



מניעת אובדנות (3)

תוכניות התערבות

זוהי סקירה אחרונה בסדרת "מניעת אובדנות". בסקירה הראשונה עסקנו בזיהוי גורמי סיכון אינדיבידואלים לאובדנות כיצד ניתן למתן אותם. בסקירה השנייה בחנו את החזרה לשגרת לימודים בבית הספר כתקופה רגישה, כולל תרומתם של מופעי בריונות.

את הסקירה היומית הנוכחית נקדיש לתוכניות התערבות. נסקור שני מאמרים שבחנו את יעילותן של תוכניות למניעת אובדנות. **המחקר הראשון** סקר 13 תוכניות שמטרתן להכשיר הורים ומורות לזיהוי מצוקה ומחשבות אובדניות. התוכניות התגלו כיעילות בהעצמת הידע של המשתתפים בנוגע לאובדנות, אך חסר בהן מידע על השפעתן במניעת אובדנות. **המחקר השני** סקר 27 תוכניות התערבות למניעת אובדנות המיועדות לבתי ספר. תוכניות אלו, שחלקן מיועדות לצוות החינוכי וחלקן לתלמידים, התגלו כיעילות במידה משתנה. במקרה ומתעוררת מצוקה ניתן לפנות לקבלת מענה רגשי ומקצועי להורים ותלמידים*.

מסקנות והמלצות

- לפעול באופן אקטיבי כדי לאתר בני נוער במצוקה ובסיכון להתנהגות אובדנית, ולהפנותם למוקדי סיוע ותמיכה נפשיים.
- לפתח תוכניות הכשרה להורים ולצוותי ההוראה.
- להשתמש בתוכניות קונקרטיות.
- להסתייע בתוכנית "בוחרים בחיים" – למניעת אובדנות, אגף בכיר שפ"י, משרד החינוך
- <https://bit.ly/3ZMzEqi>
- למענה רגשי ומקצועי להורים ותלמידים* 6552

שותפים בכתיבה: יניב כרמל, ענבר בוברובסקי, אנה קובובסקי, אסף שטיין.

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



לסקירות
קודמות



הרשמה
לתפוצה בוואטסאפ



הרשמה
לתפוצה במייל



מניעת אובדנות נוער: סקירה שיטתית של תוכניות הכשרה להורים ולמורות למניעת התאבדויות¹

<< תקציר: מחקר זה בחן 13 מחקרים על תוכניות המכשירות הורים וסגל חינוכי לזיהוי מצוקה ומחשבות אובדניות בקרב בני נוער. התוכניות היו מוצלחות בשיפור הידע של המשתתפים על אובדנות ועל סימניה, אך מסיבות שונות לא נרשם שיפור בזיהוי אובדנות ובהפניית צעירים לקבלת תמיכה.

נעורים (adolescence) ידועים כתקופה החשופה למצוקה רגשית ונפשית. במאמר זה שהתפרסם בשנת 2019 בכתב עת אקדמי המוקדש לנעורים, מצוין כי התאבדות היא סיבת המוות השלישית בשכיחותה בקרב גילאי 10-19, וכי לאורך השנים שיעור האובדנות בגילאים אלו הולך ועולה בקצב מהיר הרבה יותר מאשר הקצב שבו שיעור זה גדל באוכלוסייה הכללית. כך גם בכל הנוגע למחשבות אובדניות ולניסיונות אובדניים – מדובר בתופעה רווחת ומסוכנת.

הכותבים מתבססים על ספרות קודמת בקביעתם כי קיומה והתעצמותה של האובדנות קשורה לכך שבני נוער ובנות נוער אינם מצטיינים בפנייה לסייע (כהגדרתם: "ידועים לשמצה בהיותם מבקשי עזרה גרועים"). תובנה זו, הרווחת זה זמן במחקר בתחום, הובילה ליצירתן של **תוכניות התערבות רבות המכשירות הורים ואנשי סגל חינוכי לתפקיד "שומרי סף" (gatekeepers)**. ההנחה היא כי ישנה חשיבות עליונה לאיתור של בני נוער ושל בנות נוער במצוקה ובסיכון להתנהגות אובדנית ולהפנייתם המהירה לקבל סיוע ותמיכה נפשיים.

החוקרים סרקו מאגרי מידע אקדמיים ואיתרו מחקרים שליוו תוכניות הכשרה להורים ולמורות לתפקיד "שומרי סף" כנגד אובדנות. הם איתרו 13 מחקרים שליוו תוכניות שכאלו ושפורסמו עד לשנת 2018. המחקרים הראו שיפור משמעותי בידע של משתתפי תוכניות ההכשרה בכל הנוגע לאובדנות ולסימנים המעידים על מצוקה ועל מחשבות אובדניות בקרב בני הנעורים. **התוכניות היו יעילות, כך עולה מהמצאים, בעיקר עבור מי שהיו חסרים כל ידע קודם בנושא.**

אולם לא נרשם שיפור משמעותי בזיהוי התנהגות אובדנית ובהפניה לקבלת סיוע לאחר ההכשרה. כלומר מבחינת ההשפעה המעשית בשטח, המחקרים שנסקרו לא העידו על הצלחה או על השפעה כלשהי. החוקרים סבורים כי ניתן להסביר תוצאה זו בליקוי במחקרי ההערכה שליוו את התוכניות ולא דווקא בכשל של תוכניות ההכשרה הללו. החוקרים ממליצים להמשיך ולפתח תוכניות הכשרה להורים ולסגל חינוכי בקנה מידה גדול ובמקביל לכך לשפר את הכלים המשמשים להערכת ההשפעה של תוכניות אלה.

¹ Torok, M., Calear, A. L., Smart, A., Nicolopoulos, A., & Wong, Q. (2019). Preventing adolescent suicide: A systematic review of the effectiveness and change mechanisms of suicide prevention gatekeeping training programs for teachers and parents. *Journal of adolescence*, 73, 100-112.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197119300715>



ניתוח תוכניות למניעת אובדנות של נוער בגיל בית ספר²

<< תקציר: בית הספר עשוי להיות מצע טוב לבלימת תופעת ההתאבדות בקרב בני נוער. מחקר זה סקר 27 תוכניות התערבות המיועדות לבתי ספר, ומצא כי לא כולן יעילות בהשגת מטרותיהן. תוכניות ההתערבות שנבדקו הצליחו להעלות את המודעות לסכנת האובדנות, אבל לא הצליחו לשפר את כישורי הסיוע של תלמידים ושל הצוות החינוכי.

חוקרים, מחנכים ומקבלי החלטות הכירו זה מכבר בפוטנציאל של בתי ספר לשמש כבלם ולפעול למניעת אובדנות. זאת בין היתר בשל הזמן הרב שתלמידים מבילים בבית הספר ובשל הקשרים הנוצרים עם חברים ועם הצוות החינוכי.

מחקר זה סקר תוכניות למניעת אובדנות המיועדות לבתי ספר. ישנם מספר סוגים של תוכניות לבתי ספר בהקשר זה:

1. תוכניות הכשרה לצוות החינוכי של שומרי סף (gatekeepers), שתפקידן לשפר את יכולת המורות לזהות תלמידים ותלמידות במצוקה;
2. תוכניות חינוכיות המועברות לתלמידים שמטרתן לעצב נורמות כנגד התאבדות ולשפר את הכישורים החברתיים של התלמידים כדי לסייע לחבריהם שבמצוקה;
3. זיהוי תלמידים ותלמידות בסיכון לאובדנות (screening), לעיתים דרך שאלונים שמועברים לכלל התלמידים ובאמצעים נוספים;
4. "קמפיין ציבורי" בשטח בית הספר למניעת אובדנות ולהעלאת מודעות;
5. התערבות שלאחר מעשה (postvention), הננקטת לאחר מקרה התאבדות בקרב תלמידי בית הספר.

לצורך הסקירה אותרו 27 מחקרים שליוו תוכניות למניעת אובדנות המיועדות לבתי ספר. המחקרים פורסמו בין השנים 2005 ל-2015. החוקרים מיפו 5 מטרות מרכזיות של התוכניות:

1. זיהוי של התנהגות אובדנית.
2. שיפור כישורים לסייע (helping skills).
3. שיפור שלומות פסיכולוגית של תלמידים (psychological wellnes).
4. התמודדות עם מצוקה של תלמידים.

המחקר מצא כי תוכניות ייעודיות לבתי ספר הן יעילות בעיקר בהשגת המטרה של הגברת המודעות לאובדנות ולסכנותיה. כן נמצאה הצלחה בינונית בשיפורי כישורי הסיוע של תלמידים ושל הסגל החינוכי, והשפעה מועטה בלבד בזיהוי התנהגות אובדנית, בשיפור השלומות הפסיכולוגית ובהתמודדות עם מצוקה. נמצא כי תוכניות התערבות בעלות היבטים מעשיים וקונקרטיים הביאו להשפעה רבה יותר מאשר תוכניות התערבות עיוניות יותר ומרוחקות, כהגדרת החוקרים.

החוקרים מסיקים כי תוכניות התערבות למניעת אובדנות המיועדות לבתי ספר הן בעלות מידת יעילות משתנה. הם ממליצים לבתי ספר להקדיש משאבים וזמן לקיום תוכניות התערבות שכאלו, אך לתכנן על בסיס מושכל ולבחור תוכניות שישנן עדויות מחקריות כי הן משיגות את מטרותיהן.

² Brann, K. L., Baker, D., Smith-Millman, M. K., Watt, S. J., & DiOrio, C. (2021). A meta-analysis of suicide prevention programs for school-aged youth. *Children and Youth Services Review*, 121, 105826. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920322489>