

# אופ"י זה כל הסיפור התערבות שניונית, תוך בית ספרית, לתלמידים בכיתות ט'-יב' על סף סיכון ובסיכון המשתמשים באלכוהול, טבק או סמים

קרן רוט איטח, ד"ר חיים מהל, יורם שליאר, רותי תוינה

המתנסים בשימוש בטבק, אלכוהול או סמים עלולים לפתח בעיית שימוש. מכאן החשיבות של מתן מענה ייחודי ומותאם בתוך המסגרת החינוכית שבה הם שוהים שעות רבות על ידי איש מקצוע מתוך בית הספר.

לפני כ־15 שנה התחדדה בשפ"י משרד החינוך ההבנה כי גיל תחילת השימוש ושיעורי השימוש בטבק, אלכוהול וסמים בשנים 2004-2005 בקרב בני נוער בגילאי תיכון בישראל מעידים על צורך באיתור ובפיתוח תוכנית ייחודית להתערבות שעל הרצף שבין מניעה לטיפול, כזו שתיתן מענה לתלמידים על סף סיכון ובסיכון, וזאת נוסף לתוכניות המניעה האוניברסליות הקיימות בתוכנית כישורי חיים המועברת לכלל התלמידים בכיתה. כך נולדה תוכנית אופ"י (אימון ופיתוח יכולות התמודדות).

הבסיס לתוכנית אופ"י אותר על ידי הגב' ריקי צימר וד"ר חיים מהל מהרשות למלחמה בסמים, והותאם לעבודה עם מתבגרים במסגרות החינוך בישראל על ידי אנשי מקצוע מהרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול וממשרד החינוך - שפ"י. התוכנית הותאמה ותורגמה גם לעבודה בחברה הערבית, וכן פותחה תוכנית הכשרה להנחיה, לייעוץ חינוכי ולעובדים סוציאליים ולפסיכולוגים חינוכיים. התוכנית מבוססת על SAP (Student Assistance Program), התערבות קבוצתית לטיפול במשתמשים בגראס, שנכתבה והופעלה בקרב סטודנטים בארצות הברית (Wagner, Kortlander & Morris, 2001). מטרת התוכנית הן הפחתת השימוש בחומרים מסוכנים, חוקיים ובלתי חוקיים, ושיפור היכולת להתמודד עם מצבי חיים בדרכים מסתגלות.

תוכנית אופ"י נותנת מענה תוך בית ספרי לתלמידים בתחילת רצף השימוש, כלומר תלמידים בשלב של התנסות או שימוש מזדמן. מדובר בתוכנית התערבות קבוצתית חינוכית-טיפולית, המבוססת על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, ומשולבים בה מרכיבים הבעתיים ורגשיים. זוהי התערבות קבוצתית

המציאות החברתית שבתוכה פועלים מוסדות החינוך מורכבת, משתנה ומאופיינת במסרים מורכבים ולעיתים מבלבלים. השיח הציבורי בנושא השימוש בקנאביס משפיע על מתבגרים. בשיח זה עולות מגמות שונות כגון עניין הלגליזציה של הקנאביס ושינויים במדיניות האכיפה לבגירים העושים שימוש עצמי בקנאביס (אכיפה חלופית - מתן קנס בפעמיים הראשונות החל מ־1 באפריל 2019). עישון סיגריות, שימוש בסיגריות אלקטרוניות ושתיית אלכוהול בתרבות הפנאי של המבוגרים משפיעים אף הם על המתבגרים.

בני הנוער שותים אלכוהול, מעשנים סיגריות ומשתמשים במוצרי טבק אחרים. שתיית אלכוהול מהווה מרכיב מרכזי בתרבות הפנאי, והשימוש במסכים משתלט על מרחבי החיים של ילדים וצעירים כאחד. שימוש בקנאביס נתפס כלגיטימי, וקיימת אצלם ירידה בתפיסת המסוכנות שלו (גראס או מריחואנה). אנו עדים לעלייה בשיעור המתנסים והמשתמשים בו באופן מזדמן.

ממצאי המחקר "נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל" (הראל-פיש ואחרים, 2014), בנוגע להרגלי שימוש באלכוהול וסמים בקרב בני הנוער בישראל, מעידים על עלייה משמעותית בשימוש בקנאביס (מ־5.6% בשנת 2011 לכ־10.5% בשנת 2014), וכן על עלייה משמעותית באחוז התלמידים שחושבים שאין סיכון בשימוש בו (מ־14.8% בשנת 2011 ל־24% ב־2014).

שימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב מתבגרים מספק מענה "מייד" אך לא מותאם לתחושות של בלבול, חרדה ומצוקה האופייניים לגילם, ומסכן את התפתחותם התקינה. על פי סקר ניטור אלימות של משרד החינוך תשע"ז (ניטור, 2018), 49% מתלמידי י"א-י"א דיווחו על שימוש באלכוהול (שתיית בירה, בריזר או סמירנוף אייס), ו־28% דיווחו על שתייה עד להשתכרות. תלמידים בחטיבה העליונה ובכיתות הגבוהות בחטיבת הביניים

קרן רוט איטח, ממונה תחום סמים, אלכוהול וטבק, שפ"י משרד החינוך. Karenroth@education.gov.il

ד"ר חיים מהל, מרצה במכללת עמק יזרעאל, בעבר ראש אגף טיפול ושיקום ברשות למלחמה בסמים. ממפתחי התוכנית אופ"י.

יורם שליאר, פסיכולוג חינוכי מומחה, לשעבר נציג הפ"י ברשות למלחמה בסמים. ממפתחי התוכנית אופ"י, מנחה הכשרות המנחים.

רותי תוינה, מדריכה ארצית ומרכזת תוכנית אופ"י ביחידה למניעת השימוש בסמים, אלכוהול וטבק, שפ"י משרד החינוך.



על הנחיית הקבוצה. בוגרי התוכנית הממשיכים להנחות קבוצות ממשיכים להשתתף במפגשי הדרכה, ומתוגמלים על ההנחיה. מדי שנה מתקיימות ברחבי הארץ, במחוזות ובמגזרים השונים, כ-100 קבוצות שבהן משתתפים כ-700 תלמידים. בשנים שבהן מופעלת התוכנית התקיימו 37 הכשרות במחוזות השונים. כ-370 יועצים חינוכיים, עובדים סוציאליים ופסיכולוגים חינוכיים סיימו אותן ומוכרים כמנחי אופ"י.

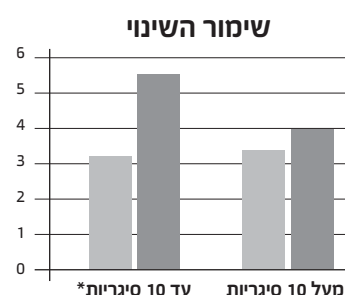
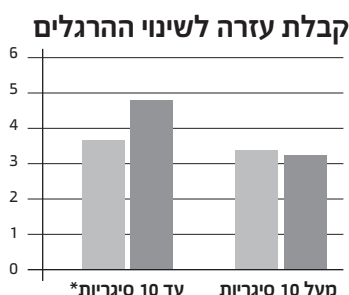
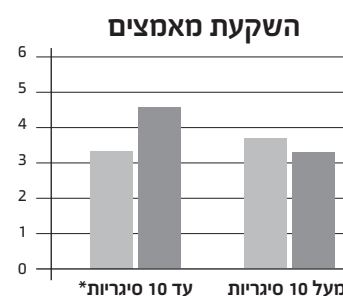
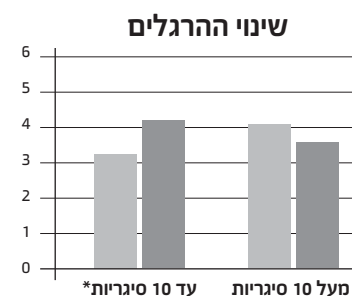
תוכנית אופ"י עברה מחקרי הערכה (שגי, ראובני ועזר, 2010; שגי וגילת, 2013) שבהם לקחו חלק מנחות ומנחים בתוכנית ומשתתפי התוכנית בפועל, בהשוואה לקבוצות ביקורת. נבדקו גם בוגרי התוכנית, כאלה שהשתתפו בה שנה עד שלוש שנים קודם לכן. במחקרים נמצא כי קבוצת אופ"י נתפסת על ידי המשתתפים כמשפיעה לחיוב על התמודדות עם חומרים אסורים, לימודים וביטחון עצמי, וכי קיימת מודעות לנזק שבצריכה של חומרים אסורים ובעיקר השתכרות. תלמידים שהשתתפו בקבוצות אופ"י מבטאים שינוי חיובי בעמדות כנגד שימוש בחומרים אסורים, עמדות חיוביות לשינוי, כלומר הפחתה או הפסקה של עישון ושתית אלכוהול, עלייה בתחושת השליטה העתידית בשימוש בחומרים אסורים וירידה ברצון ליטול סיכונים. הם מזהים את היועצת כמקור תמיכה וכגורם שאליו ניתן לפנות לעזרה, וכן תפיסותיהם כלפי בית הספר חיוביות בהשוואה לקבוצת הביקורת. עוד ציינו כי התוכנית משדרת להם שבבית הספר דואגים להם, ולכן הם מרגישים שייכים ויכולים "לחלום על עתיד טוב יותר". להלן היבטים הקשורים להשפעת התוכנית על המשתתפים על סמך הערכתם האישית.

אינדוקטיבית לקבוצת תלמידים שנבחרת על סמך המלצת הצוות החינוכי ויועצת השכבה. המשתתפים בה בוחרים להשתתף מרצונם או שחיובו לכך כחלק מתוכנית טיפולית שתואמה עם קצין מבחן לנוער בעקבות שימוש עצמי בגראס.

מנחה הקבוצה, לרוב הוא היועץ החינוכי, מאפשר לתלמידים מרחב ו"במה" לשיח על בעיות גיל ההתבגרות ולנרמול התחושות והקשיים שלהם. העבודה בקבוצה מאפשרת לתת להם תמיכה זה לזה, לסייע להם בפיתוח מודעות עצמית והיכרות עם דפוסים אוטומטיים שלהם בהתמודדות עם מצבי חיים ובתוכם מצבי לחץ. התוכנית מאפשרת גם רכישת כלים שסייעו להם לשפר את הניהול והשליטה בחייהם ואת יכולת ההתמודדות בדרכים מסתגלות, להציב לעצמם מטרות ולהשיג אותן, לבדוק ולבקר את עצמם, לפתח את היכולת לפנות לעזרה ולהיעזר, ולשנות דפוסי התנהגות בלתי יעילים ובלתי רצויים עבורם.

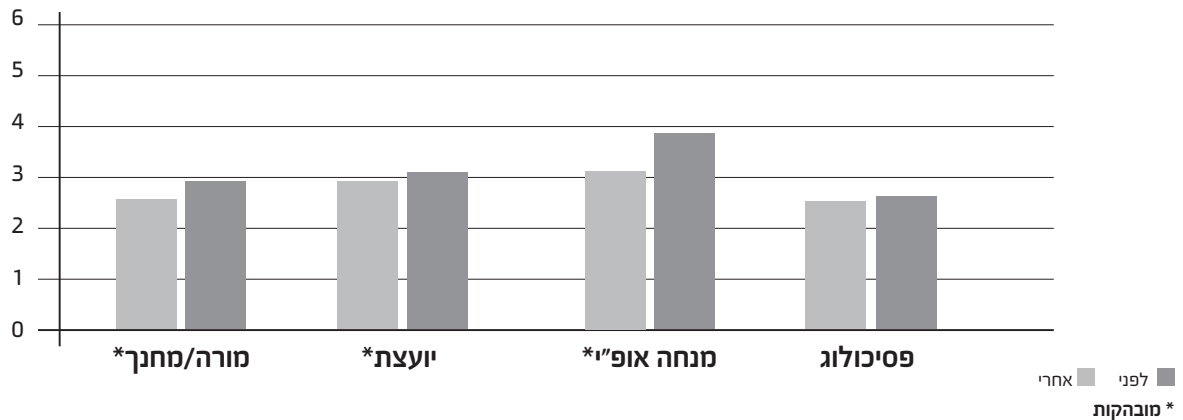
תוכן המפגשים מובנה ברובו. הסדנאות עוסקות במגוון נושאים כגון הגדרת מטרה לשינוי, איתור הגורמים המפעילים או הנסיבות להופעת התנהגויות מסוימות, ניטור שבועי של ההתנהגות הבלתי רצויה, סגנונות ומיומנויות תקשורת, התמודדות עם מצבי לחץ, חלופות, מחויבות לשינוי, מעידה ומניעת חזרה לשימוש, תמיכה ופנייה לעזרה. זה כ-14 שנים מתקיימות מדי שנה 2-3 הכשרות להנחיית קבוצות אופ"י במחוזות שונים בארץ לבקשת המפקחים על הייעוץ. בהכשרות משתתפים יועצים חינוכיים, עובדים סוציאליים ופסיכולוגים חינוכיים. תוכנית ההכשרה כוללת 60 שעות אקדמיות ושני שלבי פרקטיקום. המשתתף מחויב להנחות 2 קבוצות תלמידים במסגרת חינוכית ולהשתתף במפגשי הדרכה

## רצון לשינוי, השקעת מאמצים, קבלת עזרה ושימור השינוי בקרב המעשנים בזיקה לכמות ולמועד (עד 10 סיגריות לפני 35 אחרי 22, מעל 10 סיגריות לפני 35 אחרי 31)



\* מובהקות לפני אחרי

## הבדלים בנכונות לפנייה למקור הפורמלי בזיקה למועד המדידה



- "התובנה שלי היא שזה מאוד משמעותי שיועצת השכבה עושה את הקבוצה, היא מהדקת את הקשר עם הילדים ויש שיפור גם בתחומים אחרים של חייהם".

### לסיכום

התנסויות בעישון, בשתיית אלכוהול ושימוש בסמים הן התנהגויות חברתיות נפוצות בגיל ההתבגרות בימינו. חלק מהמתבגרים המתנסים בשימוש בחומרים עשויים להתמיד בהתנהגויות אלה עד להתמכרות, במיוחד אם קיימת אצלם מצוקה רגשית ואם השימוש בחומרים מהווה עבורם "ריפוי עצמי" (ראובן ותורג'מן, 2018).

מאפייני גיל ההתבגרות גורמים לכך שמתבגרים חיים בהווה, ב"כאן ועכשיו". הם יודעים שקיים עתיד אולם מבחינה רגשית הם מרוכזים רובם ככולם במתרחש בהווה. בשל כך הם מצויים בסיכון לבצע מעשים שהם עלולים להתחרט עליהם בהמשך, וחשוב לסייע להם בבלימת הידרדרות.

חשוב לתת מענה לתלמידים שבתחילת רצף השימוש בתוך המסגרת החינוכית נוכח הנתונים על התנסות בשימוש בחומרים בקרב בני הנוער בישראל, והידע המצטבר בדבר הסיכונים הכרוכים בכך עבורם. חשיבותו של מבוגר כגורם חוסן וחשיבות קבוצת בני הגיל כגורם מסייע ותומך עבורם, הם משמעותיים, ותוכנית אופ"י מאפשרת מקום לזה וגם לזה.

תוכנית אופ"י מהווה חלק מהמענים הבית ספריים המקדמים אקלים מיטבי וכישורי חיים והתמודדות. השתתפות בקבוצה מאפשרת לתלמידים מרחב לחיזוק האופ"י - אימון ופיתוח כישורי ההתמודדות, ובכך עשויה להשפיע על התפקוד וההתפתחות המיטבית של התלמידים ולמנוע התפתחות של בעיות שימוש בהתמכרות לחומרים מסוכנים.

לרשימת המקורות, ראו באתר הפ"י.

בקרב בוגרים שהשתתפו בתוכנית בעבר נמצא כי העמדות כלפי תרומת קבוצת אופ"י לא השתנו עם חלוף השנים. גם כעבור שנתיים ושלוש שנים מזמן ההשתתפות בקבוצה ציינו הבוגרים את התרומה של הקבוצה כפי שתפסו אותה עם סיומה. הם ציינו את תרומת הקבוצה להפחתת העישון והשתייה ולעיתים אף להפסקתה, את תרומת הקבוצה ליחסם לבית הספר וללימודים, לביטחון העצמי שלהם ולכוחות ההתמודדות הן בהקשר של עישון ושתייה והן לגבי מטלות החיים. הם קוראים להמשיך בקבוצת אופ"י בשנים הבאות, לפתוח אותה בפני תלמידים נוספים ואף להמשיך אותה מעבר לפרק הזמן אשר בו היא מתקיימת.

### מדברי תלמידים במחקרי ההערכה

- "הרגשנו שזה עוזר לנו להתמודד עם מצבים בחיים. יש לי יותר שליטה על עצמי, אני עושה מה שאני רוצה, עכשיו אנחנו לא דוחפים את הראש לכל מקום, קודם הסקרנות הרגה את החתול".
- "הקבוצה הזאת עשתה לי שינוי בהתנהגות בלימודים, ההתפרצויות, אני חושב רגע לפני, אם אני אתפרץ אני אגיע למצבים שאני לא רוצה, למדתי לחשוב לפני מעשה".

### מדברי מנחות שלקחו חלק בתוכנית

- "הסדנה תורמת לקשר שלי כיועצת עם שכבת הגיל, פותחת ערוצים עם ילדים שקשה להגיע אליהם וחושפת תכנים שלא מגיעה אליהם בערוצים הרגילים. במפגשים עולים דברים מאוד אישיים ואינטימיים".
- "לבנות יש צורך עצום בקבוצת תמיכה, [הן] רוצות וצריכות והרוויחו מזה. יש השפעה כללית על תפקודן בבית הספר, למשל ניגשו יותר למתכונות".