

נוער בישראל

בריאות, רווחה

נפשית וחברתית

ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני

נוער בישראל

Health Behaviors in School-Aged Children
(HBSC)

A World Health Organization Cross-
National Study

סיכום ממצאי המחקר הארצי השביעי 2014

ניתוח מגמות בין השנים 1994-2014

והשוואה בינלאומית

יוסי הראל-פיש

סופי וולש | נועה שטיינמן | שי לובל

יאיר ריז | ריקי טסלר | גיק חביב



תקציר מנהלים

דו"ח זה מהווה סיכום של ממצאי המחקר הארצי השביעי על בריאות, רווחה, התנהגויות סיכון והיפגעות של בני נוער בישראל. הסקר בוצע כחלק מהסקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי (WHO-HBSC) במימון ובחסות משרד הבריאות. הסקר הבינלאומי נערך אחת לארבע שנים ומשתתפות בו למעלה מ-40 מדינות באירופה ובצפון אמריקה. איסוף המידע מתבצע בכל מדינה באמצעות העברת שאלונים למילוי-עצמי בקרב תלמידים בכיתות ו', ח' ו-י' (גילאי 11.5, 13.5 ו-15.5). בשנת 2014, השתתפו בישראל כ-14,000 תלמידים במדגם מבתי הספר הממלכתיים, הממלכתיים-דתיים ומבתי הספר הערביים.

מנתוני מחקר ה-HBSC ניתן ללמוד רבות על חיי היום-יום של בני הנוער בישראל בתחומים שונים – דפוסי התנהגויות סיכון לבריאות, סימפטומים פסיכוסומטיים, מצוקות נפשיות, פציעות, מעורבות באלימות, תפיסות אקלים בית ספרי, מעורבות הורים, דפוסי בילוי, פעילויות פנאי, מעורבות קהילתית ועוד. כמו כן, המחקר מספק דוחות תקופתיים והשוואה למדינות שונות וכן תמונת מצב בקרב תת-אוכלוסיות מסוימות.

שימוש בנתוני המחקר

מחקר ה-HBSC תורם בראש ובראשונה לקידום המחקר העוסק בבריאות וברוחה של בני נוער ומהווה תשתית מבוססת לפיתוח אסטרטגיות התערבות ומדיניות במטרה לקדם את רווחתם, בריאותם ובטיחותם של בני נוער בישראל. המחקר מאפשר יצירת בסיס לקידום הרווחה בכמה מישורים:

- ◆ מחקר זה מאפשר לזהות בעיות וסיכונים מרכזיים בחיי בני הנוער, להשוות נתונים למדינות שונות ובכך ללמוד על רמת החומרה באופן יחסי ובהקשר נרחב. בהתאם לכך, ישנה אפשרות לפתח סדרי עדיפויות להתערבות, שכן המחקר מעלה מגוון רחב של נושאים מרכזיים בנוגע להתנהגויות סיכון ומדדי בריאות והיפגעות.
- ◆ המחקר מאפשר הכוונת משאבים להתערבות בהתאם לאוכלוסיות סיכון שונות הניתנות לאיתור.
- ◆ המחקר מאפשר להגביר מודעות בקרב הציבור בנוגע לנושאים עיקריים בבריאות וברוחה של בני נוער. העלאת המודעות תאפשר קבלת תמיכה בפעילויות המקדמות בריאות ורווחה בקרב הציבור ובקרב ארגונים שונים בחברה.
- ◆ מחקר זה מהווה בסיס משמעותי לעבודות מחקר הבוחנות את ההשפעות החברתיות והפסיכולוגיות על דפוסי התנהגות והיפגעות של בני נוער בישראל. מידע מחקרי מהימן מאפשר פיתוח תכניות התערבות ומניעה המבוססות על נתונים, באופן המשפר את יעילותן.
- ◆ בסיס הנתונים מאפשר מעקב אחר מגמות ושינויים לאורך זמן, ובכך הוא מאפשר גם להעריך את יעילות התכניות ברמת המאקרו ובקרב קבוצות אוכלוסייה מסוימות.

כפי שצוין, המידע העולה ממחקר זה הוא רב-היקף ונוגע לתחומים רבים ברווחת הנוער. לכן, ממצאיו משמשים אגפים רבים במשרד הבריאות ובמשרד החינוך העוסקים בהיבטים השונים. כמו כן, המידע משמש פורומים בין-משרדיים וארגונים רבים וביניהם הוועדה הבין-משרדית לקידום בריאות; הרשות למלחמה בסמים – לשכת המדען הראשי; הפורום הבין-משרדי למניעת עישון;

הוועדה לצמצום נזקי העישון בראשות השופט גילון; המועצה הלאומית לטראומה; אגודת אל-סם; "בטרם"- המרכז הבין-תחומי לחינוך, בריאות ובטיחות הילד; "אור ירוק"; המועצה הציבורית למניעת אלימות בקרב ילדים ונוער; ועדת השרים למאבק באלימות ועוד.

מעבר לכך תוצאות המחקר מוצגים גם לאנשי מקצוע העוסקים בתחום הנוער במסגרת פורומים מקצועיים רבים, כנסים מקצועיים וכן מפגשים וסדנאות בהשתתפות מנהלים, מפקחים, יועצים, מדריכים ואנשי מקצוע בארגונים ארציים וברשויות מקומיות.

להלן סיכום הממצאים המרכזיים:

בית ומשפחה

בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לתפיסות ונושאים הקשורים בבית ומשפחה. החלק הראשון בחן את התמיכה החברתית מבני המשפחה, עזרה ומעורבות הורי התלמידים בחיי היומיום ובבית הספר ופעילות משפחתית משותפת. החלק השני בחן את הרקע חברתי-כלכלי המשפחתי כפי שדווח על ידי התלמידים.

- ◆ כ-91% מהתלמידים מדווחים שקל להם לשוחח עם אחד מהוריהם לפחות, על נושאים המטרידים אותם. ישראל מדורגת במקום גבוה במדד זה בהשוואה לממוצע באירופה.
- ◆ מרבית התלמידים מדווחים על כך שהוריהם יודעים מה קורה בחייהם.
- ◆ ככל שעולים בגיל, קיימת ירידה בשכיחות חלק מהפעילויות המשפחתיות המשותפות בהן מעורבים התלמידים, כמו: הולכים לצעידות יחד עם המשפחה, עושים ספורט יחד עם המשפחה ועוד.
- ◆ כ-70% מהתלמידים מדווחים על מצב כלכלי טוב או טוב מאוד של משפחתם.
- ◆ כ-10% מהתלמידים מדווחים כי הם הולכים לישון רעבים לפעמים או יותר כי לא היה אוכל בבית (כ-17% מהתלמידים במגזר הערבי וכ-6% מהתלמידים במגזר היהודי).

בית הספר

בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע למספר תחומים הקשורים לחוויות היומיומיות של התלמידים בבית הספר: תפיסות כלליות של בית הספר, תחושת שייכות, תפיסת החוקים והכללים בבית הספר, יחסי מורים-תלמידים, יחסים בין התלמידים בבית הספר, ביקור סדיר בבית הספר, הישגיות בלימודים ומדדי נשירה סמויה.

- ◆ לאורך השנים קיימת מגמה של עלייה בשיעור התלמידים המדווחים כי הם מאוד אוהבים את ביה"ס. אחוז התלמידים המדווחים על כך הוא כ-33%, כאשר הממוצע באירופה הנו 30%.
- ◆ תלמידים מהמגזר הערבי מדווחים שהם אוהבים את ביה"ס יותר מאשר תלמידים מהמגזר היהודי.
- ◆ תפיסות חיוביות של בית הספר שכיחות יותר בקרב בנות מאשר בקרב בנים.
- ◆ כ-50% מהתלמידים מדווחים כי לא היה להם אף 'נכש' בתעודה האחרונה.
- ◆ כ-25% מהתלמידים מדווחים כי הסתלקו (ברחו) משיעורים או מלימודים בשלושה ימים או יותר במהלך השנה הנוכחית.
- ◆ כ-79% מהתלמידים חווים תחושת לחץ מהלימודים, תחושה העולה עם העלייה בגיל.

מעורבות והתנדבות בקהילה

בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע למסגרת ההתנדבות, לסוג ההתנדבות ולתדירותה.

- ◆ לאורך השנים מסתמנת עלייה בשיעור המעורבות וההתנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספרית, מכ-13% בשנת 2004 לכ-32% בשנת 2014.
- ◆ בנות משני המגזרים מדווחות על שכיחות דומה של התנדבות בקהילה (כ-31%-30%).
- ◆ בנים מהמגזר הערבי מדווחים על שכיחות גבוהה יותר של התנדבות בקהילה (כ-47%) לעומת בנים מהמגזר היהודי (כ-26%).
- ◆ מבין סוגי הפעילות ההתנדבותית, נמצא שהפופולריים ביותר הם תנועות נוער, תנועות פוליטיות או דתיות ומועצות תלמידים.

דפוסי בילוי ומחבורות חברתית

בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע למספר חברים, להרגלי בילוי עם חברים ודפוסי תקשורת עם, לתמיכה החברתית ולתחושת בדידות.

- ◆ שיעור התלמידים המבלים עם חברים מחוץ לבית הספר מדי יום לפני 20:00 בערב הנו כ-22%. הממוצע באירופה הנו כ-20%.
- ◆ לאורך השנים נצפתה ירידה בשיעור התלמידים המדווחים על בדידות חברתית, אך בסקר הנוכחי (2014) נצפתה עליה משמעותית באחוזי הדיווח על כך בשלוש קבוצות הגיל. מעבר לכך, שיעור הדיווח על בדידות חברתית בכיתות ו' הנו הגבוה ביותר מבין כל השנים בהן נערך הסקר - כ-45% בשנת 2014, לעומת כ-39%-33% לאורך השנים.
- ◆ ביחס לתקשורת עם חברים באמצעות מכשירים אלקטרוניים (טלפון, הודעות טקסט או אינטרנט), עולה כי קיים פער משמעותי בין המגזרים בדיווח על כך, כאשר כ-85% במגזר היהודי מדווחים כי הם יוצרים קשר עם חברים בצורה אלקטרונית, לעומת כ-33% במגזר הערבי.

פעילות פנאי – שימושי מחשב ומדיה

פרק זה בחן פעילויות בשעות הפנאי שכללו צפייה בטלוויזיה, משחקי מחשב ושימוש במחשב.

- ◆ כ-25% מהתלמידים הישראלים מדווחים כי הם משחקים משחקי מחשב 4 שעות ביום או יותר בזמנם הפנוי ביום לימודים רגיל.
- ◆ תלמידים ישראלים מדורגים במקום הרביעי מבין כל המדינות השותפות במחקר בשיעור התלמידים המדווחים כי הם משתמשים במחשבים למשחקים או לצ'אטים, אינטרנט, דואר אלקטרוני, שיעור בית ועוד, 4 שעות ביום או יותר בזמנם הפנוי ביום לימודים רגיל.
- ◆ התלמידים הישראלים מדורגים במקום השני מבין המדינות השותפות במחקר, בשיעור התלמידים הצופים בטלוויזיה 4 שעות או יותר ביום לימודים רגיל, עם שיעור של כ-29%.

הרגלי אכילה ודיאטה

פרק זה כלל שאלות בנוגע לאכילת ארוחת בוקר, לתדירות צריכת מוצרי מזון ושתיה שונים, כגון: פירות וירקות, לעיסוק בדיאטה ובפעילויות אחרות לצורך הורדה במשקל, הרגלי היגיינה ומדד ה-BMI.

- ◆ כ-50% מהתלמידים הישראלים אוכלים ארוחת בוקר בכל יום באמצע שבוע, כאשר הממוצע באירופה הנו כ-64%.
- ◆ שיעור אכילת פירות וירקות גם יחד יותר מפעם אחת ביום עומד על כ-20%.
- ◆ שכיחות אכילת פירות וירקות יותר מפעם אחת ביום גבוהה יותר בקרב בנות, בקרב תלמידים מהמגזר הערבי ובקרב תלמידים צעירים.
- ◆ כ-25% מהתלמידים עושים דיאטה להורדה במשקל, כאשר הממוצע באירופה הנו כ-16%. ישראל מדורגת **במקום השני** בהשוואה בינלאומית במדד זה בקרב תלמידי כיתות ו', ובמקום הרביעי בקרב תלמידי כיתות ח' ו-י'.
- ◆ בנות מהמגזר היהודי מדווחות על ביצוע דיאטה או כל פעילות אחרת להורדה במשקל, בשכיחות הגבוהה ביותר (כ-33%) לעומת בנים, ולעומת בנים ובנות מהמגזר הערבי.
- ◆ עם העלייה בגיל, קיימת עלייה בביצוע דיאטה להורדה במשקל בקרב בנות.
- ◆ 67% מהתלמידים דיווחו כי הם מצחצחים שיניים יותר מפעם אחת ביום.

פעילות גופנית

- בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לתדירות הפעילות הגופנית המבוצעת על ידי התלמידים.
- ◆ 24% מהתלמידים הישראלים מדווחים על עיסוק בפעילות גופנית מרובה (מחוץ לשעות הלימודים, לפחות 4 פעמים בשבוע ולפחות פעמיים בשבוע). הממוצע באירופה בדיווח על כך הנו כ-20%.
 - ◆ כ-17% מהתלמידים מדווחים כי הם לא עסקו בפעילות גופנית יומיומית כלל במהלך ה-7 הימים האחרונים.
 - ◆ ישראל מדורגת **במקום הראשון בהיעדר** עיסוק בפעילות גופנית יומיומית בדירוג הבינלאומי.
 - ◆ בנות עוסקות פחות בפעילות גופנית לעומת בנים.
 - ◆ עם העלייה בגיל, העיסוק בפעילות גופנית יורד.
 - ◆ הגעה ברגל הינה דרך ההגעה לבית הספר השכיחה ביותר.

התנהגויות מין

- בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לקיום יחסי מין מלאים, גיל ההתנסות הראשונה בקיום יחסי מין ושימוש באמצעי הגנה. שאלות אלו נשאלו בכיתות י' בלבד, בקרב תלמידים חילוניים מהמגזר היהודי ולראשונה גם בקרב תלמידים מהמגזר הערבי.
- ◆ כ-22% מהתלמידים בכיתות י' מדווחים כי הם קיימו יחסי מין מלאים אי פעם. שיעור הדומה לממוצע באירופה (כ-21%) לקבוצת גיל זו.
 - ◆ כ-69% מתוך התלמידים שדיווחו על קיום יחסי מין, דיווחו על שימוש באמצעי הגנה (קונדום) בפעם האחרונה שעשו זאת, נתון המציב את ישראל במקום ה-5 בהשוואה בינלאומית במדד זה.
 - ◆ כ-31% מהתלמידים שקיימו יחסי מין מדווחים כי הם או בן/בת זוגם שתו אלכוהול בפעם האחרונה שקיימו יחסי מין.

שימוש בחומרים ממכרים:

סיגריות ונרגילה

תת פרק זה כלל שאלות בנוגע לעישון סיגריות ונרגילה.

- ◆ מזה כעשור, ישנה מגמת ירידה הדרגתית בשיעור עישון הסיגריות בקרב בני הנוער. כ-8% מהתלמידים מדווחים כי הם מעשנים לפחות סיגריה אחת בשבוע, זאת בהשוואה לכ-15% בשנת 2002.
- ◆ בנים מדווחים בשיעור גבוה יותר מבנות הן על עישון סיגריות והן על עישון נרגילה.
- ◆ עם העלייה בגיל, שיעור המעשנים נרגילה עולה.
- ◆ שיעור ההתנסות בעישון סיגריות אי פעם בקרב תלמידי כיתות י' מגיע לכ-20%. שיעור זה מעט גבוה יותר מהממוצע בקרב קבוצת גיל זו באירופה, העומד על כ-17%.

אלכוהול

בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לשתיית אלכוהול מופרזת (שתיית אביסה) והתנסות בהשתכרות.

- ◆ כ-12% מהתלמידים דיווחו כי לפחות פעם אחת בחודש האחרון שבו 5 מנות משקה אלכוהולי או יותר תוך כמה שעות. שיעור זה מהווה ירידה במדד זה בהשוואה לשנים קודמות.
- ◆ בנים מדווחים על שתייה מופרזת יותר מבנות.
- ◆ שיעור הדיווח על השתכרות אי פעם עלה בהדרגה עם השנים, אולם בשנת 2011, לאחר תחילת ההטמעה של התכנית הלאומית למאבק בנגע האלכוהול, המגמה התהפכה וירדה מכ-20% בשנת 2006 לכ-14% בשנת 2011 ולכ-10% בשנת 2014.
- ◆ בהשוואה למדינות אחרות בעולם, במדד השתכרות לפחות פעם אחת, מדורגים התלמידים הישראלים בתחתית הטבלה במקום ה-41.

סמים

פרק זה דן בשימוש בחומרים ממכרים כמו קנביס, אקסטזי ו-LSD. השאלות בפרק זה נשאלו בקרב תלמידי כיתות י' בכל המגזרים.

- ◆ הדיווח על שימוש בקנביס לפחות פעם אחת אי פעם בקרב התלמידים הישראלים עומד על כ-9%, כאשר הממוצע באירופה הנו כ-15%. שיעור דיווח זה בישראל הנו גבוה בהשוואה לשנת 2002, שם דווח על כ-7%.
- ◆ שכיחות השימוש באקסטזי עומדת על כ-4%.
- ◆ בשני המדדים ניכרת שכיחות גבוהה יותר בקרב בנים לעומת בנות.
- ◆ בשני המדדים ניכרת שכיחות גבוהה יותר בקרב תלמידים מהמגזר הערבי.

אלימות בין-אישית

השאלות בפרק זה עסקו בנושאי השתתפות בהטרדות/הצקות ובריונות, בקורבנות למעשי בריונות, במעורבות בקטטות פיזיות ובנשיאת נשק.

- ◆ מרבית הממצאים מלמדים על ירידה בשיעורי האלימות בקרב הנוער הישראלי לאורך השנים.
- ◆ שכיחות השתתפות במעשי בריונות בתוך שטח ביה"ס בקרב בנים גבוהה מזו של הבנות.

- ◆ שכיחות התלמידים מהמגזר הערבי המעורבים באלימות גבוהה מזו של תלמידים מהמגזר היהודי.
- ◆ כ-10% מהתלמידים בישראל מדווחים כי השתתפו במעשי בריונות, הטרדות או הצקות בשטח בית הספר שלוש פעמים או יותר בחודשיים האחרונים. הממוצע באירופה במדד זה הוא כ-8%.

דפוסי היפגעות

- פרק זה דן במדדי היפגעות מפציעה: היפגעות מפציעה לפחות פעם אחת ב-12 החודשים האחרונים שבעקבותיה נזקקו לטיפול רפואי של רופא, חובש או אחות, שכיחות פציעה ב-12 החודשים האחרונים שבעקבותיה נזקקו לטיפול משמעותי יותר, כגון: גבס, תפרים, ניתוח או אשפוז ללילה אחד לפחות, ומקום התרחשות והפעילות בזמן הפציעה החמורה ביותר.
- ◆ כ-46% מהתלמידים הישראלים נפצעו במהלך 12 החודשים האחרונים ונזקקו לטיפול רפואי בעקבות פציעה. הממוצע באירופה על כך הנו כ-44%.
 - ◆ כ-31% מהנפצעים טופלו בגבס, תפרים, ניתוח או אשפוז ללילה אחד לפחות.
 - ◆ הפעילות השכיחה ביותר בה מתרחשות פציעות בני הנוער היא משחק או אימון ספורט.
 - ◆ בנים מדווחים על היפגעות בשכיחות גבוהה יותר מבנות.
 - ◆ עם העלייה בשכבות הגיל, חלה ירידה בשכיחות הדיווח על היפגעות.

בריאות נפשית וגופנית

- בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לבריאות הנפשית והגופנית של התלמידים בשלושה תחומים מרכזיים: הרגשה כללית, סימפטומים גופניים ונפשיים ודימוי עצמי.
- ◆ בהשוואה הבינלאומית של מדד שביעות הרצון מהחיים, התלמידים הישראלים מדורגים גבוה יחסית.
 - ◆ בהשוואה בינלאומית של מדד הדיווח על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות או מצב רוח רע), התלמידים הישראלים מדורגים במקום גבוה יחסית, עם שיעור של כ-23% מהתלמידים המדווחים כי חוו סימפטומים נפשיים כמעט כל יום בחצי שנה האחרונה.
 - ◆ כ-60% מהתלמידים תיארו את מצב בריאותם כמצוין.
 - ◆ עבור תלמידים מהמגזר היהודי חלה ירידה בשכיחות הדיווח על בריאות מצוינת ביחס לשנת 2006 ואילך.
 - ◆ עבור תלמידים מהמגזר הערבי חלה עלייה בדיווח על בריאות מצוינת לעומת שנת 2006.
 - ◆ תלמידים ערביים מדווחים בשכיחות גבוהה יותר על סימפטומים נפשיים ועל קשיי הירדמות בהשוואה לתלמידים יהודיים.
 - ◆ במגזר היהודי בלבד: שיעור התלמידים בכיתות י' שחשבו ברצינות להתאבד עלה מ-13% בשנת 2002 לכ-17% בשנת 2004 ואילו בסקר הנוכחי ירד חזרה לכ-13%.
 - ◆ שיעור התלמידים במגזר היהודי שתכננו לבצע ניסיון אובדני ירד לעומת השנים 2002 ו-2004 ל-7% בשנת הסקר הנוכחית.

לסיכום, מממצאי הסקר עולה תמונת מצב המתארת את תחומי החיים היומיומיים של בני הנוער בישראל. חלק מתחומים אלו מצטיירים כחוויות חיוביות, וחלקם מתגלים כמעוררי דאגה באשר לדפוסי התנהגות וחוויות שליליות הפוגעות ברווחתם, בריאותם ובטיחותם של בני הנוער הישראליים.

ממצאים מעודדים רבים קשורים דווקא בדפוסי התנהגויות סיכון שונות, כגון ירידה עקבית לאורך השנים בשיעורי ההתנסות בעישון סיגריות ונרגילה, בצריכת אלכוהול ובשיעורי האלימות בקרב הנוער הישראלי. ממצאים בולטים נוספים הם עלייה בתחושות חיוביות כלפי בית הספר לאורך השנים וכן עלייה בשיעור המעורבות וההתנדבות בקהילה.

לעומת זאת, קיימים מספר ממצאים מדאיגים, ביניהם עלייה בחוויית הלחץ מהלימודים, ירידה בהיקף הבילוי עם חברים לצד עלייה בשימוש במחשב ובאמצעים אלקטרוניים אחרים. כמו כן, שיעור התלמידים שעושים דיאטה להורדה במשקל הוא גבוה מהממוצע באירופה המדרג את ישראל בין המקומות הגבוהים ביותר בין המדינות. באותו הקשר, ישנם שיעורים נמוכים של עיסוק פעילות גופנית ביחס למדינות העולם. ממצאים אלו מלמדים על מגמות המחייבות התייחסות תוך יצירת שינויים מערכתיים ממשיים לטובת הנוער וסביבתו.