

מניעת אובדנות (1)

גורמי הסיכון לאובדנות ודרכים למניעתה

אובדנות בני נוער היא סיבת המוות השלישית בשכיחותה אצל צעירים בני 15-24, ואפשר וחשוב לפעול למניעתה. את שלושת הסקירות הקרובות נקדיש לנושא הרגיש והחשוב ונבחן אותו ממספר כיוונים. תחילה נסקור את התופעה, נזהה את **גורמי הסיכון** לאובדנות ונבחן כיצד ניתן למתן אותם. לאחר מכן, נבחן את הקשר בין אובדנות לפעילות בית הספר, **חזרה מחופשות** והזיקה של הנושא לתופעת ה**בריונות**. לסיכום, נבחן **דרכי מניעה** ותוכניות התערבות. במקרה ומתעוררת מצוקה ניתן לפנות לקבלת מענה רגשי ומקצועי להורים ותלמידים.*

בסקירה היומית נציג שני מאמרים שעוסקים בתופעת אובדנות אצל בני הנוער. הראשון עוסק בזיהוי גורמי הסיכון לאובדנות וכן בגורמים שיכולים למתן ולשכך את השפעתם המסוכנת של גורמים אלו. המאמר השני עוסק בזיהוי פרקטיקות בית ספריות שנבחנו באופן אקדמי ונמצאו יעילות במניעת אובדנות של בני נוער. מאמר זה גם מציע שילוב של למידה חברתית-רגשית (SEL) כחלק מתוכנית מקיפה למניעת אובדנות בבית הספר.

המלצות ליישום

- הטמעת למידה חברתית-רגשית (SEL) בבתי הספר תורמת במניעת אובדנות.
- הורים ומורים הם הגורמים המשמעותיים ביותר לזיהוי, טיפול ומניעה של אובדנות.
- קיים הבדל משמעותי בין בנים לבנות בתחום.
- לפתח ידע ומיומנויות למניעה אפקטיבית של אובדנות.

שותפות בכתיבה: אביבית ארוז, ענבר בורבובסקי, אנה קובובסקי

תכנית "בוחרים בחיים" – רצף פעילויות למניעת אובדנות, אגף בכיר שפ"י משרד החינוך. מענה רגשי ומקצועי להורים ותלמידים: 6552

סקירה בין-לאומית משולבת של גורמי הסיכון לאובדנות ובריונות אצל בני נוער¹

¹Cuesta, I., Montesó-Curto, P., Metzler Sawin, E., Jiménez-Herrera, M., Puig-Llobet, M., Seabra, P., & Toussaint, L. (2021). Risk factors for teen suicide and bullying: An international integrative review. *International Journal of Nursing Practice*, 27(3), 1–11. <https://doi.org/10.1111/ijn.12930>



לסקירות
קודמות



הרשמה
לתפוצה בוואטסאפ



הרשמה
לתפוצה במייל

הסקירה היומית



לשכת המדענית הראשית
משרד החינוך

מאמר זה הוא סקירה של גורמי הסיכון לאובדנות ובריונות שעלו ב-18 מחקרים ממקומות שונים: ארה"ב, אירופה, ברזיל, קולומביה, דרום אפריקה וקנדה. החוקרים זיהו מגוון גורמים שיכולים להשפיע על מחשבות אובדניות ועל התנהגות אובדנית אצל בני נוער, ובהם גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. הם אף זיהו גורמים שיכולים להגן על בני נוער מפני מחשבות והתנהגות אובדניות. ההורים והמורים זהו במחקרים הללו כגורמים המשמעותיים ביותר לזיהוי מוקדם, לטיפול ולמניעה של אובדנות בקרב בני נוער.

סקירה זו עוסקת בגורמי הסיכון ובגורמים המגינים על בני נוער מפני מחשבות והתנהגות אובדניות. החוקרים סקרו אלפי מאמרים בנושא אובדנות אצל בני נוער ובנושאים קרובים שפורסמו בין השנים 2010-2020. לאחר מיון וסינון נמצאו 18 מחקרים בין-לאומיים ממגוון מקומות בעולם (ארה"ב, אירופה, קנדה, ברזיל, קולומביה ודרא"פ) שתאמו את מטרת המחקר – לסכם ולמייין את הגורמים המשפיעים על אובדנות ועל בריונות אצל בני נוער. המחקר ביקש גם לספק המלצות לאנשי חינוך, להורים ולקובעי מדיניות לגבי הדרך למניעת אובדנות ולצמצום נזקה.

החוקרים מציינים כי אובדנות היא סיבת המוות השלישית בשכיחותה אצל צעירים בני 15-24, וכי קיים כאן הבדל משמעותי בין בנים לבנות. בעוד בנות מבצעות ניסיונות אובדניים פי שניים מבנים, רובן שורדות את הניסיונות האובדניים. לכן בנים מתים בשל אובדנות בשיעור גבוה פי ארבעה מבנות. החוקרים מציינים גם כי בריונות היא תופעה עם השלכות ארוכות טווח על בריאות הציבור, בהשפיעה על 18-31 אחוזים מהילדים בבתי הספר ובשל הקשר שלה לאובדנות אצל בני נוער.

הגורמים שזוהו בסקירה כגורמי סיכון לאובדנות אצל בני נוער הם: חוסר תפקוד במשפחה ובכלל זה בעיות בתקשורת ההורית, מחסור בבקרה הורית על הילד או הילדה, מחסור בתמיכה הורית, אלימות בבית, בעיות נפשיות ובעיות סומטיות כגון חרדה ודיכאון ומשפחות חד-הוריות. כמו כן, בריונות משני הכיוונים – גם הקורבן וגם התוקף נמצאים בסיכון לאובדנות. גם היעדר מיומנויות חברתיות, מחסור בתמיכה חברתית, שימוש בסמים והשתייכות למין הזכרי – זהו במחקרים השונים כגורמי סיכון לאובדנות של בני נוער.

לצד גורמי סיכון אלה, זיהו החוקרים **גורמים שיכולים להפחית** את השפעת הגורמים שמעלים את הסיכון לאובדנות של בני נוער, והם: ביקור סדיר בבית הספר, ביצועים אקדמיים טובים, סביבה בית ספרית אמינה ובטוחה, מערכות יחסים טובות עם מבוגרים אחרים חוץ מההורים, מורים תומכים שמתכללים גם את התנהגות הילד ולא מתייחסים רק לביצועיו האקדמיים, תקשורת טובה עם ההורים, יחס אכפתי מצד המורים, אכפתיות מצד החברים.

גורמים אלה משחקים תפקיד קריטי בהפחתת הסיכון לאובדנות אצל בני נוער ולהפחתת בריונות משום שהם מספקים תמיכה **ומודל למערכות יחסים טובות**. הם יוצרים סביבה בטוחה ומטפחת עבור בני הנוער. לכן, החוקרים מסכמים ואומרים כי אנשי המקצוע וההורים הם שומרי הסף לזיהוי מוקדם של התנהגות אובדנית, וכי יש צורך קריטי בפיתוח ידע ומיומנויות הנדרשים למניעה אפקטיבית של בריונות.

מניעת אובדנות אצל נוער: סקירה של פרקטיקות בית ספריות המשלבות למידה חברתית-רגשית²

² Posamentier, J., Seibel, K., & DyTang, N. (2022). Preventing youth suicide: A Review of school-based practices and how social-emotional learning fits into comprehensive efforts. *Trauma, Violence, and Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380211039475>



מחקר זה סוקר דרכי פעולה שננקטות בבתי ספר כדי למנוע אובדנות אצל בני נוער, תוך התייחסות ספציפית לשילוב של למידה חברתית-רגשית (SEL) כדרך להפחית השפעתם של גורמי הסיכון לאובדנות.

בסקירת ספרות נרחבת זיהו החוקרים **חמש פרקטיקות בית ספריות שיכולות לסייע במניעת אובדנות אצל בני נוער:**

1. **סיכון התנהגותי:** בשיטה זו מבוצעת הערכה שיטתית של התנהגויות התלמידים, של רגשותיהם ושל בריאותם הנפשית כדי לזהות גורמי סיכון לאובדנות או צורך בתמיכה; 2. **תוכניות חינוך ומודעות:** תוכניות אלו מכוונות להרחיב את הידע ואת ההבנה לגבי אובדנות, לגבי גורמי הסיכון לאובדנות, סימני האזהרה והמשאבים הקיימים לעזרה; 3. **הכשרת שומרי סף:** הכשרה זו מציידת את צוות בית הספר (מורים, יועצים ומנהלים) בידע ובמיומנויות הנדרשים לזיהוי תלמידים שעשויים להיות בסיכון לאובדנות ולתמיכה בהם. הכשרה זו מעצימה את שומרי הסף כך שיוכלו להתחבר לתלמיד או לתלמידה הסובלים ולהציע להם תמיכה; 4. **הקניית מיומנויות:** אסטרטגיה זו מתמקדת בהוראה של מיומנויות ספציפיות לתלמידים שיכולות להגביר את השלמות ואת החוסן החברתי-רגשי שלהם; 5. **גישות הוליסטיות:** גישות אלו משלבות יצירה של אקלים בית ספרי תומך ומכיל לקידום בריאות נפשית ושלמות של כלל התלמידים. אקלים כזה עשוי להיווצר על ידי יישום של מדיניות, שיטות עבודה ותוכניות שמקדמות תחושת שייכות ומערכות יחסים חיוביות בין התלמידים לצוות.

חמש דרכי פעולה אלה זוהו כמשמעותיות במאמצים למניעת אובדנות נוער. לדעת הכותבים, ניתן לזהות אותן כאסטרטגיות ללמידת מיומנויות חברתיות-רגשיות (SEL). הם מסבירים שמיומנויות SEL - מודעת עצמית, ניהול עצמי, מודעות חברתית, מיומנויות בין-אישיות וקבלת החלטות אחראית - חיוניות להפחתת אובדנות אצל בני נוער. הם הסבירו כיצד כל מיומנות כזו יכולה להפחית את ההשפעה של גורמי הסיכון לאובדנות:

תחושת חוסר תקווה: מודעות עצמית וניהול עצמי יכולים לעזור לתלמיד לפתח דימוי עצמי חיובי ולטפח התבוננות אופטימית.

חרדה: ניהול עצמי ומודעות חברתית יכולים לעזור לתלמידים בניהול החרדה.

שימוש בסמים ובאלכוהול: קבלת החלטות אחראית יכולה לעזור לתלמידים לקבל החלטות שקולות. פיתוח של חשיבה ביקורתית וכישורי פתרון בעיות יכולים גם הם לסייע בהקשר זה.

התעללות מינית: בעוד SEL לבדה לא תוכל לטפל ישירות בגורם סיכון זה, פיתוח של מיומנויות כמו מודעות חברתית וכישורים בין-אישיים יכול לקדם אמפתיה, כבוד וגבולות בריאים בין התלמידים, וכך להפחית את הסיכון לאובדנות בהקשר זה.

החוקרים מסכמים ואומרים **שהגברת המיקוד בפיתוח מיומנויות SEL אצל צעירים כחלק מתוך אסטרטגיית מניעת אובדנות מקיפה היא חשובה, אם כי נדרש מחקר נוסף כדי להעמיק את ההבנה של תפקידה במרחב זה.**