

**יו"ר המושב: פרופ' זהבה סולומון**

**מחקרי הדור הבא:**

**חוקרים צעירים מציגים מחקרים חדשים בתחום**

**התמודדות צוותים חינוכיים וטיפוליים עם התאבדות תלמיד בבית הספר:**

**בין טראומה, דיכאון, אבל מורכב לצמיחה אישית**

**ד"ר נעה טייך פייר –**

**אגף ייעוץ, שרות פסיכולוגי חינוכי, משרד החינוך**

מטרת המחקר הייתה לבחון את הקשר בין תחושת המסוגלות העצמית, רמת האינטליגנציה הרגשית וסגנונות ההתמודדות של אנשי חינוך וטיפול בבית הספר לבין נטייתם לפתח סימפטומים של אבל מורכב, דיכאון, הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), או לחילופין צמיחה פוסט-טראומטית לאחר אובדן של תלמיד כתוצאה מהתאבדות.

המחקר כלל אנשי חינוך וטיפול שחווה אובדן של תלמיד בבית ספרם בחמש השנים האחרונות, בארבע פרופסיות: מחנכי כיתות, מנהלי בית ספר, יועצים ופסיכולוגים, אשר חולקו לקבוצת מחקר ושתי קבוצות ביקורת:

**קבוצת המחקר:** מוות של תלמיד כתוצאה מהתאבדות.

**קבוצת ביקורת ראשונה:** מוות של תלמיד בתחומי בית הספר (שאיננו אובדנות).

**קבוצת ביקורת שנייה:** מוות של תלמיד מבית ספרם, שנפטר או נהרג מחוץ לכותלי בית הספר.

שאלות המחקר המרכזיות שנידונו:

1. האם סגנון ההתמודדות של אנשי חינוך וטיפול בבתי הספר, יהיה שונה לאחר מוות של תלמיד כתוצאה מהתאבדות, למול מוות תלמיד בנסיבות אחרות?
2. האם אירוע בו התאבד תלמיד בבית ספר, יחווה כאירוע טראומתי בקרב אנשי חינוך וטיפול בבת ספר ?
3. האם ניתן לזהות סגנונות התמודדות, בקרב אוכלוסיית אנשי חינוך וטיפול בבתי הספר שחווה מוות של תלמיד כתוצאה מהתאבדות, כמשפיעים על התפתחות של פוסט טראומה, דיכאון, תגובת אבל מורכבת, או לחילופין תהליכים של צמיחה אישית?

4. האם מדדי אקלים בית ספריים טובים, יכולים לתרום לתחושת מסוגלות ולצמיחה אישית

לאחר אירוע בו התאבד תלמיד?

ממצאי המחקר כונסו בשתי מתודות סטטיסטיות : כמותנית ואיכותנית.

**ממצאי המחקר הכמותני :** מעידים על כך שאינטליגנציה רגשית, תחושת מסוגלות עצמית ואסטרטגיות ההתמודדות של אנשי חינוך וטיפול בבית הספר, מהווים גורמים משמעותיים בהתפתחות של סימפטומים פתולוגיים, לעומת תהליכים של צמיחה לאחר אובדן של תלמיד כתוצאה מהתאבדות. כמו כן נמצאה שונות מובהקת בין שלושת קבוצות המחקר בסגנון ההתמודדות לאחר אובדן.

**ממצאי הניתוח האיכותני :** נמצאו חמש תמות עיקריות המתייחסות לחוויה האישית : אשמה, תחושת חוסר מסוגלות להתמודד, צער והחמצה, וספציפית לחוויית האובדן של אנשי החינוך היעדר תמיכה מצד המערכת ולבחירה אישית בעקבות חוויית האובדן בעזיבת המקצוע.

למחקר זה השלכות יישומית משמעותיות בתחום תהליכי ההכשרה, התמיכה האישית והחשיבות שבהשקעה באקלים בית ספרי מיטבי, לעידוד צמיחה פוסט טראומטית, בקרב אנשי הצוות, שחו אובדן כתוצאה מהתאבדות.

# גורמי חוסן וגורמי סיכון להתנהגות אובדנית בקרב יוצאים בשאלה

## מהציבור החרדי

### אלעד שלו ; ד"ר סמי חמדאן

#### האקדמית של ת"א יפו

**רקע:** מספר מחקרים קשרו בין גורמי חוסן ובין דתיות מונותאיסטית, וכן מצאו שכיחות נמוכה יותר של התנהגות אובדנית בקרב אנשים דתיים. החברה החרדית מאופיינת בלכידות חברתית גבוהה ודוגלת בדמיון מרבי בין חבריה. דרכי ההתנהגות מוכתבות לחברים בחברה החרדית על ידי הסמכות הדתית ונאכפות על ידיה. אנשים שיוצאים בשאלה מהציבור החרדי מתמודדים עם שינויים גדולים בחייהם, הם בוחרים לבחור בעצמם את הדרך בה הם רוצים לצעוד, וללמוד להתנהל בתרבות חדשה. פעמים רבות מופעלות עליהם סנקציות חברתיות והם עלולים לחוות בדידות, קשיי הסתגלות ומתח נפשי. בשנים האחרונות סוקרו באמצעי התקשורת בישראל מספר מקרי התאבדות של יוצאים בשאלה מהציבור החרדי. גורמים המסייעים ליוצאים בשאלה התריעו על התרשמות מאחוז גבוה של מקרי התאבדות בקרב יוצאים בשאלה מהציבור החרדי והצורך במחקר שיסייע במתן מענה יעיל לאנשים מאוכלוסייה זו הנמצאים במצוקה.

**מטרות המחקר:** המחקר הנוכחי בחן גורמי סיכון וגורמי חוסן מפני התנהגות אובדנית בקרב משתתפים שיצאו בשאלה מהציבור החרדי וכן את הקשר לדפוסי התמודדות. זאת על מנת למקד את המאמצים למניעת התאבדות ולבחון אפשרויות להתערבות יעילה בקרב ציבור זה. במסגרת מחקר זה השתתפו גם "אנוסים" המכונים גם "טרנס-יוצאים", אנשים ששומרים על אורח חיים חרדי כלפי חוץ, אך אינם מרגישים חרדים ומקיימים אורח חיים חילוני בסתר.

**שיטה:** 317 יוצאים בשאלה מהמגזר החרדי השתתפו במחקר, גילם הממוצע היה  $27.79 \pm 6.54$ . מתוכם 14.8% (N=47) הגדירו את עצמם כאנוסים. משתתפי המחקר ענו על שאלונים לדיווח עצמי שבתנו תמיכה חברתית נתפסת, תחושת בדידות, סגנון התמודדות, סימפטומים דיכאוניים והתנהגות אובדנית.

**תוצאות:** 50.2% ממשתתפי המחקר (N=159) נמצאו בסיכון אובדני. 24.9% (N=79) מהמשתתפים דיווחו על סימפטומים דיכאוניים בינוניים/חמורים ומעלה, 31.9% (N=101) חוו טראומה מינית לפני

היציאה בשאלה ו-28.2% (N=89) חוו אלימות במשפחה. משתתפים הנמצאים בסיכון אובדני דיווחו על רמות גבוהות יותר של סימפטומים דיכאוניים, רמות נמוכות יותר של תמיכה חברתית ועל תחושת בדידות גבוהה. כמו כן, הם נקטו בסגנון התמודדות שהתאפיין בנטייה להשתמש באסטרטגיות ממוקדות ברגש על פני שימוש באסטרטגיות ממוקדות בפעולה. נוסף על כך, הם נטו בשכיחות גבוהה יותר לדווח על חוויות של טראומה מינית ואלימות במשפחה. בניתוח רגרסיה לניבוי סיכון אובדני, נמצא שסימפטומים דיכאוניים, התנהגות אובדנית קודם ליציאה בשאלה, שימוש מועט באסטרטגיות התמודדות ממוקדות פעולה, טראומה מינית קודם ליציאה ושימוש באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש, מהווים המודל החסכני ביותר לניבוי סיכון אובדני.

**מסקנות:** יוצאים בשאלה מהציבור החרדי נמצאים בסיכון רב להתנהגות אובדנית. סיכון זה קשור למשתנים המעידים על מצוקה קודם ליציאה בשאלה (התנהגות אובדנית קודמת וטראומה מינית בגיל צעיר) לצד סימפטומים דיכאוניים חמורים עכשוויים. נראה שסגנון התמודדות הממוקד ברגש קשור לסיכון אובדני בעוד שימוש באסטרטגיות ממוקדות פעולה מאפיין משתתפים שאינם בסיכון אובדני. ממצאים אלו מדגישים את הצורך במחקר מעמיק אודות תהליכי היציאה בשאלה וכיצד הם קשורים לסיכון אובדני, לצד חשיבות בניית תכניות מניעה ספציפיות לקבוצה זו. ישנו צורך בגיבוש מענים מותאמים תרבותית עבור אוכלוסיית היוצאים בשאלה מהציבור החרדי בשל הסיכון המוגבר למצוקה נפשית ואובדנות. מענים ממוקדים במניעה והתמודדות עם פגיעה מינית בציבור החרדי יכולים אף הם להיות יעילים למניעת אובדנות ומצוקה נפשית בשלב מאוחר יותר.

# דיכאון ואימפולסיביות בקרב חיילי צה"ל שהתאבדו – מחקר בשיטת

## 'ניתוח פסיכולוגי לאחר המוות'

אסף יעקבי, לאה שלף, נטע כורם, נירית יבנאי, רינת ידידיה, קרן גינת, שחר גולן,

מרפאת בריאות הנפש לילדים ונוער, בית חולים איכילוב

**מבוא:** למרות הצטברות ידע רב לגבי תופעת האובדנות, התאבדות מלאה ממשיכה להיות קשה לחיזוי ומניעה, בין היתר מאחר והתאבדויות רבות מתרחשות באימפולסיביות.

**שיטות:** ביצענו 'ניתוח פסיכולוגי לאחר המוות' של כל החיילים בשירות חובה, שהתאבדו בשנים 2009-2013 (n=69). העבודה התבססה על חקירות לאחר המוות של המשטרה הצבאית ומערכת בריאות הנפש הצבאית, וכן על בסיס המידע הרפואי והצבאי שנאסף קודם לכן לגבי החיילים.

בשלב ראשון קבוצת המחקר חולקה לפי נוכחות אבחנה של דכאון (n=31) או העדרה (n=38). ביצענו אפיון השוואתי לפי מצב סוציו דמוגרפי ולאחר מכן השווינו מאפיינים הקשורים לאובדנות באופן כללי, ולמעשה ההתאבדות באופן ספציפי. אלו כללו בין היתר: אובדנות בעבר, אבחנה של הפרעת אישיות, רמת תכנון ההתאבדות, השארת מכתב, אפשרות לסיוע רפואי לאחר המעשה וציון Suicide Intention Scale.

בשלב הבא חילקנו מחדש את קבוצת המחקר לפי נוכחותה של תכונת אישיות אימפולסיבית (n=22) או העדרה (n=47). גם כאן השווינו מאפייני אישיות מעברם של הנבדקים, כגון רקע של אלימות או נטייה לרגזנות, לצד מאפיינים ספציפיים הקשורים להתאבדות.

**תוצאות:** לא נמצאו הבדלים סוציו דמוגרפים משמעותיים בין קבוצת הדיכאוניים ללא-דיכאוניים. לעומת זאת, בקבוצה שסבלה מדיכאון היו משמעותית יותר עדויות לתכנון המעשה (47% לעומת 23%) וביטוי של מחשבות אובדניות בימים שקדמו למעשה (51% לעומת 21%).

כשליש מקבוצת המחקר זוהו כבעלי תכונת אישיות אימפולסיבית. הם סבלו משמעותית יותר מהפרעת אישיות מצבר B, היסטוריה רבה יותר של אלימות ובעיות משמעת. בנוסף שימוש באלכוהול בזמן ההתאבדות נמצא משמעותית יותר בקרב האימפולסיביים (45% לעומת 14.9%).

**מסקנות:** במחקר זה פעלנו לזהות ולאפיין שתי קבוצות קליניות נבדלות בקרב חיילים (זכרים) שהתאבדו. קבוצה אחת של חיילים שסבלו מהפרעה דיכאונית ושניה עם רקע של תכונת אישיות אימפולסיבית. ההתאבדות בקרב הדכאוניים נטתה להיות מתוכננת יותר, עם יותר 'סימני אזהרה' אך קושי רב יותר למנוע את המעשה אובדני. לעומתם, ההתאבדות בקרב האימפולסיביים נטתה להיות

פחות צפויה, לרוב מתוך מוטיבציה לנקום או להעניש את הסביבה, אך עם אפשרות רבה להתערב בזמן המעשה ולמנוע את ההתאבדות.

להערכתנו, זיהוי ואיפיון מחקרי של קבוצות יחודיות בקרב אנשים שהתאבדו, יכולים לסייע לקלינאים להעריך מקרים בסיכון מוגבר ולנקוט צעדים מניעתיים בהתאם.

# ”קהילה בסיכון” - מודל פסיכולוגי אינטגרטיבי לניבוי התנהגות

## אובדנית בקרב להט”בים בישראל

דני פלג וד”ר יוסי לוי בלז

המגמה הקלינית, המרכז האקדמי רופין

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי

### רקע:

הקהילה הלהט”בית מוזכרת תכופות כקבוצת סיכון לאובדנות, עד כדי פי 2-7 מבאוכלוסייה הכללית. אירועי-חיים כאפליה ואליםמות להט”בפוביים נמצאו כמנבאים התנהגות אובדנית בקהילה בעוד מאפיינים פסיכו-חברתיים כגון תמיכה-חברתית נמצאו כגורמי חוסן. בעוד מירב המחקר בתחום זה עוסק במאפיינים סוציאליים, חסרה היכרות עם גורמי סיכון וחוסן פסיכולוגיים ובינאישיים.

זהו מחקר ראשון מסוגו בישראל שמטרתו לבחון בצורה שיטתית את חומרת האובדנות בקרב להט”בים, ואת המשתנים הפסיכולוגיים המנבאים הבדלים בחשיבה ובהתנהגות אובדנית בקהילה בארץ. ביקשנו לבחון מודל פסיכולוגי-חברתי-תרבותי של גורמי סיכון וחוסן לאובדנות, הכולל סטיגמה כלפי הזהות, התמלכדות, חוסר תקווה וחשיפה עצמית.

### שיטה:

501 משתתפים להט”בים מעל גיל 18 ( $M=28$ ) ענו על סדרת שאלונים ובהם זהות להט”בית, אירועי חיים, יציאה מהארון, משתני מצוקה (דיכאון, חוסר תקווה והתמלכדות) ומאפיינים פסיכולוגיים ובינאישיים (חשיפה עצמית, ערך עצמי ותחושת עול על הסביבה). רמת האובדנות נמדדה באמצעות שאלוני התנהגות אובדנית מקיפים (SBQ-R, C-SSRS).

### תוצאות:

באופן מטריד, רוב הנשאלים דיווחו על חשיבה ו/או התנהגות אובדנית לאורך החיים: 61.8% דיווחו על מחשבות אובדניות, 44% דיווחו על תוכנית אובדנית ו- 32% על ניסיון אובדני בעברם. כ 30% מהמדגם נמצאו כסובלים מרמת דיכאון חמורה בהווה. למרות הסיכון, 63% מהנשאלים לא סיפרו לאיש על הכוונה האובדנית.

מבין קבוצות הלהט"בים, טרנסג'נדרים נמצאו כבסיכון גבוה במיוחד - 77% דיווחו על חשיבה אובדנית לאורך החיים כולל שיטה לביצוע, ו-40% דיווחו על ניסיון אובדני. מתוכם 40.3% ביצעו ניסיון שגרם לפציעה וכשליש הגיעו לחדר מיון בעקבות הניסיון. טרנסג'נדרים אף דיווחו על רמה גבוהה של אירועי-חיים שליליים הנובעים מסטיגמה, ולאחריהם ביסקסואלים/ות. הביסקסואלים הפגינו גם הם רמות גבוהות של חשיבה והתנהגות אובדנית (69.3% ו 36% בהתאמה). **אלו אחוזים הגבוהים לאין שיעור יחסית לאוכלוסיות אחרות בישראל, ואחוזים גבוהים גם יחסית ללהט"בים בעולם.**

מבחינת המודל הפסיכולוגי- חוותי הסטיגמה, אירועי החיים השליליים, רמת המצוקה והקשיים הבינאישיים תרמו במצטבר 48% לניבוי עוצמת האובדנות בקרב הלהט"בים. במודל אינטגרטיבי שנבחן במחקר נמצא כי אירועי-החיים שליליים רבים, קושי בקבלת הזהות הלהט"בית והעדר יציאה מהארון תרמו לעלייה משמעותית ברמת המצוקה של הפרט, שהתבטאה בדיכאון ובתחושת התמלכדות בה האדם מרגיש כי אין לו דרך להיחלץ ממצב בלתי נסבל. רמת הדיכאון וההתמלכדות תרמו בתורם באופן ניכר לניבוי חומרת האובדנות.

### **מסקנות:**

המחקר הנוכחי הוא הראשון אי פעם אשר בחר באופן ישיר סיכון אובדני בקרב קהילת הלהטבים בישראל. המחקר מדגיש כי חברי הקהילה הלהט"בית נמצאים ברמת סיכון גבוהה למצוקה ואובדנות, וכי אוכלוסיית הטרנסג'נדרים/ות נמצאת בסיכון חמור במיוחד. ניכר כי לחוויות הקשורות לסטיגמה להט"בפובית יש תפקיד קריטי במסלול המוביל לאובדנות, לצד תחושת התמלכדות. לפיכך, נראה כי קיימת חשיבות לפיתוח ויישום תכניות התערבות ומניעה ספציפיות הממוקדות לאוכלוסייה להט"בית, ובמיוחד עבור טרנסג'נדרים (בשל מאפייני המצוקה הייחודיים של קבוצות אלו), אשר יתנו מענה למשבר האובדני הספציפי המאפיין קבוצות אלו.



# בין אובדן בן עקב התאבדות בצבא לאובדן בן עקב פעילות מבצעית:

## הדומה והשונה בחויית השכול ההורי

### פארה אדלמן

#### אוניברסיטת חיפה

מחקר זה עוסק בחויית השכול של הורים אשר איבדו את בניהם במסגרת שירותם הצבאי, עקב התאבדות או פעילות מבצעית. מטרת המחקר הייתה להתחקות אחר קווי הדמיון וההבדלים הקיימים בין חוויות השכול של שתי הקבוצות, בתהליכים התוך-אישיים, אותם עברו ההורים השכולים בעקבות האובדן; ולבחון את תפיסותיהם של ההורים וחוויותיהם בנוגע לתמיכה החברתית, הן במעגל החברתי האישי והן בזירה הציבורית הרחבה. המחקר נערך על פי השיטה האיכותנית המתבססת על הגישה הפנומנולוגית, המבקשת להעמיק את ההבנה אודות המהות הקיימת בחוויות החיים, ולהעניק להם משמעות (Byrne, 2001). מתוך כך, רואיינו שמונה עשרה הורים מארבע עשרה בתי אב, מתוכם שלושה זוגות, שלושה אבות ואם אחת שאיבדו את בניהם עקב התאבדות; וזוג אחד, שלושה אבות ושלוש אימהות שאיבדו את בניהם בפעילות מבצעית. במסגרת ראיונות עומק חצי-מובנים, ניתנה להורים הזדמנות לתאר, בפרוטרוט, את חוויות השכול שלהם.

הממצאים שעולים מתוך הראיונות מצביעים על קווי דמיון רבים בין חוויות השכול של שתי אוכלוסיות המחקר, בעיקר סביב ההיבטים האוניברסליים הקיימים בשכול הורי. יחד עם זאת, בולטים גם ההבדלים בחוויותיהם, כתוצאה מנסיבות המוות השונות של בניהם. הבדלים אלה ניכרים בתקופה שקדמה לאירוע האובדן, אשר הפכה לחלק אינטגרלי מחויית השכול. כמו כן, ניתן להבחין בהבדלים ברגשות ובתפיסות שאפיינו את חויית השכול בשלבים הראשונים והמאוחרים של האבל, ובדרכי ההתמודדות עם השכול, הכוללות את החיפוש אחר משמעות חדשה בעקבות האובדן. בהמשך המחקר, מוצג הפן החברתי של השכול, תוך התמקדות ביחסם של ההורים לתמיכה החברתית מצד גורמים רשמיים ומערכות בלתי-פורמליות בחברה והשפעתה על חויית השכול של ההורים. בהקשר זה, מוצגות עמדותיהם של ההורים כלפי המוות ההרואי והבלתי-הרואי, וההשלכות של עמדות אלה על תפיסתם של ההורים את מקומם באתוס השכול הישראלי.