

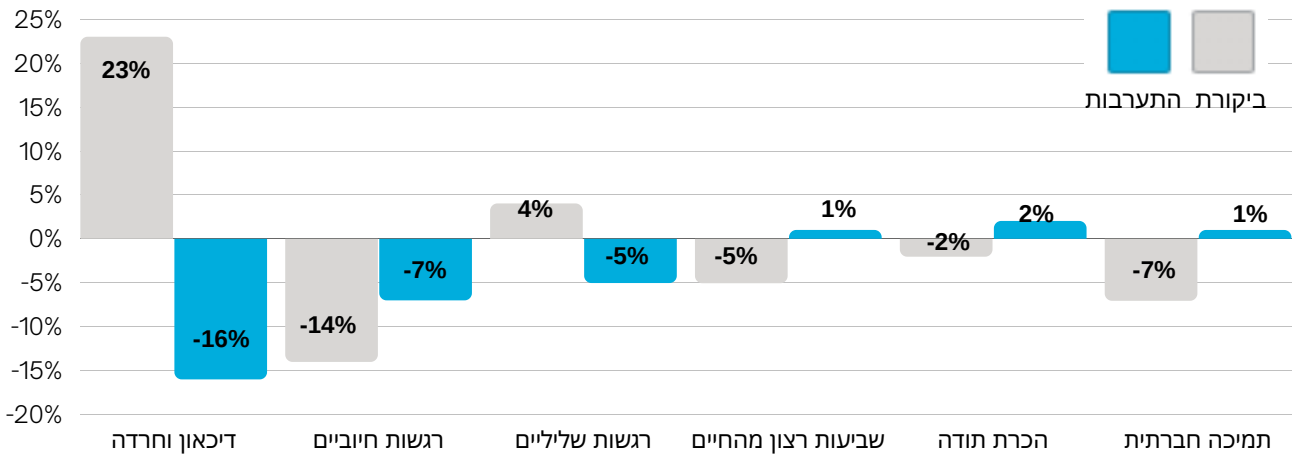


תוכנית מניעת התמכרויות מבוססת פסיכולוגיה חיובית- ממצאים מחקריים

תוכנית המניעה של המרכז הישראלי להתמכרויות הינה תוכנית בתחום הפסיכולוגיה החיובית העוסקת במניעת התמכרויות התנהגותיות ושימוש בחומרים, לצד טיפוח מיומנויות רגשיות חברתיות וקידום רווחה נפשית. התוכנית מיושמת ב-100 בתי ספר בכל שנה, החל משנת הלימודים תש"פ, וכוללת הכשרות בנות 60 שעות למורים, ושיעורים ייעודיים לתלמידים המותאמים לשכבות גיל שונות ונפרשים לאורך כל השנה. תוכנית המניעה מלווה במחקר אורך הבוחן את השפעותיה. המחקר כולל מדגם מייצג של 1537 ילדים ובני נוער בגילאי 9-17 בכיתות ד'-י"א מבתי ספר בכל רחבי ישראל, ובוחן את השפעות התוכנית בקרב 774 תלמידים שהשתתפו בתוכנית לעומת קבוצת ביקורת שמונה 763 תלמידים, שלא השתתפו בתוכנית. המחקר החל בשנה"ל תש"פ, המשיך לעקוב אחרי התלמידים בפתחת וסוף שנה"ל תשפ"א וממשיך להתבצע בשנה"ל הנוכחית.

השפעות על המצב הנפשי של תלמידים

לתוכנית המניעה ניכרה השפעה מיטיבה על רווחתם הנפשית של משתתפי התוכנית. בקבוצת הביקורת, שלא השתתפה בתוכנית, ניכרה ירידה ניכרת במדדי רווחה נפשית, ככל הנראה בשל תקופת הקורונה והעדר מענים רגשיים מספקים ללחצי התקופה. לעומת זאת, בקרב משתתפי קבוצת ההתערבות נמצאו פחות סימפטומים פסיכולוגיים (ירידה מובהקת בדיכאון וחרדה, לעומת עלייה בקבוצת הביקורת). כמו כן נמצאה ירידה מובהקת ברגשות שליליים לעומת שינוי לא מובהק בקבוצת הביקורת. בקבוצת ההתערבות שביעות רצון מהחיים לא השתנתה לעומת ירידה בקבוצת הביקורת. בנוסף, הכרת תודה ביחס לחיים עלתה באופן מובהק בקבוצת ההתערבות לעומת שינוי לא מובהק בקבוצת הביקורת.



השפעות על שימוש בחומרים ומסכים

בקרב משתתפי תוכנית המניעה הייתה ירידה משמעותית בעישון, שימוש באלכוהול, שימוש בקנביס והימורים, לעומת עלייה בהיבטים אלו בקבוצת הביקורת בקרב תלמידי כיתות העל יסודי. ניכרה הפחתה בשימוש יתר במסכים (מעל 3 שעות ביום בכל היבט) בקבוצת ההתערבות שכללה הפחתה בשימוש במשחקי וידאו, גלישה באינטרנט, גלישה ברשתות חברתיות וצריכת פורנוגרפיה. נמצאה עלייה בהיבטים אלו בקרב קבוצת הביקורת. ממצאים אלו מעידים על כך שההתערבות הייתה יעילה הן בקידום רווחה נפשית והן במניעת תופעות של שימוש או שימוש לרעה בחומרים, הימורים ושימוש במסכים.

