

# מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון תשפ"ה

כרך יב



עורכת כתב העת:  
ד"ר אליסיה גרינבנק

מועצת המערכת:  
פרופ' משה צפור  
פרופ' שמואל ורגון  
פרופ' אסתר עדי-יפה  
פרופ' שונית רייטר  
פרופ' ריקי טסלר  
ד"ר רחל קולנדר  
ד"ר פלג דור חיים  
ד"ר היידי פלביאן

עריכה לשונית  
עברית: אודי לוינגר  
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: בת-שבע הרוש  
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשפ"ה 2025  
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון  
ד"ר אבטח 79239, טל' 08-8511900  
אתר המכללה [www.washington.ac.il](http://www.washington.ac.il)  
דוא"ל [rjournal@washington.ac.il](mailto:rjournal@washington.ac.il)

# תוכן

5	דבר סגנית נשיא המכללה
7	דבר העורכת
11	רשימת כותבי המאמרים

## שער ראשון | יהדות ומקרא

17	”ללמד בני יהודה קשת”: הקרב על הגלבוע בהקשר הגיאוגרפי-היסטורי של ארץ ישראל והשלכותיו על התפתחות הלוחמה בעת העתיקה	צחי כהן
35	סיפור גניבת הברכות כאנלוגיה לסיפור העקרה	יוסף פריאל
49	מטא-הלכה כשיקול בפסיקתו של הרב משה כלפון הכהן מג'רבה בשו"ת 'שואל ונשאל'	שי מאמו
65	המערכה של אחאב להשבת רמות גלעד לישראל (מל"א כב; דה"ב יח, ב-לג)	ניר ורגון

## שער שני | חינוך והוראה

87	”ממ"ד רגשי וחברתי למפונים” – ניהול ללא סמכות, העצמה פסיכולוגית ושחיקה בקרב מנהלות מרכזי מפונים במלחמת חרבות ברזל	טניה לוי גזנפרנץ
113	”להיות לך מגדלור באפלה”: אתגרים של מנהלי בתי ספר המשלבים מורים עם מוגבלויות פיזיות בבתי הספר	אורן כהן זדה
137	תחושות אושר שמורים חווים בכיתה	אליעזר יריב
171	”נושאת הכשורה” – תפקיד הגננת באיתור קשיים התפתחותיים של ילדים בגן	אליסיה גרינבנק, לילך גלעד כהן וליאורה פינטו
193	סודות ההצלחה בעבודה עם סטודנטים עם מוגבלות במרכזי נגישות באקדמיה	מירי קריסי

- 215 עארף אבו-גוידר "ללוות, להדריך ולהעצים: עמדותיהן של מורות מכשירות כלפי מודל 'קהילת אקדמיה-כיתה' בהכשרת סטודנטיות-ערביות-בדואיות

### מאמרי דעה

- 231 מיכל ניסים, שירלי עצמון וגד בר טוב המחסור במטפלים ממקצועות הבריאות במערכת החינוך: אתגרים, השלכות והצעות לפתרונות להרחבת התמיכות - מאמר דעה
- 243 לילך גלעד כהן מסגור מחדש: תפיסת תפקיד המנהל בהטמעת הכלה והשתלבות לתלמידים עם מוגבלות - מאמר דעה

### שער שלישי | מוזיקה

- 263 אפרת בוכריס בשם האמנות: רקוויאם בטרזיינשטט
- 287 עידית סולקין השפעת השתתפות בתוכנית הכשרה על תחושת הזהות המקצועית ועל העמדות לגבי שימוש במוזיקה בקרב מחנכות-מטפלות במעונות יום

### שער רביעי | בריאות

- 313 סיואר מחול-חורי, ענבל בכר-כץ, שלומית שניצר-מאירוביץ', מיכל גודינצקי אלישיב ואיילת גור "העצים ברחוב גדלו מהדמעות שלי": חוויות הורים לילדים עם דושן ובקר - מהמשבר להתמודדות
- 333 מאור דהן, ריקי טסלר, איתמר שידלוב, נועה שטיינמן, מרדכי צווילינג, מיכל גלסר ושי חן-גל גורמי סיכון אובדני בקרב תלמידי בתי הספר לנוער

## מחברי המאמרים

**ד"ר אבו-גוידר עארף**

החוג ללשון עברית כשפה שנייה, מכללת קיי; החוג לחינוך, מכללת אחוה  
arefgweder@gmail.com

**ד"ר בוכריס אפרת**

החוג לתנ"ך, החוג למוזיקה והחוג לחינוך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון.  
המכללה ירושלים  
Efratb1967@gmail.com

**ד"ר בכר כץ ענבל**

ראש המגמה לחינוך מיוחד ולתרפיה בספורט (קמפוס וינגייט), ומרצה במרכז האקדמי  
לוינסקי וינגייט  
Inbal Bachar@gmail.com

**הרב ברטוב גד**

מפקח על החינוך הרתי, מחוז מרכז, משרד החינוך  
gadbartov@gmail.com

**גב' גודינצקי אלישיב מיכל**

מנהלת צוות העובדים הסוציאליים בעמותת "צעדים קטנים"  
michal@littlesteps.org.il

**פרופ' גור איילת**

ראש התוכניות לתואר שני בעבודה סוציאלית, תל-חי אוניברסיטה בהקמה  
Guraye@telhai.ac.il

**ד"ר גלסר מיכל**

המינהל להכשרה מקצועית במשרד העבודה  
michal glaser 3@gmail.com

**ד"ר גלעד כהן לילך**

החוג ללקויות למידה, בית הספר ללימודי תואר שני, המכללה האקדמית לחינוך תלפיות;  
מפקחת יו"ר ועדות זכאות ואפיון, מחוז מרכז, משרד החינוך.  
lilachcohen1973@gmail.com

**ד"ר גרינבנק אליסיה**

ראשת החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון  
gralicia2@gmail.com

**מר דהן מאור**

החוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון  
mdahanos1@gmail.com

**ד"ר ורגון ניר**

החוג לתנ"ך, מכללת אורות ישראל; החוג לתושב"ע, המכללת האקדמית לחינוך תלפיות  
nirvargon@gmail.com

**ד"ר חן גל שי**

המינהל להכשרה מקצועית במשרד העבודה  
h\_shai@netvision.net.il

**פרופ' טסלר ריקי**

ראש התוכנית לתואר שני בחינוך גופני במכללה האקדמית גבעת וושינגטון; המחלקה  
לניהול מערכות בריאות, בית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל  
riki.tesler@gmail.com

**פרופ' יריב אליעזר**

ראש החוג לתואר שני בחינוך משלב, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון  
elyariv@gmail.com

**ד"ר כהן צחי**

ראש המסלול לתואר שני בלימודי יהדות, הקריה האקדמית אונג  
evic41@gmail.com

**ד"ר כהן זדה אורן**

ראש בית הספר ללימודי תואר שני, המכללה האקדמית לחינוך תלפיות  
cohenzad@gmail.com

**ד"ר לוי גזנפרנץ טניה**

ממונה מחוזית התכנית הלאומית לילדים ונוער 360, משרד החינוך, מחוז צפון; המסלול  
לתואר שני במנהל חינוך, המכללה האקדמית תל חי  
tanaiilan@gmail.com

**ד"ר מאמו שי**

החוג לחינוך, ראש המכון לפדגוגיה של חוסן, המכללה האקדמית חמדת  
shaim310@gmail.com

**ד"ר מחול-חורי סואר**

החוג לעבודה סוציאלית, תל-חי אוניברסיטה בהקמה  
siwar makhoul@gmail.com

**ד"ר ניסים מיכל**

הממונה על מסלולי החינוך המיוחד וראשת מסלול מלמ"ם (מורים לתלמידים עם מוגבלויות מרובות), המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין  
nissimichal@dyellin.ac.il

**ד"ר סולקין עידית**

החוג לגיל הרך והחוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון;  
החוג לחינוך והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות  
idit sulkin@gmail.com

**ד"ר עצמון שירלי**

מפקחת פיתוח מקצועי והדרכה, מחוז תל אביב, משרד החינוך  
shiryaz@education.gov.il

**גב' פינטו ליאורה**

מנהלת גן, מוסמכת תואר שני בקריה האקדמית אונו  
pintoliora@gmail.com

**ד"ר פריאל יוסף**

החוג לתנ"ך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון; מרצה לתנ"ך וזמר עברי באוניברסיטת בר אילן.  
priel483@gmail.com

**פרופ' צווילינג מרדכי**

המחלקה לכלכלה ומנהל עסקים, אוניברסיטת אריאל  
motiz@ariel.ac.il

**ד"ר קריסי מירי**

מנהלת המרכז לנגישות אקדמית, מרצה בחוג לאנגלית ובחוג לחינוך, המכללה האקדמית אשקלון; החוג לאנגלית, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון  
mirik@aac.ac.il

ד"ר שטיינמץ נועה

המחלקה לניהול מערכות בריאות, בית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל  
noasimplywrite@gmail.com

ד"ר שידלוב איתמר

ראש החוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון  
itamar shidlov@gmail.com

ד"ר שלומית שניצר-מאירוביץ'

אוניברסיטת בר-אילן, הפקולטה לחינוך  
Shulamit.shnitzer@biu.ac.il

## גורמי סיכון אובדני בקרב תלמידי בתי הספר לנוער

מאור דהן, ריקי טסלר, איתמר שידלוב, נועה שטיינמץ,  
מרדכי צווילינג, מיכל גלסר, שי חן-גל

### תקציר

אובדנות בקרב בני נוער בישראל היא תופעה מדאיגה שהולכת ומתרחבת, במיוחד בקרב אוכלוסיות מוחלשות. בשנים האחרונות גוברת ההכרה בחשיבות האיתור המוקדם של תלמידים המצויים בסיכון בתוך מערכת החינוך, על רקע העלייה המדווחת במצבי דיכאון, חרדה, שימוש בסמים ותופעות של נשירה סמויה. בית הספר נתפס כיום כזירה מרכזית ומשמעותית להתערבויות מניעתיות.

מחקר זה בחן את הגורמים הקשורים לסממני אובדנות בקרב תלמידי תיכון הלומדים בבתי ספר להכשרה מקצועית של האגף להכשרה מקצועית, תוך התמקדות במצוקה נפשית, התנהגויות סיכון ודפוסי נשירה ממערכת החינוך.

הנתונים נאספו מ-7,588 תלמידים ב-83 בתי ספר, בעיקר מחינוך טכנולוגי ומקצועי בפריפריה החברתית-גאוגרפית של ישראל. במסגרת המחקר נאספו מדדים הקשורים לדיכאון, חרדה, עוינות, שימוש בסמים ואלכוהול, וכן רמות היעדרות מהלימודים.

מהממצאים עולה כי כ-11.4% מהתלמידים דיווחו על לפחות סימן אחד המעיד על מחשבות אובדניות. הגורמים המשמעותיים ביותר שנמצאו בקשר לאובדנות היו רמות דיכאון גבוהות, שימוש בסמים והיעדרות יומיומית מבית הספר. באופן מפתיע, נמצאה ירידה בשיעורי אובדנות בקרב תלמידים שדיווחו על צריכת אלכוהול גבוהה ועל סימפטומים אובססיביים-קומפולסיביים.

הממצאים מדגישים את הצורך הדחוף בהשקעה בפיתוח תוכניות לזיהוי מוקדם ולהתערבות בבתי הספר, לצד הכשרת אנשי צוות חינוכי, חיזוק כישורים רגשיים בקרב התלמידים, ומעקב אחר דפוסי היעדרות. כל זאת במטרה לצמצם את שיעורי האובדנות ולקדם את רווחתם הנפשית של בני הנוער בישראל.

**תאריכים:** אובדנות, תלמידי בתי הספר לנוער, מצוקה פסיכולוגית, שימוש בסמים.

## מבוא

### אובדנות בקרב מתבגרים – תופעה וממדים

אובדנות היא אחת מהסיבות המרכזיות לתמותה בקרב מתבגרים ברחבי העולם. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, התאבדות מדורגת במקום הרביעי כסיבת מוות בקרב בני נוער בגיל 15-19 (World Health Organization, 2025). במדינות מסוימות, לרבות מדינות בעלות הכנסה גבוהה, היא אף מופיעה במקום השני או השלישי בדירוג סיבות המוות הלא טבעיות (OECD, 2022). נתונים אלה מלמדים שמדובר בתופעה רחבת היקף, בעלת השלכות עמוקות על מערכות החינוך, הבריאות והרווחה.

לאחר פרוץ מלחמת "חרבות ברזל" באוקטובר 2023, החריפה ההתמודדות הנפשית של בני הנוער בישראל עוד יותר. חוסר הוודאות, החשיפה הממושכת לחרדה ביטחונית, האובדן האישי והקהילתי, לצד שיבוש השגרה הלימודית והחברתית, כל אלה תרמו להעמקת תחושות מצוקה (Eckhoff & Goodman-Scott, 2023). אנשי מקצוע מדווחים על עלייה בשכיחות סימפטומים של דיכאון, חרדה ופוסט טראומה בקרב מתבגרים, בעיקר באזורים סמוכים לעימותים (Eliashar et al., 2024; Paltiel et al., 2024).

שירותי הרווחה והבריאות הנפשית לילדים ובני נוער מתמודדים עם עומס גובר, כאשר המערכת מנסה להרחיב מענים פסיכולוגיים במסגרות החינוך ובקהילה, אך הפערים בין צרכים למשאבים ממשיכים להיות משמעותיים. המציאות הזו מדגישה ביתר שאת את הצורך בזיהוי מוקדם, התערבות מקצועית ממוקדת, ותגבור מערכתי של שירותי התמיכה בבני נוער.

לפי משרד הבריאות, התאבדות היא הסיבה השנייה בשכיחותה לתמותה בקרב בנים בגיל 15-24, והשלישית בקרב בנות באותם גילים (משרד הבריאות, 2024). בנוסף, דוחות מהשנים האחרונות מעידים על מגמת עלייה מדאיגה בשכיחות של מחשבות אובדניות וניסיונות התאבדות בקרב בני נוער, במיוחד לאחר מגפת הקורונה ואירועים ביטחוניים מתמשכים (Barzilay et al., 2022). עוד נמצא כי למעלה מ-20% מבני הנוער בישראל מדווחים על התמודדות עם מצוקה רגשית משמעותית, וכ-10% מצהירים על מחשבות אובדניות ברמות שונות (Israeli National Council for the Child, 2023).

אובדנות בקרב מתבגרים נושאת השלכות אישיות חמורות, המשפיעות על בריאותם הנפשית והפיזית. מתבגרים המתמודדים עם מחשבות אובדניות חווים לעיתים קרובות תחושות של ייאוש, בדידות וחוסר תקווה, שעלולות להוביל לירידה בתפקוד הלימודי, החברתי והמשפחתי (Barzilay et al., 2022; Verlenden et al., 2023). לפי ארגון הבריאות העולמי, חוסר התמודדות עם בעיות בריאות נפשית בגיל ההתבגרות עלול להשפיע לרעה על הבריאות הפיזית והנפשית בבגרות, ולהגביל את האפשרויות לחיים מספקים בעתיד (World Health Organization, 2024). ההשלכות של אובדנות אינן מוגבלות להיבט האישי בלבד, אלא משקפות גם כשל מערכתי בזיהוי מוקדם, תמיכה מיידית ומענה טיפולי רציף. מדובר בבעיה רב-ממדית המשלבת משתנים פסיכולוגיים, חברתיים וסביבתיים, המחייבת התערבות רב-תחומית ופרואקטיבית מצד כלל הגורמים הפועלים בשדה החינוכי והטיפולי (Verlenden et al., 2023).

### גורמי סיכון מרכזיים לאובדנות בקרב תלמידים

המחקר בתחום האובדנות מצביע על קשת רחבה של גורמי סיכון המעלים את ההסתברות למעבר ממחשבות אובדניות לפעולה בקרב בני נוער. גורמים אלו נחלקים לשלוש קבוצות מרכזיות: גורמים פסיכולוגיים, גורמים התנהגותיים וגורמים סביבתיים וחברתיים. הבנה אינטגרטיבית של ההצטברות והאינטראקציה בין גורמים אלו מאפשרת זיהוי מדויק יותר של תלמידים המצויים בקבוצת סיכון גבוהה (Richardson et al., 2024).

במישור הפסיכולוגי, נמצא כי דיכאון הוא אחד המנבאים העקביים ביותר לאובדנות בקרב בני נוער. תחושות של חוסר ערך, ייאוש, עייפות קיצונית ובידוד רגשי מופיעות באופן תכוף בקרב תלמידים המדווחים על מחשבות אובדניות (Grossberg et al., 2023). גם תסמיני חרדה נמצאו כקשורים להעלאת הסיכון, בעיקר כאשר הם משולבים בקשיי ויסות רגשי. סומטיזציה, כלומר ביטוי גופני למצוקה נפשית, מופיעה גם היא לעיתים קרובות בקרב תלמידים שאינם מצליחים לבטא את תחושותיהם באופן מילולי (Torres et al., 2021). בין הגורמים ההתנהגותיים הבולטים ניתן למנות שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים, לרבות קנאביס ואלכוהול. מחקרים מצאו קשר מובהק בין שימוש חוזר בסמים לבין עלייה בשיעור ניסיונות ההתאבדות, הן בשל הפחתת עכבות והן בשל החרפת תחושות של ריקנות, בלבול וחוסר שליטה. כמו כן, התנהגויות של פגיעה עצמית לא אובדנית, כגון חיתוך עצמי, עשויות לשמש כגורם מתווך המעיד על מצוקה עמוקה (Oladunjoye et al., 2023). בהקשר החברתי, נמצא כי חוויות של דחייה, חרם חברתי או ניתוק מהמשפחה תורמות לעלייה בסיכון לאובדנות. תלמידים מדווחים כי תחושת חוסר שייכות – הן בקבוצת השווים והן במסגרות החינוכיות – יוצרת קרקע פורייה להעמקת תחושת הבידוד, במיוחד כאשר חסרה להם דמות בוגרת תומכת. גם משתנים מבניים, כגון מגורים בפריפריה, עוני, פערים דיגיטליים או נגישות מוגבלת לשירותי בריאות נפש, הם גורמי סיכון עקיפים אך משמעותיים (Arango et al., 2024).

מחקרים מצביעים גם על האינטראקציה בין גורמים שונים: תלמיד הסובל מדיכאון, משתמש בסמים וחווה נשירה לימודית - מצוי בסיכון גבוה בהרבה מאשר תלמיד המתמודד עם משתנה אחד בלבד. לכן גובר השימוש במודלים רב-משתנים להערכת הסיכון, המשלבים בין מדדים פסיכולוגיים, התנהגותיים וסביבתיים. גישה כזו מבקשת להימנע מהתמקדות בגורם אחד בלבד, ולהכיר בריבוי ההקשרים שבהם מתקיימת מצוקה נפשית בקרב בני נוער (Prades-Caballero et al., 2025).

### מסגרת תיאורטית להבנת אובדנות בגיל ההתבגרות

הבנת התהליך המוביל לאובדנות בקרב בני נוער נשענת על מסגרות תיאורטיות המסבירות את המנגנונים הרגשיים, הקוגניטיביים והחברתיים המעורבים בהתפתחות התנהגות אובדנית. אחת התיאוריות המרכזיות בתחום היא "תיאוריית שלושת השלבים (Three-Step Theory - 3ST) של Klonsky & May שזכתה לחיזוק מחקרי נרחב בשנים האחרונות (Klonsky et al., 2021).

התיאוריה מציעה כי השלב הראשון בהתפתחות אובדנות כולל חוויה של כאב פסיכולוגי עז, במיוחד כאשר הוא מלווה בתחושת חוסר תקווה. השלב השני מתרחש כאשר קיים נתק חברתי או תחושת ניכור שמסירים את החסמים המונעים מעבר למחשבות אובדניות. השלב השלישי, הקריטי ביותר, הוא רכישת היכולת הפיזית והנפשית לממש את הכוונה, לרוב תוך חשיפה לגורמי סיכון כגון התנהגות אימפולסיבית, תוקפנות עצמית או זמינות של אמצעים קטלניים (Tsai et al., 2021).

בגיל ההתבגרות, השלבים הללו מועצמים בשל מאפיינים ייחודיים: קושי בוויסות רגשי, דימוי עצמי מתערער, חוויות של דחייה חברתית או כישלון לימודי, לצד רגישות גבוהה לגירויים סביבתיים. מחקרים עדכניים מראים שבני נוער חווים את תחושת חוסר האונים בעוצמה גבוהה במיוחד, וכי התחושה שהכאב אינו צפוי להיפסק מהווה מנבא משמעותי למעבר ממחשבות למעשים (May et al., 2020).

התיאוריה ממחישה את הצורך בהתערבות מוקדמת עוד בשלב הכאב הפסיכולוגי, בטרם מתגבשת כוונה אובדנית קונקרטית. יתרה מזאת, היא מדגישה את החשיבות של קשרים חברתיים יציבים והנגשה של תמיכה רגשית שיכולים לשמש כחיץ משמעותי מול התפתחות הסיכון. מודלים תיאורטיים מסוג זה תומכים בגישה אינטגרטיבית לזיהוי מוקדם וטיפול בגורמי הסיכון בקרב תלמידים שנמצאים שעות רבות במסגרת בית הספר. הבנה זו מצביעה על חשיבות הסביבה הבית ספרית והחברתית, בפרט בקרב בני נוער (Sheikhan et al., 2023; Tesler et al., 2016).

### ההקשר הבית ספרי והחברתי: מציאות מאתגרת

בתי הספר ממלאים תפקיד מפתח בעיצוב חוויית ההתבגרות של בני נוער, ובפרט באוכלוסיות המצויות בסיכון. עבור תלמידים רבים זוהי המסגרת המרכזית, ולעיתים היחידה, שבה הם פוגשים מבוגרים משמעותיים ונהנים מגישה למשאבים חברתיים ורגשיים. אולם כאשר המסגרת החינוכית אינה מצליחה ליצור תחושת שייכות, ביטחון והכלה, היא עלולה להפוך מגורם מגן לגורם סיכון (Hoffman, 2020; Raniti et al., 2022). ואכן, לסביבה החינוכית יש השפעה ניכרת על בריאותם הנפשית של תלמידים. כאשר האקלים הבית ספרי מאופיין בלחץ מתמיד להישגים, חוסר סובלנות לחריגות התנהגותיות, ומיעוט בקשרים בין-אישיים חמים, קיים סיכון ליצירת תחושת ניכור, דחייה ובידוד רגשי. תלמידים שתחושות אלה שגרתיות עבורם עלולים לפתח תפיסות של חוסר ערך עצמי וחוסר תקווה, שהוכחו כמנבאים משמעותיים לאובדנות (Maloney et al., 2024).

מחקרים מראים שבתי ספר המעודדים שיח פתוח על רגשות, מכילים גיוון תרבותי, ומשקיעים בקידום רווחה נפשית – מצליחים לצמצם את הסיכון למצוקה נפשית חמורה. נוכחות של דמויות משמעותיות – מחנכים, יועצים, מתנדבים – שנמצאות בקשר קבוע, תומך ומכיל עם התלמידים, מזוהה כגורם מגן מובהק (Diggs et al., 2024; Hoffman, 2020). עם זאת, היעדר הכשרה מספקת של הצוותים החינוכיים לזיהוי מצבי סיכון, לצד שחיקה מקצועית ועומס רגשי, מקשים על יישום אפקטיבי של מנגנוני תמיכה אלו. מעבר לכך, ההקשר החברתי-קהילתי משפיע באופן ישיר על רווחת התלמידים: נגישות מוגבלת לשירותים פסיכולוגיים, ולעיתים סטיגמה שלילית כלפי פנייה לעזרה נפשית, מחזקים את הסיכון למצב של מצוקה ממושכת שאינה מטופלת (Brenner, 2024). אם כן, ניכר כי בתי הספר ממוקמים בצומת קריטי בזיהוי ומניעה של אובדנות בקרב נוער. מדיניות מערכתית חייבת להכיר בהשפעת ההקשר הבית ספרי והחברתי, ולפעול לצמצום הפערים המובנים שמקשים על תלמידים לקבל את העזרה הדרושה להם בזמן. בנוסף, אחד האתגרים המרכזיים בהתמודדות עם אובדנות בקרב בני נוער הוא הקושי בזיהוי מוקדם של סימני מצוקה. מחקרים מראים שרבים מהמתבגרים החווים דיכאון, חרדה או תחושת ריקנות אינם משתפים את סביבתם במצבם הנפשי ולעיתים אף מסתירים אותו במכוון (Grossberg et al., 2023).

ביטויי המצוקה אינם מופיעים תמיד באופן מילולי ישיר, אלא באים לידי ביטוי בדפוסים התנהגותיים עקיפים, כגון הסתגרות, היעדרות מהלימודים, ירידה חדה בהישגים, התפרצויות זעם או שימוש מוגבר בטכנולוגיה (Arensman, 2019). במיוחד בקרב בני נוער, קיימת נטייה להשתמש בהתנהגות חיצונית כאמצעי לביטוי פנימי של מצוקה רגשית. התנהגויות כגון התפרצות זעם, אלימות כלפי עצמם או אחרים, התמכרות למסכים, או דחייה של סמכות הורית ומערכתית, עשויות להוות למעשה צורת ביטוי של כאב פנימי עמוק. לעיתים דווקא התלמידים שמפגינים "חוסר גבולות" או "בעיות משמעת" הם אלו שזקוקים להתערבות הנפשית המהירה ביותר. הבנה זו מחייבת שינוי תפיסתי בקרב אנשי חינוך באשר למשמעות ההתנהגות החריגה אצל בני נוער. מנגנוני הגנה, בושה, ופחד מהסטיגמה, עלולים להוביל לכך שמתבגרים נמנעים מלפנות לעזרה גם כאשר הם במצב של סבל משמעותי. בסביבה

בית ספרית, התנהגויות אלו עלולות להתפרש כבעיות משמעת או חוסר מוטיבציה ולא כקריאת עזרה סמויה. לכן אנשי חינוך – מורים, יועצים, מחנכים ומנהלים – ממוקמים בעמדה קריטית המאפשרת התבוננות יומיומית על התנהגותו של התלמיד, אך לרוב אינם מצוידים בידע ובכלים הדרושים כדי לזהות מצבים של מצוקה חמורה (Gunawardena et al., 2024). יתרה מכך, ההקשר הבית ספרי עצמו עשוי להשפיע על הסיכון לאובדנות. סביבה לימודית נוקשה, חוויות של כישלון חוזר או חוסר תחושת שייכות, עלולים להחמיר מצוקה קיימת ואף להציתה. לעומת זאת, בתי ספר המעודדים קבלה, אמפתיה, חינוך רגשי ושיח פתוח, עשויים לשמש כמנגנון מגן משמעותי.

גישה חינוכית מבוססת יחסים אישיים ומודעות למצב הרגשי של התלמידים יכולה לשנות מסלול חיים שלם (Tesler et al., 2018; Zaborskis et al., 2019). לצד זאת, קיימת שונות תרבותית באופן שבו תלמידים מבטאים את תחושותיהם. מחקרים מראים כי תלמידים מרקעים חברתיים-תרבותיים שונים מדווחים על מצוקה באופנים מגוונים, ולכן כלי האיתור הנדרשים צריכים להיות רגישים להבדלים אלו, ולהתבסס על תצפיות רב-ממדיות המשלבות מידע רגשי, התנהגותי ולימודי גם יחד. חוסר מענה לצרכים אלו עלול להוביל להחמצת הזדמנויות קריטיות למניעה מוקדמת של אובדנות, ומכאן בולטת חשיבותם של כלים מסייעים למניעה ולצמצום התופעה (Mortaz et al., 2022).

### הצורך בכלים מובנים לאיתור והתערבות

למרות העלייה במודעות הציבורית והמקצועית לסוגיית האובדנות בקרב בני נוער, קיימת הסכמה רחבה בקרב חוקרים ואנשי מקצוע על כך שמנגנוני הזיהוי והתגובה הקיימים במערכת החינוך אינם מספקים. הכלים הקיימים ברבים מבתי הספר נשענים על אינטואיציה אישית, פניות אקראיות או תגובות לאירועים חריגים, ולא על פרוטוקולים מבוססי ראיות המאפשרים איתור מוקדם שיטתי ומכוון (Posner et al., 2020).

הספרות מצביעה על יתרונות משמעותיים בפיתוח והטמעה של כלי מיפוי רב-מערכתיים, המשלבים נתונים רגשיים, התנהגותיים ולימודיים (Cheng et al., 2025). כלים אלו מאפשרים תצפית כוללת ומעמיקה על עולמו של התלמיד, ויוצרים תשתית להחלטות מקצועיות מבוססות נתונים. שימוש עקבי בכלים אלה תורם לא רק לזיהוי מדויק של תלמידים המצויים בסיכון, אלא גם לבניית תוכנית פעולה מותאמת, המערבת את הצוות החינוכי, היועצים, גורמי בריאות הנפש, ולעיתים גם המשפחה. בנוסף, כלי מיפוי מסוג זה מאפשרים לבחון מגמות רוחביות ברמת בית הספר או הרשות המקומית. הם מספקים בקרה שוטפת על שינויים במדרים של מצוקה נפשית לאורך זמן, מאפשרים לזהות מוקדים בעייתיים באזורים גאוגרפיים מסוימים, ואף תורמים לגיבוש מדיניות התערבות מערכתית וארצית (Chong et al., 2024; Grossberg et al., 2023).

עם זאת, הצלחת יישום הכלים תלויה במספר תנאים מקדימים: הכשרה מקצועית מספקת של צוותי השטח, שיתוף פעולה בין מערכות החינוך והבריאות, מחויבות ניהולית ברמת בית הספר, ותמיכה תקציבית ארוכת טווח. ללא תנאים אלה, גם הכלים הטובים ביותר עלולים להישאר בגדר יוזמה שלא נטמעה בשטח. לפיכך לצד פיתוח הכלים עצמם, יש להבטיח גם את התשתיות המאפשרות את הפעלתם בצורה אפקטיבית, ולכן נדרש מעבר מגישת תגובה לגישת מניעה בזיהוי מצוקה אובדנית בקרב תלמידים. כלים מבוססי ראיות הפועלים על פי מודלים רב-תחומיים, יכולים להוות שינוי פרדיגמה במערכת החינוך ולהציל חיים (Lyon et al., 2024).

הסקירה המובאת לעיל מדגישה את המורכבות העמוקה של תופעת האובדנות בקרב בני נוער ואת הרב-ממדיות של הגורמים התורמים לה. החל מהבנה אפידמיולוגית רחבה ועד למודלים פסיכולוגיים תיאורטיים, מתעצבת תמונה מדאיגה. האתגר המרכזי אינו נעוץ רק בזיהוי, אלא גם ביכולת לתרגם את הידע הקיים לכדי כלים מעשיים, יישומיים ויעילים בשטח, בתוך מסגרות החינוך והקהילה.

בתי הספר לנוער בישראל, המהווים חלק אינטגרלי ממערכת החינוך העל-יסודית, מיועדים לבני נוער בגילי 14-18. מוסדות אלה כוללים תיכונים עיוניים, חטיבות ביניים ובתי ספר מקצועיים הפועלים תחת פיקוחו של משרד העבודה. מטרת בתי הספר היא להעניק לתלמידים חינוך איכותי, לחזק מיומנויות לימודיות, חברתיות ותפקודיות, ולהכינם לחיים בוגרים – שירות צבאי או אזרחי, והשתלבות עתידית בשוק העבודה או בהשכלה הגבוהה (משרד העבודה, הכשרת נוער, 2023).

על הרקע הזה, המחקר הנוכחי בחן את הגורמים הקשורים לסממני אובדנות בקרב תלמידי תיכון הלומדים במוסדות להכשרה מקצועית של המינהל להכשרה מקצועית, תוך התמקדות במצוקה נפשית, התנהגויות סיכון ודפוסי נשירה ממערכת החינוך.

## שיטה

### הליך

המחקר הנוכחי נערך במסגרת מערכת החינוך הישראלית במהלך שנת הלימודים תשפ"ה. הכלי שפותח הועבר בקרב תלמידים בבתי ספר לנוער, תוך שיתוף פעולה עם צוותים חינוכיים, טיפוליים וניהוליים. הליך האיסוף בוצע באמצעות שאלון קבוצתי אנונימי שהועבר בכיתות, בהנחיית גורמים מוסמכים מטעם מערך התמיכה הרגשי של משרד החינוך. לפני מילוי השאלון ניתן לתלמידים הסבר קצר על מטרת המחקר והובטחה להם סודיות מלאה. הנתונים הועברו לניתוח תוך שמירה על אנונימיות מלאה של המשיבים.

## משתתפים

המדגם כלל 7,588 תלמידים מ-83 בתי ספר ברחבי הארץ, בעיקר ממסגרות חינוך טכנולוגי ומקצועי בפריפריה החברתית-גאוגרפית. כ-38% מהתלמידים מהחברה היהודית, 50.5% מהחברה הערבית, ו-11.5% מהחברה החרדית. טווח הגילים נע בין 15 ל-19, כאשר שיעור ההשתתפות בשאלון עמד על מעל ל-90% מכלל התלמידים שנכחו בפועל בכיתה ביום העברת השאלון.

## כלי מחקר

**אובדנות:** שאלון המחקר כלל שלושה היגדים: האם במהלך השבועיים האחרונים רצית למות?; האם במהלך השבועיים האחרונים חשבת ברצינות להתאבד או שתלך לישון ולא תתעורר?; האם במהלך שלושת החודשים האחרונים ניסית להתאבד או תכננת תוכניות כיצד תעשה זאת? תשובות התלמידים ניתנו ביחס לסולם בן 4 דרגות (0 = לעולם לא, 1 = לפעמים, 2 = כל הזמן). לצורכי תוכנית ההתערבות, הומרו משתנים אלה למשתנים דיכוטומיים המבחינים בין תלמידים שציינו נטייה כלשהי לאובדנות (ציונים 1 או 2) לבין תלמידים שלא ציינו נטייה כזאת (ציון 0). בנוסף, חושב עוד משתנה דיכוטומי המבחין בין תלמידים שביטאו לפחות סממן אובדני אחד ובין תלמידים אחרים (Hoffman, 2020).

**מצוקה פסיכולוגית חריפה:** המצוקה הפסיכולוגית החריפה של התלמידים נאמדה באמצעות שאלון The Brief Symptom Inventory (BSI) (Derogatis & Spencer, 1982; Ganneti et al., 1994). השאלון כלל 43 היגדים שנמדדים באמצעות סולם תשובות בן 5 דרגות (1 = בכלל לא, 5 = במידה רבה מאוד). במחקר הנוכחי, הממוצעים עבור כל מרכיב של המצוקה הפסיכולוגית נעים בין 1.49 ל-2.04, מה שמעיד על רמות שונות של מצוקה.

**התנהגויות סיכון:** התלמידים התבקשו להתייחס לשלוש התנהגויות סיכון: שתיית אלכוהול: "באיזו מידה במהלך החודשים האחרונים שתית אלכוהול?"; חשיפה לסמים: "באיזו מידה במהלך החודשים האחרונים ראית את החברים שלך משתמשים בסמים?"; שימוש בסמים: "באיזו מידה במהלך החודשים האחרונים עישנת גראס, חשיש וכדומה?". במקור נמדדו תשובות המשיבים בסולם תשובות בן 4 דרגות, אולם בשל שכיחויות נמוכות יחסית של חלק מהדרגות, קודדו ההתנהגויות כמשתנים דיכוטומיים שהבחינו בין משיבים שדיווחו "בכלל לא" ובין משיבים שענו כי התנהגויות אלה באו לידי ביטוי פחות מפעם בשבוע, יותר מפעם בשבוע וברוב הימים (Harel-Fisch et al., 2012).

**נשירה:** ביחס לשבועיים האחרונים שבהם התקיימו לימודים, התבקשו התלמידים לציין את כמות ימי הלימוד שמהם נעדרו ללא אישור (היעדרות מימי לימוד) ואת כמות ימי הלימוד שבהם נעדרו מחלק מהשיעורים ללא אישור (היעדרות משיעורים). במקור נמדדו תשובות המשיבים בסולם תשובות בן 4 דרגות: אף יום, יום אחד או יומיים, שלושה או

ארבעה ימים וחמישה ימים או יותר. לשם פשטות, קודדו רפואי התנהגות אלה כמשתנים דיכוטומיים שהבחינו בין משיבים שלא נעדרו מאף יום ו/או שיעור לבין משיבים שדיווחו כי נעדרו לפחות מיום אחד ו/או משיעורים לפחות ביום אחד (Harel-Fisch et al., 2012).

## ניתוח הנתונים

במחקר זה בוצע ניתוח רגרסיה לוגיסטית (Logistic Regression) מסוג יחס סיכויים (OR). הניתוח שימש לבחינת הקשרים בין מגוון גורמי סיכון, כגון מצוקה פסיכולוגית, התנהגויות סיכון ודפוסי נשירה, לבין הפגנת סממנים אובדניים בקרב תלמידים. היתרון של ניתוח OR הוא ביכולתו לכמת את עוצמת הקשר בין כל אחד מהמשתנים לבין התוצאה (אובדנות), תוך השוואה בין קבוצות תלמידים (Rothman et al., 2008). הניתוח אפשר לזהות אילו משתנים הם משמעותיים סטטיסטית, ואילו מהם מגבירים או מפחיתים את הסיכוי להופעת סממני אובדנות. לדוגמה, משתנים כמו דיכאון וסומטיזציה הראו קשר חיובי חזק עם הסיכון לאובדנות, בעוד שמשנתנים כמו אובססיביות-קומפולסיביות דווקא נמצאו כמתאם שלילי. יחס הסיכויים הוא כלי המאפשר השוואה בין קבוצות תלמידים שהפגינו סממני אובדנות לבין אלה שלא, ולהעריך כיצד גורמים שונים משפיעים על הסיכוי להפגנת סממנים אלו. כאשר אנו מדווחים על יחס סיכויים גדול מ-1, משמעות הדבר היא שהגורם הנבדק מגדיל את הסיכוי לסממני אובדנות. לעומת זאת, יחס סיכויים קטן מ-1, מצביע על הקטנת הסיכוי לסממני אובדנות.

## ממצאים

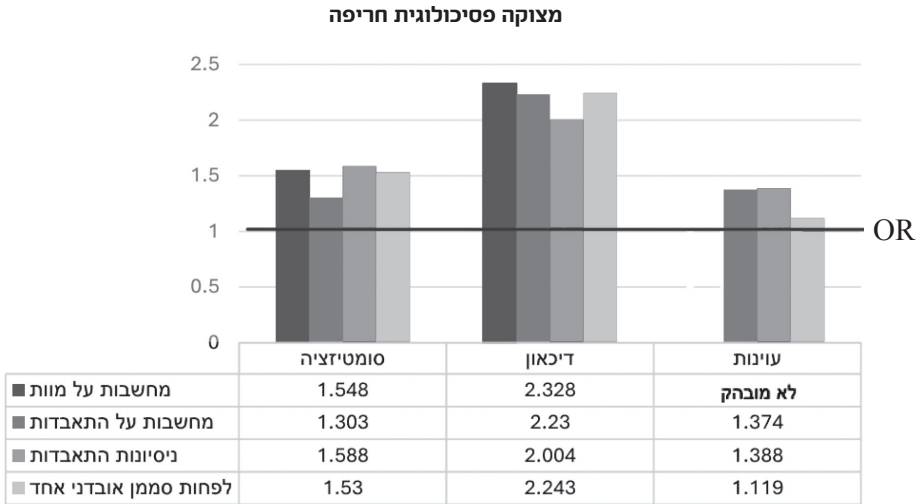
ממצאי המחקר מראים כי גורמים נפשיים שונים משפיעים על הסבירות להופעת סממני אובדנות בקרב תלמידים. נמצא כי עלייה ברמות הסומטיזציה צפויה להגדיל את הסיכוי למחשבות על מוות ב-54%, למחשבות על התאבדות ב-30%, לניסיונות התאבדות ב-59%, ובאופן כללי להגדיל את הסיכוי להפגין אחד או יותר מסממני האובדנות ב-53%.

עוד נמצא כי עלייה ברמת הדיכאון צפויה להגדיל פי 2.2 את הסיכון למחשבות על מוות, למחשבות על התאבדות פי 3.2, לניסיונות התאבדות פי 2, ובאופן כללי להגדיל את הסיכוי להפגין אחד או יותר מסממני האובדנות פי 3.2. כמו כן, נמצא כי עלייה ברמת העוינות צפויה להגדיל ב-37% את הסיכוי למחשבות על התאבדות, לניסיונות התאבדות ב-39%, ובאופן כללי להגדיל את הסיכוי להפגין אחד או יותר מסממני האובדנות ב-12%.

בדומה לכך, נצפה קשר חיובי בין שימוש בסמים לבין כלל משתני האובדנות. תלמידים שדיווחו על שימוש בקנאביס או חשיש הציגו סיכוי גבוה פי 4.7 לניסיונות התאבדות, ופי 2.9 להפגנת סממן אובדני אחד לפחות. לעומת זאת, צריכת אלכוהול נמצאה מפתיעה כגורם ממתן, כאשר בקרב תלמידים שצרכו אלכוהול נצפה סיכוי נמוך יותר למחשבות על מוות או על התאבדות, אם כי לא נרשם קשר מובהק סטטיסטית לכלל הסימפטומים.

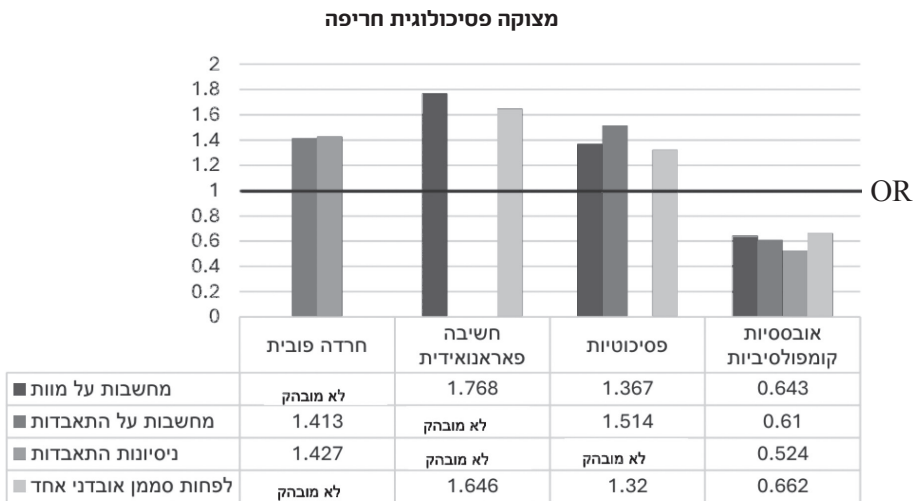
בתרשים 1 ניתן לראות את ההשפעה של שלושה גורמים פסיכולוגיים: דיכאון, סומטיזציה ועוינות, על ארבעה מדדי אובדנות: מחשבות על מוות, מחשבות על התאבדות, ניסיונות התאבדות, ולפחות סממן אובדני אחד.

**תרשים 1:** השפעת גורמים פסיכולוגיים על ארבעה מדדי אובדנות



בתרשים 2 מוצגים ערכי OR של ארבעה משתנים פסיכולוגיים נוספים: חרדה, חשיבה פרנאוידית, פסיכוטיות ואובססיביות קומפולסיבית.

**תרשים 2:** השפעת גורמים פסיכולוגיים על ארבעה מדדי אובדנות

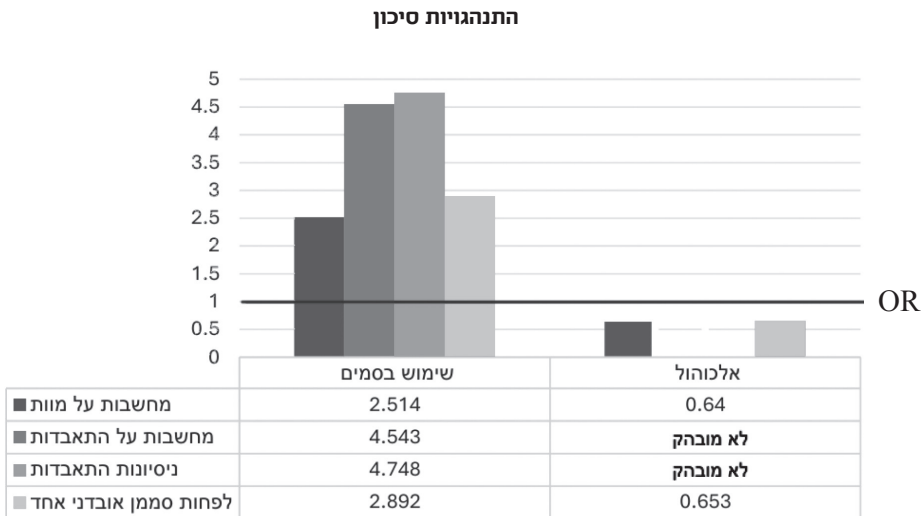


עלייה ברמת החרדה הפוכית צפויה להגדיל את הסיכוי למחשבות על התאבדות ב-41% ולניסיונות התאבדות ב-43%, אך לא נמצא קשר מובהק למחשבות על מוות או להפגנת לפחות סממן אובדני אחד. עלייה ברמת החשיבה הפרנואידית צפויה להגדיל את הסיכוי למחשבות על מוות ב-77% ולהפגנת לפחות סממן אובדני אחד ב-65%. לא נמצא קשר מובהק למחשבות על התאבדות או לניסיונות התאבדות. זאת ועוד, עלייה ברמת הפסיכוטיות צפויה להגדיל את הסיכוי למחשבות על מוות ב-37%, למחשבות על התאבדות ב-51%, ולהפגנת לפחות סממן אובדני אחד ב-32%.

ממצא ייחודי נוסף נרשם ביחס לסימפטומים אובססיביים-קומפולסיביים, שנמצאו כקשורים לירידה בסיכון לאובדנות. בקרב תלמידים שדיווחו על רמות גבוהות של אובססיביות, נרשם סיכוי נמוך באופן מובהק למחשבות אובדניות או לניסיונות התאבדות. העלייה ברמת האובססיביות-קומפולסיביות צפויה להקטין את הסיכוי למחשבות על מוות ב-35.7%, למחשבות על התאבדות ב-39.0%, לניסיונות התאבדות ב-47.6%, ולהפגנת לפחות סממן אובדני אחד ב-33.8%.

תרשים 3 ממחיש את הקשרים בין התנהגויות סיכון (סמים, אלכוהול) ודפוסי נשירה לבין הסיכון לאובדנות.

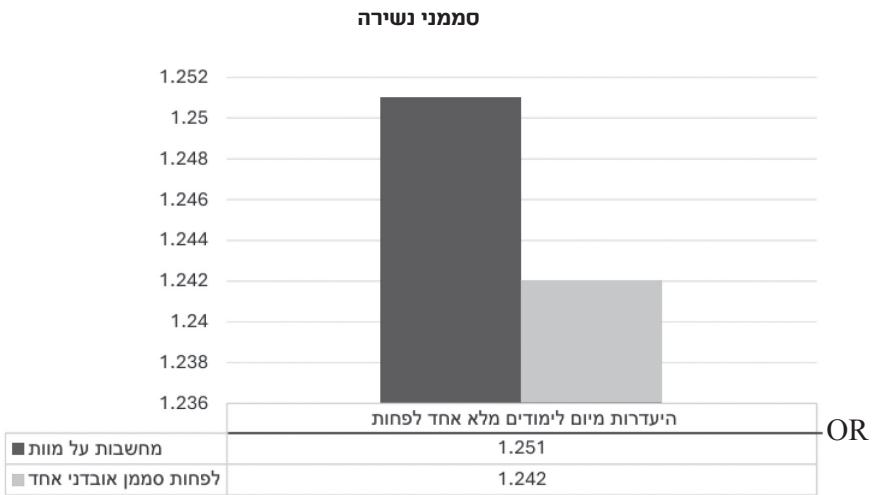
תרשים 3: השפעת גורמים פסיכולוגיים על ארבעה מדדי אובדנות



שימוש בסמים נמצא כמגדיל את הסיכון למחשבות על מוות פי 2.5, למחשבות על התאבדות פי 4.5, לניסיונות התאבדות פי 4.7, ולהפגנת לפחות סממן אובדני אחד פי 2.9. לעומת זאת, צריכת אלכוהול נמצאה כגורם מפחית ב-64% בסיכון למחשבות על מוות, ו-65% בהפגנת סממן אובדני אחד לפחות.

תרשים 4 מציג את השפעת ההיעדרות מיום לימודים מלא, בנפרד מהיעדרות משיעורים בודדים, על ארבעת משתני האובדנות המרכזיים. מהגרף עולה כי להיעדרות מיום שלם ללא אישור יש קשר חיובי מובהק עם מחשבות על מוות והפגנת לפחות סממן אובדני אחד. תלמידים שהעירו על היעדרות מימי לימוד שלמים ללא אישור היו בעלי סיכון גבוה ב-25.1% למחשבות על מוות וב-24.2% להפגנת סממן אובדני אחד לפחות, בעוד שהקשר עם מחשבות אובדניות או ניסיונות התאבדות אינו מובהק סטטיסטית.

תרשים 4: השפעת גורמים פסיכולוגיים על ארבעה מדדי אובדנות



## דיון

המחקר הנוכחי בחן את הגורמים הקשורים להופעת סממני אובדנות בקרב תלמידי תיכון הלומדים בבתי הספר המקצועיים, תוך התמקדות במצוקה נפשית, התנהגויות סיכון ודפוסי נשירה מהמערכת החינוכית. ממצאי המחקר מצביעים על קשר מובהק בין מצוקה נפשית לבין סימנים מחשבתיים והתנהגותיים של אובדנות. תחושות של דיכאון, חרדה, עוינות וסימפטומים גופניים הנובעים ממצוקה רגשית, נמצאו כקשורים ישירות לנטייה למחשבות אובדניות ואף לניסיונות התאבדות. בנוסף, התנהגויות סיכון כמו שימוש בסמים והיעדרות תכופה ממסגרת הלימודים זוהו גם הן כגורמים מגבירי סיכון. מעניין לציין כי נטייה להתנהגויות כפיתיות (אובססיביות-קומפולסיביות) נמצאה דווקא כמנגנון התמודדות שעשוי להפחית את הסיכון לאובדנות בקרב חלק מהתלמידים. ממצאים אלו מדגישים את המורכבות של התופעה ואת הצורך בזיהוי מוקדם והתערבות ממוקדת עבור תלמידים המתמודדים עם קשיים רגשיים והתנהגותיים.

ראשית, ממצאי המחקר הנוכחי משתלבים היטב במסגרת התיאורטית של תיאוריית שלושת השלבים Three-Step Theory - 3ST של Klonsky & May המזהה את התפתחות האובדנות כתהליך הדרגתי הכולל כאב פסיכולוגי, תחושת ניכור חברתי, ורכישת היכולת לבצע פעולה אובדנית. הנתונים מדגישים את תרומתו הקריטית של הדיכאון לשלב הראשון בתיאוריה - חוויית הכאב והיאוש - תוך קשר מובהק למחשבות אובדניות וניסיונות התאבדות. גם הסומטיזציה, שמבטאת כאב נפשי דרך תסמינים גופניים, נמצאה כמנבא מובהק נוסף, ומחזקת את ההבנה כי מצוקה שאינה מבטאת במילים עלולה להתבטא בפעולה קיצונית (Klonsky et al., 2021).

השלב השני בתיאוריה - תחושת ניכור חברתי - בא לידי ביטוי מובהק בממצאים הקשורים לנשירה, היעדרות ותחושת אי-שייכות למסגרת. תלמידים שנעדרו מיום לימודים שלם נמצאו בסיכון גבוה משמעותית לאובדנות, מה שמרמז על קיומה של התנתקות הדרגתית מהמערכת, שלעיתים אינה זוכה לתשומת לב מספקת. תופעה זו תומכת בצורך בגיבוש מדיניות מניעה ממוקדת סביב זיהוי דפוסי היעדרות חוזרים והבנה של משמעויותיהם הרגשיות והחברתיות (Klonsky et al., 2021).

השלב השלישי בתיאוריה - מעבר ממחשבות למעשים - קיבל ביטוי דרך משתנים של עוינות, חרדה ושימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים. גורמים אלו עשויים לשקף קושי בוויסות רגשי ולתרום לפיתוח היכולת המעשית לפגיעה עצמית. השימוש בסמים בפרט, נמצא כגורם מחזק משמעותית את הסבירות לניסיונות התאבדות. ממצא זה מהווה קריאה ברורה למיקוד מערכתי בתחום מניעת התמכרויות בקרב בני נוער לא רק כסוגיה פלילית או חינוכית, אלא כשאלה של חיים ומוות (Klonsky et al., 2021).

ממצא מפתיע שעלה מהמחקר קשור לסימפטומים אובססיביים-קומפולסיביים, שנמצאו כבעלי קשר הפוך לסיכון אובדני. ייתכן כי דפוסי חשיבה והתנהגות חוזרים מספקים לבני הנוער תחושת שליטה, מיקוד או פורקן רגשי מסוים, ובכך יוצרים חיץ זמני בפני הסלמה. עם זאת, יש לבחון ממצא זה בזהירות, שכן ייתכן שמדובר במנגנון הגנה זמני בלבד, שלאורך זמן אינו מספק מענה שלם למצוקה.

גם ממצאי השימוש באלכוהול מעלים שאלות מורכבות. לדוגמה, הממצא שלפיו קיימת ירידה בשיעורי סימפטומים אובדניים בקרב תלמידים שדיווחו על צריכת אלכוהול גבוהה הוא יוצא דופן ומעורר עניין, במיוחד לאור העובדה שמרבית הספרות המחקרית מצביעה על קשר שלילי בין שתיית אלכוהול לרווחה נפשית (Tesler et al., 2016). מחקרים קודמים הדגישו את הקשר בין שימוש מופרז באלכוהול לבין עלייה בדיכאון, התנהגויות אובדניות וניסיונות אובדניים, בעיקר בקרב מתבגרים המצויים במצבי סיכון פסיכו-חברתי (Glaser et al., 2018; Shapiro et al., 2022; et al., 2022). עם זאת, קיימת פרספקטיבה פסיכולוגית תיאורטית המסייעת להבין את הממצאים. לדוגמה, מודלים של ויסות רגשי מראים שחלק מהמתבגרים עשויים להשתמש באלכוהול כאמצעי הרגעה עצמי או כהימנעות

מהתמודדות ישירה עם רגשות שליליים כמו חרדה, תסכול או דיכאון. האלכוהול מספק במקרים אלו תחושת הקלה רגעית, גם אם מדומה או זמנית, ובכך ייתכן שהוא מפחית בטווח הקצר את הסיכון לביטוי חיצוני של מצוקה כמו מחשבות אוברדניות (Költő et al., 2019).

יתרה מזאת, ייתכן שהקשר שנמצא בין צריכת אלכוהול נמוכה יותר לבין שיעור גבוה יותר של סימפטומים אוברדניים אינו נובע ישירות מהשפעת החומר עצמו, אלא משקף הבדלים בפרופיל הפסיכו-חברתי של בני הנוער. ייתכן כי תלמידים בעלי רמות תפקוד גבוהות יותר, הנהנים ממעורבות במסגרות חברתיות ותחושת שייכות, נוטים לצרוך אלכוהול כחלק מהשתייכות לקבוצה ובכך חווים פחות תחושות של בדידות או ניכור, הפוגעות בכריאות הנפשית (Ballabrera et al., 2024). לחלופין, ייתכן שמתבגרים עם סימפטומים אוברדניים בולטים יותר נמנעים משתייה או מפוקחים מקרוב יותר על ידי סביבתם, מה שמוביל לדיווח נמוך יותר על צריכת אלכוהול. פרשנויות אלו מדגישות את החשיבות בהבנה עמוקה של ההקשר החברתי והרגשי שבו מתקיימת ההתנהגות, ואת הצורך בזהירות בעת הסקת מסקנות.

בהתאם לכך, ממצאי המחקר מדגישים את הקשר ההדוק בין מצוקה רגשית, התנהגויות סיכון ודפוסי ניתוק ממסגרת חינוכית לבין הופעת סממני אוברדנות בקרב תלמידים במוסדות להכשרה מקצועית. תחושות של דיכאון, חרדה, עוינות ותסמינים גופניים מהווים סימני אזהרה משמעותיים הדורשים תשומת לב מיידית מצד מערכות החינוך והבריאות. כמו כן, שימוש בסמים והיעדרות מתמשכת מהלימודים זוהו כגורמים מחמירים שעלולים להוביל להסלמה במצב הנפשי. מנגד, נמצא כי בקרב חלק מהתלמידים קיימים דפוסי התמודדות בלתי שגרתיים, כגון התנהגויות כפייחיות העשויות להוות גורם מגן זמני בפני הידרדרות.

הממצאים מחדדים את הצורך בפיתוח כלים לאיתור מוקדם של מצוקה, בהכשרת צוותים חינוכיים לזיהוי סימני סיכון, וביצירת מענים מותאמים תרבותית ורגשית בתוך מסגרות החינוך. בנוסף, יש לעקוב אחר דפוסי היעדרות ולבחון אותם לא רק כסוגיה משמעתית, אלא כמדד חשוב לריחוק חברתי ונפשי. המחקר הנוכחי תורם להבנה רחבה ומעמיקה של הרב-ממדיות שבתופעת האוברדנות בקרב בני נוער בסיכון, ומספק תשתית יישומית לפיתוח מדיניות מניעה והתערבות מבוססת ראיות במטרה לקדם רווחה נפשית, לחזק חוסן חברתי, ולמנוע אוברדן חיים מיותר.

## חשיבות המחקר

מחקר זה מהווה תרומה משמעותית להבנת תופעת האוברדנות בקרב בני נוער בבתי הספר להכשרה מקצועית, אוכלוסייה שאינה זוכה בדרך כלל למוקד מחקרי מספק. בשונה ממחקרים העוסקים באוכלוסיית תלמידי תיכון כללית, מחקר זה מתמקד בפריפריה החברתית-גאוגרפית ובמסגרות חינוכיות ייחודיות הנתונות לאתגרים מורכבים. חשיבותו

של המחקר טמונה בזיהוי הקשרים בין מצוקה נפשית, התנהגויות סיכון (כגון שימוש בסמים ואלכוהול) ודפוסי נשירה לבין הופעת סממני אובדנות, באופן המאפשר לגבש תובנות יישומיות עבור אנשי מקצוע בתחום החינוך, הבריאות והרווחה. המחקר מספק בסיס נתונים רחב וערכני, ומצביע על הצורך המיידי בהרחבת מערכי ההתערבות והאיתור במערכת החינוך, במיוחד לאחר מגמות החרפה שנצפו בעקבות מגפת הקורונה ומלחמת "חרבות ברזל". באמצעות ניתוח רב-משתני, המחקר מדגיש משתנים בעלי השפעה גבוהה במיוחד על הסיכון האובדני, ומציע תשתית מדעית לפיתוח כלי מניעה והערכה מותאמים לאוכלוסיות בסיכון. בכך תורם המחקר לקידום שיח בין-מערכתי ומשמש בסיס לתכנון מדיניות בריאות נפש מותאמת הקשר.

### מגבלות המחקר

למחקר הנוכחי קיימות מספר מגבלות מתודולוגיות שיש להביא בחשבון בעת ניתוח הממצאים והסקת מסקנות יישומיות. ראשית, המחקר בוצע בשיטת חתך רוחבי (cross-sectional), כלומר נאספו בו נתונים בנקודת זמן אחת בלבד. לכן אין באפשרותנו להסיק לגבי קשרים סיבתיים בין הגורמים שנבדקו (כגון מצוקה רגשית, היעדרויות, שימוש בחומרים) לבין הופעת סממנים אובדניים. הקשרים שנמצאו משקפים מתאם סטטיסטי בלבד.

שנית, איסוף הנתונים התבסס על דיווח עצמי של תלמידים, נתון העלול להיות מושפע מהטיות של רצייה חברתית, הימנעות מחשיפה או חוסר מודעות עצמית. ייתכן כי תלמידים נטו להמעיט בחשיפת סימפטומים רגשיים, התנהגויות סיכון או שימוש באלכוהול וסמים, או לחלופין להפריז בדיווחיהם.

שלישית, המחקר לא כלל ניתוח עומק של משתנים דמוגרפיים כגון מגדר, רקע אתני-תרבותי, מעמד סוציו-אקונומי או אזור מגורים, אף שלגורמים אלו עשויה להיות השפעה ניכרת על פגיעות נפשית והתנהגותית. כמו כן, היעדר הבחנה בין אוכלוסיות מיוחדות, כגון תלמידים ממסגרות חינוך מיוחד או עולים חדשים, מגביל את היכולת להכליל את הממצאים לאוכלוסייה רחבה יותר.

רביעית וחשובה לא פחות, המחקר התקיים בסמוך לתקופת מלחמת "חרבות ברזל" (אוקטובר 2023 ואילך), שיצרה מציאות טראומטית ומטלטלת עבור בני נוער רבים, במיוחד בפריפריה החברתית והביטחונית. יש להביא בחשבון כי חלקם חוו פינוי מהבית, אובדן קרובים, חוסר ודאות ממושך, שיבוש בלמידה, וחשיפה למראות קשים. כל אלו מהווים גורמי סיכון משמעותיים למצוקה נפשית. ייתכן שחלק מהדיווחים שנמסרו במחקר משקפים תגובה למשבר זמני ולא תופעות יציבות. התעלמות מגורם זה עלולה להביא לפרשנות חלקית או שגויה של הממצאים.

## המלצות למחקרי המשך

מומלץ לערוך מחקרי אורך (longitudinal studies) שיאפשרו מעקב אחר שינויים לאורך זמן על מנת לזהות גורמים מנבאים לאובדנות ולבחון קשרים סיבתיים בין משתנים רגשיים סביבתיים והתנהגותיים. כמו כן, חשוב לשלב מדדים אובייקטיביים כגון הערכות קליניות, ומדדים ביולוגיים או דיווחים מצד צוותים חינוכיים וטיפוליים, על מנת להפחית את ההסתמכות על דיווח עצמי בלבד.

בנוסף, יש להרחיב את בחינת ההשפעות של משתנים נוספים כמו תפקוד משפחתי, תמיכה חברתית ומבנה קהילתי כגורמים מגינים או מסכנים. עוד מומלץ לבחון באופן ישיר את ההשפעה של אירועים לאומיים טראומטיים, כגון סבבי לחימה, מגפה או אסונות טבע על בריאות הנפש של בני נוער, ובמיוחד בקרב אוכלוסיות מוחלשות.

מחקר זה מהווה תשתית חשובה להמשך פיתוח תוכניות התערבות ייעודיות, בדגש על חיזוק מיומנויות רגשיות וחברתיות, פיתוח תחושת שייכות וחוסן, והכשרת צוותים חינוכיים לזיהוי מוקדם של סימני מצוקה, תוך התאמה תרבותית לאוכלוסיות מגוונות.

## רשימת מקורות

משרד הבריאות (2024). נתוני אובדנות בישראל. <https://www.gov.il/he/pages/suicide-data-il>.

Arango, A., Brent, D., Grupp-Phelan, J., Barney, B. J., Spirito, A., Mroczkowski, M. M., & Pediatric Emergency Care Applied Research Network (PECARN). (2024). Social connectedness and adolescent suicide risk. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(6), 785-797. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13908>

Arensman, E. (2019). *Self-harm and suicide in young people: Associated risk factors and evidence-based interventions*. Self-Harm Awareness Conference, Dublin. [https://www.nsr.ie/wp-content/uploads/2021/04/Lecture-Self-Harm-Awareness-Conference\\_Prof-Ella-Arensman\\_01-03-2019\\_Final.pdf](https://www.nsr.ie/wp-content/uploads/2021/04/Lecture-Self-Harm-Awareness-Conference_Prof-Ella-Arensman_01-03-2019_Final.pdf)

Ballabrera, Q., Gómez-Romero, M. J., Chamarro, A., & Limonero, J. T. (2024). The relationship between suicidal behavior and perceived stress: the role of cognitive emotional regulation and problematic alcohol use in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 29(9), 950-962. <https://doi.org/10.1177/1359105323120729>

Barzilay, S., & Apter, A. (2022). Recent research advances in identification and prevention of youth suicide risk. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 395-400. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000816>

Brenner, J. (2024). *Stigma, Mental Health Knowledge, and Help-Seeking in a Sample of Jewish High School Students* (Doctoral dissertation, Yeshiva University). <https://hdl.handle.net/20.500.12202/10858>

Cheng, J., Yang, Z., Cao, J., Yang, Y., Poon, K. C., & Lai, D. (2025). *Modeling behavior change for multi-model at-risk students: Early prediction (extended version)*. Cornell University. <https://arxiv.org/abs/2503.05734>

Chong, M. K., Hickie, I. B., Ottavio, A., Rogers, D., Dimitropoulos, G., LaMonica, H. M., & Iorfino, F. (2024). A digital approach for addressing suicidal ideation and behaviors in youth mental health services: Observational study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e60879. <https://doi.org/10.2196/60879>

Diggs, D., Deniz, E., & Toseeb, U. (2024). School connectedness as a protective factor between childhood adversity and adolescent mental health outcomes. *Development and Psychopathology*, 2024, 1-19. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001184>

Eckhoff, A., & Goodman-Scott, E. (2023). School counselors' perceptions and understandings of lockdown drills: Navigating the paradox of safety and fear. *Educational Policy*, 37(2), 523-553. <https://doi.org/10.1177/08959048211032667>

Eliashar, R., Zilberstein, T., Shmulewitz, D., Skvirsky, V., Vider, M., & Lev-Ran, S. (2024). Reported increase in substance use following mass terrorism and the role of psychosocial factors. *JAMA Network Open*, 7(7), e2423993-e2423993. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.23993>

Grossberg, A., & Rice, T. (2023). Depression and suicidal behavior in adolescents. *The Medical clinics of North America*, 107(1), 169-182. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.005>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2024). Teachers as first responders: Classroom experiences and mental health training needs of Australian schoolteachers. *BMC Public Health*, 24(1), 268-281. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Harel-Fisch, Y., Abdeen, Z., Walsh, S. D., Radwan, Q., & Fogel-Grinvald, H. (2012). Multiple risk behaviors and suicidal ideation and behavior among Israeli and Palestinian adolescents. *Social Science & Medicine*, 75(1), 98-108. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.03.005>

Hoffman, L. K. (2020). *The Relationship between student health behaviors, demographic variables and suicide: A secondary analysis of health behaviors in school-age children (HBSC 2009-2010)*. Oregon State University. [https://ir.library.oregonstate.edu/concern/graduate\\_thesis\\_or\\_dissertations/4m90f327k](https://ir.library.oregonstate.edu/concern/graduate_thesis_or_dissertations/4m90f327k)

Israeli National Council for the Child (2023). *Annual Report on the State of the Child in Israel*. <https://www.children.org.il/wp-content/uploads/2024/03/Israel-National-Council-for-the-Child-05.03.pdf>

Klonsky, E. D., Pachkowski, M. C., Shahnaz, A., & May, A. M. (2021). The three-step theory of suicide: Description, evidence, and some useful points of clarification. *Preventive Medicine, 152*, 106549. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106549>

Költő, A., Cosma, A., Young, H., Moreau, N., Pavlova, D., Tesler, R., & Nic Gabhainn, S. (2019). Romantic attraction and substance use in 15-year-old adolescents from eight European countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(17), 3063-3084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173063>

Lyon, A. R., Connors, E. H., Lawson, G. M., Nadeem, E., & Owens, J. S. (2024). Implementation science in school mental health: A 10-year progress update and development of a new research agenda. *School Mental Health, 16*, 1013-1037. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09731-0>

Maloney, J. E., Whitehead, J., Long, D., Kaufmann, J., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Samji, H. (2024). Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 4*, 100044. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100044>

May, A. M., & Klonsky, E. D. (2016). What distinguishes suicide attempters from suicide ideators? A meta-analysis of potential factors. *Clinical Psychology: Science and Practice, 23*(1), 5-20. <https://psycnet.apa.org/buy/2016-07752-001>

Mortaz Hejri, S., Ivan, R., & Jama, N. (2022). Assessment through a cross-cultural lens in North American higher education. *Frontiers in Education, 7*, 1012722. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.1012722>

OECD (2022). *Health at a Glance 2022: OECD Indicators*. OECD Publishing. [https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-europe-2022\\_507433b0-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-europe-2022_507433b0-en.html)

Oladunjoye, A. F., Li, E., Aneni, K., & Onigu-Otite, E. (2023). Cannabis use disorder, suicide attempts, and self-harm among adolescents: A national inpatient study across the United States. *PLoS One, 18*(10), e0292922. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292922>

Paltiel, O., Manor, O., Calderon Margalit, R., Baron Epel, O., Bar Zeev, Y., Berry, E., ... & Rudolf, M. (2024). Children on the Gaza-Israel border: victims of war. *Public Health Reviews, 45*, 1607192. <https://doi.org/10.3389/phrs.2024.1607192>

Posner, K., Brown, G. K., Stanley, B., Brent, D. A., Yershova, K. V., Oquendo, M. A., ... & Mann, J. J. (2011). The Columbia–Suicide Severity Rating Scale: initial validity and internal consistency findings from three multisite studies with adolescents and adults. *American Journal of Psychiatry, 168*(12), 1266-1277. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.10111704>

Prades-Caballero, V., Navarro-Pérez, J. J., & Carbonell, Á. (2025). Factors associated with suicidal behavior in adolescents: An umbrella review using the socio-ecological model. *Community Mental Health Journal, 61*(4), 612–628. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01368-2>

Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: A systematic review with youth consultation. *BMC Public Health, 22*(1), 2152. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>

Richardson, R., Connell, T., Foster, M., Blamires, J., Keshoor, S., Moir, C., & Zeng, I. S. (2024). Risk and protective factors of self-harm and suicidality in adolescents: An umbrella review with meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(6), 1301–1322. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w>

Rothman, K. J., Greenland, S., & Lash, T. L. (2008). *Modern Epidemiology* (3rd ed.). Lippincott Williams & Wilkins. [https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/a9c7D5\\_Modern\\_Epidemiology\\_3.pdf](https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/a9c7D5_Modern_Epidemiology_3.pdf)

Shapiro, O., Gannot, R. N., Green, G., Zigdon, A., Zwilling, M., Giladi, A., ... & Tesler, R. (2022). Risk behaviors, family support, and emotional health among adolescents during the COVID-19 pandemic in Israel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3850–3863. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073850>

Sheikhan, N. Y., Henderson, J. L., Halsall, T., Daley, M., Brownell, S., Shah, J., ... & Hawke, L. D. (2023). Stigma as a barrier to early intervention among youth seeking mental health services in Ontario, Canada: a qualitative study. *BMC Health Services Research*, 23(1), 86–98. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09075-6>

Tesler, R., Harel-Fisch, Y., & Baron-Epel, O. (2016). School health promotion policies and adolescent risk behaviors in Israel: a multilevel analysis. *Journal of school health*, 86(6), 435–443. <https://doi.org/10.1111/josh.12394>

Tesler, R., Plaut, P., & Endvelt, R. (2018). The effects of an urban forest health intervention program on physical activity, substance abuse, psychosomatic symptoms, and life satisfaction among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2134–2146. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102134>

Torres, M. E., Löwe, B., Schmitz, S., Pienta, J. N., Van Der Feltz-Cornelis, C., & Fiedorowicz, J. G. (2021). Suicide and suicidality in somatic symptom and related disorders: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 140, 110290. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110290>

Tsai, M., Lari, H., Saffy, S., & Klonsky, E. D. (2021). Examining the three-step theory (3ST) of suicide in a prospective study of adult psychiatric inpatients. *Behavior Therapy*, 52(3), 673–685. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.08.007>

Verlenden, J. V. (2024). Mental health and suicide risk among high school students and protective factors: Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. *MMWR supplements*, 73. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/su/su7304a9.htm>

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2025). *Suicide*. WHO. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide>

Zaborskis, A., Ilionsky, G., Tesler, R., & Heinz, A. (2019). The association between cyberbullying, school bullying, and suicidality among adolescents. *Crisis*, 40(2), 100–114. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000536>