

בני נוער בישראל: בריאות פיסית ונפשית

לקט ממצאים מספר 1

מתוך מחקר "עמדות ושינויים בדפוסי אורח חיים, תזונה
ופעילות גופנית בקרב בני נוער"

2025

כותבי הדוח

פרופ' אביעד טור-סיני

קרן דביר

אביתר שמול

שי שכטמן-שחר

ייעוץ בכתיבת הדוח

ד"ר חגית ששון

עורכי המחקר

פרופ' אביעד טור-סיני

פרופ' יוסי הראל-פיש

פרופ' אורנה בראון-אפל

ד"ר שרה קפלן

ד"ר סיגל סופר

ד"ר איל שרגל

קרן דביר

מחקר זה מומן על ידי משרד המדע, הטכנולוגיה והחלל, מענק מחקר מספר 3-13634

האקדמית
עמק יזרעאל
ע"ש מקס שטרן




מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

אוניברסיטת
בר-אילן
Bar-Ilan University


מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE


אוניברסיטת חיפה
UNIVERSITY OF HAIFA
جامعة حيفا

מאוחדת 

מבוא ללקט ממצאים

תקופת ההתבגרות מהווה "חלון הזדמנויות" לבחינת אורח חייהם של בני הנוער, במהלכה ניתן ללמוד אודות שינויים אפשריים בהתנהגותם בבריאותם, תזונתם, דפוסי פעילותם הגופנית, אורח חייהם ואיכות חייהם, וכן אודות עמדותיהם ביחס לכל אלו. יחד עם זאת, למיטב ידיעתו, נושא זה טרם נחקר באופן מעמיק עד היום. פרויקט המחקר שלנו נוצר כדי למלא את הפער הזה ולספק תובנות שיכולות להשפיע על מדיניות ותמיכה בצעירים בישראל.

צוות המחקר כלל מומחים מתחומים שונים, מכלכלה, פסיכולוגיה ועד בריאות הציבור ומגוון זה אפשר ראייה הוליסטית של האתגרים והצרכים של בני הנוער.

המחקר נערך בין השנים 2019 – 2021 וכלל ראיונות ושאלונים עם מדגם בני נוער והוריהם. המחקר נערך בשלושה שלבים חשובים בחיי בני הנוער: כניסה לחטיבה העליונה, קבלת הצו הראשון וסיום התיכון. מדגם בני הנוער נבנה כך שיותאם במאפיינים דמוגרפיים וכלכליים למדגם הארצי המייצג.

שלא במתכוון כללה תקופת המחקר גם את תחילת תקופת הקורונה עד וכולל הסגר השני ובמהלך המחקר נערכו עדכונים לנושא הקורונה.

בהמשך למאמרים שנכתבו אודות ממצאי המחקר יצרנו גם 6 לקטי ממצאים, המתארים נושאים וצמתים משמעותיים בחיי בני הנוער והוריהם: בריאות גופנית ונפשית, שמירה על אורח חיים בריא, מאפייני חיי החברה ולימודים, מאפייני הורות, מצב כלכלי וניהול משק הבית והכנה לשירות הצבאי.

אנו תקווה ששימוש בממצאים אלו יוביל לתמיכה בצעירים והוריהם במעברים החשובים של חייהם.

לקט ממצאים מס' 1 – בריאות

לקט הממצאים הנוכחי מתמקד בבריאותם הפיסית והנפשית של בני הנוער .

בריאות הגוף והנפש הן יסודות חיוניים להתפתחות בריאה ותקינה של בני נוער. תקופת ההתבגרות טומנת בחובה אתגרים פיזיים ורגשיים ייחודיים, המשפיעים על הבריאות הכוללת ועל איכות החיים של הצעירים.

דוח זה בוחן את המצב הבריאותי של בני הנוער בישראל מזוויות שונות - החל מתחושתם הכללית לגבי מצבם הגופני והנפשי, דרך עיסוק בגוף ובדימוי הגוף, ועד היבטים הקשורים במגפת הקורונה כמו התחסנות, תחלואה, והשפעות נפשיות שהתפרצות המגפה הותירה על בני הנוער והוריהם.

הנושאים בהם עוסק הדוח הם בעלי חשיבות רבה להורים, מורים וקובעי מדיניות, המעוניינים לקדם בריאות ורווחה נפשית של בני הנוער. בהצגת ממצאים עדכניים ומגוונים, הדוח מאפשר הבנה יותר של מצב הבריאות של הצעירים והאתגרים הייחודיים שהם חווים.

מאפייני המשיבים

מאפיינים דמוגרפיים כלליים

גל ו		גל י		גל י		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
277	61%	350	78%	451	100%	סך הכל
						מגזר
185	67%	240	69%	314	70%	יהודי
92	33%	110	31%	136	30%	ערבי
						מגדר (בני נוער)
152	55%	189	54%	237	53%	נערות
125	45%	161	46%	213	47%	נערים

מאפיינים חברתיים כלכליים

גל ו		גל י		גל י		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						אשכול חברתי-כלכלי - יהודים
31	17%	40	17%	54	17%	1-3
82	44%	94	39%	116	37%	4-6
72	39%	106	44%	144	46%	7-9
						אשכול חברתי-כלכלי - ערבים
51	56%	59	54%	59	54%	1-3
39	42%	48	43%	48	44%	4-6
2	2%	3	3%	3	3%	7-9

גל ו		גל י		גל י		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						השכלה (הורים) - כלל המדגם
44	16%	51	15%	66	15%	ללא תעודת בגרות
98	37%	116	35%	149	34%	תעודת בגרות מלאה
92	34%	120	36%	154	36%	תואר ראשון/תעודה
33	12%	48	14%	64	15%	תארים מתקדמים
						השכלה (הורה) - יהודים
15	8%	20	8%	28	9%	ללא תעודת בגרות
65	35%	77	32%	104	33%	תעודת בגרות מלאה
77	42%	104	43%	131	42%	תואר ראשון/תעודה
28	15%	39	17%	51	16%	תארים מתקדמים
						השכלה (הורה) - ערבים
29	35%	31	33%	38	32%	ללא תעודת בגרות
33	40%	39	41%	44	37%	תעודת בגרות מלאה
15	18%	16	17%	23	20%	תואר ראשון/תעודה
5	6%	9	9%	13	11%	תארים מתקדמים

מאפייני המשיבים - המשך

מאפייני מידת דתיות

גל ו		גל ו		גל ו		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						הגדרה דתית (הורים) - יהודים
128	69%	163	68%	209	66%	חילוני/ת
32	17%	39	16%	59	19%	דתי/ה
25	14%	38	16%	46	15%	דתי/ה מאוד או חרדי/ת
						הגדרה דתית (הורים) - ערבים
0	0%	0	0%	0	0%	חילוני/ת
15	16%	20	18%	31	23%	דתי/ה
77	84%	90	82%	104	77%	דתי/ה מאוד או חרדי/ת

מדריך לקריאת לקט הממצאים

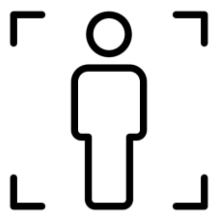
התרשימים מציגים נתונים מספריים באחוזים, כאשר:

- צבעים שונים מייצגים קבוצות שונות (לדוגמה: נערים/נערות או יהודים/ערבים)
- גלים I, II, III מייצגים את שלושת שלבי המחקר (גיל 15, 16, 17 בקירוב)
- בהשוואה בין הגלים השונים, גודל האוכלוסייה המוצגת מתייחס תמיד לגודל המדגם בגל האחרון. זאת מכיוון שהמחקר עוקב אחר אותם נחקרים לאורך זמן ומשווה את התפתחותם.
- שימו לב לנתונים המוצגים בתיבות מידע נפרדות ולהגדרות של מדדים המתארים את המשתנים השונים.

נושאי הדוח

תפיסות אודות מצב בריאותי כללי

עמוד 6

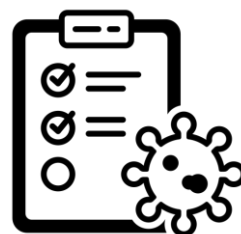


מדד גופני סובייקטיבי – דימוי גוף

עמודים 7-9

קורונה: תחלואה והתחסנות

עמוד 10



קורונה: השפעות נפשיות

עמודים 11-12

בריאות פיסית ונפשית

תקציר ממצאים

תפיסות אודות מצב בריאותי כללי

- רוב בני הנוער (כ-80% במגזר היהודי וכ-70%-90% במגזר הערבי) דיווחו על מצב בריאותי "טוב מאוד" או "מעולה".
- כ-90% מבני הנוער בשני הגלים הראשונים דירגו את עצמם בטווח הגבוה של מדד החיים הטובים, בגל השלישי (גילאי 17-18) בקרב בני נוער במגזר הערבי נמצאה ירידה משמעותית.

דימוי גוף

- נערים נוטים יותר לתפוס את עצמם כרזים מהרצוי, בעוד נערות חוששות מלהיות שמנות מהרצוי.
- במגזר היהודי, כמחצית מבני הנוער לא היו מרוצים מחזותם החיצונית, לעומת מרבית בני הנוער במגזר הערבי שדיווחו על שביעות רצון גבוהה יותר.
- ניכרת מגמת ירידה בשביעות הרצון מהמראה החיצוני עם העלייה בגיל, בעיקר במגזר היהודי.
- בני נוער העריכו שאחרים רואים אותם כשמנים או רזים יותר מכפי שהם עצמם חשבו.

קורונה: תחלואה והתחסנות

- 15%-18% מבני הנוער ו-17%-22% מההורים חלו בקורונה, ללא הבדלים משמעותיים בין המגזרים.
- כ-80% מבני הנוער במגזר היהודי התחסנו לעומת רק כקצת מעל למחצית מבני הנוער במגזר הערבי. בקרב ההורים, 85% במגזר היהודי לעומת 70% במגזר הערבי.

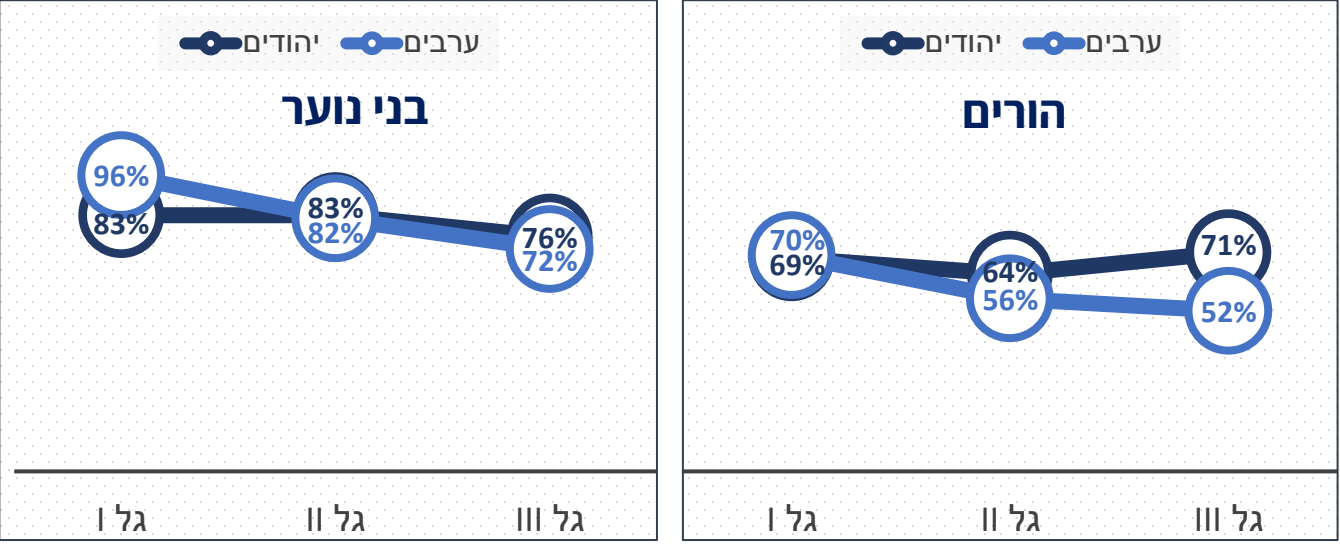
קורונה: השפעות נפשיות

- כחמישית מבני הנוער בשני המגזרים סבלו מרמות גבוהות של חרדה ובדידות במהלך משבר הקורונה.
- רק כעשירית מההורים דיווחו על תחושות חרדה ובדידות, שיעור נמוך יותר מזה של ילדיהם.
- הפגיעה הנפשית הניכרת בקרב בני הנוער יכולה לנבוע מכך שתקופת ההתבגרות מאופיינת במצבי לחץ נפשי גם ללא משבר, והמגפה הוסיפה עומס רגשי נוסף. בנוסף, סגירת מסגרות החינוך פגעה בקשרים החברתיים החשובים למתבגרים.

תפיסות אודות מצב בריאותי כללי

השאלה נשאלה בגל... כלומר, הכוונה לכאלה שהתחסנו ו/או חלו במהלך...

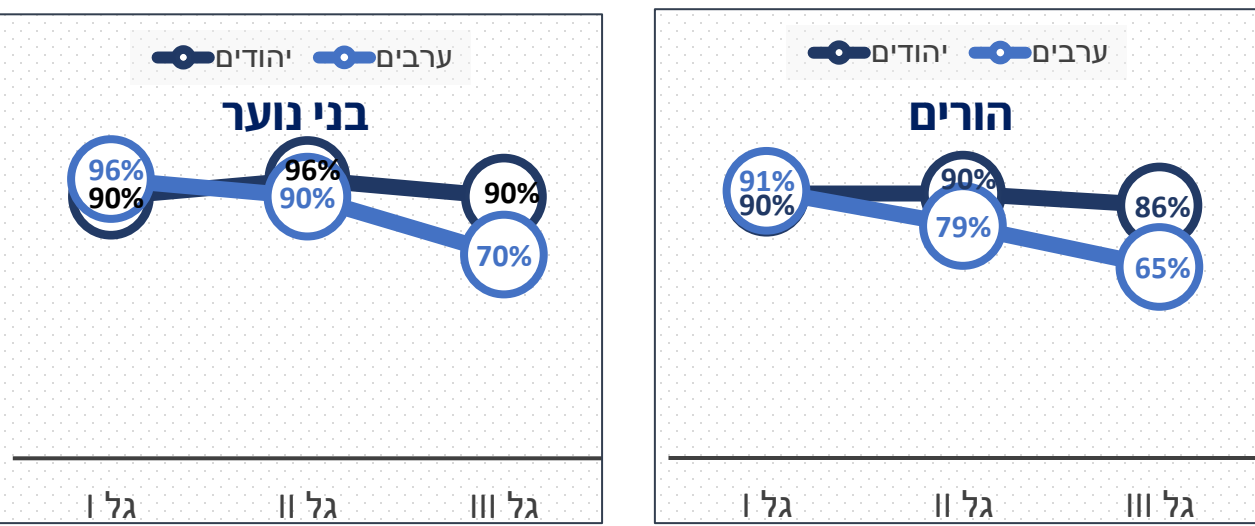
באופן כללי כיצד היית מתאר את מצבך הבריאותי הפיזי והנפשי? אחוזי המשיבים בקטגוריות הגבוהות ("טוב מאוד" או "מעולה")



באופן כללי, היכן אתה מרגיש שאתה ממוקם על סולם זה כרגע?



שיעור המשיבים בקטגוריות 7-10



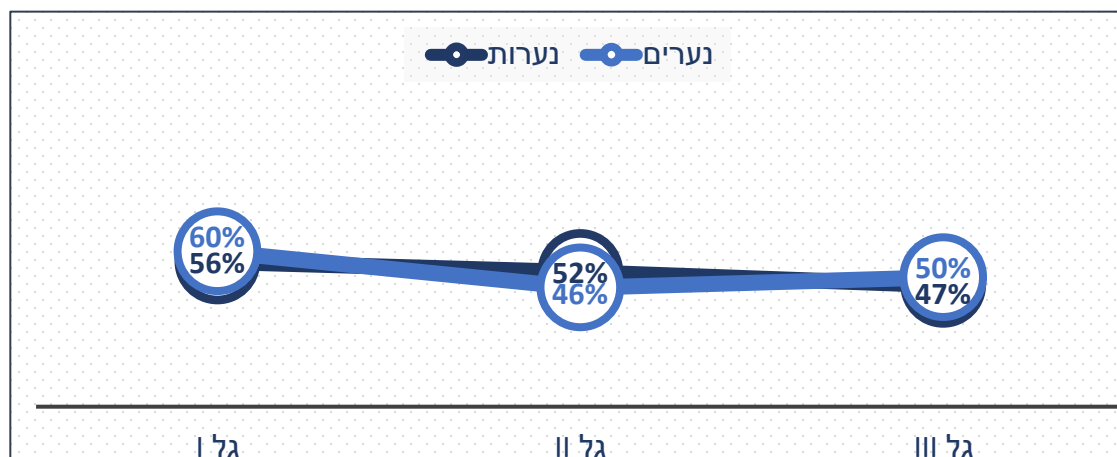
התרשמות כוללת חיובית משתקפת מדיווחי בני הנוער והורים על מצבם הבריאותי. במגזר היהודי, כ-80% מבני הנוער וכ-70% מההורים דיווחו על מצב בריאותי "טוב מאוד או מעולה". במגזר הערבי נרשמו שיעורים דומים בגל הראשון, אך חלה ירידה משמעותית בגלים מאוחרים יותר, כנראה כתגובה למשבר הקורונה.

במדד איכות החיים הסובייקטיבי, כ-90% מבני הנוער במגזר היהודי דירגו את עצמם בטווח הגבוה של 7-10 בכל הגלים, ושיעורים דומים התקבלו מההורים. במגזר הערבי ניכרה ירידה בציונים לקראת הגלים המאוחרים, אף היא ככל הנראה בעקבות משבר הקורונה.

דימוי גוף – מגזר יהודי

באיזו מידה אתה מרוצה מהמראה החיצוני שלך?

אחוזי המשיבים בקטגוריות הגבוהות ("במידה רבה" או "במידה רבה מאוד")

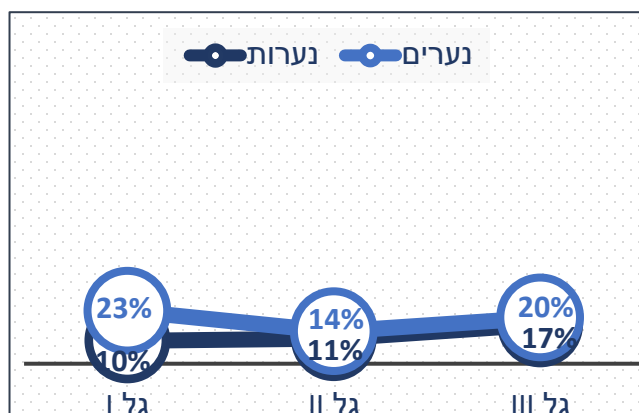


האם את/ה חושב/ת שגופך הוא ...?

אחוזי המשיבים

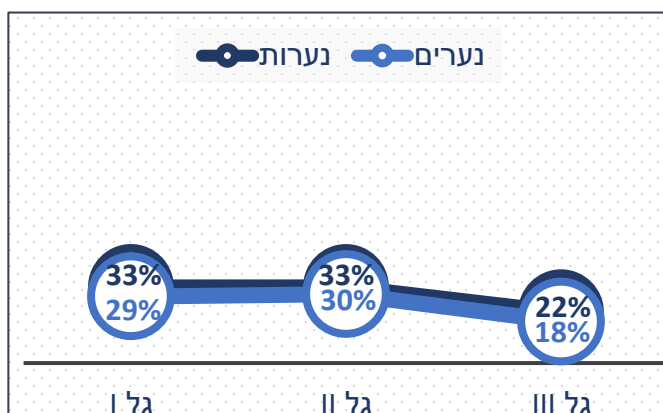
–

רזה מהרצוי



+

שמן מהרצוי

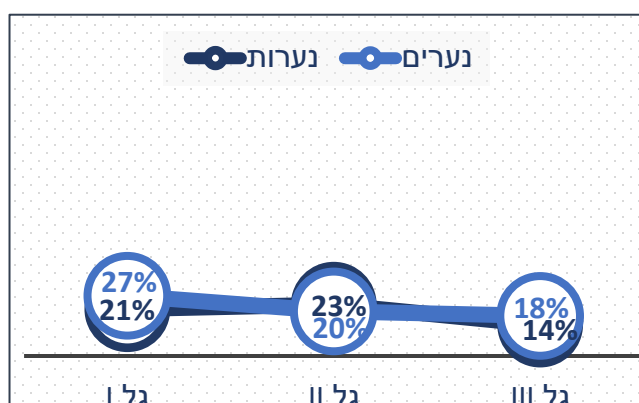


לפי דעתך, אחרים חושבים שאתה ...

אחוזי המשיבים

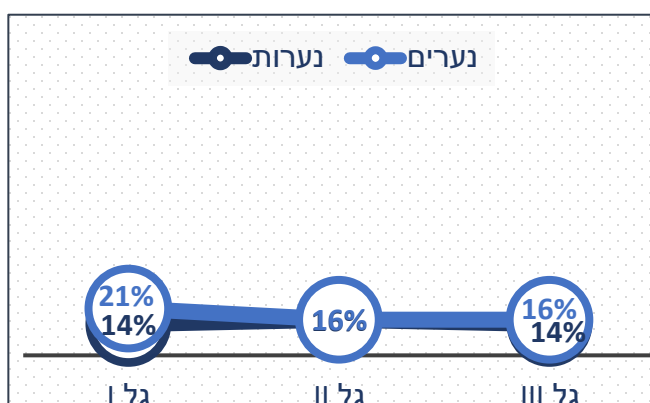
–

רזה מהרצוי



+

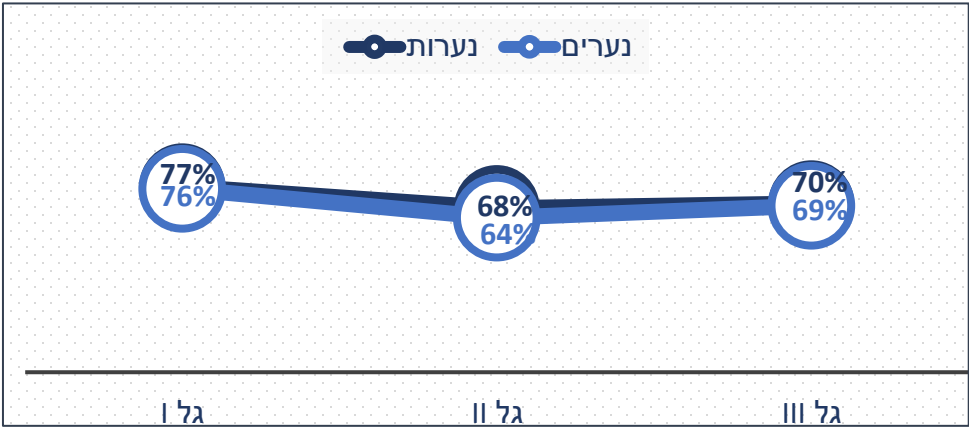
שמן מהרצוי



דימוי גוף – מגזר ערבי

באיזו מידה אתה מרוצה מהמראה החיצוני שלך?

אחוזי המשיבים בקטגוריות הגבוהות ("במידה רבה" או "במידה רבה מאוד")

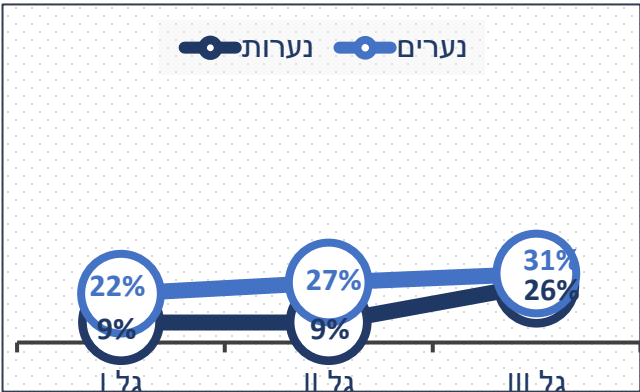


האם את/ה חושב/ת שגופך הוא ...?

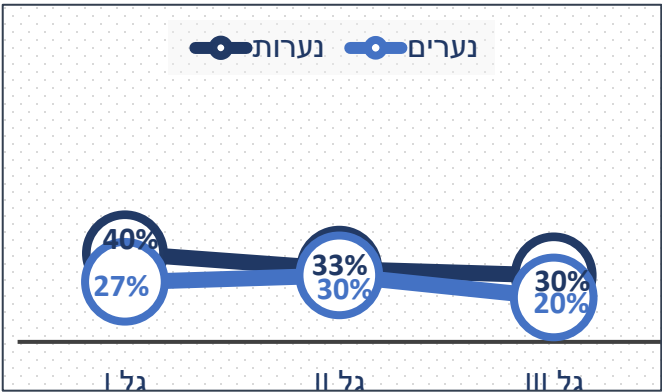
אחוזי המשיבים



רזה מהרצוי



שמן מהרצוי

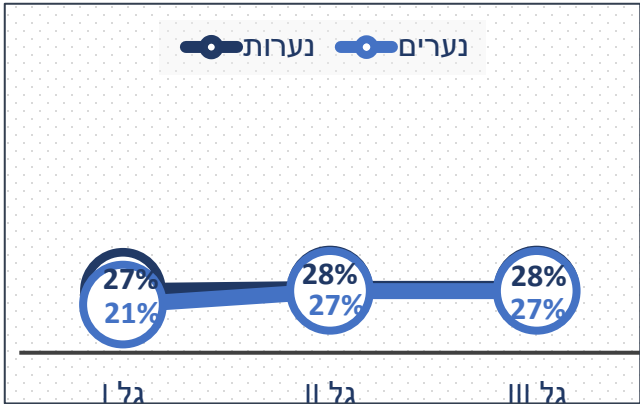


לפי דעתך, אחרים חושבים שאתה ...

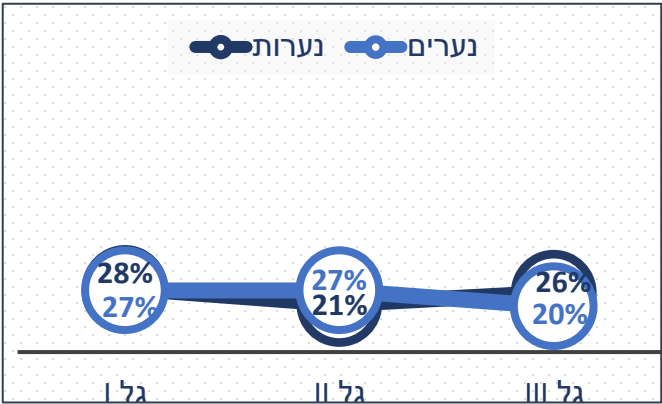
אחוזי המשיבים



רזה מהרצוי



שמן מהרצוי



דימוי גוף בקרב בני נוער

בנושא דימוי הגוף, ניכרים הבדלים בולטים הן בין המגדרים והן בין המגזרים. במגזר היהודי, כמחצית מבני הנוער לא היו מרוצים מחזותם החיצוני, לעומת מרבית בני הנוער במגזר הערבי שדיווחו על שביעות רצון גבוהה יותר ממראם. הפער המגדרי בא לידי ביטוי בכך שנערים נטו יותר לתפוס את עצמם כרזים מהרצוי, בעוד שנערות חששו מלהיות שמנות מהרצוי (ההבדל בולט יותר בממצאי המגזר הערבי)

עם העלייה בגיל, ניכרה מגמת ירידה בשביעות הרצון מהמראה החיצוני בקרב בני הנוער במגזר היהודי, אך פחות בקרב בני הנוער הערבים. ייתכן שלחצים חברתיים וחשיפה לתקשורת המציבה אידיאלים של רזון משפיעים יותר על בני הנוער במגזר היהודי, לקראת גיל ההתבגרות המאוחר.

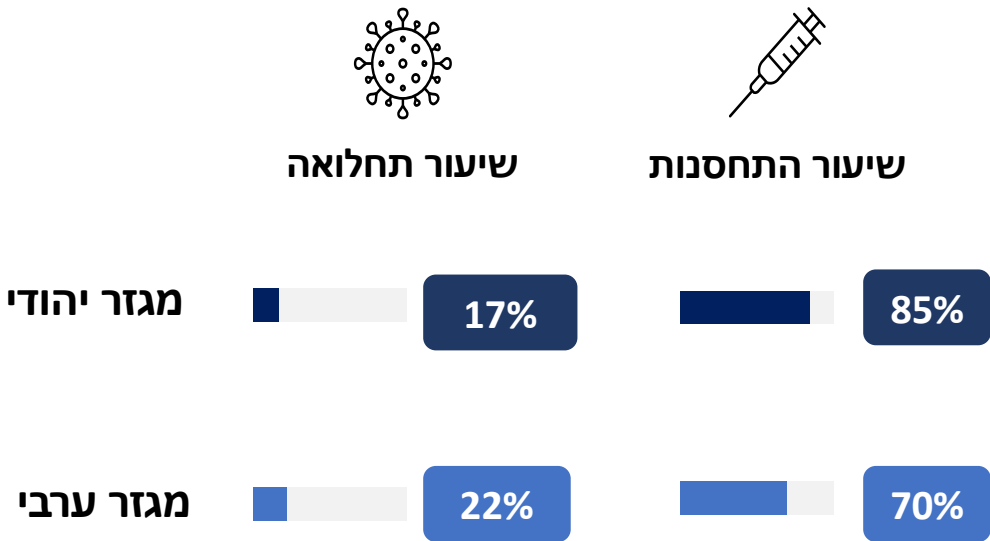
מעניין לראות כי בשני המגזרים, בני הנוער העריכו שאחרים רואים אותם כשמנים או רזים יותר מכפי שהם עצמם חשבו. ייתכן שקיים חשש מיוחד מפני "מבטו של האחר" וציפיות החברה. לחץ חברתי זה עלול להגביר את חוסר שביעות הרצון מחזות הגוף.

מגמות אלה ממחישות את החשיבות בטיפול בסוגיות של דימוי גוף ובריאות נפשית אצל בני נוער, הנמצאים בתקופה רגישה של התפתחות הזהות העצמית והחשיפה ללחצי החברה והתרבות.

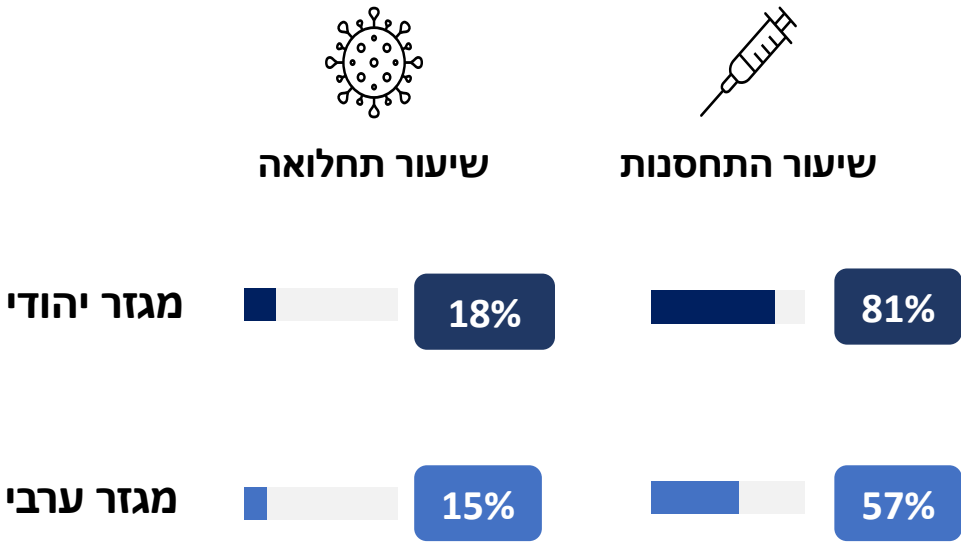
קורונה: תחלואה והתחסנות

השאלות הבאות נשאלו בגל השלישי, ומתבססות על דיווח המשיבים

שיעורי תחלואה והתחסנות (הורים)



שיעורי תחלואה והתחסנות (בני נוער)



הנתונים מצביעים על שיעורי תחלואה דומים למדי של בני נוער והורים במגזרים השונים, כשכ-15%-18% מבני הנוער וכ-17%-22% מההורים חלו בקורונה. עם זאת, קיים פער גדול בשיעורי ההתחסנות - כ-80% מבני הנוער המגזר היהודי התחסנו לעומת רק כ-57% במגזר הערבי. אצל ההורים נמצא גם פער בין המגזרים השונים, אם כי לא משמעותי כמו אצל בני הנוער כאשר מהנתונים עולים שיעורי התחסנות של כ-85% במגזר היהודי וכ-70% במגזר הערבי.

קורונה: השפעות נפשיות

השאלות הבאות נשאלו בגל השלישי



מדד החרדה המוכללת

"בתקופת הקורונה, באיזו תדירות...?"

היית מוטרד/ת בגלל משהו שקרה באופן בלתי צפוי?

הרגשת שאינך מסוגל/ת לשלוט בדברים החשובים בחייך?

ההרגשת עצבני/ת ולחוץ/ה?

הרגשת שהדברים הולכים בדרך שלך?

כעסת בגלל דברים שקרו שהיו מחוץ לשליטתך?



מדד הבדידות

"בתקופת הסגר, באיזו תדירות...?"

הרגשת שחסרים לך חברים?

הרגשת שנשארת "מחוץ לעניין"?

הרגשת בודד/ה?

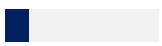
השפעות נפשיות על בני הנוער

אחוזי המשיבים (בני נוער) בעלי ציונים גבוהים במדדים (ציון ממוצע 4 ומעלה)



חרדה מוכללת

יהודים



16%

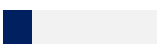
ערבים



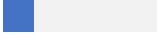
14%



בדידות



19%



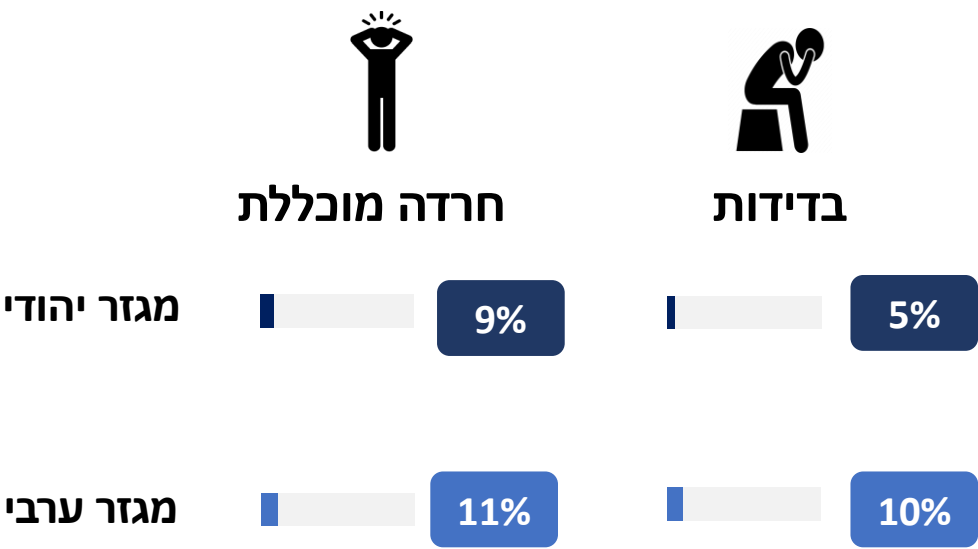
20%

קורונה: השפעות נפשיות

- המשך -

השפעות נפשיות על ההורים

אחוזי המשיבים (הורים) בעלי ציונים גבוהים במדדים (ציון ממוצע 4 ומעלה)



למגפת הקורונה הייתה השפעה ניכרת על הבריאות הנפשית של בני הנוער. סביב חמישית מבני הנוער בשני המגזרים סבלו מרמות גבוהות של חרדה ובדידות במהלך המשבר. שיעורים אלו היו נמוכים יותר בקרב ההורים, שרק סביב עשירית מהם דיווחו על תחושות חרדה ובדידות.

הפגיעה הנפשית הניכרת בקרב בני הנוער יכולה לנבוע מכמה גורמים: ראשית, תקופת ההתבגרות מאופיינת במצבי לחץ נפשי וחרדה גם ללא משבר חיצוני, ומגפת הקורונה הוסיפה עומס רגשי נוסף. כמו כן, החברים ומעגל החיים החברתיים הם גורם משמעותי בחייהם של מתבגרים, ועל כן סגירת מסגרות החינוך פגעה בהם יותר מבוגרים. לבסוף, ההורים כבר מצויים בשלב יציב יותר בחייהם ונהנים ממעגלי תמיכה וכלים להתמודדות עם משברים.

ממצאים אלה ממחישים את החשיבות בהבנה וטיפול בפגיעה הנפשית שחווים בני נוער במצבי לחץ קיצוניים והצורך לספק להם תמיכה רגשית וחברתית מתאימה.