

חוסן נפשי

שיפור כושר ההתמודדות במצבי מצוקה ומניעת התאבדות

איסוף מידע: מאגר המידע הממוחשב בנושאי הייעוץ החינוכי

עריכה: צפרית גרינברג

גרפיקה: אבי מורג

הפקה: צוות מפ"ט-עמל

תמונת שער מתוך ציורי ילדים של שאגאל

099-ח/90

© כל הזכויות שמורות

הדפסה ראשונה אוקטובר 1990

הדפסה שנייה אפריל 1991

משרד החינוך והתרבות
שרות פסיכולוגי-ימוצי
דבורה הנביאה 2 ירושלים



עמלמסמל
המרכז הפדגוגי טכנולוגי
קהילת קיוב 15, תל-אביב, מיקוד 49410, טלפון 03-497444



ההתמודדות הפרטנית היום-יומית של איש המקצוע עם ילדים ובני נוער הנמצאים במצבי מצוקה קשים, עד כדי הבעת מחשבות אובדניות, הביאה לצורך בתוכנית מניעה ראשונית. התוכנית המוצגת בספר זה פותחה תוך התייחסות לצורך זה ועל יסוד בחינה מעמיקה של החומר התאורטי בנושא.

תחילתה של התכנית במהדורת ניסוי, שהופעלה במשך מספר שנים ע"י יועצות ברחבי הארץ בהדרכת צוות הפיתוח, בראשותה של היועצת הבכירה הגב' רחל ארהרד. בשלבי הליווי, המעקב וההערכה, הוכיחה עצמה התכנית ככלי יעיל להעשרת המגוון הבסיסי של תגובות התלמידים במצבי לחץ ומצוקה.

הספר "חוסן נפשי" על שלושת חלקיו - תכנית ההתערבות, הסיכום התאורטי המקיף ואסופת המאמרים - הינו תרומה נכבדה ליועצים חינוכיים, לפסיכולוגיים חינוכיים ולכלל המורים והמחנכים.

ברכותי ליועצת הבכירה, גב' רחל ארהרד, שיזמה ופיתחה את התוכנית, ולגב' יהודית אל-דור שידיעותיה ונסיונה המעשי תרמו לפיתוח התכנית וכתיבת הספר.

יוסף קולודנר

**מנהל השרות הפסיכולוגי-ייעוצי
במשרד החינוך והתרבות**

תוכן העניינים

1	הקדמה
3	פתח דבר
<hr/>	
5	רקע תאורטי
8	לחץ משבר ומצוקה
13	משאבי התמודדות
20	מערכת תמיכה ועזרה
21	התנהגות אובדנית
25	דרכים לטיפול "חוסן נפשי" בבית-הספר
29	מטרות התוכנית
30	מבנה התוכנית
31	הערות מתודיות לתוכנית
32	ביבליוגרפיה
<hr/>	
36	שער ראשון - "על הדבש ועל העוקץ" - מצבי אושר-מצוקה
39	יחידה 1 - מצבים סופיים זמניים
51	יחידה 2 - זיהוי מצבי מצוקה
58	יחידה 3 - קשיים בתחום המתבגר ומשפחתו
62	חיסון מפני מצבי לחץ - גישה מניעתית מיקנבאום, דונלד/נובק, ריי
67	חינוך ומניעה קארן, ד.ק.
76	גיל ההתבגרות, מצבי לחץ ובריאות נפשית סדיק, ק.מ./דשאיי קרל
80	הבעיות המעסיקות את בני הנוער פרידמן, יצחק
<hr/>	
86	שער שני - "אפשר גם אחרת" - דפוסי התמודדות
89	יחידה 1 - זיהוי דפוסי התמודדות
100	יחידה 2 - הגמשת דרכי התמודדות
104	יחידה 3 - דפוס התמודדות אמוטיבי-קוגניטיבי (R.E.T.) - אליס
110	התמודדות, חשיבה ובריאות הנפש: קוגניציות ויישומן בהתערבות פסיכוסוציאלית מוזיל, קרול מ./אברהם, איבו ל.

121 תושיה נרכשת כרפרטואר התנהגותי לוויסות העצמי של ארועים פנימיים:
נושאים והשערות
רוזנבאום, מייקל

136 **שער שלישי - "יש קול ויש עונה" - פניה לעזרה**
139 יחידה 1 - האם ומתי לבקש עזרה
148 יחידה 2 - מיופי אישי של הדמויות המסייעות בסביבה הטבעית
150 יחידה 3 - פיתוח כישורי "החבר העוזר"
155 יחידה 4 - שרותים מסייעים בקהילה
158 חשיבות מערכת התמיכה החברתית להתמודדות במצבי לחץ
קפלן, גדאלד
163 במי נועצים המתבגרים
פרידמן, יצחק
166 ההתמודדות עם בעיות נפשיות - בראי בני הנוער
שרני-הרשקו, שושנה

שער רביעי - "לחשוב מותר - לעשות אסור" - מחשבות

184 **והתנהגות אובדנית**
187 יחידה 1 - לגיטימציה למחשבות אובדניות
192 יחידה 2 - פיתוח רגישות לחברים במצבי סיכון גבוה
194 יחידה 3 - התערבות ראשונית בעקבות התנהגות אובדנית
200 תיאוריות בהתאבדות ילדים ובני נוער
אורבך, ישראל
211 התאבדויות בני נוער
אלן, בם פ.

נספחים

220 נספח אי - מגשרים קוגניטיביים של מצבי לחץ, יכולת עצמית
(SELF-EFFICACY) ושליטה נתפסת
ליט, מרק ד.
234 נספח בי - טיפול קוגניטיבי לדכאון
פיאסקי, גואן/חולון, סטיבן ד.
250 נספח גי - גישה הכרתית ליעוץ
אליס, אלברט
268 נספח די - דפי הערכה ומשוב

מדי פעם ופעם מזדעזע הציבור בארץ למשמע ידיעה על התאבדות תלמיד בית ספר. התאבדות אינה גזירה מהשמים אלא אסון שאפשר היה למנוע. ברוב רובם של המקרים החורים, המורים, היועצים והפסיכולוגים מתייסרים לאחר המעשה במחשבה שיכלו למנוע את הטרגדיה שפוגעת לא רק במשפחה, אלא גם בחברים לספסל הלימודים. אילו רק היו מגלים מודעות, רגישות והבנה לנושא, וכמובן כלפי התלמיד המסויים, יכלו למנוע מעשה קיצוני שכזה. זו התחושה המלווה אותם.

מטרת התוכנית לטיפול החוסן הנפשי, שהינה לב ליבו של הספר, למנוע, במידת האפשר, התאבדויות בקרב ילדים ונוער. כלומר, זוהי בראש ובראשונה תוכנית מניעה ראשונית, שמבקשת למנוע מקרים טרגיים, ולא רק להוות תגובה לאירוע טרגי. התוכנית באה להתמודד עם מצבי מצוקה שקורים כל העת ואשר הינם חלק מחיי בני האנוש.

תוכנית "החוסן הנפשי" באה להעשיר את מגוון התגובות הבסיסי של ילדים ובני נוער במצבי לחץ כדי שיוכלו להתמודד בעת משבר. התוכנית מכוונת להתמודדות הסתגלותית ממנה יוצא הצעיר מחוזק ובוגר יותר.

לתוכנית שבספר מספר מאפיינים המייחדים אותה בעיני:

ראשית, היותה רב-גילית ומיועדת לכיתות אי ועד י"ב ולכל רמות אוכלוסית התלמידים במערכת החינוך בישראל. החלטת המחברות לבנות את התוכנית במתכונת זו, נבעה מהנחת היסוד כי מצבי קושי ומצוקה שכיחים בכל גיל, וכי החוסן הנפשי - היכולת להתמודד במצוקות אלה - הינו רפרטואר התנהגותי המתפתח החל מהגיל הרך.

שנית, תהליך בניית התוכנית גם הוא מיוחד בעיני. לאחר ניסוח הרציונל הכללי ומספר הנחיות והצעות לפעילות, יצאה התוכנית לדרך ונבנתה בתהליך אינטראקטיבי בין המחברות, יועצים חינוכיים ותלמידים. כך שכללות הכל בידינו תוכנית שצמחה מתוך צרכי המערכת, התפתחה תוך הפעלתה וניסויה בשדה, ומוחזרת לאנשי המקצוע לאחר גיבושה הסופי.

אם כי בתוכנית שפע של הצעות לפעילות, בולטת התייחסותן של המחברות לעמיתיהן כבעלי שיקול דעת, אשר בידם האפשרות לבחור מן הפעילויות המוצגות ואף לבנות פעילויות נוספות על פי העקרונות שהוצגו, ובהתאם לצרכים המיוחדים של אוכלוסית התלמידים ותנאי בית הספר.

מחברות הספר אינן מסתפקות בהצגת תוכנית הכוללת תאור ההמשגה והפעילויות, אלא גם מגישות מבוא תיאורטי בו מוצגים כל מונחי היסוד של הספר. כמו כן משולבים בספר מאמרים שונים

המעשירים את הידע בנושא של מצבי משבר ודרכי התמודדות. המאמרים, שנבחרו בקפידה, מהווים מסגרת להבנת התוכנית, וקריאתם תתרום לתבנת ולביצוע הפעילויות באופן חטוב ביותר.

לסיכום, יש לקוות שהספר הנוכחי לא רק יקשט מדפים, אלא ישמש ככלי עבודה חשוב בבתי ספר ויסייע ליועצים, פסיכולוגים ומורים להתמודד עם אחת התופעות הכאובות, אשר בכל עת שהיא מתרחשת, גורמת לתחושות של תדהמה, חוסר אונים, רגשות אשם וצער.

פרופ' דניאל בר-טל
בית הספר לחינוך
אוניברסיטת תל-אביב

הולדתו של הספר בתוכנית, שפותחה ע"י צוות היעוץ בתיכון העירוני בהרצליה, לטיפול בנסיגות התאבדות של תלמידות בביה"ס. התפשטותה של התופעה חייבה אותנו, בנוסף לטיפול הפרטני המסורתי, התערבות ברמה כתתית, שכבתית ובית ספרית. כאשר התברר לנו, כי השרותים הטיפוליים בקהילה לא ערוכים להתערבות מניעתית, "הפשלנו שרואלים" והתחלנו בפיתוח תוכנית, תוך חקירת הידע התאורטי בתחום זה.

בו זמנית, למדנו מהספרות המקצועית ומשיחות עם קבוצות שונות של תלמידים, כי "התמודדות" ו"מצוקה" הינם שני צדדים של אותו מטבע. תחושת מצוקה, מחד גיסא, ודלות רפרטוארית בכישורי התמודדות, מאידך גיסא, הם המביאים מתבגרים לתחושת "אין מוצא" ולראיית התאבדות כ"פתרון" אפשרי למצב, הנתפס כבלתי נסבל. נוכחנו, כי מתבגרים, המצויידיים ברפרטואר תגובות עשיר ומגוון, גם משמצאו עצמם במצב של מצוקה, מצליחים לפתח מעגל חיובי של התמודדות. האמונה, כי באפשרותם לשלוט במצב, ההכרה בכישורי ההתמודדות המצויים באמתחתם, וקבלת תמיכה רגשית מהסביבה החברתית, כל אלה יחד מביאים אותם לראות את מצב המצוקה כזמני ואף למצוא בו אלמנטים חיוביים, המסייעים לגדילה והתפתחות. לעומתם, מתבגרים, הדלים במשאבי התמודדות, נוטים לראות את מצב המצוקה כסופי ובלתי פתיר, אינם מסוגלים לראות אלטרנטיבות נוספות כאפשריות, אינם "מוצאים" בסביבה החברתית משאבי עזרה ותמיכה, ובכך מעצימים את המצוקה הנתפסת.

שמות שונים כמו חוסן נפשי, תושיה נרכשת, כשורי התמודדות, מסוגלות וכו', משמשים, אמנם, בו זמנית, אך הכוונה היא לרפרטואר התנהגותי בסיסי - שהוא מקבץ מיומנויות וכשורים, בעיקר בתחום הקוגניטיבי, הנרכש בתהליכי למידה עקיפה וישירה כאחד.

מטרתה של התוכנית המוצגת בספר זה היא לסייע בטיפוח החוסן הנפשי של ילדים ובני נוער באמצעות הקניית מיומנויות וחיזוק הכישורים הרלוונטיים להתמודדות במצבי מצוקה. הואיל וכישורי התמודדות נרכשים בתהליך התפתחותי מתמשך, לא ראינו לנכון להכין תוכנית המיועדת לקבוצת גיל מסוימת, לפיכך התוכנית המוצגת בספר מיועדת לכל טווח הגילאים, החל מכיתות היסוד הנמוכות וכלה במתבגרים, העומדים בפני גיוסם לצה"ל.

מעבר לשונות הטבעית בגילאים, קיימות שונות גדולה מאוד באיפיוני כיתות ובתי ספר במערכת החינוך בארץ, דבר שחייב אותנו להציג מגוון רחב ביותר של פעילויות והתנסויות העשויות להתאים לשונות זו. מגוון זה מחייב את איש המקצוע לברור, על פי שיקול דעתו, את הפעילויות המתאימות לקבוצה עמה נמצא במגע. יתר על כן, ניתן ומומלץ על פי העקרונות התאורטיים והפעילויות המוצגות בתוכנית, לפתח פעילויות והתנסויות נוספות בהתאם לאיפיונים ולצרכים היחודיים של אוכלוסיית התלמידים.

[REDACTED]

לאור אופיה של התוכנית השתמשנו בדרך של "הערכה מעצבת" המוגדרת כ"הערכה, שמטרתה שינוי ושיפור פעילות, שטרם הסתיימה". הערכה זו כללה ארבעה מושאי הערכה: בתחום המטרות, בתחום תוכניות הפעולה, בתחום תהליכי הביצוע ובתחום התוצאות. על פי גישה זו, הערכה אינה יכולה להיות מוגבלת לפעילות טכנית של איסוף נתונים וניתוחם, אלא צריכה לכלול מידה ניכרת של אינטראקציה בין המעריכים ללקוחותיהם (נבו, 1989).

לפיכך, כל פעילות המוצעת בתוכנית נוסתה על ידנו ועל ידי עשרות יועצות חינוכיות מכל קצות הארץ, שהשתתפו בסדנאות שהנחינו. בהתנסויות אלו לקחו חלק כאלף תלמידים בכל קבוצות הגיל (מכיתה ב' עד יב'). במגזרים השונים (בממלכתי, ממלכתי-דתי, בדואי, פנימיה חקלאית, בבית ספר קיבוצי ועוד) ובמסלולי לימוד שונים (מרכזי נוער, בתי ספר טכנולוגיים ובתי ספר תיכון עיוניים).

מהתגובות המילוליות הישירות ומדפי המשוב וההערכה (ראה נספח ד') של היועצים החינוכיים והתלמידים בתום כל התנסות, הוספנו וגרענו, שכתבנו והתאמנו עד לגיבוש הסופי, כפי שמוצג בספר. ביסוד ההצעות לפעילויות בכיתה, חומר תאורטי ומחקרים אמפיריים, שהם המסגרת הקונספטואלית, ממנה נגזרו הפעילויות. מתוך "הים הגדול" בררנו מספר מאמרים, שקריאתם עשויה לתרום להעשרת הידע, להבנת הפעילויות ולהפעלה רגישה ומתחכמת שלהן.

לכל עמיתנו היועצים החינוכיים, שבסקרנות, אתגר ויצירתיות הפעילו התוכנית, ולכל התלמידים, שטרחו לספק לנו המשוב - שלמי תודה.

רחל ארהוד יחודית אל-דור