

חלק ד':

בריאות גופנית

ונפשית

12. בריאות נפשית וגופנית

מבוא

בריאות נפשית, רגשית וחברתית מהוות מרכיב מרכזי בתחושת הרווחה (well being) של המתבגר, וזאת בנוסף לבריאות הפיזית ולדפוסי התנהגויות הבריאות שלו. דימוי עצמי ותפיסה עצמית חיובית מהווים קרקע בטוחה וביכולתם לשמש בלם בפני פיתויי הסתכנות מיותרים ובכך לסייע למתבגר להשלים את המעבר לבגרות באופן חיובי. כאשר הדימוי העצמי והתפיסה העצמית שליליים, הרי שהדבר עלול לפגוע ביכולתו של המתבגר להתמודד עם אתגרי היום-יום בכל התחומים. תקופת גיל ההתבגרות היא תקופה של התפתחות ושינויים מהירים הן פיזיולוגיים והן פסיכו-סוציאליים, ועל כן היא רוויה מתחים ולחצים נפשיים המתבטאים לא אחת בסימפטומים גופניים ונפשיים. סימפטומים כאלה יכולים להתבטא בתחושות חוזרות של כאבי ראש, כאבי בטן וסחרחורות וכן במצב רוח ירוד ובעצבנות (הראל ועמיתים, 2002).

קיים קושי להפריד בין סימפטומים שהם תולדה של תחלואה פיזית לבין אלה שהם תולדה של מתחים נפשיים. ראוי לציין כי עצם הדיווח על שכיחות גבוהה של סימפטומים גופניים ו/או נפשיים, ממקם את התלמיד בתת-אוכלוסייה בסיכון לתחלואה גופנית ונפשית ולפגיעה בהתפתחות הפסיכו-חברתית והפיזיולוגית בתקופת הנעורים (הראל ועמיתים, 2002).

מדדים

השאלון כלל 15 שאלות בנוגע לבריאות הנפשית והגופנית של התלמידים בשלושה תחומים מרכזיים: הרגשה כללית, סימפטומים גופניים ונפשיים ודימוי עצמי. מן השאלות בנוגע להרגשת הבריאות הכללית נבנו המדדים הבאים:

מדדי הרגשה כללית:

1. תלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין.
2. התפלגות האחוז המצטבר של התלמידים לפי סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים".
3. תלמידים המדווחים כי קורה שהם מרגישים בודדים.
4. תלמידים שבמהלך 12 החודשים האחרונים הרגישו כל כך עצובים או חסרי אונים כמעט כל יום במשך שבועיים או יותר ברצף, עד כדי כך שהפסיקו לעסוק בפעילויות יומיומיות רגילות. סימפטומים גופניים ונפשיים:

1. סימפטומים נפשיים – מדד המורכב ממספר שאלות. תלמידים שדיווחו כי בששת החודשים האחרונים הם חוו כמעט כל יום לפחות את אחד הסימפטומים הנפשיים האלה: כעס, עצבנות או מצב רוח רע (מצוברח או מדוכא).

2. סימפטומים גופניים - מדד המורכב ממספר שאלות. תלמידים שדיווחו כי בששת החודשים האחרונים הם חוו לפחות פעם בשבוע את אחד הסימפטומים הגופניים האלה: כאב ראש, כאב בטן, כאב גב או סחרחורת.

3. תלמידים שסובלים מקושי להירדם יותר מפעם בשבוע, לפי מגזר, מין, כיתה ושנת סקר.

מדדי דימוי עצמי:

1. תלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי רזה.
2. תלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי שמן.
3. תלמידים החושבים כי הם לא נראים טוב.

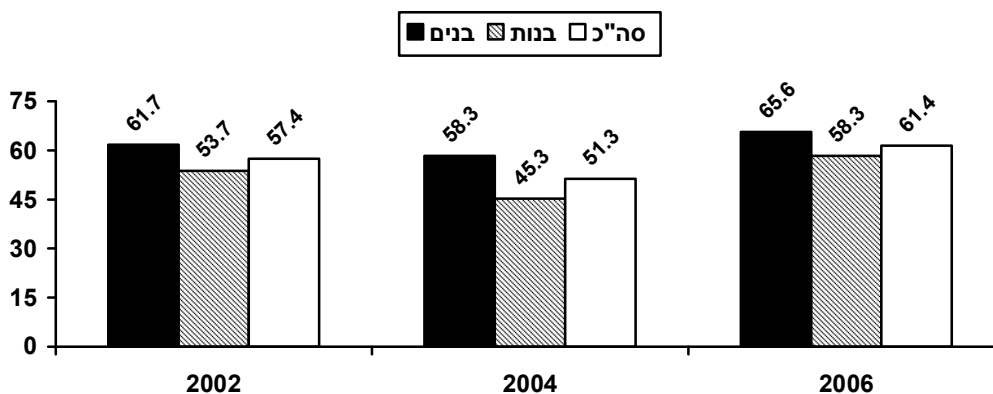
ממצאים עיקריים

הרגשה כללית: התלמידים נשאלו איך הם מתארים את מצב הבריאות שלהם. 61.4% מהתלמידים דיווחו כי מצב בריאותם מצוין (58.7% בקרב היהודים ו- 69.3% בקרב הערבים). ברוב שכבות הגיל, בניס מדווחים בשכיחות גבוהה יותר מבנות על מצב בריאותי מצוין (65.6% בקרב הבנים ו- 58.3% בקרב הבנות). עם העלייה בשכבות הגיל חלה ירידה בשכיחות הדיווח על בריאות מצוינת (כיתות ו' 66.5%, כיתות ח' - 63.4% וכיתות י' - 55.4%). משנת 2002 לשנת 2004, נצפית ירידה בדיווח על בריאות מצוינת (מ- 57.4% בשנת 2002, ל- 51.3% בשנת 2004) בשני המגזרים ובכל שכבות הגיל. משנת 2004 לשנת 2006 נצפית עלייה בדיווח על בריאות מצוינת אצל יהודים (מ- 50.0% בשנת 2002 ל- 58.7% בשנת 2006) ואצל ערבים (מ- 55.3% בשנת 2002 ל- 69.3% בשנת 2006).

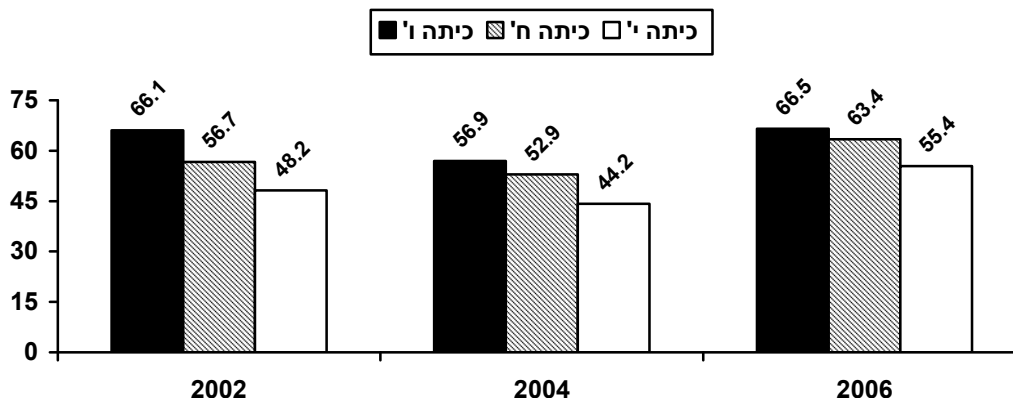
לוח 12.1: אחוז התלמידים המרגישים כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	61.4	65.6	58.3	58.7	62.6	55.8	69.3	74.5	65.5
משיבים	6,199	2,651	3,584	3,815	1,631	2,184	2,384	1,020	1,364
כיתה ו'	66.5	69.3	64.2	62.3	65.9	59.2	78.6	78.1	79.1
כיתה ח'	63.4	66.0	61.2	60.2	62.3	58.5	72.0	76.2	68.6
כיתה י'	55.4	61.4	51.6	54.2	59.4	50.9	59.7	69.0	54.2

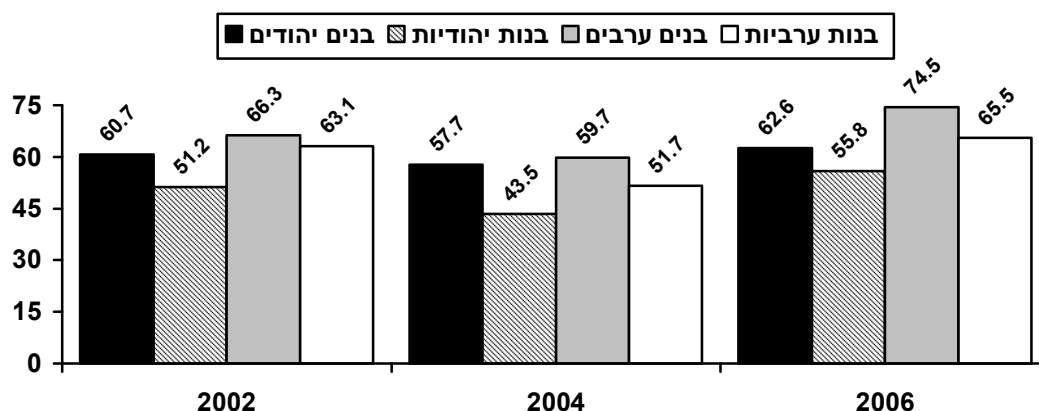
תרשים 12.1.1: אחוז התלמידים המרגישים כי מצב בריאותם מצוין, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.1.2: אחוז התלמידים המרגישים כי מצב בריאותם מצוין, לפי שנת סקר וכיתה.



תרשים 12.1.3: אחוז התלמידים המרגישים כי מצב בריאותם מצוין, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים": התלמידים התבקשו לסמן על סולם 1-10 את הספרה המייצגת בצורה הטובה ביותר את תחושתיהם לגבי החיים שלהם, כאשר הספרה 0 מייצגת את החיים הגרועים ביותר עבורם והספרה 10 מייצגת את החיים הטובים ביותר האפשריים עבורם. בטבלה מוצג האחוז המצטבר של התלמידים בכל אחד מהערכים בסקלה, מהנמוך ביותר לגבוה ביותר. ניתן לראות בטבלה כי כ-50% מהתלמידים סימנו בסקאלת שביעות הרצון מהחיים מעל הערך 8. בקרב יהודים, הפערים בין בנים ובנות קטנים, ואילו בקרב ערבים הפערים גדולים יותר. בין ערבים ליהודים מסתמן פער גדול בדיווח הקיצוני של שביעות רצון "10" מהחיים. שמסתכלים על הערכים הקיצוניים בגרפים ניכר השוני בין המגזרים בצורה ברורה. אחוז התלמידים היהודיים שדיווחו על שביעות רצון רבה מהחיים (ערך 10) נמוכה בהרבה (23.9%) בקרב הבנים ו-22.9% בקרב הבנות) מאחוז התלמידים הערביים שדיווחו על שביעות רצון רבה מהחיים (47.1% בקרב הבנים ו-39.3% בקרב הבנות). גם חוסר שביעות רצון מהחיים (ערך 0) נמצא גבוה יותר בקרב הערבים (3.4% בקרב הבנים ו-1.8% בקרב הבנות) מאשר בקרב היהודים (0.6% בקרב הבנים ו-0.2% בקרב הבנות).

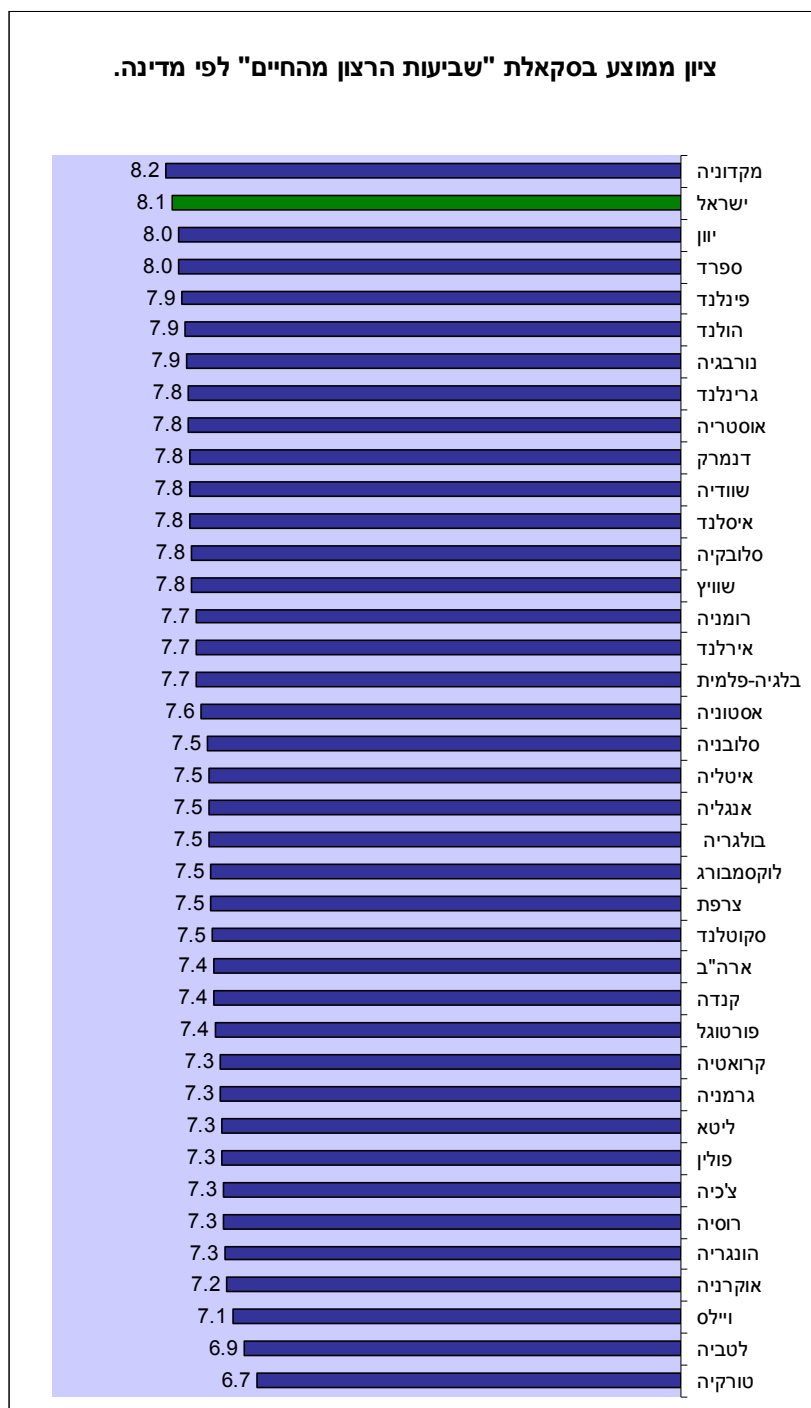
לוח 12.2.1: התפלגות סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים" לפי מין ומגזר (אחוז מצטבר).

תחושת שביעות הרצון מהחיים	כל המדגם		יהודים		ערבים	
	סה"כ	בנות	סה"כ	בנות	סה"כ	בנות
0 – החיים הגרועים ביותר	0.8	0.5	0.4	0.2	2.4	1.8
1	1.5	1.2	0.9	0.6	3.7	3.0
2	2.2	1.9	1.3	1.2	5.2	4.5
3	3.5	2.5	2.5	1.5	7.1	6.5
4	5.6	3.4	4.8	2.6	8.9	8.5
5	11.1	5.6	9.7	4.9	16.8	17.6
6	17.3	11.5	16.0	10.0	22.3	24.0
7	28.6	18.1	28.3	16.7	30.1	31.6
8	50.4	29.2	52.9	28.7	42.2	44.3
9	72.3	50.3	76.7	52.2	57.6	60.7
10 – החיים הטובים ביותר	100.0	73.2	100.0	77.1	100.0	100.0
משיבים	5,338	3,141	3,478	2,020	1,860	1,121

לוח 12.2.2: התפלגות סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים" לפי מגזר ושנת סקר (אחוז מצטבר).

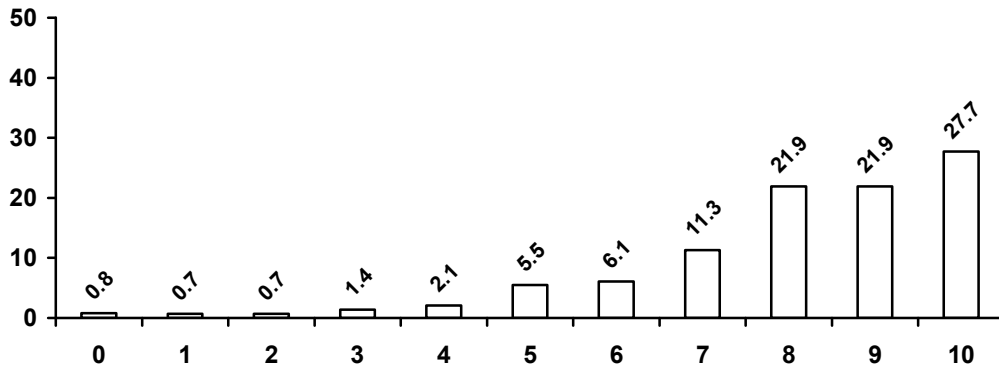
2006			2004			2002			תחושת שביעות הרצון מהחיים
ערבים	יהודים	סה"כ	ערבים	יהודים	סה"כ	ערבים	יהודים	סה"כ	
2.4	0.4	0.8	1.7	0.6	0.8	1.2	0.3	0.5	0 – החיים הגרועים ביותר
3.7	0.9	1.5	2.9	0.9	1.3	2.3	0.6	0.9	1
5.2	1.3	2.2	4.1	1.5	2.0	4.0	1.2	1.7	2
7.1	2.5	3.5	5.7	2.7	3.3	5.7	2.2	2.8	3
8.9	4.8	5.6	8.2	5.2	5.8	7.9	4.0	4.8	4
16.8	9.7	11.1	18.6	11.6	12.9	18.2	9.3	10.9	5
22.3	16.0	17.3	24.9	18.7	19.9	24.8	15.6	17.3	6
30.1	28.3	28.6	35.2	33.9	34.2	36.1	30.4	31.4	7
42.2	52.9	50.4	52.9	60.8	59.2	51.6	54.2	53.8	8
57.6	76.7	72.3	69.5	84.2	81.1	65.1	76.6	74.5	9
100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	10 – החיים הטובים ביותר
1,860	3,478	5,338	5,055	5,046	10,101	1,096	4,880	5,976	משיבים

גרף מס' 12.2.3 : ממוצע שביעות הרצון מהחיים עבור גילאי 11, 13 ו-15, לפי מדינה.

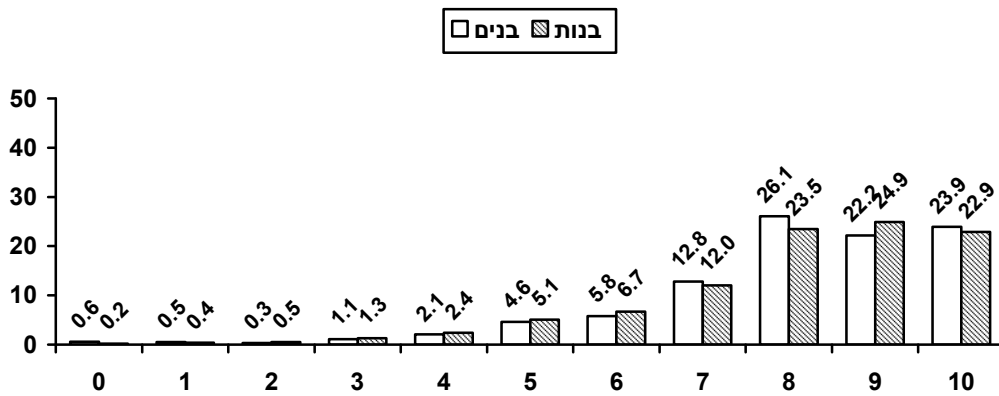


גרף 12.2.3 מציג השוואה בין התלמידים הישראלים לבין תלמידים מ-39 המדינות האחרות השותפות במחקר ביחס לשביעות רצון מהחיים. גרף זה מראה כי התלמידים הישראלים מדורגים במקום ה-2 בממוצע שביעות רצון מהחיים ע"פ דיווח התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15. דירוג זה הינו דירוג גבוה מאוד באופן יחסי.

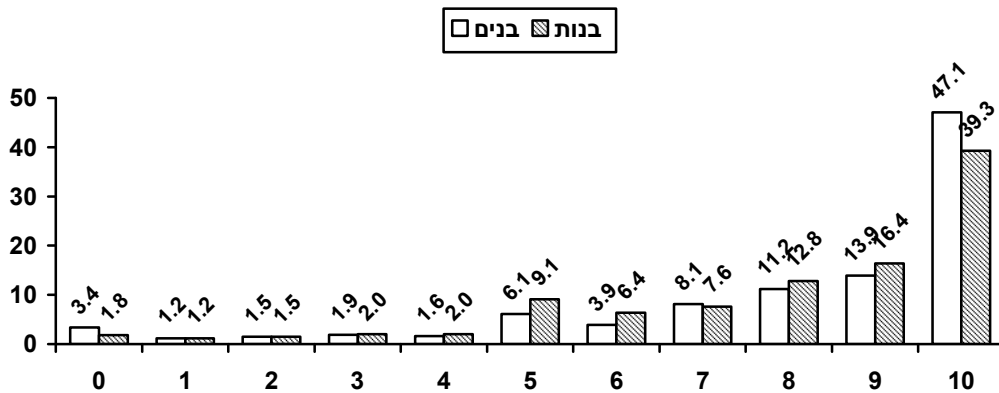
תרשים 12.2.4: התפלגות התלמידים לפי סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים".



תרשים 12.2.5: התפלגות התלמידים היהודים לפי סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים", לפי מין.



תרשים 12.2.6: התפלגות התלמידים הערבים לפי סקלת "תחושת שביעות הרצון מהחיים", לפי מין.



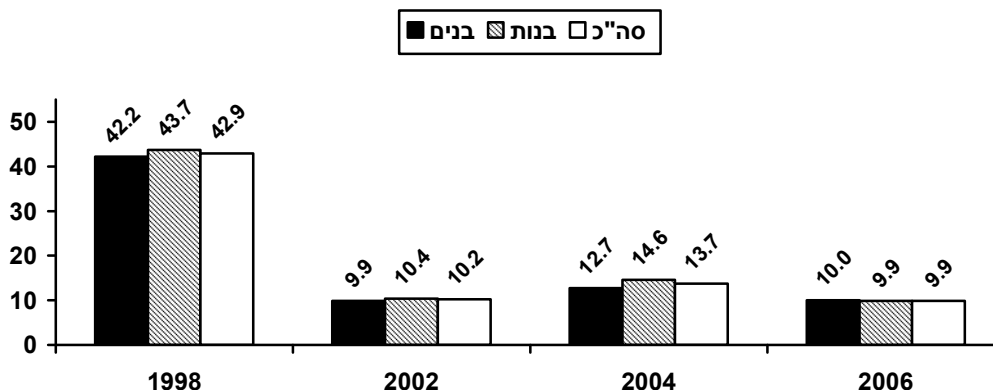
תחושת הבדידות: התלמידים נשאלו האם קורה כי הם מרגישים בודדים. 9.9% מהתלמידים ענו בחיוב לשאלה זו עם פער גדול בין יהודים לערבים (8.0% לעומת 16.2% בהתאמה). בבחינת המגמות לאורך השנים נמצא כי בשנת 1998 שיעורי הדיווח על בדידות היו גבוהים ביותר ועם השנים חלה ירידה דרמטית בדיווח על תחושת הבדידות. כמתואר בדוחות הממצאים הקודמים, נעשו בדיקות מעמיקות בהתייחס לנתונים של שנת 1998, אשר לימדו כי שיעורי ההשבה על שאלה זו בין השנים היו דומים, מיקום השאלה בשאלון היה דומה וכן לא נמצא קשר בין מדד זה לבין מדדים אחרים במחקר. ממצא זה הפתיע במיוחד את החוקרים משום ששאר המדדים המעידים על קשרים חברתיים נותרו יציבים בכל שנות הסקר, ולמעשה, אף מדד לא השתנה בצורה כל כך חדה לאורך השנים. בשנות הסקר העוקבות, השינויים במדד זה לא היו כל כך מהותיים. כמו כן שיעור גבוה מקרב התלמידים הערביים (כ-35%) לא השיבו לשאלה זו בשנת 1998, וכך משקל היהודים היה גבוה יותר בממוצע של סך כל המדגם.

חוסר אונים: התלמידים נשאלו האם במהלך 12 החודשים האחרונים הרגישו כל כך עצובים או חסרי אונים כמעט כל יום במשך שבועיים או יותר ברצף עד כדי כך שהפסקו לעסוק בפעילויות יומיומיות רגילות. 21.4% מכלל התלמידים: 15.0% מהתלמידים היהודיים ו- 41.2% מהתלמידים הערביים ענו בחיוב לשאלה זו. שכוחות הבנות המדווחות על הרגשה זו מעט גבוהה יותר (22.7%) משכוחות הבנים (19.6%).

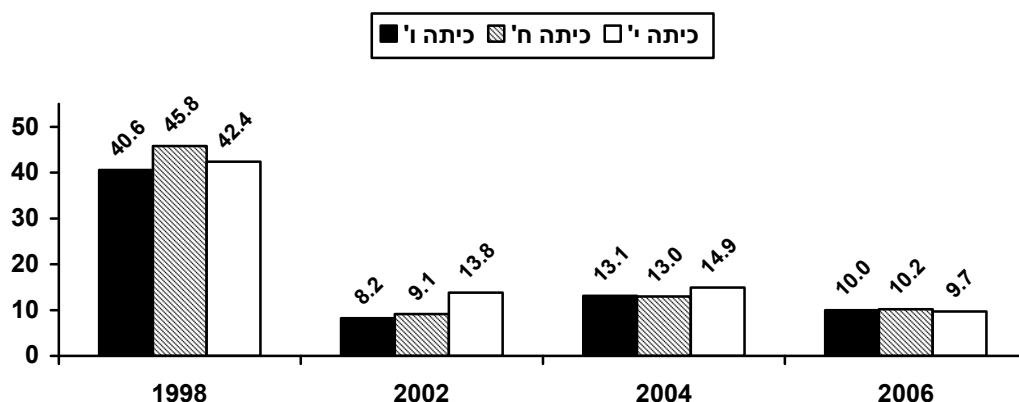
לוח 12.3: אחוז התלמידים המדווחים כי קורה שהם מרגישים בודדים, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	9.9	10.0	9.9	8.0	7.9	8.0	16.2	16.3	16.0
משיבים	6,498	2,837	3,670	3,999	1,754	2,254	2,499	1,083	1,416
כיתה ו'	10.0	10.9	9.2	8.1	8.6	7.7	15.2	16.9	13.5
כיתה ח'	10.2	9.2	10.9	8.2	6.6	9.6	15.6	16.7	14.6
כיתה י'	9.7	9.8	9.7	7.5	8.3	7.0	17.5	15.3	18.8

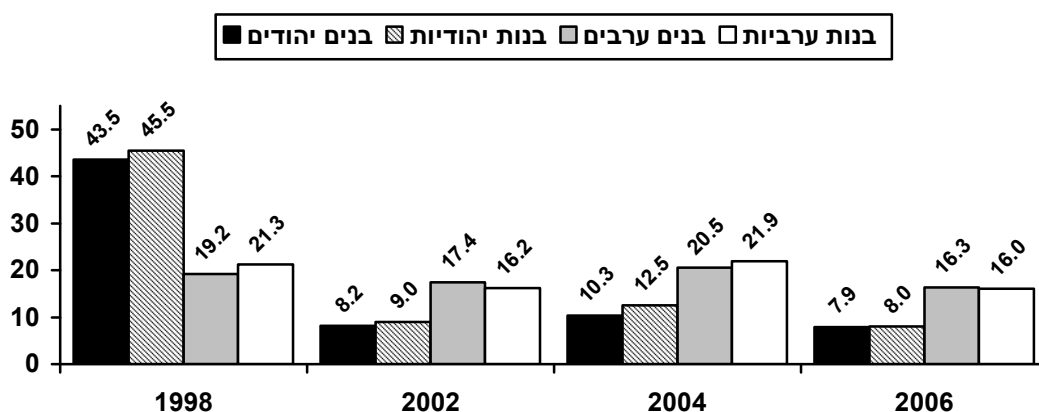
תרשים 12.3.1: אחוז התלמידים המדווחים כי קורה שהם מרגישים בודדים, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.3.2: אחוז התלמידים המדווחים כי קורה שהם מרגישים בודדים, לפי שנת סקר וכיתה.



תרשים 12.3.3: אחוז התלמידים המדווחים כי קורה שהם מרגישים בודדים, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



לוח 12.4: אחוז התלמידים שבמהלך 12 החודשים האחרונים הרגישו כל כך עצובים או חסרי אונים, כמעט כל יום במשך שבועיים או יותר ברצף, עד כדי כך שהפסיקו לעסוק בפעילויות יומיומיות רגילות, לפי מגזר, מין וכיתה.

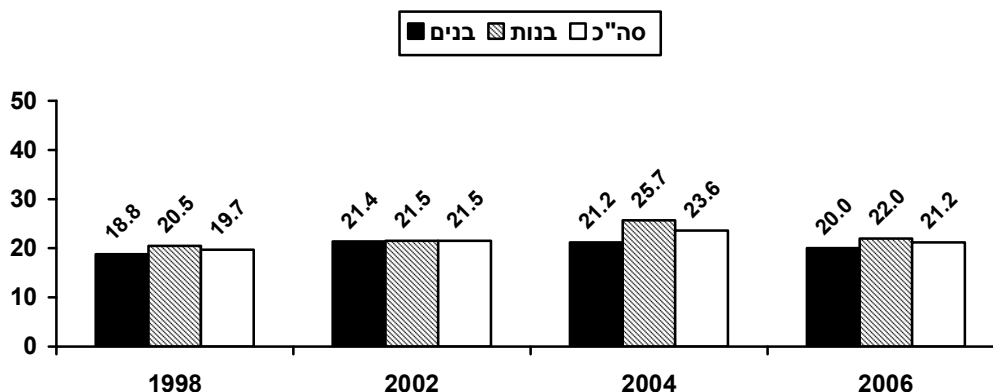
2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	21.4	19.6	22.7	15.0	12.7	16.7	41.2	40.3	41.8
משיבים	5,941	2,493	4,978	3,661	1,530	3,661	2,280	963	1,317
כיתה ו'	19.5	21.8	17.5	13.1	13.0	13.2	37.7	45.3	30.7
כיתה ח'	20.3	17.8	22.3	14.2	11.5	16.3	37.3	34.8	39.4
כיתה י'	24.0	19.3	26.7	17.4	13.5	19.7	47.3	41.2	50.6

סימפטומים גופניים ונפשיים: הדיווח על סימפטומים נפשיים כמו כעס, עצבנות ומצב רוח רע כמעט כל יום גבוה יותר בקרב ערבים (38.5%) מאשר בקרב יהודים (16.1%). גם בדיווח זה שכיחות הבנות מעט גבוהה יותר (22.0%) משכיחות הבנים (20.0%) המדווחים על סימפטומים נפשיים שליליים. הפער בין בנים ובנות גבוה יותר במגזר הערבי (5.0 נקודות האחוז) מאשר במגזר היהודי (1.4 נקודות האחוז). בקרב יהודים משנת 1994 ניכרת ירידה בשכיחות הדיווח על סימפטומים נפשיים שליליים (מ- 26.2% בשנת 1994, ל- 16.1% בשנת 2006). הדיווח על סימפטומים גופניים כמו כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורת פעם בשבוע או יותר גבוה יותר בקרב ערבים (49.4%) מאשר בקרב יהודים (35.4%). גם בדיווח זה שכיחות הבנות גבוהה יותר (45.3%) משכיחות הבנים (30.6%) המדווחים על סימפטומים גופניים שליליים אלו. הפער בין בנים ובנות גבוה יותר במגזר הערבי (7.3 נקודות האחוז) מאשר במגזר היהודי (2.2 נקודות האחוז). בקרב ערבים משנת 1998 ניכרת ירידה קלה בשכיחות הדיווח על סימפטומים גופניים שליליים (מ- 57.3% בשנת 1998, ל- 49.4% בשנת 2006). באופן דומה, גם הדיווח על קשיים להירדם יותר מפעם בשבוע גבוה יותר בקרב ערבים (33.7%) מאשר בקרב יהודים (21.7%).

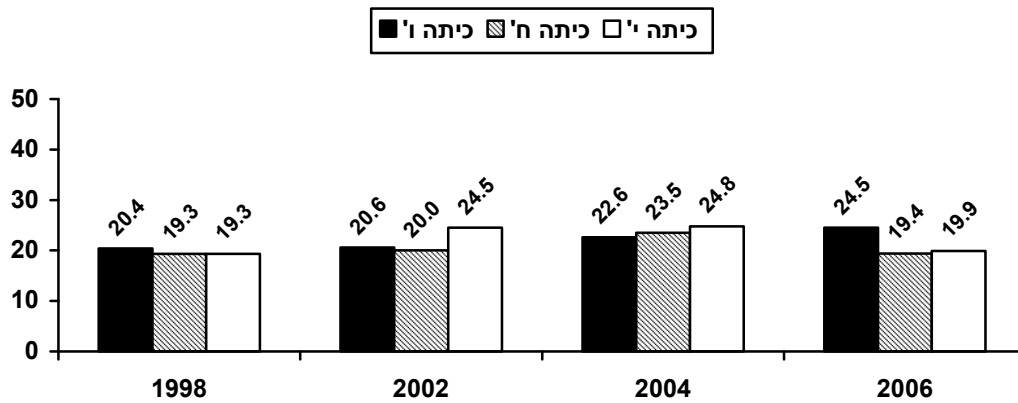
לוח 12.5: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	21.2	20.0	22.0	16.1	15.3	16.7	38.5	35.6	40.6
משיבים	5,617	2,350	3,267	588,3	502,1	086,2	029,2	848	181,1
כיתה ו'	24.5	25.6	23.5	19.2	18.8	19.5	41.6	45.9	37.5
כיתה ח'	19.4	17.3	21.1	14.7	13.7	15.5	33.9	28.4	38.1
כיתה י'	19.9	17.1	21.5	14.6	13.3	15.4	40.2	32.7	44.2

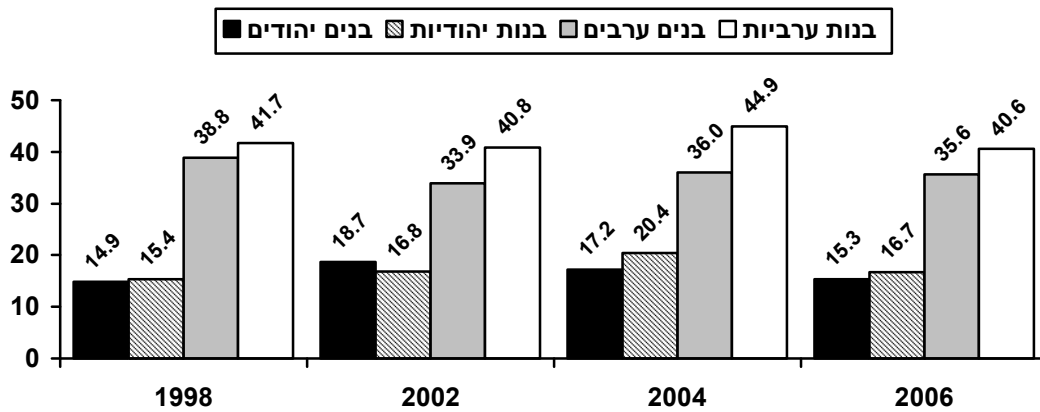
תרשים 12.5.1: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום, לפי שנת סקר ומין.



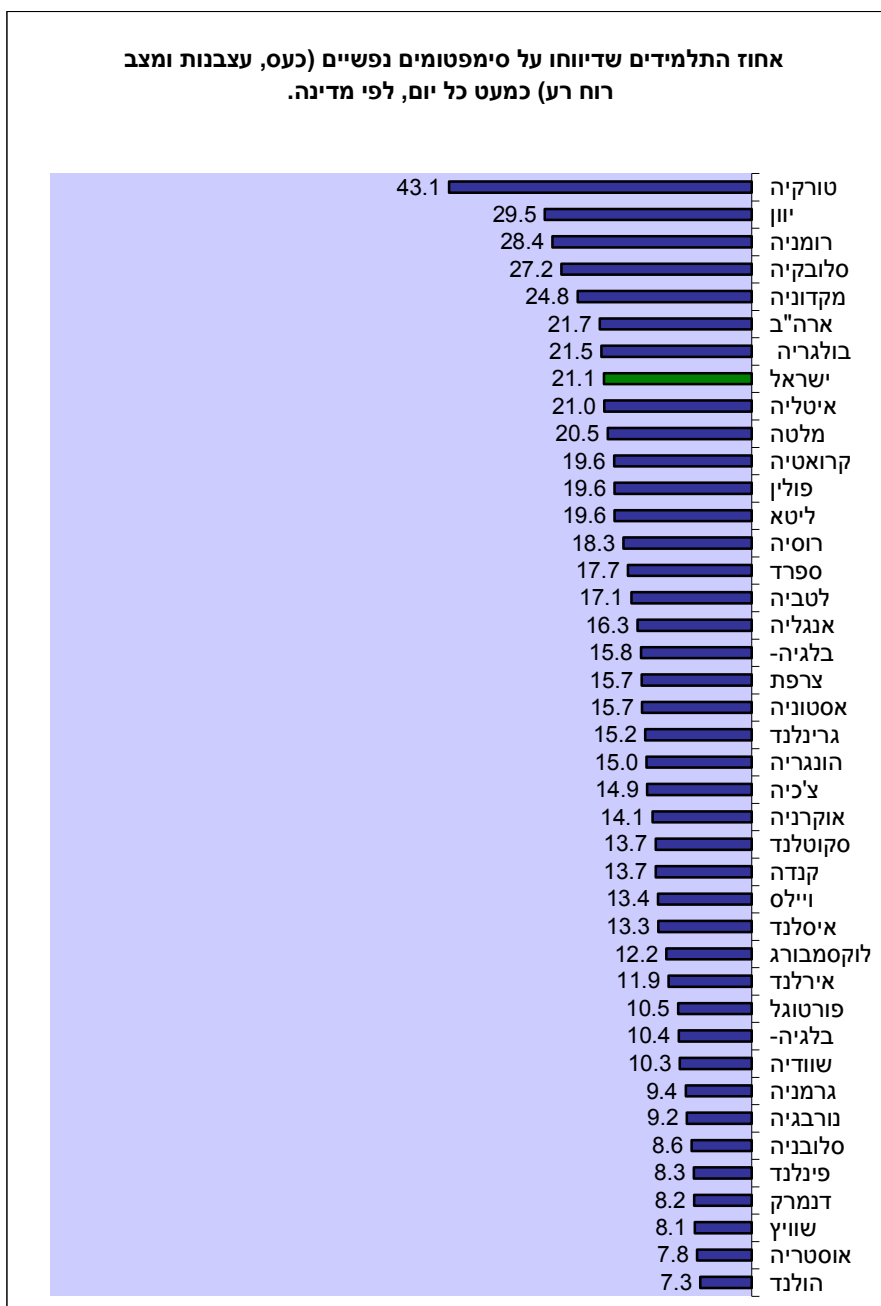
תרשים 12.5.2: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום, לפי שנת סקר וכיתה.



תרשים 12.5.3: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



גרף מס' 12.5.4 : אחוז התלמידים גילאי 11, 13 ו-15 שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום, לפי מדינה.

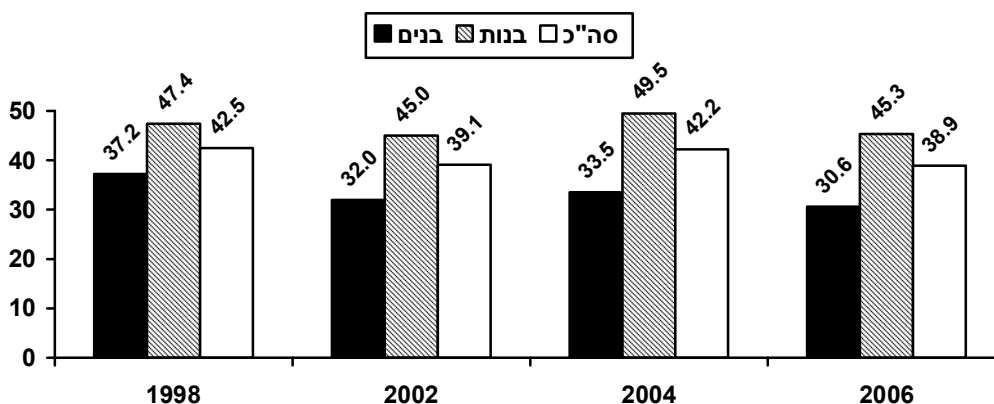


גרף מס' 12.5.4 מציג השוואה בין התלמידים הישראלים לבין תלמידים מ-41 המדינות האחרות השותפות במחקר ביחס לסימפטומים נפשיים. גרף זה מראה כי התלמידים הישראלים מדורגים במקום ה-8 באחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום. דירוג זה הינו דירוג גבוה באופן יחסי.

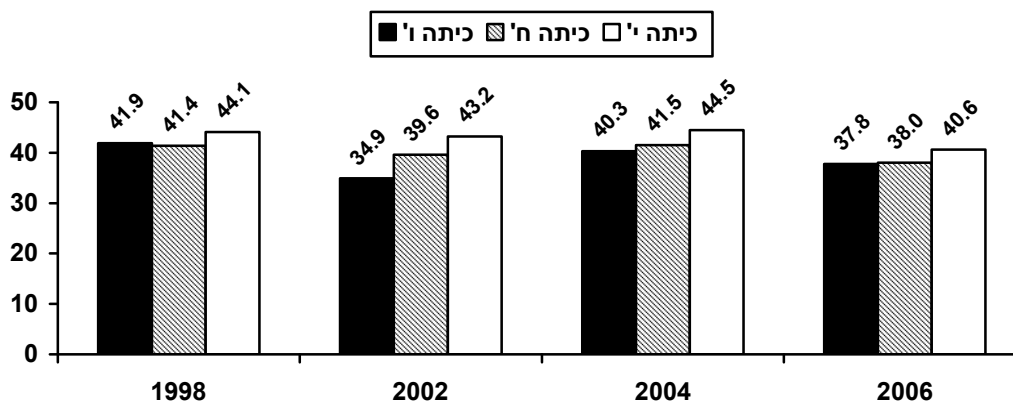
לוח 12.6: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים גופניים (כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורות) פעם בשבוע או יותר, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	38.9	30.6	45.3	35.4	25.4	43.3	49.4	46.4	51.8
משיבים	6,613	2,902	3,711	085,4	797,1	288,2	528,2	105,1	423,1
כיתה ו'	37.8	33.7	41.4	33.9	27.0	40.0	48.6	51.6	45.6
כיתה ח'	38.0	30.9	44.0	34.3	25.8	41.5	48.5	45.5	51.1
כיתה י'	40.6	27.1	49.4	37.7	23.4	47.3	51.0	41.9	56.4

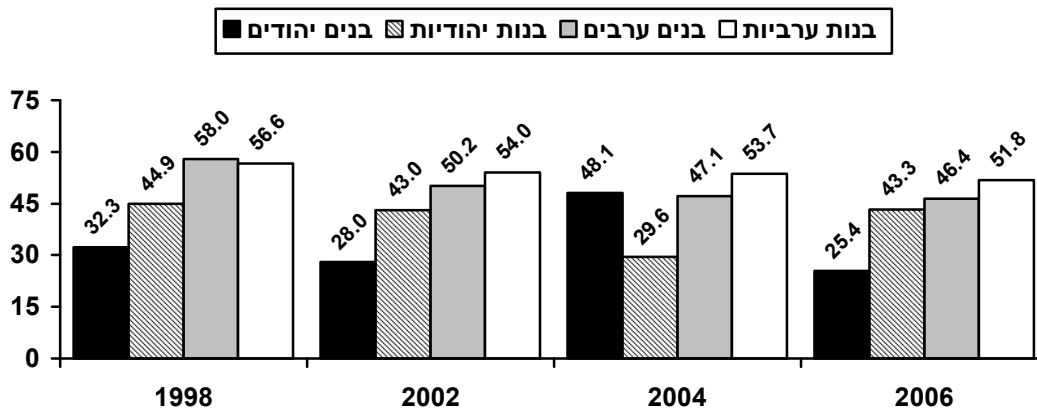
תרשים 12.6.1: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים גופניים (כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורות) פעם בשבוע או יותר, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.6.2: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים גופניים (כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורות) פעם בשבוע או יותר, לפי שנת סקר וכיתה.



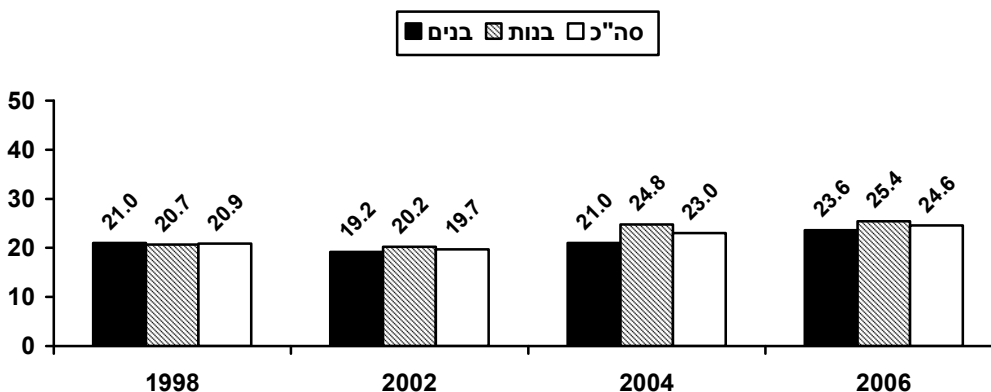
תרשים 12.6.3: אחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים גופניים (כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורות) פעם בשבוע או יותר, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



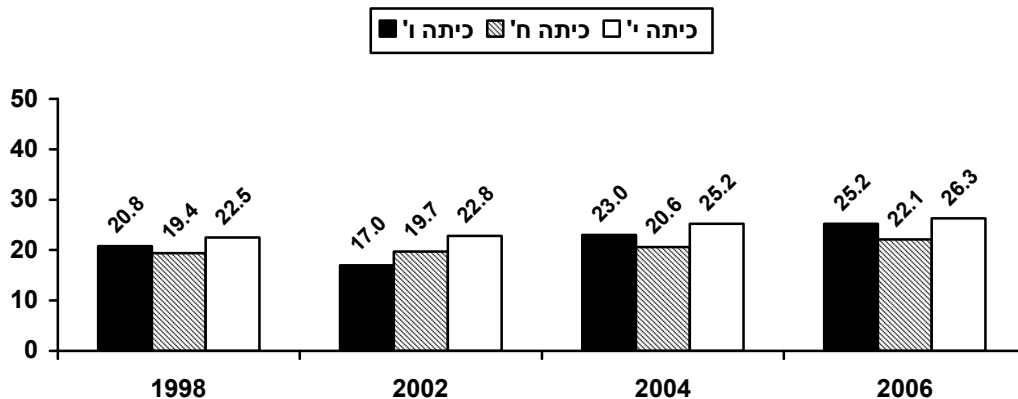
לוח 12.7: אחוז התלמידים שסובלים מקושי להירדם יותר מפעם בשבוע, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	24.6	23.6	25.4	21.7	20.1	22.9	33.7	34.3	33.2
משיבים	5,814	2,446	3,368	3,648	1,531	2,117	2,166	915	1,251
כיתה ו'	25.2	27.0	23.7	20.8	21.2	20.4	38.9	43.4	34.8
כיתה ח'	22.1	21.1	22.9	19.7	18.1	20.9	29.3	29.5	29.1
כיתה י'	26.3	22.7	28.4	24.4	20.8	26.5	33.5	30.3	35.2

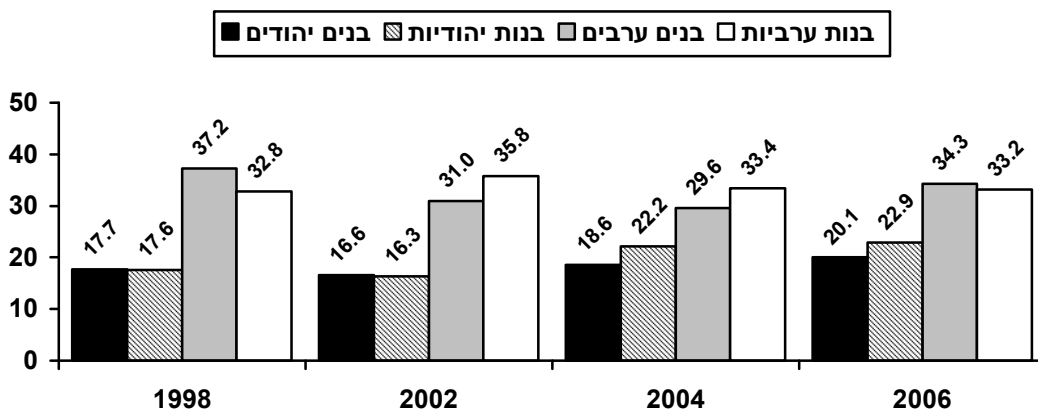
תרשים 12.7.1: אחוז התלמידים שסובלים מקושי להירדם יותר מפעם בשבוע, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.7.2: אחוז התלמידים שסובלים מקושי להירדם יותר מפעם בשבוע, לפי שנת סקר וכיתה.



תרשים 12.7.3: אחוז התלמידים שסובלים מקושי להירדם יותר מפעם בשבוע, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



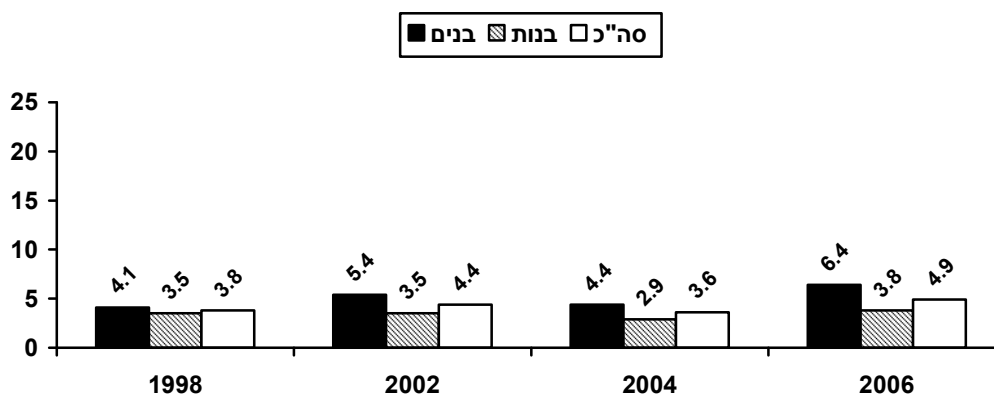
דימוי עצמי: התלמידים נשאלו האם הם חושבים שגופם יותר מדי רזה, קצת רזה מדי, בערך במידה הנכונה קצת שמן מדי או יותר מדי שמן. 4.9% מהתלמידים דיווחו כי גופם יותר מדי רזה (3.2% בקרב יהודים ו- 9.9% בקרב ערבים) ו- 3.2% מהתלמידים דיווחו כי גופם יותר מדי שמן (3.3% בקרב יהודים ו- 2.8% בקרב ערבים). בקרב היהודים נכרת מגמה של ירידה קלה בדיווחים על תפיסת גוף כיותר מדי רזה (מ- 5.4% בשנת 1994 ל- 3.2% בשנת 2006) או כיותר מדי שמן (מ- 7.2% בשנת 1994 ל- 3.3% בשנת 2006). בקרב הערבים לא ניתן לדבר על מגמה ברורה של עלייה או ירידה עם השנים. בנים, בשני המגזרים ובכל שכבות הגיל מדווחים בשכיחות גבוהה יותר (6.4%) מבנות (3.8%) על תפיסת גופם כיותר מדי רזה. לעומת זאת, בנות במגזר היהודי מדווחות בשכיחות גבוהה יותר (4.1%) מבנים (2.4%) על תפיסת גוף כיותר מדי שמן. בנות במגזר הערבי מדווחות בשכיחות מעט נמוכה יותר (2.2%) מבנים (3.6%) על תפיסת גוף כיותר מדי שמן.

התלמידים נשאלו איך הם חושבים שהם נראים. סקלת התשובות נעה בין נראה טוב מאוד לנראה בכלל לא טוב. 5.2% מהתלמידים חושבים כי הם לא נראים טוב באופן דומה בין בנים ובנות ובין יהודים לערבים (5.0% בקרב בנים ו- 5.3% בקרב בנות, 5.2% בקרב יהודים ו- 5.0% בקרב ערבים). בקרב היהודים, עם השנים חלה ירידה הדרגתית בדיווח על תחושה זו (מ- 8.6% בשנת 1994, ל- 7.2% בשנת 1998, ל- 6.3% בשנת 2002, ל- 5.4% בשנת 2004 ול- 5.2% בשנת 2006).

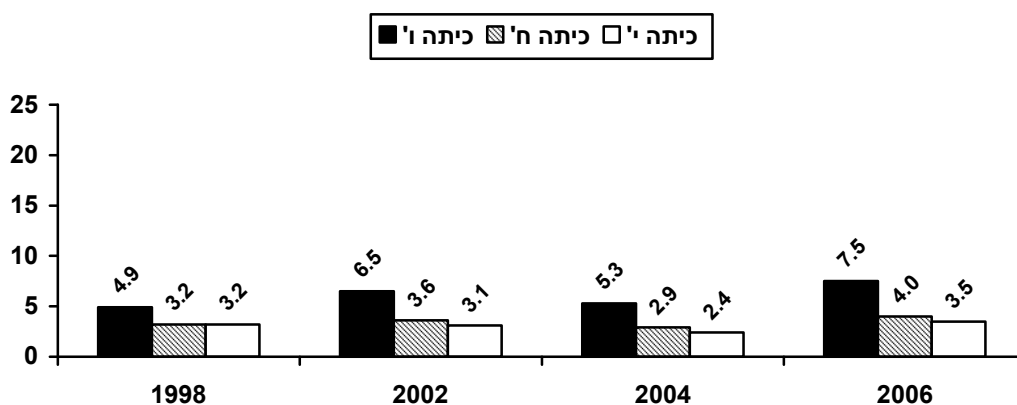
לוח 12.8: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי רזה, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	4.9	6.4	3.8	3.2	4.5	2.3	9.9	12.0	8.3
משיבים	6,175	2,644	3,531	3,806	1,637	2,169	2,369	1,007	1,362
כיתה ו'	7.5	8.6	6.6	4.5	5.4	3.7	16.1	17.2	15.2
כיתה ח'	4.0	4.7	3.5	2.5	2.9	2.1	8.4	9.8	7.2
כיתה י'	3.5	5.8	2.0	2.7	5.0	1.2	6.4	9.1	4.7

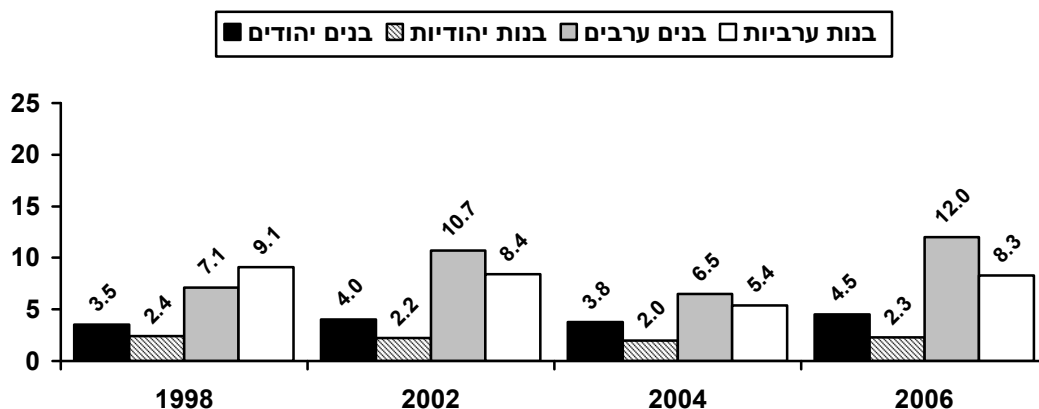
תרשים 12.8.1: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי רזה, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.8.2: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי רזה, לפי שנת סקר וכיתה.



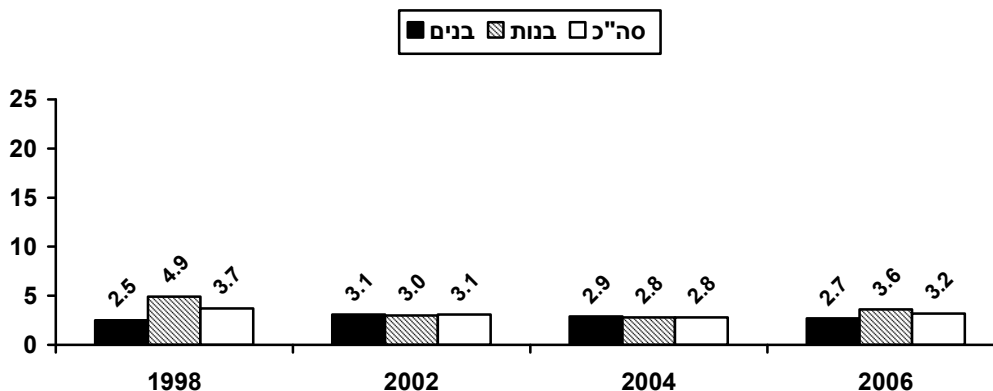
תרשים 12.8.3: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי רזה, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



תרשים 12.9: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי שמן, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	3.2	2.7	3.6	3.3	2.4	4.1	2.8	3.6	2.2
משיבים	6,175	2,644	3,531	3,806	1,637	2,169	2,369	1,007	1,362
כיתה ו'	3.3	2.7	3.8	3.0	1.6	4.0	4.2	5.4	3.0
כיתה ח'	3.2	2.9	3.5	3.5	2.9	3.9	2.4	2.6	2.3
כיתה י'	3.2	2.6	3.6	3.5	2.6	4.2	2.0	2.7	1.6

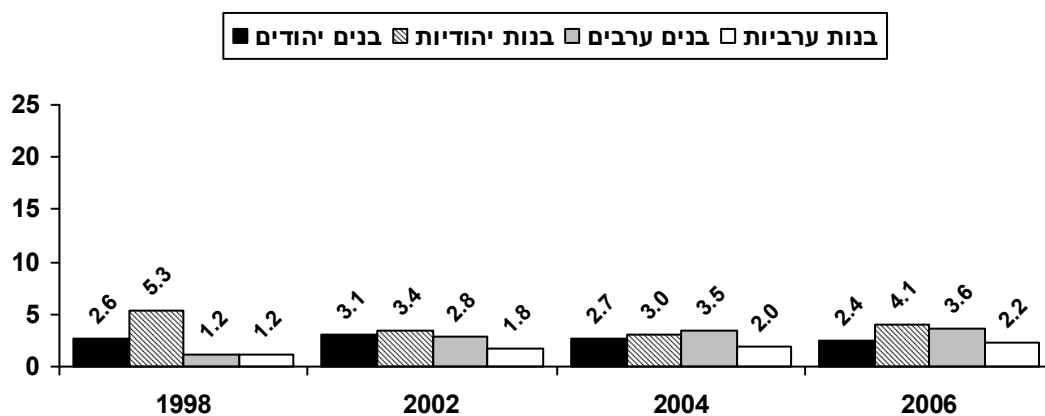
תרשים 12.9.1: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי שמן, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.9.2: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי שמן, לפי שנת סקר וכיתה.



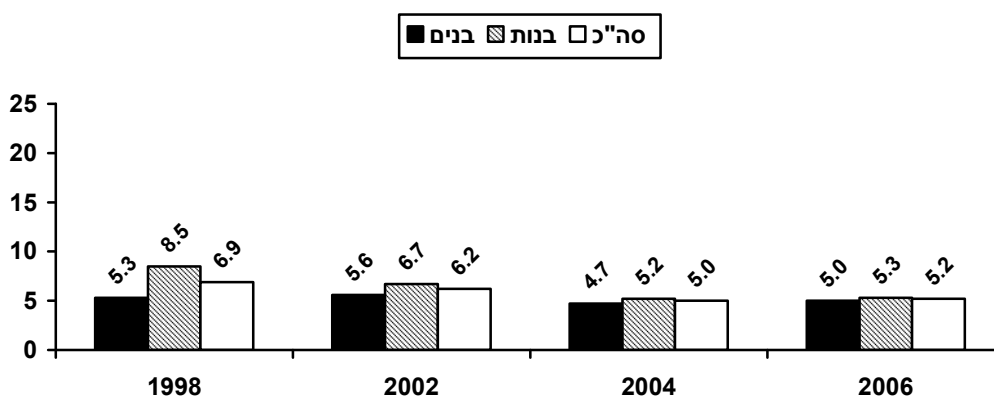
תרשים 12.9.3: אחוז התלמידים המדווחים כי גופם יותר מדי שמן, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



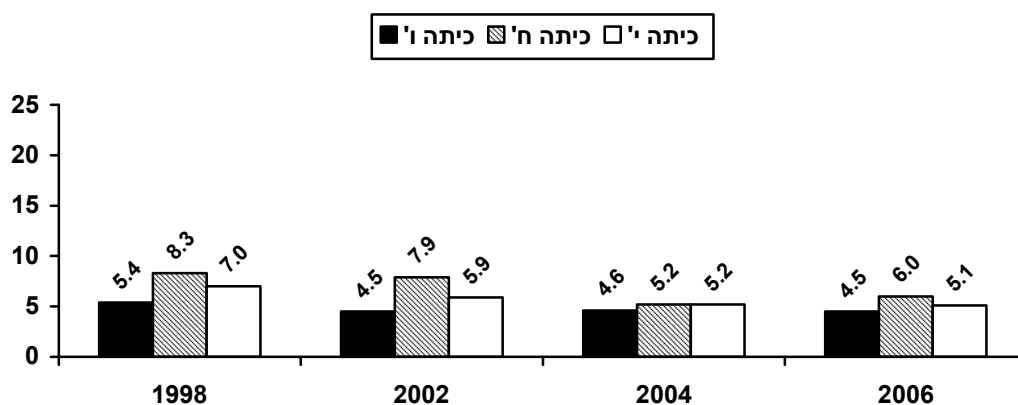
לוח 12.10: אחוז התלמידים החושבים כי הם לא נראים טוב, לפי מגזר, מין וכיתה.

2006	כל המדגם			יהודים			ערבים		
	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות
סה"כ	5.2	5.0	5.3	5.2	4.4	5.9	5.0	6.8	3.6
משיבים	6,389	2,771	3,618	3,918	1,701	2,217	2,471	1,070	1,401
כיתה ו'	4.5	5.0	4.1	4.0	4.2	3.8	6.0	7.2	4.7
כיתה ח'	6.0	5.3	6.6	6.3	4.5	7.8	5.1	7.4	3.2
כיתה י'	5.1	4.8	5.3	5.4	4.6	5.9	4.1	5.8	3.1

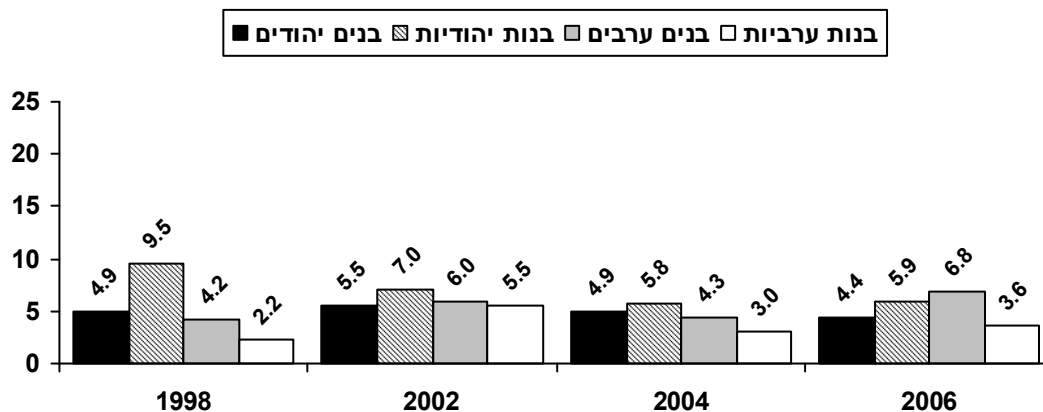
תרשים 12.10.1: אחוז התלמידים החושבים כי הם לא נראים טוב, לפי שנת סקר ומין.



תרשים 12.10.2: אחוז התלמידים החושבים כי הם לא נראים טוב, לפי שנת סקר וכיתה.



תרשים 12.10.3: אחוז התלמידים החושבים כי הם לא נראים טוב, לפי שנת סקר, מגזר ומין.



סיכום ומסקנות

בריאות נפשית, רגשית וחברתית מהוות מרכיב מרכזי בתחושת הרווחה (well being) של המתבגר, וזאת בנוסף לבריאות הפיזית ולדפוסי התנהגויות הבריאות שלו. דימוי עצמי ותפיסה עצמית חיובית מהווים קרקע בטוחה וביכולתם לשמש בלם בפני פיתויי הסתכנות מיותרים ובכך לסייע למתבגר להשלים את המעבר לבגרות באופן חיובי. כאשר הדימוי העצמי והתפיסה העצמית שליליים, הרי שהדבר עלול לפגוע ביכולתו של המתבגר להתמודד עם אתגרי היום-יום בכל התחומים. בפרק זה נשאלו שאלות בנוגע לבריאות הנפשית והגופנית של התלמידים בשלושה תחומים מרכזיים: הרגשה כללית, סימפטומים גופניים ונפשיים ודימוי עצמי.

הממצאים מעלים תמונה מגוונת בבחינת ההבדלים בין יהודים לערבים. בריאות מצוינת דווחה על ידי 61.4% מהתלמידים (58.7% בקרב היהודים ו- 69.3% בקרב הערבים). וכן, ערבים מדווחים בשכיחות רבה יותר על "תחושת שביעות הרצון מהחיים" גבוהה (ערך 10) בהשוואה ליהודים (47.1% בקרב הבנים הערביים ו- 39.3% בקרב הבנות הערביות בהשוואה ל- 23.9% בקרב הבנים היהודיים ו- 22.9% בקרב הבנות היהודיות). התלמידים הישראלים מדורגים במקום ה-8 באחוז התלמידים בגילאי 11,13 ו-15 שדיווחו על סימפטומים נפשיים (כעס, עצבנות ומצב רוח רע) כמעט כל יום. דירוג זה הינו דירוג גבוה באופן יחסי. לעומת זאת, הדיווח על תחושת בדידות גבוה יותר בקרב ערבים מאשר בקרב יהודים: 9.9% מהתלמידים ענו קורה שהם מרגישים בודדים (8.0% בקרב יהודים לעומת 16.2% בקרב ערבים). בנוסף, התלמידים נשאלו האם במהלך 12 החודשים האחרונים הרגישו כל כך עצובים או חסרי אונים כמעט כל יום במשך שבועיים או יותר ברצף עד כדי כך שהפסקו לעסוק בפעילויות יומיומיות רגילות. 21.4% מכלל התלמידים: 15.0% מהתלמידים היהודיים ו- 41.2% מהתלמידים הערביים ענו בחיוב לשאלה זו. הדיווח על סימפטומים נפשיים כמו כעס, עצבנות ומצב רוח רע כמעט כל יום גבוה יותר בקרב ערבים (38.5%) מאשר בקרב יהודים (16.1%). הדיווח על סימפטומים גופניים כמו כאבי ראש, כאבי בטן, כאבי גב וסחרחורת פעם בשבוע או יותר גם גבוה יותר בקרב ערבים (49.4%) מאשר בקרב יהודים (35.4%). באופן דומה, גם הדיווח על קשיים להירדם יותר מפעם בשבוע גבוה יותר בקרב ערבים (33.7%) מאשר בקרב יהודים (21.7%).