנית "עוגן לחיים" פועלת בשיתוף עם המחלקות לקידום נוער, מחלקות רווחה, הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול ו"מצילה" של המשרד לביטחון פנים.

הפעילות הימית בתכנית "עוגן לחיים" פותחה כאמצעי לשיקום בני נוער, המוגדרים כנמצאים בסיכון גבוה לסמים, אלכוהול ואלימות. חלקם הגדול בעלי לקויות למידה. במסגרת התכנית, משתתפים בני הנוער בסדרה של פעילויות הכוללת היכרות עם הזירה הימית, השטה של כלי שיט שונים, אימונים אתגריים, תרגול של הצלה ימית והתנהלות במצבי חירום. בכל אלו צוברים בני הנוער סדרה של התנסויות, התורמות לחיזוק חוסנם הנפשי והפיזי, ביטחונם העצמי, פיתוח

האינטליגנציה הרגשית והעצמתם כיחידים וכחלק מקבוצה. תכנית "עוגן לחיים" מבוססת על מרכיבים של "תראפיה ימית" ("SEA THERAPY").

בתכנית "עוגן לחיים" משולבים כיום כ- 450 בני נוער. כל קבוצה מורכבת ממדריך ימי, מדריך חברתי וכעשרה בני נוער.

ייחודה של הפעילות הימית בכך, שהיא מדגישה יסודות של משמעת ולקיחת אחריות, מביאה לשיפור גם בתחום הלימודי של החניכים ומפתחת את המוטיבציה שלהם להתקדם ולהצליח גם במשימות נוספות.

התוכנית מבוססת על תהליך של שנה עד שלוש שנים, והתהליך הטיפולי במסגרתה הוא מדורג ומותאם למאפיינים הייחודיים של המשתתפים בכל קבוצה. אוכלוסיית התוכנית כוללת בנים ובנות, יהודים ותיקים ועולים חדשים מחבר העמים ומאתיופיה, ערבים מוסלמים, ערבים נוצרים ודרוזים. הפעילות הימית מתקיימת לאורך כל שנת הלימודים בתדירות של פעם אחת בשבוע למשך 3 שעות רצופות.

מטרות ויעדי תוכנית עוגן לחיים

מטרת העל של תוכנית "עוגן לחיים" הינה: "שימוש בפעילות ימית לצורך חיזוק גורמי ההגנה וצמצום גורמי הסיכון בתחום האישי והחברתי בקרב נוער בסיכון". לתוכנית שישה יעדים עיקריים:

1. מניעת השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים ובעיקר בסמים ובאלכוהול.
2. הקניית יכולת התמודדות והסתגלות לסביבה חדשה.
3. הקניית מיומנויות חברתיות.
4. הקניית משמעת עצמית ויכולת עמידה בגבולות.
5. העלאת הביטחון העצמי והאמונה ביכולת העצמית.
6. הקניית יכולות התמודדות עם מצבי לחץ.

לצורך השגת יעדים אלו, חניכי "עוגן לחיים" פועלים במסגרות קבוצתיות בעלות גרעין משותפים קבוע, בהדרכת מדריכים ימיים מקצועיים ובליווי אישי וקבוצתי של מדריכים חברתיים וטיפוליים.

2. מטרות המחקר

2.1 מטרת על: הערכת האפקטיביות של תוכנית "עוגן לחיים" כתוכנית מניעה לנוער בסיכון.

2.2 מטרות ספציפיות:

- לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי עמדות בקרב בני הנוער ביחס לדפוס התנהגויות סיכון (סמים ואלכוהול).
- לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בתפיסת הסיכון של ההתנהגות בנוגע לשימוש בסמים ובאלכוהול
- לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בנורמות הסובייקטיביות ביחס לשימוש בסמים ואלכוהול.
- לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשיפור בתפיסת המחוללות העצמית (Self efficacy) בקרב אוכלוסיית המחקר.

2.3 התועלת הצפויה מהמחקר

בשנים האחרונות תוכנית "עוגן לחיים" גדלה ומתרחבת, ומספר בני הנוער המשתתפים בה גדל בכל שנה. לאנשי השטח ולרבים מהמוסדות, הפועלים במסגרת התוכנית, נדמה כי לתוכנית השפעה חיובית על בני נוער. מדריכי התוכנית מדווחים פעמים רבות על שיפור משמעותי בהתנהגותם של בני הנוער לאורך התוכנית. מסיבה זו, חשוב לבצע הערכה אובייקטיבית של התוכנית על מנת לקבל את ה"תמונה האמיתית", וללמוד על נקודות החוזק ונקודות החולשה של תוכנית "עוגן לחיים".

ממצאי המחקר יסייעו להתאמת ולשיפור תכני התוכנית, על מנת שתוכנית "עוגן לחיים" תהיה אפקטיבית ומותאמת ככל האפשר למניעת שימוש בסמים ואלכוהול בקרב נוער בסיכון.

3. שיטות המחקר

3.1 מערך המחקר

3.1.1 סוג המחקר: המחקר הנוכחי הינו מחקר הערכה, שבוצע באמצעות השוואת ממצאי קבוצות ההתערבות לממצאי קבוצות ביקורת. במחקר הנוכחי ישולבו שני סוגי מחקר – מחקר חתך (Cross sectional) שייערך בשתי נקודות זמן: בתחילת שנת הפעילות ובסופה הן בקרב קבוצות ההתערבות והן בקרב קבוצות הביקורת, ומחקר איכותני בקרב בני הנוער, הפועלים במסגרת תוכנית "עוגן לחיים" ובקרב המדריכים הימייים של התוכנית.

3.1.2 אוכלוסיית המחקר: במחקר הנוכחי אנו מבחינים בין שתי קבוצות אוכלוסייה עיקריות -

1. אוכלוסיית ההתערבות: בני נוער, המשתתפים בתוכנית "עוגן לחיים" ברחבי הארץ.
2. אוכלוסיית הביקורת: מכיוון, שקשה להתאים לאוכלוסיית ההתערבות קבוצת ביקורת מדויקת, שמתאימה בכל מאפייניה, הוחלט לבחור שלוש קבוצות ביקורת, בהן יועברו שאלונים במקביל להעברת השאלונים בקבוצת ההתערבות:
 - א. בני נוער, הלומדים בפנימיות ימיות שאינם משתתפים בתוכנית "עוגן לחיים".
 - ב. בני נוער "נורמטיביים", הפועלים במסגרת "צופי ים" ברחבי הארץ.
 - ג. קבוצת בני נוער בסיכון מהמוסדות, מהם מגיעים בני הנוער לתוכנית "עוגן לחיים".

2.3 הליך המחקר:

המחקר הנוכחי כלל שני תתי מחקר:

- א. מחקר איכותני - במסגרתו נערכו במהלך חודש מאי 2012 חמישה ראיונות עם המדריכים הימייים של קבוצות "עוגן לחיים" מבת ים, נתניה, יפו וחיפה (עיקרי דבריהם יוצגו בהמשך). במהלך מחנה הקיץ בעכו (יולי-אוגוסט 2012) נערכו ארבעה ראיונות עם חניכי "עוגן לחיים", ארבעה ראיונות נוספים נערכו במהלך מחנה הקיץ, יולי 2013.
- ב. מחקר כמותי – הסקר הועבר בקרב 156 חניכי התוכנית "עוגן לחיים" וב- 297 בקרב אוכלוסיית קבוצת הביקורת הכוללת חניכי צופי ים, חניכי פנימייה ימית ותלמידי בית ספר ממרכז הארץ. השאלונים במחקר זה אינם מזווגים ובניתוח הממצאים נעשתה התייחסות למוצעי הקבוצות.

3.3 משתני המחקר

3.3.1 משתנים בלתי תלויים:

1. משתנים סוציו דמוגרפיים:

– סוג אוכלוסייה (חניכי "עוגן לחיים", חניכי פנימיות ימיות, צופי ים "נורמטיביים", תלמידי קידום נוער מביה"ס ממרכז הארץ).

– מגדר

2. תוכנית "עוגן לחיים" - השתתפות בתוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים".

3.3.2 משתנים תלויים:

1. עמדות חברתיות בנוגע להתנהגויות סיכון (אלכוהול וסמים): משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-4 לחמשת ההיגדים (ראה נספח א', שאלות: 8, 13-16): "לדעתי, שתיית אלכוהול מהנה", "אני מאמין כי שימוש בסמים יגרום לי להרגיש יותר משוחרר ופתוח בקרב חבריי", "אם אשתה אלכוהול, יהיו לי יותר חברים", "שתיית אלכוהול תעזור לי להעלות את הביטחון העצמי שלי", "אני מאמין, כי שתיית אלכוהול תגרום לי להרגיש חופשי יותר עם בני המין השני" ($\alpha = 0.82$).
2. עמדות בנוגע להיבטים בריאותיים: משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-4 לשלושה היגדים (ראה נספח א', שאלות: 6-7, 10): "אני מאמין ששתיית אלכוהול יכולה לפגוע בבריאות שלי", "אני מאמין ששתיית אלכוהול יכולה להוביל ל אלימות", "אני מאמין ששימוש בסמים יכול לפגוע בבריאות שלי" ($\alpha = 0.75$).
3. מחוללות עצמית: משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-4 לחמשת ההיגדים (ראה נספח א', שאלות: 1-5): "אני תמיד מצליח לפתור בעיות שיש לי בחיים, אם אני מתאמץ מאוד", "גם אם מישהו מפריע לי להשיג מה שאני רוצה, אני אצליח למצוא את הדרך להשיג זאת", "אני יכול להשיג את המטרות שקבעתי לעצמי", "אני בטוח שאני אדע להתמודד עם מצבים לא צפויים", "אני יכול לפתור את מרבית הבעיות אם אני משקיע בכך מאמץ" ($\alpha = 0.78$).
4. נורמות סובייקטיביות: משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-4 לשלושה היגדים (ראה נספח א', שאלות: 9, 12, 18): "רוב החברים שלי שותים משקאות אלכוהוליים", "מרבית האנשים, שחשובים לי ואני מעריך את דעתם, חושבים כי מקובל לשתות משקאות אלכוהוליים", "רוב החברים שלי משתמשים בסמים" ($\alpha = 0.61$).
5. דימוי עצמי: משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-4 לחמשת ההיגדים (ראה נספח א', שאלות: 25, 28, 29, 31, 32): "לפעמים אני חושב שאני לא טוב", "בסך הכל, אני נוטה להרגיש שאני כישלון", "אני מרגיש חסר אונים לפעמים", "הלוואי והיה לי יותר כבוד לעצמי", "אני חושב שאין לי הרבה דברים להיות גאה בהם" ($\alpha = 0.728$).
6. התנהגויות סיכון (עישון, שתיית אלכוהול והשתכרות): נבנו משתנים דיכוטומיים (0 = לא, 1 = כן) למשתנים הבאים:
עישון (ראה נספח א', שאלה 23): השאלה במקור "כמה סיגריות אתה מעשן בדרך כלל?" קודדה בעיבוד הנתונים לתשובות: (0) לא מעשן, (1) מעשן לפחות סיגריה אחת ביום.
שתיית אלכוהול (ראה נספח א', שאלה 20): השאלה במקור "במהלך השבועיים האחרונים, כמה כוסות/פחיות משקה אלכוהולי שתית?" קודדה בעיבוד הנתונים

לתשובות : (0) לא שתייתי בכלל משקה אלכוהולי, (1) שתייתי לפחות כוס משקה אחת בשבועיים האחרונים.

השתכרות (ראה נספח א', שאלה 21) "האם בחודש האחרון השתכרת?"

7. תפיסת הסיכון – אלכוהול : נבנה משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-5 באשר למידת ההשפעה של שתיית אלכוהול על הבעיות הבאות (ראה נספח א', שאלות : 34-39) : תאונות דרכים, אלימות, בעיות במשפחה, בעיות בריאותיות, בעיות ביחסים בין אנשים ובעיות כלכליות. בסולם זה נערך היפוך של התשובות כך שתשובה "בכלל לא" מספרה 1 ותשובה 5 הינה "כן, במידה רבה מאוד" ($\alpha = 0.89$).

8. תפיסת הסיכון- סמים : נבנה משתנה מורכב שהינו ממוצע תשובותיו של הנשאל בסולם של 1-5 באשר למידת ההשפעה של שימוש בסמים על הבעיות הבאות (ראה נספח א', שאלות : 40-45) : תאונות דרכים, אלימות, בעיות במשפחה, בעיות בריאותיות, בעיות ביחסים בין אנשים ובעיות כלכליות. בסולם זה נערך היפוך של התשובות כך שתשובה "בכלל לא" מספרה 1 ותשובה 5 הינה "כן, במידה רבה מאוד" ($\alpha = 0.92$).

3.4 כלי המחקר:

1. שאלון סקר – שאלון אנונימי למילוי עצמי (מצורף בנספח א'). תוקפו ומהימנותו של כלי המחקר נבדקה במחקר מקדים ונערכו בו שינויים על פי הצורך.

2. מחקר איכותני – נבנה פרוטוקול חצי מובנה לעריכת ראיונות עומק עם מדריכים ימיים (מצורף בנספח ב'), ופרוטוקול נוסף עבור ראיונות עם חניכי תוכנית "עוגן לחיים" (מצורף בנספח ג').

4. ממצאי ניתוח הראיונות האיכותניים

חלקו האיכותני של מחקר זה חולק, כאמור, לשני תתי מחקרים ; הראשון, ראיונות עם מדריכים ימיים, והשני ראיונות עם חניכים בקבוצות "עוגן לחיים". הראיונות עם המדריכים הימיים התקיימו בשבטים אותם הם מרכזים (בת ים, יפו, חיפה ונתניה) ואילו הראיונות עם החניכים התקיימו במהלך מחנה הקיץ בעכו, בחודשים יולי- אוגוסט 2012 ו-2013. ראשית יוצגו ממצאי המחקר האיכותני שנערך עם המדריכים ולאחריו ממצאי המחקר עם החניכים.

4.1 ראיונות עם מדריכים ימיים

שלב זה במחקר כלל ראיונות עם חמישה מדריכים ימיים של קבוצות 'עוגן לחיים', המקיימות את פעולותיהן בבת ים, יפו, חיפה ונתניה (2 מדריכים). כל המרואיינים היו יהודים ממין זכר. בטבלה מספר 1 מוצגות התמונות ותת התמונות, שעלו מתוך הראיונות עם המדריכים הימיים.

טבלה מספר 1: תמונות ותת תמונות שעלו מראיונות העומק עם מדריכי "עוגן לחיים"

תמונות	תת-תמונות	
א	מבנה תוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים" לפי תפיסתם של המדריכים הימיים	א.1 מטרות התוכנית
		א.2 התרומה של הים
		א.3 השפעת התוכנית על החניכים
ב	חוברת ההדרכה	ב.1 מסגרת העבודה
		ב.2 התאמת תכני התוכנית
		ב.3 נקודות לשיפור בחוברת
ג	התנהגויות סיכון	ג.1 התנהגויות סיכון של החניכים
		ג.2 מניעת התנהגויות סיכון
ד	נורמות התנהגות	ד.1 דוגמא אישית של המדריך
		ד.2 התנהגות ייצוגית כמפחיתה התנהגויות סיכון

א. מבנה תוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים" לפי תפיסתם של המדריכים הימיים

חלקו הראשון של הראיון כלל התייחסות לדרך בה המדריכים הימיים מבינים ותופסים את מטרות התוכנית, את חשיבות תוכנית המניעה הימית ביחס לתוכנית שאין כוללת פעילות ימית ואת הדרך בה, לדעתם, משפיעה התוכנית על חניכיהם.

א.1 מטרות התוכנית

המדריכים נשאלו מהן, לדעתם, המטרות של תוכנית המניעה הימית 'עוגן לחיים'. המדריכים ציינו מטרות זהות וניכר, כי ישנן מספר מטרות המרכיבות את מטרת העל של התוכנית שהיא "גיבוש הזהות האישית, חיזוק גורמי ההגנה וצמצום גורמי הסיכון לבני נוער בסיכון גבוה באמצעות פעילות בים וביבשה" (רוזמן, גרוס, גבע, וינברגר, באר ומרום, 2011).

"שהילדים יצאו מהמקום של הסיכון שלהם, שהם יורדים מתחת לבית יש להם נרקומנים וכל מיני כאלה מתחת לבית ופשוט יבואו לפה ויקבלו מסגרת חמה ותומכת. הדבר השני זה באמת העצמה... לפתוח בפניהם עולם חדש ולייצר להם הצלחה, להראות להם שהם יכולים ולהתמודד עם דברים חדשים, עם אתגרים

חדשים ואיך שהם מתמודדים איתם פה", "שילמדו (החניכים) להתמודד עם עצמם, עם הטבע, עם הרוח, עם הגלים, עם הקור והחום... לעמוד בתקשורת מול שני אנשי סגל, מול שני מדריכים", "שבעיקר זה (הפעולה) נותן להם איזושהי תמונה של מקום נורמטיבי. הרבה פעמים אנחנו נותנים לנער לדבר בשיחת סיכום, שואלים אותו איך היה והוא אומר "כיף". אנחנו לא רוצים שהוא יגיד רק כיף, אנחנו רוצים שהוא ינהל איתנו איזושהי שיחה, שיגיד לנו שפה היה לו קשה, ופה היה לו קצת מפחיד, ושם הוא הרגיש שהוא עזר לחבר אבל הם לא מנהלים שיחות כאלה... לא בבית ובטח ובטח עם החברים שלהם, כי זה נראה מגוחך, ולא בבית ספר ובעצם פה יש איזושהו מקום שעכשיו כל הקבוצה יושבת, מקשיבה למה שהוא אומר, והוא צריך לבוא ולדבר ולהגיד איך הוא הרגיש, לדבר על הרגשות שלו".

2. התרומה של הים

לטענת המדריכים, יתרון משמעותי שיש לתוכנית 'עוגן לחיים' כתוכנית מניעה, זה הכוח שיש לים, והשימוש בים ככלי חינוכי ;

"כל היתרון בעצם של הפעילות הימית היא הים. פעולה יכולה לעבור כמעט בכל צורה שהיא, אבל מה שנותן להם את הנפח הנוסף פה, זה הים, קיבלתי סטלה מהים, הים גמר אותי",

"מטרה גדולה היא בעצם לחשוף את הים ואת התכונות הטיפוליות המדהימות שלו, והיכולת שלו להכיל כל אחד ובעצם עבודה עם איתני הטבע, הילד היום לא חווה את איתני הטבע. ואיתני הטבע זה דבר מאזן הכי חזק שיש, ז"א אם אני אלחם בגלים, הגלים ינצחו אותי תמיד, אם אני אזורם עם הגלים אני אלמד לגלוש. אני לומד לכבד בראש ובראשונה את הים ואת הטבע ואת כל מה שהסביבה שלי, אני לומד לעבוד עם הכוחות האלה וגם אני לומד להתחזק מהרגעים האלה", "יש פה גם חווית הצלחה בים, "לתפוס גל" עם קיאק, להיות פתאום בלב ים, החבר'ה אנחנו לוקחים אותם בסירה החוצה, פתאום מוקפים בים, והערס הכי גדול מתחיל לרעוד ויש כאלה שפוחדים פחד מוות. ואז שהם בים הם מבסוטים מעצמם שהם עשו את זה".

3. השפעת התוכנית על החניכים

על אף שהמדריכים ציינו, כי לא ניתן לכמת את הצלחתה של התוכנית ולהגיד באופן חד משמעי אם המטרות הושגו, הם כן יכלו לציין נקודות ספציפיות בהן ניכר כי הייתה לתוכנית השפעה.

"אני לא יכול להגיד, בטח ובטח לא בסיום שנת פעילות ראשונה, שהשגנו את כל המטרות עם הקבוצה הזו, אבל כן ענינו על כמה מטרות, כן הקבוצה הבינה שקודם כל היא קבוצה, וכן הקבוצה הבינה שיש איזה שהם חוקים שחייב להישמע אליהם כדי להישאר בפעילות".

"כקבוצה המשמעת עולה, הקשב מתחזק, עבור אלה שהיה יותר קשה להגיע אליהם, שבאים מתקרבים אלי ומאפשרים לי להגיע אליהם", "איך שהם התמודדו עם זה פה (מצב שבו חניך קילל את האחר), הם יכולים גם להתמודד עם זה ב"חיים האמיתיים"... במקום להוריד לו כאפה ולקלל אותו, אתה הפנמת שזה היה בטעות וקיבלת התנצלות בחזרה, זה משהו שהוא בשבילנו הוא ענק".

דוגמא להצלחה של התוכנית ניתן היה בשבט של נתניה, כאשר במהלך הראיונות שבוצעו הגיעו שני חניכים של 'עוגן לחיים' ביום שהוא אינו יום הפעילות הפורמאלי וביקשו לצאת לים.

"יש כאלה שבאים קצת יותר כמו י', יש לנו כמה כאלה, אז איתם אנחנו חווים את זה קצת יותר. אנחנו חלק ממערך שיחד עם, עכשיו היה לי', כנראה משהו לימד אותו ועזר לו עם המבחן, עם הבגרות הזאת בתושב"ע, אז הלך לו טוב, אז משהו כבר עשה איזשהו מהלך ואז הוא בא לכאן, תכף הוא יצא עם קיאק ויתפוס גל, גם ילך לו טוב... כן, הוא בא לשתף תכלס, אז הינה עשינו איזה משהו קטן...". "הינה מקרה חי, זה שבסירה שמה, התנתק מכל המעגלים, העביר את עצמו בית ספר, בסדר? עכשיו בכיתה י'... הוא העביר את עצמו בית ספר, הוציא את עצמו מתוך ה.. הוא ניתק את עצמו מאנשים בעייתיים, עובד FULL POEWR, כל הזמן עסוק, לא משאיר לעצמו שנייה אחת שהוא לא עסוק, והוא עכשיו בנסיקה מדהימה בחיים שלו כי הוא חווה המון הצלחות. כי הוא בעצם עשה השקעות נכונות. הוא שינה את הסדרי עדיפויות שלו, ולפני זה היה אלימות בבית ספר, והיה בעיות למידה, ובלגן".

ב. חוברת ההדרכה

בשנת 2011 הופקה, על ידי תנועת הצופים העבריים בישראל, צופי ים, המדריכים והמנחים של 'עוגן לחיים', חוברת הדרכה ועזר למדריכים בפרויקט 'עוגן לחיים'. החוברת, "מרימים עוגן, תוכנית פעילות למדריכי 'עוגן לחיים'" נועדה לסייע למדריך הימי ולמדריך החברתי להבין, לתכנן, לחשוב ולפעול בתהליך העבודה עם החניכים.

1.ב מסגרת העבודה

הדעה הרווחת בקרב המדריכים הייתה, כי החוברת מעניקה מסגרת עבודה נכונה וברורה שעל פיה ניתן לתכנן את הפעילות של 'עוגן לחיים';

"זו מסגרת טובה ונכונה... מסגרת מאוד מצוינת", "נותנת (החוברת) מסגרת שבה אפשר לעשות שימוש ולקבל כלים ודוגמאות", "הוא (החוברת) נותן את ה"גייד ליינס", שבהם את מציבה את הגבולות ואת הצורות של המערכת שלך, הוא נותן את מטרות העל, הוא עושה איזושהי אחידות ארצית בזמן ובתהליך ובשורות היס", "חוברת מאוד, מאוד טובה לדעתי, מקיפה ומעניינת גם דברים כללים וגם כללים פרקטיים.

2.ב התאמת תכני התוכנית

ניכר מהשיחות עם המדריכים כי הם פועלים על-פי סדר הפעולות המוצע בחוברת, אך עם זאת הם טענו, כי השונות הקיימת בין הקבוצות בכלל ובין החניכים בפרט מחייבת גמישות ואת התאמתה של כל פעולה לקבוצה;

"יש לנו פעילויות (בחוברת) שאנחנו לא יכולים להעתיק אותן כמו שהן ולעשות את הפעילות הזו כמו שהיא כתובה בחוברת, כי הגילאים משתנים, הנוער עצמו משתנה, חלקו הוא נוער שהבעיה שלו זה רק קשב וריכוז, עם בעיות של ביטחון עצמי... לנו יש את הידע והניסיון להגיד שיכול להיות שזה לא כל כך טוב... יכול להיות שאנחנו צריכים לקחת משחק מפעילות אחרת והוא יותר יתלבש טוב על הנערים האלה", "יש מקום תמיד לסטייה, אנחנו משתדלים ללכת על המערך, המערך עצמו הוא מאוד מתאים מאוד

נכון, אבל כמו שאמרתי לפעמים הרמה ואופי הפעילות משתנה בין קבוצה לקבוצה וגם בין מקום למקום".

ב.3 נקודות לשיפור בחוברת

במהלך הראיון המדריכים נשאלו על דרכים אפשריות לשפר ו/או לשנות במבנה החוברת. נקודה שעלתה במספר ראיונות הייתה שילוב של אקטואליה בתכני ההדרכה וזאת לאור העלייה במספר מקרי האלימות בהם מעורבים בני נוער בעקבות שתיית אלכוהול (הראיונות נערכו בשבוע בו נרצח גדי ויכמן ז"ל, לאחר שביקש מנערים להפסיק להרעיש בשעת לילה מאוחרת).

"אנחנו דיברנו איתם על סוף השבוע הזה של הרציחות, דיברנו איתם. לדעתי, אקטואליה זה משהו מאוד, מאוד חזק להרבה... ילד שמחובר לאקטואליה מחובר לזמן ולמרחב".

נקודה נוספת שהעלה מדריך אחר, בנוסף לאקטואליה, הייתה שפת הדיבור בו משתמשים בני נוער רבים.

"אני חושב שאני אכניס שנה הבאה גם לחוברת של עוגן לחיים, זה אקטואליה ודיבור, שפת דיבור. כי השפה שהילדים מדברים היום, פשוט אי אפשר לסבול אותה, זה רצף של קללות והבהרות לא ברורות".

ג. התנהגויות סיכון

במהלך הראיונות המדריכים נשאלו מהם התנהגויות הסיכון שהם מבחינים בהן בקרב החניכים, וכיצד לדעתם התוכנית מסייעת במניעת התנהגויות אלו.

ג.1 התנהגויות סיכון של החניכים

בחוברת העבודה אומנם מופיעים תכנים המעודדים מניעת התנהגויות סיכון, אך בפועל מאפשרים לחניכים לעשן לפני ובתום הפעילות. אחד המדריכים ציין, כי הם לא ההורים של החניכים והם לא יכולים להגיד להם אם לעשן או לא לעשן, אבל כן מציבים הגבלות בנוגע לזמן והאזור בו מותר לעשן;

"יש שם ילדים בני 16-17 אז הם לא... כאילו אני לא האבא ואמא שלהם".

צוות המדריכים מגביל את זמן ואזור העישון של החניכים. נאסר על החניכים לעשן במהלך הפעולה ובזמן השהות בשבט עצמו. הזמן בו מותר להם לעשן, זה כאשר הם יורדים מההסעה שהביאה אותם לפעילות או בסופה;

"אנחנו לא שוללים על הסף עישון, אבל הדברים מאוד מוגדים, זאת אומרת, מהרגע שהם הגיעו לפה עד הרגע שהם מסיימים את שיחת הסיכום איתי... שזה למעשה בערך 3 שעות פעילות, אין להם אפשרות לא לעשן ולא לדבר בפלאפון לצורך העניין", "אסור להם לעשן בתוך השבט, אסור להם שנראה אותם מעשנים... אני בעצמי הייתי מעשן, אני יודע שזה קשה, תרדו מההסעה תעשנו סיגריה בצד שאני לא אראה ושאף חניך לא יראה. תעשו את הפעולה, תסיימו, תעשנו".

2.ג. מניעת התנהגויות סיכון

התכנים העוסקים במניעת התנהגויות סיכון, כפי שהם מופיעים בחוברת, מתמקדים בשימוש בסמים, שתיית אלכוהול ואלימות. בפועל, בשטח הדגש מושם על מניעת התנהגויות אלימות מילולית ופיזית. המדריכים מטילים ספק ביכולת של התכנים להפחתת התנהגויות סיכון, הנכללים בחוברת ההדרכה, להשפיע על התנהגות של החניכים, מאחר והתוכנית מהווה חלק קטן במערך החיים הכולל שלהם;

"אני חושב שפעילות מניעתית, זו הגדרה הנכונה ביותר, יש רשימה של יעדים פורמאליים, רשמיים שבעצם עוגן לחיים מפרסם ואומר אותם, אבל אני חושב שבגדול הכותרת אנחנו מבינים שהפעילות היא סה"כ מאוד מאוד זניחה לעומת שאר החיים שלהם, הם מגיעים בשבוע 3 שעות, אנחנו לא מצפים לשנות את העולם..."

נקודה שכן מושם עליה דגש רב, כפי שכבר צוין לעיל, היא מניעת התנהגות אלימה מילולית ופיזיות האחד כלפי השני;

"אנחנו מאוד מאוד, מאוד, מקפידים פה על להיות, יותר המכל על אלימות מילולית ואלימות פיזית, זה דברים שהם קו אדום מאוד קרוב לנו, לא סוטים ממנה, אין כזה דבר שמישהו יגיד פה "סתום תיפה יבן זונה, אמא שלך..." זה לא דבר שאנחנו מעבירים אותו כבנורמה, כעבר לי על יד האוזן ולא נשמע, זה מאוד מאוד חשוב לנו פה, להראות הם שככה זה לא הדיבור, ולהביא להם גם שהם לא ידברו ככה, אנשים באמת יוכלו להתייחס אליהם ולדבר איתם", "אני לא מרשה להם לשחק עם ידיים ואפילו לא ה... הכוונה כאפות וכאלה, בצחוק והוא חבר שלי, אני אומר להם תשמעו פה, אין דבר כזה, זה לא מצחיק, אז אני חושב שאיפשהו הוא מפנים את זה והוא לא ילך וייתן לחבר שלו מכות עם קרש מה שראיתי כבר שקורה בנוער אצלנו".

מבחינתם המדריכים מניעת התנהגויות הסיכון מקושרת להימצאותם של החניכים בשבט. כלומר, כל זמן שהחניכים נמצאים בשבט, הם לא נמצאים ברחוב או בסביבת אנשים שהתנהגותם עתידה לפגוע בהם;

"אין פה אלכוהול ואין פה סיגריות ואנחנו מבליים מלא זמן ביחד, זה מניעה בפני עצמה", "להרחיק אותם (את החניכים) מהרחוב, בעצם, עצם הזמן שהם נמצאים כאן, זה אומר שהם זמן, הם פשוט לא נמצאים במקום אחר, שמן הסתם מסוכן להם, אם זה ברחוב, אם זה בסביבה שהיא קשה להם, אז הם יכולים בעצם להגיע ל... מסוכנות. סמים, אלכוהול, וכן הלאה...", "קודם כל לתת פעילות ולהעסיק בני נוער שנמצאים גם ככה בסיכון וככל שבני נוער עסוקים יותר, ככה הם צולחים את גיל ההתבגרות עם פחות בעיות... אין להם זמן לוונדליזם ואין להם לאלכוהול ואין להם זמן לאלימות, כי הם עסוקים, עייפים ורעבים".

ד. נורמות התנהגות

המדריכים נשאלו לגבי נורמות ההתנהגות של החניכים, כפי שהם מבינים אותן, ועל תפקידם של המדריך הימי ושל התוכנית כולה בהיבט של הצגת נורמות התנהגות אחרות.

ד.1. דוגמא אישית של המדריך

מאחר והחניכים של 'עוגן לחיים', מגיעים מסביבה שאינה מעודדת התנהגויות בריאות וחושפת אותם לדפוסי התנהגות שליליים (אלימות כפתרון לסכסוך) העלולים לסכן אותם, המדריכים מקפידים על הצגת דוגמת התנהגות חיובית וחושפים אותם לדפוסי התנהגות שזרים להם; "אנחנו גם מראים להם דברים אחרים, מראים התנהגויות אחרות, מפגשים אותם, הרי גם המדריכים שלהם הם בני נוער, נפגשים עם כל ההתנהגויות אחרות, יש את הערך מוסף של הים גם", "דוגמאות אישיות נוספות של אנשים בכל הגילאים, גם בשבט, גם של המדריכים שלהם, עושים דברים אחרת, דברים נורמטיביים, שמתמודדים עם לימודים, עם הקשיים ורואים שזה לא סוף העולם".

ד.2. התנהגות ייצוגית כמפחיתת התנהגויות סיכון

תחושת השייכות של החניכים לשבט והידיעה כי הם מייצגים קבוצה מסייעת בלקיחת אחריות על מעשים ובהפחתת התנהגויות הסיכון

"קודם כל נותנת (תוכנית 'עוגן לחיים') להם תחושת שייכות למשהו שהוא חיובי... ילד שחווה פה חוויה חיובית, אז קודם כל יש לו תחושת שייכות למשהו, וזה משהו טוב וחיובי שהוא יכול להתגאות בו והוא יכול לדבר עליו, הוא שם את החולצה עם הסמל, אז שהוא מסתובב בשכונה שואלים אותו מה זה צופי ים... ילד שלובש סמל של צופי ים עליו וחשב אם לגנוב טלפון, הוא חושב עוד פעם... ברגע שהוא (חניך) שם על עצמו מרקר הוא נושא באחריות של המעשים שלו".

מתוך הממצאים שהוצגו לעיל ניתן להסיק, כי המדריכים מאמינים בתוכנית וביכולתה להשפיע על סיכויי חייהם של החניכים. השינוי בהתנהגותם של החניכים ניכר לאורך שנת הפעילות כאשר הם לומדים לעבוד כקבוצה, להתחשב באחר וכמובן, רוכשים מיומנות בשייט. קיומה של חוברת הנחיות המכילה תכני הדרכה מסייעת ומקלה על עבודתם של המדריכים והם נצמדים ללוח הזמנים המוצג בה. אך עם זאת, הם ציינו כי ההטרונות, בהרכב החניכים, מחייבת אותם להיות קשובים לצורכיהם והם נאלצים להתאים את שיטות ההדרכה לאופי הקבוצה בכלל ולחניכים בפרט. היכולת לעשות זו נובעת מהניסיון הרב שיש למדריכים הימים המרכזים את השבטים.

כמו כן, ההתייחסות של המדריכים, למניעת התנהגויות סיכון, מכוונת להוצאת החניכים מהסביבה ההרסנית בה הם חיים. מבחינתם, עצם השתתפותם, ההתמדה, תחושת השייכות והמחויבות שלהם לשבט ולקבוצה הינה החלק המרכזי במניעת התנהגות הרסנית, יותר מאשר מניעת התנהגויות סיכון בריאותיות, כדוגמת עישון.

בנוסף, המדריכים מקפידים על הצגת דוגמא אישית חיובית, על שימוש בשפה נאותה, ניהול שיחה ודיון עם החניך. לטענתם, מרבית החניכים פונים לאלימות מילולית ופיזית במטרה לפתור סכסוכים, ועל ידי חשיפתם לדפוס התנהגות אחר הם ילמדו ליישמו בחייהם האישיים.

4.2 ראיונות עם חניכי "עוגן לחיים"

הראיונות עם החניכים התקיימו במהלך מחנה הקיץ שמקיימת תנועת צופי ים במתחם הפנימייה הימית בעכו. כל קבוצה מגיעה למחנה הקיץ לתקופה של כשלושה ימים, במהלכה מתקיימת פעילות בשטח ופעילות בים. במחקר לקחו חלק שמונה מרואיינים, בגילאי 16-18, כולם הגיעו לפעילות "עוגן לחיים" במסגרות קבוצות קידום נוער (לצורך הקפדה על אנונימיות הנחקרים לא יצוין שם השבט/ העיר ממנה מגיעים החניכים). חמישה מהמרואיינים דיווחו, כי המחנה הינו סיכום שנת הפעילות הראשונה שלהם ב"עוגן לחיים", ואילו עבור הנותרים זו השנה השנייה בפעילות. ארבעה ראיונות התבצעו במהלך מחנה הקיץ יולי-אוגוסט 2012 והנותרים בשנת 2013. הנתונים הסוציו-דמוגרפיים של המרואיינים מוצגים בטבלה מספר 2.

טבלה מספר 2: נתונים סוציו דמוגרפיים של המרואיינים

נתונים סוציו- דמוגרפיים על המרואיינים	
מגדר	7 בנים
(N=8)	1 בת
דת	3 יהודים
	1 מוסלמי
	1 בדואי
	3 דרוזים
גילאים	16-18

בטבלה מספר 3 מוצגות התמות ותת התמות, שעלו מתוך הראיונות עם החניכים.

טבלה מספר 3: תמות ותת תמות שעלו מראיונות העומק עם חניכי "עוגן לחיים"

תמות	תת-תמות	
א	הפעילות ב"עוגן לחיים" לפי תפיסת החניכים	א.1 מסגרת הפעילות
		א.2 שיחת הסיכום והפתיחה
		א.3 הפעילות הימית
ב	ההוויה הקבוצתית	ב.1 מבנה וחשיבות ה"קבוצה"
		ב.2 הקשר עם המדריכים
		ב.3 דוגמא אישית של המדריך הימי
ג	תרומת התוכנית לפי נקודת מבטם של החניכים	ג.1 מחוללות עצמית
		ג.2 הים כגורם "מרגיע"
		ג.3 מיומנויות ביחסים בין אישיים
		ג.4 שינוי התנהגותי
		ג.5 הים כמשל לחיים
		ג.6 האהבה לים
ד	תפיסת הסביבה של החניכים את הפעילות הימית	-
ה	הצעות לשיפור בתוכנית	-

א. הפעילות "בעוגן לחיים" לפי תפיסת החניכים

א.1 מסגרת הפעילות

הפעילות של "עוגן לחיים" מתקיימת אחת לשבוע בשבטים השונים של צופי ים, ובראיונות נמצאה אחדות באופן בו תיארו המרואיינים את הפעילות;

"בשעה אחת יוצאים לטבריה ומתחילים בשתיים... מגיעים לומדים, עושים שיחה, לובשים את החגורות הצלה מכינים את הסירה ויוצאים לים..",

"אנחנו באים, שיחת פתיחה, עולים על מדים כאילו על סירות הצלה וכאלה, ושמים חגורות... חגורות הצלה ומכינים את הסירה ועולים. זהו נהנים קצת, צוחקים, חוזרים, שיחה, אוכל והביתה"

"נלך, נהיה שם, נשב, נעשה ישיבה, נדבר, יגידו לנו מה נעשה היום, נחליף בגדים ונצא. נרד לים, נחזור, שיחת סיכום, אוכל והולכים הביתה"

כפי שניתן לראות הפעילות הינה מובנת ומחולקת לשלושה חלקים: שיחת פתיחה, הירידה לים ולבסוף שיחת סיכום של הפעילות.

א.2 שיחת הסיכום והפתיחה

אחדים מהמרואיינים ציינו בדבריהם את חשיבות קיומה של שיחת הסיכום של הפעולה;

"דבר ראשון זה.. זה עוזר לנו גם להבין אחד את השני שפעם הבאה, אם היום לא היה לו טוב, נגיד, סתם דוגמא לשבת לחתור, אז פעם הבאה נעזור לו שהוא לא יחתור הרבה.. זה תמיד טוב לשמוע אחד את השני".

"שם (בכיתה בשבט) המדריכים באים, מדברים מה עושים היום... אנחנו עושים שיחת סיכום, מדברים איך היה היום, מה היה טוב מה לא היה טוב".

א.3 הפעילות הימית

אומנם סדר ההתרחשויות בפעולה, כפי שהוצג לעיל, זהה מפעולה לפעולה, אך כלי השייט משתנה ואיתו גם הדגשים והמטרות. בנוסף, ניכר כי לכל שלב בפעולה ישנה משמעות וחוויה שונה בפני החניכים. החניכים מייחסים חשיבות רבה להנאה שלהם בפעולה לכלי השייט איתו הם יורדים לים, הם שייכו לשייט בקיאק תחושה של שליטה, בכלי ובקבלת החלטות ותחושה של חופש;

"אוהב את כל הפעילויות אוהבים במיוחד גלשן אוויר.."

"קיאקים!!! בגלל שאני אוהב לשחות ובסירה אסור לרדת... בקיאקים אתה מפיל את עצמך"

"במקום סתם נגיד פעם בשנה יעני קיאקים... שיתנו פעם בשלושה שבועות בחודש... להרגיש חופשי (השייט בקיאק), להתהפך, גם כי אתה מרגיש בעצם שולט על הכלי שלך. וגם כי, כן להשתחרר טיפה".

ב. ההווה הקבוצתית

ב.1 מבנה וחשיבות ה"קבוצה"

על אף שהתוכנית של "עוגן לחיים" סובבת את הפעילות הימית, עיקר ההתייחסות של המרואיינים הייתה לחוויות הנלוות לה; עבודת הצוות, הגיבוש החברתי, היחס של המדריכים, החברים לקבוצה, ואף נתנו מקום לחוויה האישית הפרטית שלהם והעידו על השינויים שחלו בחייהם בעקבות ההשתתפות בתוכנית "עוגן לחיים";

"לומדים דברים, לומדים איך להיות מגובשים, להקשיב אחד לשני ולעזור אחד לשני".

"לעבוד ביחד, מרגישים שכולנו אחד, קבוצה".

"דבר הכי חשוב איך להתנהג עם קבוצה.."

"ת'אמת מאוד לימד אותי על החיים, איך להסתדר בקבוצות, ועם אנשים ואיך לעזור".

חלק מהחניכים הכירו זה את זה טרם התוכנית, מבית הספר, ודיווחו כי הקבוצה הייתה מגובשת והם סייעו זה לזה ועבדו בשיתוף ובעבודת צוות. עוד עלה מדבריהם כי לא היו הבדלים בין חניכים חדשים לוותיקים יותר וכי הוותיקים לקחו על עצמם לסייע לחניכים חדשים להשתלב וללמוד את העבודה;

"אמרתי לו יש לך את היכולות, את השכל ואת הרצון אז אתה תצליח"

"כולם חברים גם החדשים וגם הוותיקים, הקבוצה מגובשת, גם הוותיקים וגם החדשים".

כמו כן, מספרים המרואיינים כי הרצון הרב שהיה במשתתפי התוכנית להגיע לפעילויות, ללמוד ולעבוד קשה, תרם אף הוא לתחושה הטובה שנוצרה בתוך הקבוצה;

"בתוך הים יש עבודה אפילו לו מכירים אחד את השני, לכל אחד יש תפקיד, עושים צחוקים, לא משתעממים.."

"היה יום אחד שלכל אחד נתנו פתק מה היתרון ומה החיסרון שלו, אז לי היה שאני הגאי, בהגה של הסירה, ושאני לא יכול לזוז עם יד ימין..קשרו לי את היד ואני הייתי עם ההגה, בצד שמאל, אפילו שלא רגיל. היה אחד שלא רואה והוא צריך לחתור.

דברים כאלה, אז אתה רואה שבאמת אם לבן אדם קשה צריך לעזור לו".

ב.2 הקשר עם המדריכים

נקודה בולטת שעלתה בראיונות הייתה הקשר שנקרם בין המדריכים לחניכים;

"הקשר מאוד טוב, בהתחלה היה קשה... לא הבנתי את הראש שלהם ולא הבינו את הראש שלי, וזה.. יעני פעמיים פשוטים לא הרבה..עם הזמן היו מאוד מאוד נחמדים".

"המדריכים אני באה, ואני מספרת ואני משתפת אם יש לי משהו על הלב, באמת.. אני יושבת... אין לי בעיה וזה גם מאוד משחרר ועוזר...אז הם גם.. כאילו גם אם את

לא מספרת הם רואים ו.. ומהים אצלך את ה.. מתוך ההכרות כאילו הם מזהים
כבר את הבעיה".

"לא היה בא לי, היה לי כאבי בטן וזה.. הייתי סגורה גם באותו יום, זה גם היה
ההתחלה של הדרך שלי.. אז לא כל כך רציתי. כן, (המדריך) תמיד מנסה לשכנע
אותנו.. מנסים גם למצוא פתרון, אין לך חולצה אז ישיגו ויהפכו את כל העולם
בשביל להביא לך, אז באמת רוצים בטובתנו..."

"אם אנחנו צריכים עזרה או שאנחנו לא מבינים משהו הם ישר עוזרים.. כן הם
מקשיבים לנו תמיד.."

ב.3 דוגמא אישית של המדריך הימי

מלבד האוזן הקשבת שהמדריכים מטים לעבר החניכים, החניכים ציינו גם את החשיבות של
הדוגמא האישית בהתנהגות המדריך ואת הערכה שהם רוכשים להם;
"אני כל פעם אומרת להם, איך אתם מצליחים כאילו לא לענות לי (אחרי שהיא
צועקת ומקללת), איך אתם מצליחים ככה לשרוד אותי..."

"שהמדריכים גם נותנים לנו דוגמא אישית".

"נותנים לנו דוגמא אישית כמו שנגיד, הם לא מתעצבנים, רגועים, אז גם אומרים
לנו, אל תתעצבנו, תהיו רגועים..."

"כן זה עוזר.. כי אם אני ארצה להיות מדריך, אז אני אצטרך גם ללמוד מהם, לתת
ולקבל".

"מדריך בחר טוב מאד, מכבד את כולם, מכבדים אותו"

"קשר טוב עם המדריך, כמו אח.."

ג. תרומת התוכנית לפי נקודת מבטם של החניכים

ג.1 מחוללות עצמית

בתוכנית "עוגן לחיים" משתתפים חניכים המגיעים ממסגרות של קידום נוער, נערים ונערות
החווים קשיים בחייהם ובלימודים. אחד מהשינויים המשמעותיים, שהתרחשו בקרב החניכים
בעקבות התוכנית, הוא העלייה בתחושת המחוללות העצמית ותרמה לגיבוש תחושת הזהות;
"לבן אדם יש שני פרצופים- בתוך הים פרצוף ומחוץ לים.. בתוך הים יש לך
אחראיות, חייב לעשות מה שאומרים לך, זה התפקיד שלך..".

כמו כן, ניכר כי הקשיים שחוו בחייהם המעיטו את האמונה שלהם ביכולתם להצליח ולהגיע
להישגים ובעקבות התוכנית הם חשים שלא כך הדבר;
"שאני אעשה משהו עם החיים שלי, שיהיה לי.. כמו לא יודע איך קוראים לה.. משהו
ביס, שאני אהיה משהו ככה... יש לי משהו ביס, כי אני, יש לי רישיון משהו כזה,
כאילו הרישיון זה קשה. מה שיהיה, משהו ביס, כי אני יהיה לי, איך קוראים לה, כמו
ראש ככה משהו..."

"גם פעם לא הייתי כזה.. אף פעם לא הייתי בעייתי... פשוט הייתי שקט ולא הייתי..
לא הייתי מקדיש לעצמי, לא הייתי מאמין, אפשר להגיד לא הייתי מאמין בעצמי, אז
לא הייתי עושה כלום ופשוט הגעתי למקום הזה.."

היכולת של החניכים להתמודד עם קשים היא גם כן קשורה לכלים ומיומנויות שרכשו במהלך
הפעילות בעוגן לחיים;

"אתמול היה לי קשה, בהתחלה היה לי מאוד קשה ואיי הייתי מבואס, רוצה ללכת
(הביתה) וזה. הגענו בגלל שהגענו בשמש, יא חביבי.. נחזור, נלך, פה שירותים, פה,
פה, שמש, בבוקר בגלל שקמנו ככה, עשינו קצת ספורט וזה וזה, היה יותר קל".
"שמעי אני אומר לך כאילו, תכלס, כשהגעתי לפה לא ידעתי למה אני נכנס... כן,
ידעתי שאני נכנס לקורס, ולומדים וזה, וזה, וזה, אבל קיבלתי סטירה אפשר להגיד,
לא ידעתי ש... משמעת כל כך קשה. אני עומד במשמעת, אני מצליח, כאילו לא
משמעת מבחינת התנהגות, כאילו זמנים.. עומד בכל הזמנים וכל הדברים שנותנים,
מאז תחילת הקורס, אבל.. מבחינת..נפשית אפשר להגיד, זה מה שקשה.. אבל...
בגלל זה אני עדיין פה".

"איך להתמודד עם סכנות, אם אתה מחליט להישבר פתאום, אז להרים את עצמך,
ואיך בכלל לא להגיע למצב שאתה נשבר.. חברתיים, מעשיים בעיקר"

"הייתי נשברת בקלות, לא הייתי יודעת להרים את עצמי"

"פעם היינו בטבריה והייתה רוח חזקה והיה קשה אבל זה חוויה.."

"כן. אני פשוט, באמת גם יצאתי על המדריכים, והשתמשתי במילים לא נאותות,
ואמרתי די אני רוצה לחזור ולא מעניין אותי, ואני לא יכולה, באמת פה הסתכלתי
על הדבר הרע, ולא הסתכלתי על הדבר הטוב ועל הדברים החיוביים.. ואת יודעת
שאני מסתכלת על הרע, לא קשה למצוא דברים... אתה ככה ואתה מלוכלך ולא טוב
לך ויש לך כאבי ראש פתאום ככה וככה..ואז באמת תפסתי את עצמי ואמרתי אני
הולכת ליהנות מהחופשה הזאת ובאמת שזה מדהים".

2.ג. הים כגורם "מרגיע"

מתוך הראיונות עולה כי התוכנית נתנה לחניכים מסגרת תומכת ומכילה אשר אפשרה להם לרכוש
ביטחון ולהעלות את רמת התפקוד בתחומי חיים אחרים;

"ימי ראשון בפעילות עוזרים לי להירגע לכל השבוע..

"הפעילות עזרה בבית ספר כי זה נתן לנו לחשוב ולהירגע, הים מרגיע את הבן

אדם.."

"אני נהנית כל פעם לבוא לשם... ימי רביעי, לבוא ולהגיע..."

3.ג. מיומנויות ביחסים בין אישיים

עוד עולה כי בעקבות התוכנית רכשו החניכים כלים להתמודדות ביחסים בינאישיים ובתוך
קבוצה;

"לפני צופי ים הייתי מתנהג עם אנשים רגיל, אבל למדתי איך להתנהג עם אנשים גם כשאני עצבני.."

"זה עוזר לנו להבין אחד את השני, שאם אנחנו במצבי לחץ, איך להתגבר... היה לנו גם פעילות אחת שהמדריכים לקחו אותנו, עד אמצע הים כזה, ואז הם פשוט עברו לסירת מנוע, השאירו אותנו לבד לנווט הכל, שהיינו בהתחלה ואז כל אחד עזר לשני" "שגם חשוב להקשיב, כל אחד לחבר שלו, ולכבד אחד את השני, שכולם יכבדו..."

כמו כן, מספרים המרואיינים כי למדו רבות בתחום הימאות והשיט וכי רכשו כלים רבים להתמודדות עם סירה בים :

"למדתי איך להתנהג עם סירות, עם האנשים, עם החגורות..."
"כאילו נגיד להרים את המפרש וזה, זה משהו קשה.. בואי תגידי לי .. אחד לא יודע את זה, תגידי לו תעשה את זה.. ואת ההכשרות וזה וזה, למדתי, למדתי הרבה..."

ג.4 שינוי התנהגותי

לאורך הריאיון המרואיינים ידעו לספר על שינויים שחלו בחייהם וייחסו זאת להשתתפותם בתוכנית ;

"אי אפשר להגיד שזה קרה במכה, זה קרה בתהליכים, התחלתי קצת, ואז כאילו.. צופי ים עזר לזה הרבה"
"זה שינה את ההתנהגות בכללי"

"צופי ים קידם אותי המון השנה התחלתי רק את.. אפשר להגיד התחלתי לעשות בגרויות. לפני זה, זה לא.. לא ראיתי בזה שום דבר חשוב. חשבתי שאני אהיה ספר וזהו. פתאום שגם נכנסתי לצופי ים, נפתח לי הראש, הבנתי שאני לא רוצה לעשות משהו שאני לא אוהב בחיים. התחלתי ללמוד, .. הבנתי שאני צריך את זה",
"אני החלטתי להסתכל קדימה לא להסתכל אחורה, זאת הכוונה, לא יודע.. לא מעניין אותי ממה שהיה.. מעניין אותי מה הולך להיות עכשיו".

שינוי משמעותי נוסף, שחל בחייו של אחד מהחניכים, הוא ההחלטה של אותו חניך לעזוב את חבריו הישנים ולהקיף את עצמו באנשים חדשים, שלהגדרתו הינם ברמה גבוהה יותר ;

"הכל, כל המשמעת, האנשים ברמה גבוהה, חניכים.. ושם (בביה"ס ללימודי ספרות) ממש החבר'ה הייתה גרועה, אנשים ברמה ממש, ממש, נמוכה, החלטתי שאני לא נשאר שם. בוא נגיד שקודם כל, כשנכנסתי לצופי ים, כבר, כאילו, איכשהו משכתי עם חברים ממש. אומרים ש.. איפה שאני נמצא זה החברה שלך, נכון? אז.. איפה שהייתי לפני זה, בבית ספר וכל זה, זה החברה שהייתה לי... בוא נגיד שמאז שנכנסתי לצופי ים... אני כבר לא כל כך בקשר עם אנשים שהייתי מסתובב איתם לפני זה, ועכשיו זאת החברה שאני נמצא בה.. כי.. זה הרבה יותר רמה איפה שאני מסתובב עכשיו לדעתי. מבחינת האיכות של האנשים, מבחינת הכל".

בשל יכולותיו של החניך הוא לקח חלק גם בפעילות של צופי ים, ובדומה לדעה שחוו על חבריו מבית הספר כך גם כלפי החניכים ב'עוגן לחיים';
"אני אישית, היה לי, גם עדיין, מאוד כיף בפעילות עוגן לחיים, למרות ש.. מרגיש שהאנשים שם את יודעת, עדיין, זה...לא, לא הכי כיף להיות איתם בפעילות של עוגן לחיים.... כאילו.. מאיפה לוקחים את כל האנשים מעוגן לחיים, מבתי הספר הפחות טובים, זה שיקום נוער... אז עכשיו שאני מכיר את עוגן לחיים, קשה לי להיות שם".

בכל הנוגע לשינוי בהתנהגויות הסיכון, החניכים העידו כי הם אינם נוטים לבצע התנהגויות סיכון, והיה קשה לזהות אם השינוי בהתנהגות או הדעה על עישון או שתיית אלכוהול נבעו מתכני חוברת ההדרכה.

"מאז שנכנסתי לצופי ים, אני לא זוכר כאילו כבר..שנה אני לא זוכר את עצמי נוגע בשתייה".

"הייתי מטומטם לגעת בזה בכלל... מבחינת למה אני צריך את זה... דבר ראשון, לא יודע זה לא.. לא.. לא מרגיש.. לא צריך את זה, זה סתם.."
"אני אישית, בתור אחת שלא מעשנת, אני לא חושבת שזה משפיע על.."

ג.5 הים כמשל לחיים

מתוך הראיונות ניכר כי החניכים השכילו להבין את הקשר שבין החוויה הימית לבין החיים שמחוץ לים;

"את הים הכרתי מ.. כן. אבל הם הכירו לי את הים בזווית שונה... זה לא על הים זה על הכל, זה לא רק על הים זה גם על החיים, זה בדיוק הקטע"
"הדימויים שנותנים לנו על הים, סתם נגיד.. אל תלחמו, כי.. כאילו אל תלחמו באנשים כי זה בדיוק כמו הים ושובר הגלים, סופו של דבר אם אתם מתנגשים זה מתנפץ.."

"אז גם אם כאילו אני רבה עם חברים... אני אומרת אין למה... כי סתם הכל מתנפץ והכל בסופו של דבר ישבר, אז עדיף ללכת חלק..וזהו".

ג.6 האהבה לים

במהלך הראיון נשאלו החניכים האם הכירו את התוכנית "עוגן לחיים" טרם הצטרפותם, חלקם העידו כי הם לא הכירו או שמעו עליה וחלקם אף העידו כי הם לא אהבו את הים;

"ת'אמת אני לא כזה אהבתי ת"ם, ועכשיו אני אוהב את הים"
"אמא שלי הייתה מתחננת אליי, עושה הכל בשביל שאני אעלה על סירה, בחיים שלי לא עליתי על סירה מהיום שהגעתי לקורס (הצטרפות לקבוצה) הזה אני כל הזמן רוצה להיות בים".

עוד עולה כי מרבית המרואיינים מעוניינים להמשיך בתחום זה לאור ההתנסות הטובה שחוו בתוכנית;

"יש קורס.. אמרתי לאור שאני רוצה להצטרף לקורס ולהמשיך, אמרו לי כן, חשבת שיגידו לי לא אבל אמרו לי כן.."

"חשבתי אולי לעשות שנת שירות בשיט כדי להמשיך..."

"רוצה להמשיך ולעשות קורס שיט, להיות בחיל הים..."

שיהיה לי... כמו לא יודע איך קוראים לה... משהו בים, שאני אהיה משהו ככה... יש לי משהו בים, כי אני, יש לי רישיון משהו כזה, כאילו הרישיון זה קשה.מה שיהיה, משהו בים, כי אני יהיה לי, איך קוראים לה, כמו ראש ככה משהו..."

ד. תפיסת הסביבה של החניכים את הפעילות הימית

חניכי התוכנית מספרים כי חשו מוערכים מצד חבריהם ובני משפחתם ;

"הם תומכים בנו, שמחים בשבילנו, לא צוחקים עלינו, גם הם רוצים לבוא..."

"יש אנשים שלא הזדמן להם לשבת מול הים, ואני יושב באמצע הים!..."

"לא צוחקים, פעם היו, היו צוחקים. עד שהורדתי את התמונות לפייסבוק וזה אלף תמונה אולי, 1,500. רק מסתכלים ולא מדברים... מה זה? אמרתי להם, חשבו שאני הולך רק משחקים... משחקים עם הבנות והולכים. ככה הם חושבים, שראו את התמונות שעוזרים, מרימים את הסירות... שיבינו, שיבינו שאני הולך לעבודה, לא הולך לשחק"

ה. הצעות לשיפור התוכנית

כאשר נשאלו החניכים על דברים שלדעתם ניתן לשפר בתוכנית, הם ציינו כי הם אסירי תודה על ההזדמנות לקחת חלק בתוכנית ועל כן, לא ביקשו לשנות דבר, אלא להעמיק וללמוד עוד בתחום הימי ;

"להמשיך ללמוד, לא צריך לשנות..."

"נתנו לנו את כל השעות של הים ואת כל ההפסקות, המדריכים נחמדים ומכבדים,

לא חסר כלום...רוצה להמשיך..."

"שיחת סיכום שאנחנו יושבים, אני אומר להם את הדיבור הזה".

הדבר היחיד אותו הם ביקשו לשפר היה הוספה של ימי פעילות וגיוון הכלים הימיים ;

"בערך שעתיים. אפשר להגיד שזה פעם אחת בשבוע... וזה לא נותן לך...כאילו איך אני

אסביר את הכוונה... זה לא משהו משמעותי בשבילך... שבוע שבוע"

"לגוון בפעילויות...קיאקים, זה כיף לכולם כי זה משחרר באמת. או קיאקים, או

סירות מנוע אפילו..."

5. ממצאי המחקר הכמותי

5.1 תיאור אוכלוסיית המחקר

שאלוני המחקר הועברו בקרב 156 חניכים, המשתתפים בתוכנית "עוגן לחיים" (להלן קבוצת ה"התערבות"). בנוסף, שאלוני המחקר הועברו גם בקרב 297 בני נוער, שאינם פועלים במסגרת "עוגן לחיים", ושימשו כקבוצת ביקורת במחקר זה. קבוצת הביקורת כללה בני נוער משלוש מסגרות שונות: חניכי צופי ים - 133 נשאלים, חניכי פנימייה ימית - 134 נשאלים, ותלמידי כיתת קידום נוער - 30 נשאלים. בטבלה מספר 4 מוצגים המאפיינים הדמוגרפים של כלל המדגם, ובחלוקה לפי קבוצת ההתערבות וקבוצת הביקורת. כפי שניתן ללמוד מטבלה מספר 4, קבוצת ההתערבות כללה יותר בניס בהשוואה לקבוצת הביקורת. קבוצת הגיל בשתי הקבוצות, ההתערבות והביקורת, היו דומות.

טבלה מספר 4: תיאור אוכלוסיית המחקר

משתנה	כלל המדגם (%)	קבוצת ההתערבות (%)	קבוצת הביקורת (%)
מין	68.9	77.8	64.6
בנים	31.1	22.2	35.4
בנות	38.4	35.8	39.7
קבוצת גיל (N=438)	61.6	64.2	60.3
ה-ח			
ט-י"ב			
(N=440)			

בטבלה מספר 5 מוצג מספר המשתתפים במחקר בכל אחת מהקבוצות בשתי נקודות הזמן בהן הועברו השאלונים. כפי שניתן ללמוד מטבלה מספר 5, למעט בקבוצת הנשאלים מהפנימייה ימית, בה ישנה עליה במספר המשתתפים שמילאו את השאלון בסוף שנת הפעילות (64 בתחילת שנה ו- 70 בסופה), ביתר הקבוצות נצפתה ירידה בכמות המשיבים. בקבוצת ההתערבות "עוגן לחיים" בתום שנת הפעילות מולאו 54 שאלונים לעומת 102 בתחילתה. השאלונים במחקר אינם מזווגים וההתייחסות הייתה על בסיס השוואת ממוצעים בין הקבוצות השונות שלקחו חלק במחקר.

טבלה מספר 5: מספר המשתתפים במחקר לפי סוג הקבוצה, חלוקה לפני ואחרי

סוג קבוצה	שם המסגרת	מספר משתתפים במחקר	
קבוצת ההתערבות	עוגן לחיים	בתחילת שנה	סוף שנה
		102	54
קבוצת הביקורת	צופי ים	84	49
	פנימייה ימית	64	70
	כיתת קידום נוער	16	14

5.2 בדיקת מטרות המחקר ובחינת היעילות של תוכנית "עוגן לחיים"

בטבלאות מספר 6 ו-7 (עמודים 29-30) מוצגים ממצאי בדיקת מטרות המחקר (טבלה מספר 6), וממצאי בדיקת שכיחות התנהגויות הסיכון שנבדקו במחקר לפני ואחרי תוכנית ההתערבות (טבלה מספר 7).

בדיקת מטרה מספר 1: לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי עמדות בקרב בני הנוער ביחס לדפוסי התנהגויות סיכון (סמים ואלכוהול).

כל פריטי העמדות שנכללו בשאלון המחקר חולקו לשתי קטגוריות: **עמדות חברתיות**, המתאייכות להשפעה של סמים ואלכוהול על היבטים חברתיים (כדוגמת "שתיית אלכוהול תגרום לי להרגיש חופשי יותר עם בני המין השני", "שימוש בסמים יגרום לי להרגיש יותר משוחרר..."), ו**עמדות בריאותיות**, המתאייכות לעמדות לגבי ההשפעה של סמים ואלכוהול על היבטים בריאותיים (כדוגמת "אני מאמין כי שתיית אלכוהול/ שימוש בסמים יכול/ה לפגוע בבריאות שלי"). בבדיקת השינוי בעמדות החניכים לפני ואחרי תוכנית "עוגן לחיים" בהשוואה לקבוצת הביקורת נמצא, כי לא חל שינוי בעמדות החברתיות הן בקבוצת ההתערבות והן בקבוצת הביקורת, אך כן חל שינוי מובהק סטטיסטית בנוגע לעמדות הבריאותיות. ממצאי המחקר מלמדים, כי בעוד בקבוצת ההתערבות, "עוגן לחיים", נמצאה עלייה מובהקת בממוצע העמדות הבריאותיות ביחס לסמים ואלכוהול ($p=0.009$), המלמדת על תפיסת השימוש בסמים ואלכוהול כמשפיעה לרעה על הבריאות, בקבוצת הביקורת נמצאה ירידה מובהקת סטטיסטית בממוצע העמדות ($p=0.006$), המלמדת על שינוי לרעה בעמדות הבריאותיות לאורך הזמן, ועל תפיסת השימוש בסמים ואלכוהול כפחות מסוכן לבריאות.

בדיקת מטרה מספר 2: לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בתפיסת הסיכון של ההתנהגות בנוגע לשימוש בסמים ואלכוהול

כפי שניתן לראות בטבלה מספר 6, תפיסת הסיכון ביחס לאלכוהול ולסמים בקרב חניכי "עוגן לחיים" עלתה אחרי התוכנית, בהשוואה לתפיסת הסיכון לפני התוכנית. שינויים אלו גבוליים מבחינת מובהקות סטטיסטית ($p=0.096$ עבור תפיסת הסיכון ביחס לאלכוהול, ו- $p=0.11$ עבור תפיסת הסיכון ביחס לסמים), אך ניתן לומר בוודאות שישנה מגמה של עלייה בתפיסת הסיכון. כאשר משווים את הממצאים לקבוצת הביקורת, ניתן לראות כי בקרב קבוצת הביקורת לא נמצאו שינויים מובהקים בתפיסת הסיכון ביחס לאלכוהול ולסמים.

בדיקת מטרה מספר 3: לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בנורמות הסובייקטיביות ביחס לשימוש בסמים ואלכוהול.

מבדיקת השינוי בנורמות הסובייקטיביות לפני ואחרי תוכנית "עוגן לחיים", בהשוואה לקבוצת הביקורת, עולים ממצאים מעניינים מאוד. בעוד בקבוצת ההתערבות, "עוגן לחיים", לא נמצא שינוי מובהק בנורמות הסובייקטיביות לפני ואחרי התוכנית, בקבוצת הביקורת נמצאה עלייה מובהקת סטטיסטית בנורמות הסובייקטיביות ($p=0.031$), המלמדת כי משתתפי קבוצת הביקורת מרגישים כי השימוש בסמים ואלכוהול בסביבתם הפך למקובל יותר במרוצת הזמן, וכי כעת סביבתם מצפה מהם יותר להתנסות בשימוש בחומרים אלו. ממצאים אלו יכולים לרמוז, כי ההשתתפות בתוכנית "עוגן לחיים" סייעה במניעת השינוי בנורמות הסובייקטיביות ביחס לסמים ואלכוהול, אליו נחשפו בני הנוער, שלא השתתפו בתוכנית.

בדיקת מטרה מספר 4: לבדוק האם תוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשיפור בתפיסת המחוללות העצמית (Self efficacy) בקרב אוכלוסיית המחקר.

תפיסת המחוללות העצמית נבדקה בשתי דרכים- בדיקת תפיסת המחוללות העצמית ובדיקת השינוי בדימוי עצמי שלילי לפני ואחרי תוכנית ההתערבות. מהמוצג בטבלה מספר 6 ניתן ללמוד, כי באף אחד ממשתנים אלו לא נמצא שינוי מובהק סטטיסטית, לא בקבוצת ההתערבות ולא בקבוצת הביקורת.

בחינת היעילות של תוכנית "עוגן לחיים" מבחינת צמצום התנהגויות סיכון

בטבלה מספר 7 מוצגת השכיחות של שלוש התנהגויות סיכון שנבדקו במחקר- שתיית אלכוהול, השתכרות ועישון. כפי שניתן ללמוד מטבלה מספר 7, הן השתכרות והן שתיית אלכוהול בשבועיים האחרונים לא השתנו באופן מובהק בקבוצת ההתערבות, אך עלו באופן מובהק במרוצת הזמן בקבוצת הביקורת ($p=0.005$ עבור השתכרות, ו- $p=0.087$ עבור שתיית אלכוהול בשבועיים האחרונים). ממצאים אלו עשויים לרמוז, כי תוכנית "עוגן לחיים" עוזרת במניעת רכישה של התנהגויות סיכון חדשות בהשוואה לבני נוער, שאינם משתתפים בתוכנית "עוגן לחיים".

טבלה מספר 6: בדיקת מטרות המחקר

תפיסת סיכון ביחס לסמים		תפיסת סיכון ביחס לאלכוהול		דימוי עצמי שלילי		מחוללות עצמית		נורמות		עמדות בריאותיות		עמדות חברתיות		
ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	
4.46 (.91)	4.02 (1.26)	4.11 (.88)	3.73 (1.30)	1.85 (.64)	1.90 (.68)	3.22 (.55)	3.10 (.64)	1.71 (.74)	1.79 (.76)	3.57 (.58)	3.24 (.91)	1.63 (.79)	1.69 (.79)	ממוצע לפני התוכנית (סטיית תקן)
4.32 (1.04)	4.34 (1.01)	4.00 (1.00)	4.08 (1.03)	1.92 (.68)	1.87 (.62)	3.22 (.58)	3.08 (.48)	1.89 (.72)	1.81 (.65)	3.35 (.70.)	3.56 (.56)	1.66 (.61)	1.70 (.73)	ממוצע אחרי התוכנית (סטיית תקן)
—	-1.57	—	-1.79	—	—	—	—	-2.17	—	2.77	-2.66	—	—	t Value (עבור מבחנים שנמצאו מובהקים)
n/s	.11	n/s	.096	n/s	n/s	n/s	n/s	.031	n/s	.006	.009	n/s	n/s	רמת המובהקות

טבלה מספר 7: בחינת יעילות תוכנית "עוגן לחיים" מבחינת צמצום התנהגויות סיכון

האם אתה מעשן?		האם שתית בשבועיים האחרונים משקה אלכוהולי?		השתכרות בחודש האחרון		
ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	
12.2%	41.2%	20.7%	34.3%	12.2%	26.5%	אחוז המשיבים "כן" לפני התוכנית
17.3%	29.6%	29.3%	37%	24.8%	22.2%	אחוז המשיבים "כן" אחרי התוכנית
—	—	2.924	—	7.974	—	χ^2 value (עבור מבחנים שנמצאו מובהקים)
n/s	n/s	.087	n/s	.005	n/s	רמת המובהקות

מכיוון שהרכב אוכלוסיות ההתערבות והביקורת היו שונות מבחינת החלוקה לבנים ולבנות (ראה טבלה מספר 4), וקבוצת ההתערבות כללה יותר בנים בהשוואה לקבוצת הביקורת, הוחלט לבדוק את הקשר שבין המגדר ובין משתני המחקר.

טבלה מספר 8: בדיקת הקשר בין המגדר לבין משתני המחקר:

t	בנות		בנים		משתנה
	SD	Mean	SD	Mean	
2.14*	0.71	1.68	0.72	1.84	נורמות
4.17**	0.70	1.46	0.75	1.74	עמדות המתייחסות לפן חברתי של אלוהות וסמים
2.33*	0.49	3.11	0.55	3.24	מחוללות עצמית

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.001$

כפי שניתן לראות בטבלה מספר 8, בהתייחס למשתנה נורמות נערך מבחן T למדגמים בלתי תלויים, ונמצא הבדל מובהק בין בנים לבנות, בנורמות $[t=2.14, p<0.05]$, כך שממוצע הנורמות של בנים ($M=1.84, SD=0.72$) גבוה בהשוואה לבנות ($M=1.68, SD=0.71$). משמעות ממצא זה, כי בקרב הבנים נמצאו נורמות חיוביות יותר כלפי שתיית אלוהות ושימוש בסמים לעומת הבנות.

עוד הבדלים מובהקים במשתנה מגדר נמצאו גם במשתני המחוללות העצמית $[t=2.33, p<0.05]$ והעמדות המתייחסות להיבטים החברתיים $[t=4.17, p<0.001]$. ממוצע המחוללות העצמית בקרב הבנים ($M=3.24, SD=0.55$) גבוה בהשוואה לבנות ($M=3.11, SD=0.49$), וכך גם לגבי ממוצע העמדות, כאשר הממוצע בקרב הבנים ($M=1.74, SD=0.75$) גבוה מזה של הבנות ($M=1.46, SD=0.70$). ניתן לראות כי בשלושת המשתנים הממוצעים של הבנים נמצאו גבוהים יותר לעומת הבנות. מכאן שבנים רואים בשתיית אלוהות ושימוש בסמים כהתנהגות נורמטיבית יותר והם נותנים להתנהגות זו חשיבות רבה יותר בהיבטים החברתיים. במבחנים שנערכו עבור המשתנים תפיסת הסיכון בשתיית אלוהות, תפיסת הסיכון לשימוש בסמים, עמדות המתייחסות להיבטים בריאותיים ודימוי עצמי שלילי, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין המינים.

משתנים נוספים המודדים נורמות ודימוי עצמי

בשאלון המחקר הופיעו מספר שאלות, שלא ניתן היה לקבץ למשתנים מורכבים, ולכן בוצעו מבחני שכיחויות ומובהקות עבור כל שאלה בנפרד (טבלה מספר 9). שאלות אלו עוסקות בנורמות חברתיות ובתפיסת הדימוי העצמי של החניך.

טבלה מספר 9: רמות ההסכמה של החניכים עם ההיגדים הבאים לפני ואחרי ההתערבות,

בקרב קבוצת ההתערבות וקבוצת הביקורת (לשאלות 11, 24, 26, 27, 33):

מספר פריט בשאלון	"חברי הקרובים חושבים כי עליי להימנע ממשקאות אלכוהוליים" (11)		"באופן כללי, אני מרוצה מעצמי" (24)		"אני חושב שיש לי תכונות טובות" (26)		"אני מסוגל לעשות דברים טובים בדיוק כמו שאחרים מסוגלים" (27)		"יש לי הרגשה חיובית כלפי עצמי" (33)	
	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת	עוגן לחיים	ביקורת
ממוצע לפני התוכנית (סטיית תקן)	2.53 (1.294)	2.84 (1.08)	3.39 (.771)	3.43 (.676)	3.42 (.752)	3.48 (.655)	3.34 (.881)	3.44 (.755)	3.26 (.925)	3.50 (.728)
ממוצע אחרי התוכנית (סטיית תקן)	2.58 (1.15)	2.53 (1.10)	3.56 (0.54)	3.26 (0.79)	3.44 (0.60)	3.43 (0.68)	3.43 (0.72)	3.41 (0.78)	3.26 (0.88)	3.39 (0.80)
t Value (עבור מבחנים שנמצאו מובהקים)	—	2.419	-1.528	1.989	—	—	—	—	—	—
רמת המובהקות	n/s	.016	.129	.048	n/s	n/s	n/s	n/s	n/s	n/s

כפי שניתן ללמוד מטבלה מספר 9, נראה עלייה מובהקת במידה בה חניכי קבוצת ההתערבות "מרוצים מעצמם" (פריט מספר 24), בעוד בקבוצת הביקורת נצפתה ירידה מובהקת במידה בה הנשאלים "מרוצים מעצמם". בנוסף, בדומה לממצאי השינוי בנורמות הסובייקטיביות, גם בפריט מספר 11- "חברי הקרובים חושבים כי עליי להימנע ממשקאות אלכוהוליים", לא נצפה שינוי מובהק בקרב קבוצת ההתערבות, בעוד בקבוצת הביקורת נצפתה ירידה מובהקת סטטיסטית בממוצע, המצביעה על נורמות המעודדות שתיית אלכוהול.

6. דיון ומסקנות

תוכנית "עוגן לחיים" שמה לעצמה למטרה לעשות שימוש בפעילות ימית לצורך חיזוק גורמי ההגנה, המאפשרים להגביר ולהעצים את החוסן הנפשי של בני הנוער (Hawkins, Catalano & Miller, 1994), ולצמצם את גורמי הסיכון, המעלים את ההסתברות להגיע להתמכרות או להתנהגות בעייתית אחרת (Steinberg, 1991), בתחום האישי והחברתי בקרב בני נוער בסיכון. במחקר הנוכחי נבדקה היעילות של תוכנית "עוגן לחיים" כתוכנית מניעה לנוער בסיכון, הן בכלים איכותניים והן בכלים כמותיים. שילוב כלים אלו מאפשר הצגת תמונה רחבה יותר על יעילותה של התוכנית במניעת התנהגויות סיכון של בקרב חניכי ב'עוגן לחיים'.

בעת ניתוח הפרוטוקולים האיכותניים, ניתן היה לראות ולא פעם אחת, כי דבריהם של החניכים והמדריכים תאמו זה את זה. מניתוח הראיונות ניתן היה ללמוד על מידת ההשפעה שיש למדריכים, כנציגי תוכנית "עוגן לחיים", על החניכים.

ראשית, מתוך ממצאי הראיונות עם המדריכים הימיי בתוכנית ניתן להסיק, כי המדריכים שרואיינו מאמינים בתוכנית המניעה הימית וביכולתה להשפיע על חייהם של החניכים. אומנם המדריכים לא בטוחים כי החניכים מיישמים את שלמדו בשבט גם בחייהם הפרטיים, אך הם מצליחים לזהות שינוי בהתנהגות לאורך שנת הפעילות, ומבחינתם גם השינוי הקטן הוא בגדר הצלחה.

ניתוח הראיונות עם החניכים מחזק את תחושתם של המדריכים באשר לשינויי ההתנהגות שחלו מיום כניסתם של החניכים לתוכנית. כפי שצוין בפרק ממצאי המחקר האיכותני, החניכים העידו כי בעקבות ההשתתפות בתוכנית חלו שינויים בחייהם, והם מאמינים יותר כי יש ביכולתם להצליח בלימודים ולהגיע להישגים שבעבר נראו להם רק בגדר חלום.

ברמות הסיכון השנייה ("סיכון בינוני") והשלישית ("סיכון גבוה"), שהגדירו מקווטר (McWhiter) ועמיתיו (1998) בכל הנוגע למצבי סיכון בבני נוער הם ציינו, בין היתר, את ההשפעה של הסביבה ושל אינטראקציה חברתית שלילית על התנהגותו של הפרט. אחת ההתייחסויות של המדריכים, למניעת התנהגויות סיכון בקרב החניכים, מכוונת להוצאת החניכים מהסביבה ההרסנית, בה הם חיים, ולחשוף אותם לסביבה חברתית "אחרת", שבה הם מקבלים תמיכה ועזרה, ושיש בה הדדיות ושותפות. כמו כן, מבחינתם של המדריכים, עצם השתתפותם של החניכים בתוכנית, ההתמדה, תחושת השייכות והמחויבות שלהם לשבט ולקבוצה, מהווה חלק מרכזי במניעת התנהגות הרסנית, שמבחינתם חשובה יותר מאשר מניעת התנהגויות סיכון בריאותיות, כדוגמת עישון.

בדומה למדריכים, גם החניכים דיברו על תחושת הגיבוש והאחדות כקבוצה, וסיפרו רבות על כך שלמדו כיצד לעזור לחבר, ולקבל על עצמם אחריות בתפקיד שניתן להם בסירה. שינוי משמעותי, עליו דיבר אחד מהחניכים בהקשר לסביבה חברתית הרסנית, היה ההחלטה שלו להתנתק מחבריו הישנים ולהתחבר "לאנשים ברמה גבוהה", כהגדרתו את החניכים וצוות המדריכים בצופי ים. אחרים ציינו, כי הפעילות עזרה להם בלמידה איך לעבוד כקבוצה, להקשיב לאחר, ולזהות מתי

חבר צריך עזרה ולסייע לו בכך. עוד עלה מהשיחה איתם, שימי הפעילות מעניקים להם תחושת רגיעה שנמשכת לאורך השבוע, עד הפעולה הבאה.

בראיונות עם המדריכים הם ציינו לא פעם, כי הם שמים דגש על הצגת דוגמא אישית חיובית ועל שימוש בשפה נאותה. הם נמנעים, ככל הניתן, מלהרים את קולם, ומקפידים על ישוב סכסוכים באמצעות שיחה ודיון. לטענתם, החניכים אינם מורגלים להתנהגות מסוג זה, וחשיפתם לדרך פעולה זו מקנה להם כלים ומיומנויות להתמודדות "אחרת", ומפחיתה את מספר מקרי האלימות בשבט. התנהגות זו לא נעלמה מעיניהם של החניכים, והם לומדים להעריך התנהגות זו. אחת המרואיינות אף ציינה כי היא לא מבינה איך הם המדריכים נשארים מאופקים לנוכח הצעקות והמעשים שלה בשבט.

בדומה למדריכים גם החניכים עשו שימוש במונח "דוגמא אישית" להסבר הקשר והיחסים בין המדריכים לחניכים, וניכר כי הם הבינו את חשיבותה של "הדוגמא האישית" לתהליך הלמידה שלהם. אחד מהחניכים ציין בראיון, כי הוא יודע שבמידה והוא ירצה בעתיד להיות מדריך הוא יהיה חייב ללמוד מהמדריכים איך "לתת ולקבל".

מלבד הדוגמא האישית שנותנים המדריכים, החניכים ציינו לטובה גם את היחס האישי שהם מעניקים לכל אחד ואחד מהם. לטענתם, המדריכים עם הזמן יודעים לזהות אצל כל חניך וחניך מתי קשה לו, והם יעשו הכל בשביל שהוא יצליח להמשיך.

כאמור, תוכנית "עוגן לחיים" שמה לה למטרה לחזק את גורמי ההגנה ולצמצם את גורמי הסיכון בתחום האישי והחברתי בקרב חניכיה, המשתייכים לקבוצת נוער בסיכון. כאשר בוחנים את הדברים שנאמרו בראיונות עם החניכים והמדריכים אל מול רשימת גורמי ההגנה, שציין שטיינברג (Steinberg, 1991): הצלחה לימודית, כשירות ואחריות אישית, משמעת עצמית, כישורים בין אישיים וחברתיים, כישורי פתרון בעיות וקבלת החלטות, מערכת יחסים קרובה עם אדם משמעותי ("מנטור") ועוד, ניתן לטעון, כי על בסיס ממצאי המחקר האיכותני, והתמות שהועלו על יד המדריכים והחניכים בראיונות האישיים, שתוכנית "עוגן לחיים" אכן מחזקת את גורמי ההגנה בקרב חניכיה.

ממצאי המחקר הכמותי מלמדים, כי תוכנית "עוגן לחיים" עומדת בחלק גדול מהמטרות שהציבה לעצמה. השתתפות בתוכנית "עוגן לחיים" הובילה לשינוי בעמדות הבריאותיות ביחס לשימוש בסמים ובאלכוהול בהשוואה לקבוצת הביקורת, והובילה לעלייה בתפיסת הסיכון של החניכים ביחס לשימוש בסמים ובאלכוהול בעוד שבקבוצת הביקורת לא נצפתה עלייה דומה. בנוסף, בעוד שבקבוצת הביקורת נראתה עלייה בנורמות הסובייקטיביות, המייצגות את תפיסתם של בני הנוער ביחס למידת המקובלות של סמים ואלכוהול בסביבתם החברתית, בקבוצת ההתערבות אומנם לא נצפתה ירידה, אך גם לא נראתה עלייה בדומה לקבוצת הביקורת. במשתנים: עמדות חברתיות, מחוללות עצמית ודימוי עצמי שלילי לא נצפה שינוי לאורך השנה לא בקבוצת ההתערבות ולא בקבוצת הביקורת.

ממצאים אלו ניתן ללמוד, כי על מנת להעצים ולשפר את מידת הצלחתה של תוכנית "עוגן לחיים", על מובילי התוכנית לשים דגש על שני היבטים ביחס לתכני התוכנית: על ההיבטים החברתיים של התנהגויות הסיכון וההשלכות החברתיות ה"חיוביות" של שימוש בסמים ובאלכוהול ("יותר חברים", "ביטחון עצמי" ועוד), ועל העצמת תכני התוכנית, הנוגעים למחוללות

העצמית ולשיפור הדימוי העצמי של המשתתפים. אומנם במחקר האיכותני החניכים ציינו, כי התוכנית העלתה את הדימוי העצמי שלהם ואת תחושת "המסוגלות" שלהם, אבל בשאלונים הכמותיים לא נמצאה "הוכחה מספרית" לדברים אלו. ייתכן שאופי הפעילות הימית כשלעצמה מובילה לתחושות של מסוגלות, אך יש לתת לכך ביטוי גם בתכני התוכנית עצמה, המועברים באופן ישיר לחניכים.

בבחינת יעילותה של תוכנית "עוגן לחיים" בצמצום התנהגויות הסיכון: השתכרות, שתיית אלכוהול ועישון נמצא, כי בעוד אחוז חניכי "עוגן לחיים", המדווחים כי השתכרו בחודש האחרון, ירד אחרי התוכנית (אך לא באופן מובהק), אחוז המדווחים כי השתכרו בקרב קבוצת הביקורת עלה באופן מובהק סטטיסטית. לגבי שתיית משקה אלכוהולי בשבועיים האחרונים ועישון לא נמצאו הבדלים מובהקים לפני ואחרי התוכנית, אם כי בכל הנוגע לשתיית משקה אלכוהולי בשבועיים האחרונים ניתן ללמוד, כי בעוד בקבוצת הביקורת ניכרת מגמה של עלייה באחוז המדווחים על שתייה, בקבוצת "עוגן לחיים" לא נצפה שינוי משמעותי, מה שיכול לרמוז על יעילותה של תוכנית במניעת העלייה באחוז השותים.

כאשר נערכו מבחנים לבחינת הבדלים מגדריים במשתני המחקר נמצא, כי ישנו קשר מובהק סטטיסטית בין המשתנים נורמות, מחוללות עצמית ועמדות המתייחסות להיבטים חברתיים ובין המגדר. בקרב אוכלוסיית הבנים שהשתתפו במחקר נמצאו נורמות חיוביות יותר כלפי שתיית אלכוהול ושימוש בסמים לעומת הבנות. כמו כן, במשתנה מחוללות עצמית, תחושת המחוללות של בנים הייתה גבוהה יותר מאשר של הבנות, וכך גם במשתנה העמדה המתייחס להיבטים חברתיים. במשתנים הנותרים תפיסות הסיכון, עמדות המתייחסות לפן הבריאותי ודימוי שלילי לא נמצאו הבדלים מובהקים בין המינים. ממצאים אלו עשויים לחזק את תוצאותיה של תוכנית "עוגן לחיים", וזאת מכיוון שאחוז הבנים בקבוצת ההתערבות היה גבוה יותר בהשוואה לקבוצת הביקורת.

השילוב בין ממצאי המחקר הכמותי והאיכותני מאפשר ניתוח מעמיק של הצלחת התוכנית. ממצאי שני תתי-המחקרים שנערכו, האיכותני והכמותי, ניתן להסיק, כי תוכנית המניעה הימית "עוגן לחיים" במתכונתה הנוכחית, עומדת במרבית המטרות שהציבה לעצמה, ומשפיעה הלכה למעשה על חניכיה בכל הקשור לעמדותיהם, לנורמות הסובייקטיביות שלהם ולתפיסת הסיכון שלהם ביחס להתנהגויות הסיכון שנבדקו. הממצאים מלמדים, כי הקשר שנוצר בין המדריכים לחניכים הוא קשר חזק ובעל משמעות, שמסייע רבות בהצלחת התוכנית. על אף שממצאי המחקר האיכותני הדגישו את עליית הערך העצמי והמחוללות העצמית של החניכים, ממצאי המחקר הכמותי לא תומכים בממצא זה, ובמבחנים שנערכו לא נמצא שינוי מובהק סטטיסטית במידת המחוללות העצמי ובדימוי העצמי של החניכים לאחר התוכנית. נקודה זו היא חשובה, ויש להתייחס אליה על מנת לשפר את יעילותה של התוכנית עוד יותר. אנו מאמינים כי ממצאי המחקר האיכותני בנושא זה מייצגים פוטנציאל, שאינו ממומש "עד הסוף" בתוכנית עצמה, וכי הכנסת תכנים מובנים לחוברת הפעילות המלווה את תוכנית "עוגן לחיים", העוסקים בדימוי עצמי ובמחוללות עצמית, יכולים להוביל לשינוי גם במשתנים אלו.

6.1 מגבלות המחקר

מגבלה מרכזית של המחקר הנוכחי היא הקושי הרב בהתאמת קבוצת ביקורת הדומה ככל האפשר לאוכלוסיית ההתערבות, לאור קושי זה בחרנו לקחת שלוש קבוצות שונות, מתוך אמונה שהממוצע בין שלוש קבוצות אלו יוכל להתאים במידת מה לקבוצה הייחודית של "עוגן לחיים". מתחילתו של המחקר התגלו מספר מגבלות שנבעו מאופי האוכלוסייה הלוקחת חלק בפעילות. ראשית, מאחר ומדובר בבני נוער קטינים נדרשנו, על מנת שנוכל לבצע זיווג של שאלונים, מכתב אישור השתתפות במחקר מהורי הילדים. על אף שנערכו שיחות תזכורת לילדים להביא את המכתבים חזרה לשבט, הדבר לא בוצע. לכן, הוחלט בסופו של דבר על בחינת השינוי בממוצעי הקבוצות, ולא ניתוח פרטני עבור חניכים. קושי נוסף שעלה, הוא ביכולת ההבנה של החניכים את תהליך מילוי השאלון ואת תוכנו. חלק נכבד מהחניכים לוקים בקשיים לימודיים ולכן חשו מאוימים מתהליך מילוי השאלון (ביקשו הארכת זמן), חלקם התקשו בקריאה והבנת הנקרא. עקב מגבלה זו בוצעו שינויים רבים בשאלון במטרה להתאימו ליכולות החניכים, אך עם זאת ניכר היה כי ישנן שאלות שלא הובנו "עד הסוף". ייתכן וקושי זה של החניכים במילוי השאלון פגם ברגישותו של הכלי המחקרי לבחינת השינויים. מגבלה נוספת הינה הירידה המשמעותית במספר חניכי "עוגן לחיים" שלקחו חלק במילוי השאלון בפעם השנייה. הקושי במימון הפעילות מצד האחראים על הקבוצות הובילה לכך שמספר לא מבוטל של קבוצות נסגרו לאורך שנה, דבר שהשפיע ישירות על גודל המדגם, ולפיכך על היכולת לזהות שינויים מובהקים.

7. רשימת ספרות

- הראל, י., אלנבוגן-פרנקוביץ, ש., מולכו, מ., אבו-עסבה, ח., וחביב, ג. (2002). נוער בישראל-רווחה חברתית, בריאות והתנהגויות סיכון במבט בינלאומי. ג'וינט-מכון ברוקדייל, המרכז לילדים ולנוער. המחלקה לסוציולוגיה ולאנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן.
- הראל, י., קני, ד., ורהב, ג. (1997). נוער בישראל-רווחה חברתית, בריאות והתנהגויות סיכון במבט בינלאומי. ג'וינט-מכון ברוקדייל, המרכז לילדים ולנוער. המחלקה לסוציולוגיה ולאנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן.
- להב, ח. (2002). נוער בסיכון – התופעה בפרספקטיבה (תשקופת). בתוך: גרניאק שמש ולפידות (עורכים), ראשית הדרך לקידום נוער, לקט מס' 6, עמ' 8-15, ת"א: אמרכלות.
- רוזמן, מ., וויסמן, צ. (2005). מסיכון גבוה לסיכוי גבוה: תוכנית למניעת השימוש לרעה בסמים בקרב בני נוער בסיכון גבוה. תל-אביב-יפו: עיריית תל-אביב-יפו, מינהל החינוך, התרבות והספורט, המחלקה לקידום נוער.
- רוזמן, מ., גרוס, מ., גבע, א., וינברגר, א., באר, ל., ומרום, א. (2011). מרימים עוגן, תוכנית פעילות למדריכי "עוגן לחיים". מהדורה ראשונה, תנועת הצופים העבריים בישראל.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2007). School-based programmers to prevent alcohol, tobacco and other drug use. *International Review of Psychiatry*, 19, 607-615.
- Dryfoos, J.G. (1990). *Adolescents at risk: prevalence and prevention*. N.Y. OXFORD UNI PRESS.
- Furby, L., & Beyth-Marom, R. (1992). Risk taking in adolescence: a decision making perspective. *Developing review*, 12, 1-44.
- Fraser, M.W. (1997). The Ecology of childhood: a multi-systems perspective. In: Fraser M.W (editor), *Risk and resilience in childhood*, pp 1-10, Washington DC: N.A.S.W. press USA.
- Hawkins, D.D., Catalano, R.F., & Miller, J.K. (1994). Stress, risk and resilience in childhood and adolescence. Cambridge.
- Latendresse, S.J., Rose, R.J., Viken, R.J., Pulkkinen, L., Kaprio, J., & Dick, D.M. (2008). Parenting mechanisms in links between parents' and adolescents' alcohol use behaviors. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 32(2), 322-330.
- Mcwhirter, J.J., Mcwhirter, B.T., Mcwhirter, A.M., & Mcwhirter, E.H. (1998). *At risk youth: a comprehensive response*. Brooks Cole publishing: USA.

Muss, R.E., & Porton, H.D. (1998). Increasing risk behavior among adolescents. In: Muss, R.E., & Porton, H.D (Eds). Adolescent behavior and society: a book of readings (pp 422-431). New York: Mcgeaw – Hill.

Steinberg, L. (1991). Adolescent transitions and alcohol and other drug use prevention. In: Preventing adolescent drug use: from theory to practice. OSAP Prevention Monograph, 8, 13-51.

8. נספחים

נספח א': שאלון

חלק א' - בבקשה ציין את מידת הסכמתך או אי הסכמתך בנוגע להיגדים הבאים.

להלן דוגמא למילוי השאלון

לדעתי, חשוב לבצע פעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע (אם התשובה היא

מסכים במידה רבה) נסמן בעיגול את הספרה 4

לא מסכים: 1 2 3 4 מסכים במידה רבה

השתדל לענות בצורה הכנה ביותר עבורך, אין תשובות נכונות ולא נכונות

מסכים במידה רבה	מסכים	מסכים במידה מועטה	לא מסכים		
4	3	2	1	אני תמיד מצליח לפתור בעיות שיש לי בחיים, אם אני מתאמץ מאוד	1
4	3	2	1	גם אם מישהו מפריע לי להשיג מה שאני רוצה, אני אצליח למצוא את הדרך להשיג זאת	2
4	3	2	1	אני יכול להשיג את המטרות שקבעתי לעצמי	3
4	3	2	1	אני בטוח שאני אדע להתמודד עם מצבים לא צפויים	4
4	3	2	1	אני יכול לפתור את מרבית הבעיות אם אני משקיע בכך מאמץ	5
4	3	2	1	אני מאמין ששתיית אלכוהול יכולה לפגוע בבריאות שלי	6
4	3	2	1	אני מאמין ששתיית אלכוהול יכולה להוביל לאלימות	7
4	3	2	1	לדעתי, שתיית אלכוהול מהנה	8
4	3	2	1	רוב החברים שלי שותים משקאות אלכוהוליים	9
4	3	2	1	אני מאמין ששימוש בסמים יכול לפגוע בבריאות שלי	10
4	3	2	1	חבריי הקרובים חושבים, כי עלי להימנע ממשקאות אלכוהוליים	11
4	3	2	1	מרבית האנשים, שחשובים לי ואני מעריך את דעתם, חושבים כי מקובל לשתות משקאות אלכוהוליים	12
4	3	2	1	אם אשתה אלכוהול, יהיו לי יותר חברים	13
4	3	2	1	שתיית אלכוהול תעזור לי להעלות את הביטחון העצמי שלי	14
4	3	2	1	אני מאמין, כי שימוש בסמים יגרום לי להרגיש יותר משוחרר ופתוח בקרב חבריי	15

מסכים במידה רבה	מסכים	מסכים במידה מועטה	לא מסכים		
4	3	2	1	אני מאמין, כי שתיית אלכוהול תגרום לי להרגיש חופשי יותר עם בני המין השני	16
4	3	2	1	חברי מצפים ממני שאשתה אלכוהול	17
4	3	2	1	רוב החברים שלי משתמשים בסמים	18

חלק ב':

19. האם אי פעם שתית אלכוהול/ משקה אלכוהולי (פחית בירה, כוס יין או כוס משקה חריף כמו קוניאק, ויסקי, וודקה וכו')?

א. כן

ב. לא (במידה וענית לא, עבור לשאלה 22)

20. במהלך השבועיים האחרונים, כמה כוסות/פחיות משקה אלכוהולי שתית?

א. לא שתיתי בכלל משקה אלכוהולי

ב. 1-2 כוסות/פחיות משקה

ג. 3-5 כוסות/פחיות משקה

ד. יותר מחמש כוסות/פחיות משקה אלכוהולי

21. האם בחודש האחרון השתכרת?

א. כן

ב. לא

22. האם אי פעם עישנת סיגריות?

א. כן

ב. לא (במידה וענית לא, עבור לשאלה 24)

23. סיגריות אתה מעשן בדרך כלל?

א. אני לא מעשן בכלל

ב. פחות מ-5 סיגריות ביום

ג. בין 5-10 סיגריות ביום

ד. קופסא ביום

ה. יותר מקופסא ביום

חלק ג':

בטבלה זו ישנה רשימה של משפטים הבודקים תחושה כללית בנוגע לעצמך:
(סמן בעיגול את מידת הסכמתך או אי הסכמתך עם ההיגדים הבאים)

		לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים
24	באופן כללי, אני מרוצה מעצמי	1	2	3 4
25	לפעמים אני חושב שאני לא טוב	1	2	3 4
26	אני חושב שיש לי תכונות טובות	1	2	3 4
27	אני מסוגל לעשות דברים טוב בדיוק כמו שאחרים מסוגלים	1	2	3 4
28	אני חושב שאין לי הרבה דברים להיות גאה בהם	1	2	3 4
29	אני מרגיש חסר אונים לפעמים	1	2	3 4
30	אני חושב שאני אדם שווה לפחות כמו אחרים	1	2	3 4
31	הלוואי והיה לי יותר כבוד לעצמי	1	2	3 4
32	בסך הכל, אני נוטה להרגיש שאני כישלון	1	2	3 4
33	יש לי הרגשה חיובית כלפי עצמי	1	2	3 4

חלק ד':

האם אתה חושב ששתיית הרבה אלכוהול משפיעה על הבעיות הבאות?
(סמן בעיגול את מידת ההשפעה של שתיית אלכוהול מרובה על הבעיות המצוינות בטבלה)

		כן, במידה רבה מאוד	כן, במידה רבה	כן, במידה מסוימת	כן, במידה מעטה	בכלל לא
34	תאונות דרכים	1	2	3	4	5
35	אלימות	1	2	3	4	5
36	בעיות במשפחה	1	2	3	4	5
37	בעיות בריאותיות	1	2	3	4	5
38	בעיות ביחסים בין אנשים	1	2	3	4	5
39	בעיות כלכליות	1	2	3	4	5

האם אתה חושב ששימוש בסמים משפיע על הבעיות הבאות?
סמן בעיגול את מידת ההשפעה של שימוש בסמים על הבעיות המצוינות בטבלה)

לא	כן, במידה קטנה	כן, במידה מסוימת	כן, במידה רבה	כן, במידה רבה מאוד		
5	4	3	2	1	תאונות דרכים	40
5	4	3	2	1	אלימות	41
5	4	3	2	1	בעיות במשפחה	42
5	4	3	2	1	בעיות בריאותיות	43
5	4	3	2	1	בעיות ביחסים בין אנשים	44
5	4	3	2	1	בעיות כלכליות	45

חלק ה' – פרטים אישיים

46. זכר / נקבה

47. גיל _____

48. האם את/ה חניך/ה בקבוצות "עוגן לחיים"? א. כן ב. לא 49. מס' שנות פעילות : _____

50. האם את/ה חניך/ה בתנועת צופים? א. כן ב. לא 51. מס' שנות פעילות : _____

תודה רבה על שיתוף הפעולה ☺

נספח ב': שאלון מדריכים ימיים

1. האם היית חניך בצופי ים? אם כן, האם הדרכת בצופי ים? האם הדרכת במסגרת אחרת?
2. כמה שנים הדרכת בצופי ים? וכמה שנים בתוכנית "עוגן לחיים"?
3. למה עברת להדריך בתוכנית "עוגן לחיים" (במידה ואכן הדריך קודם לכן) - המליצו לך לעבור?
4. אם הדרכת בעבר, במה לדעתך שונה ההדרכה בתוכנית "עוגן לחיים"? במה שונה העבודה עם החניכים? האם אתה מוצא הבדלים בהדרכה של החניכים בצופי ים לבין אלו שבצופי ים בתוכנית "עוגן לחיים"? אילו הבדלים?
5. בבקשה תתאר איך מתנהלת הפעולה? (התכנסות, פעילות ימית, פעילות חוף)

בהתייחס לחניכים:

6. כמה חניכים יש/ היו בקבוצה שהדרכת/ אתה מדריך?
7. תאר את התהליך שעברת עם הקבוצה לאורך השנה, האם יש הבדלים שאתה מזהה מתחילת השנה, מהו הגורם המשמעותי יותר, לדעתך, בהדרכה עבור החניכים, הפעילות הימית או ההדרכה החברתית?
8. כיצד לדעתך הפעילות בתוכנית משפיעה עליהם? האם אתה מזהה שינויים בהתנהגותם? (דוגמאות).

בהתייחס לתכני ההדרכה:

9. מה לדעתך מטרות התוכנית "עוגן לחיים"?
01. לדעתך מטרות אלו יושמו במהלך השנה?
11. לפי מה בנית את הפעולות לאורך השנה? האם נעזרת במשהו? במישהו?
21. האם קיבלת הדרכה לפני העברת פעולות בנוגע לתכנים?
31. איך לדעתך, קיבלו החניכים את התכנים עליהם דיברתם? האם היו תכנים יותר מוצלחים לדעתך? פחות מוצלחים?
41. לאחר שחלפה שנה של פעילות, מה לדעתך טוב בתוכנית "עוגן לחיים"?
51. מה היית משפר/ משנה בתוכנית?
61. במידה ויש – תוכל להציע חלופות או רעיונות לשיפור.

נספח ג': שאלון חניכים בעוגן לחיים

1. מתי התחלת את הפעילות בצופי ים? כמה זמן אתה כבר בפעילות?
2. מה דעתך על הפעילות?
3. איך אתה מרגיש בקבוצה? מי החברים הטובים שלך?
4. האם אתה בקשר טוב עם המדריך שלך?
5. איך בעצם מתנהלת כל פעולה?
6. מה אתה הכי אוהב בפעילות?
7. תתאר מקרה או פעולה שאתה זוכר במיוחד.
8. האם אתה חושב שהפעילות בצופי ים תרמה/ עזרה לך? במידה וכן, באיזה אופן.
9. במידה ולא, מה כף לך בצופי ים? ממה אתה נהנה?
10. אם אתה מרגיש שהשתנת באיזשהו אופן מאז שאתה בצופי ים? במה? דוגמאות
11. באופן כללי מה אתה חושב על הפעילות בצופי ים?
21. הצעות לשיפור? או יש דברים שצריך להשאיר כמו שהם.