

אוניברסיטת בר-אילן

**האם תסמיני דיכאון מתווכים את הקשר בין
תמיכה חברתית ובין מחשבות אובדניות
ופגיעה עצמית לא אובדנית?**

דועאא דקה

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך

בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

תשע"ט

רמת גן

תקציר

התאבדות הינה סיבת המוות השנייה בקרב מתבגרים בישראל ובמדינות שונות ברחבי העולם. במהלך השנים 1999-2016, שיעור האובדנות עלה באופן משמעותי במדינות רבות בעולם, והוא עומד על כ-800,000 איש בשנה (Centers for Disease Control and Prevention, 2013; Stone et al., 2018; World Health Organization, 2016). חקר האובדנות עוסק בקשת רחבה ומגוונת של מחשבות והתנהגויות, החל במחשבות אובדניות ופגיעה עצמית, וכלה בניסיון אובדני (Silverman, Berman, Sanddal, O'Carroll, & Joiner Jr, 2007).

במחקרם של הרטר ועמיתיו (כפי שצוטט אצל Dutta & Gupta, 2014, p.46), מוגדרות מחשבות אובדניות כמחשבותיו של הפרט לשים קץ לחייו (Cole, Protinsky, & Cross, 1992). מחשבות אלה יכולות להיות, לדוגמה: "אני חושב על מוות", "אני חושב איך אני אהרוג את עצמי" (Heilbron, 2010). שיעור המתבגרים המדווחים על מחשבות אובדניות נע בין 7.1% ל-8.9% (Prinstein, 2012). התנהגות של פגיעה עצמית ללא כוונה אובדנית (Non-Suicidal Self-Injury –NSSI) מוגדרת כהרס עצמי ישיר ומכוון של רקמות הגוף ללא כוונה לגרימת מוות (Nock, 2009), והיא מתבטאת בחיתוך, שריטות, גירוד, נשיכות והכאה עצמית (Gratz, 2001; Muehlenkamp & Gutierrez, 2004). התנהגות זו נפוצה בקרב מתבגרים בשיעורים של כ-14% עד 30% (Guan, Fox, & Prinstein, 2012; Muehlenkamp & Gutierrez, 2004; Ross & Heath, 2002).

מחקרים רבים מראים כי הן מחשבות אובדניות והן פגיעה עצמית ללא כוונה אובדנית יכולות להיגרם כתוצאה מדיכאון (Ando et al., 2013; Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005). דיכאון הינה הפרעה המאופיינת בתחושת עצב, ריקנות או מצב רוח עצבני המלווה בשינויים סומטיים וקוגניטיביים שמשפיעים על תפקוד הפרט (American Psychiatric Association, 2013). תמיכה חברתית, לעומת זאת, היא אחד הגורמים המסייעים למתבגרים שדיווחו על מחשבות אובדניות ופגיעה עצמית לא אובדנית (Brausch & Gutierrez, 2010; Charlebois, & Nedecheva, 2009; Heath, Ross, Tost, 2014). במחקרם של קפלן ועמיתיו

(כפי שצוטט אצל Thoits, 1982, p.147) מוגדרת תמיכה חברתית כהענקת חיבה, הערכה, שייכות ותחושת ביטחון לצרכיו של הפרט על ידי אחרים משמעותיים, כגון הורים, מורים וחברים (Tatar, 1998).

המחקר הנוכחי מתמקד באוכלוסייה הערבית בישראל ובוחן אם תמיכה חברתית המוענקת על ידי הורים, מורים וחברים קשורה באופן שלילי לתסמיני דיכאון, ואלה בתורם מסבירים את השונות במחשבות אובדניות ובפגיעה עצמית לא אובדנית. מחקרים מעטים עסקו בנושא האובדנות בקרב האוכלוסייה הערבית בישראל (Brunstein Klomek et al., 2016), ובייחוד בבחינה של מודל תיווך המשלב את הגורמים השונים הקשורים לאובדנות ופגיעה עצמית. לכן, מחקר זה עשוי לתרום הן לידע התיאורטי בתחום והן להתמודדות מעשית עם מצבים מורכבים בחייהם של מתבגרים המשתייכים לאוכלוסייה זו.

השערות המחקר המרכזיות הינן: (א) תסמיני דיכאון יתווכו את הקשר בין תמיכה חברתית בקרב ההורים, המורים והחברים למחשבות אובדניות. (ב) תסמיני דיכאון יתווכו את הקשר בין תמיכה חברתית בקרב ההורים, המורים והחברים לפגיעה עצמית לא אובדנית.

אוכלוסיית המחקר כוללת 276 תלמידים בגילאי 13-18 בהם 65.6% הן בנות, והגיל הממוצע הוא 15.18. התלמידים הם משלושה בתי ספר שונים: שני בתי ספר תיכוניים ובית ספר של חטיבת הביניים, שתלמידיהם נמנים על האוכלוסייה הערבית בישראל ומגיעים מאזורים שונים ברחבי הארץ (מרכז וצפון).

כלי המחקר – התלמידים ענו על ארבעה שאלונים: שאלון תמיכה חברתית של הורים, מורים וחברים (Richards & Branch, 2012); שאלון תסמיני דיכאון (Kovacs, 1981; Zalsman et al., 2005); שאלון מחשבות אובדניות (Paykel, Myers, Meneese & Yutrzenka, 1990); ושאלון פגיעה עצמית לא אובדנית (Gratz, 2001). השאלונים תוקפו במחקרים קודמים, ותורגמו במחקר הנוכחי משפת המקור (אנגלית או עברית) לערבית. לאחר מכן, הם תורגמו בחזרה לשפות המקור שלהם בהתאמה (Back-translation). כמו כן, במחקר הנוכחי נבדק תוקף המבנה של שאלון תמיכה חברתית.

הליך המחקר – לאחר קבלת האישורים כנדרש מטעם המדען הראשי של משרד החינוך ומנהלי בתי הספר, הועברו שאלונים בקרב תלמידי כיתות ז'-י"א בבתי הספר המשתתפים. משך מילוי השאלונים לא עלה על 45 דקות, והם מולאו בנוכחות יועצת חינוכית ומחנכי הכיתות (שלא יכלו

להיחשף לתשובות התלמידים). התלמידים ענו באופן אנונימי לחלוטין ובהתנדבות, ויכלו לבחור אם להשתתף במחקר או לא ללא השלכות כלשהן.

להלן ממצאי המחקר העיקריים:

א. בעוד ש- 91.7% מבני הנוער אינם פוגעים בעצמם כלל, כ- 8.3% מבני הנוער פוגעים בעצמם לפחות באחת מהשיטות השונות של פגיעה עצמית לא אובדנית.

ב. ההורים נתפסו כגורם התמיכה המשמעותי ביותר, החברים אחריהם, ולבסוף המורים.

ג. נמצא מתאם גבוה בין התמיכה של ההורים לתמיכה של המורים. כלומר, ילד שדיווח על תמיכת הורים גבוהה, ידווח בסבירות גבוהה גם על תמיכת מורים גבוהה יותר מאשר על תמיכת החברים.

ד. בבדיקת ההשערה הראשונה, לפיה תסמיני דיכאון יתווכו את הקשר בין סוגי התמיכה השונים למחשבות אובדניות, נמצא כי בהתאם להשערה, התמיכה החברתית של המורים, החברים וההורים קשורה באופן שלילי לתסמיני דיכאון, ואלה בתורם מסבירים את השונות במחשבות אובדניות.

ה. באשר להשערה השנייה, לפיה תסמיני דיכאון יתווכו את הקשר בין התמיכה החברתית לבין פגיעה עצמית לא אובדנית, נמצא כי תסמיני דיכאון תווכו את הקשר שבין תמיכת ההורים והחברים ובין התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית. לעומת זאת, לא נמצא קשר ישיר בין תמיכת מורים לפגיעה עצמית לא אובדנית. בשל כך לא נבדק תיווך של תסמיני דיכאון.

ו. נמצא כי משתתפים שיש להם נטייה לפגיעה עצמית לא אובדנית דיווחו על מחשבות אובדניות במידה רבה יותר מאשר אלה ללא נטייה לפגיעה עצמית לא אובדנית.

ז. לאחר בדיקת התיווך של כל משתנה תלוי בנפרד, נבדק מודל כללי שכלל את שתי השערות המחקר, ונערך באמצעות ניתוח משוואות מבניות (Structural Equation Modeling) בתוכנת AMOS. מניתוח זה עלה כי תמיכה חברתית של הורים, מורים וחברים קשורה באופן שלילי לתסמיני דיכאון, וכי תסמיני דיכאון תורמים להסבר השונות של מחשבות אובדניות ופגיעה עצמית לא אובדנית. נוסף על כך, נמצא קשר שלילי ישיר בין תמיכת ההורים למחשבות אובדניות. לבסוף, המודל האחרון, שבו אוחדו שני המודלים הראשונים, כלומר, ההשערה הראשונה והשנייה יחדיו, הניב שני קשרים: הראשון הוא קשר שלילי ועקיף בין התמיכה החברתית של החברים ומחשבות

אובדניות, והשני הוא קשר חיובי וישיר בין תמיכת החברים למחשבות אובדניות. היפוך הקשר מעיד על תופעה הנקראת דיכוי ונידונה במחקר זה.

למחקר תרומה תיאורטית ומעשית. תרומתו התיאורטית של המחקר נגזרת מהעובדה שהוא מציג מודל תיווך באמצעותו נבחנו הקשרים המתקיימים בין המשתנים: תמיכה חברתית (מורים, הורים וחברים), תסמיני דיכאון, פגיעה עצמית לא אובדנית ומחשבות אובדניות. עד כה לא נערכו מחקרים שבחנו את מערכת הקשרים של כל המשתנים הללו יחדיו. נוסף על כך, במחקר הנוכחי הייתה התייחסות נפרדת לכל אחד מסוגי התמיכה החברתית. לבסוף, המחקרים שנערכו בנושא אובדנות בקרב האוכלוסייה הערבית בישראל אינם רבים, ולפיכך יש במחקר זה כדי להוסיף על הידע בתחום בקרב אוכלוסייה זו.

מבחינה מעשית, ממצאי המחקר הנוכחי עשויים לתרום להעלאת המודעות לכך שתסמיני דיכאון תורמים להבנת התנהגות של פגיעה עצמית לא אובדנית ומחשבות אובדניות, ולכך שלמקור התמיכה החברתית ישנה חשיבות מכרעת על המתבגרים. לפיכך, כל מקור חשוב בפני עצמו והם אינם מפצים זה על זה בהכרח. בהתבסס על ממצאי מחקר אלה ניתן יהיה להפעיל תוכנית התערבות פרטנית, כיתתית ומערכתית לאיתור ולטיפול בתסמיני דיכאון העלולים להופיע בקרב תלמידים.