

ההשפעות הרגשיות של הקורונה על ילדים ונוער נתונים מישראל ומהעולם



נוי דלי
בר סופר

31 ינואר, 2021



תוכן עניינים

3.....	רקע
4.....	השפעת הקורונה על שגרת היום של ילדים ונוער
5.....	השפעת הקורונה על מצבי סיכון
5.....	גישה ללמידה מקוונת
6.....	שינויים ולחצים בתא המשפחתי
7.....	הסביבה הביתית של ילדים עם צרכים מיוחדים
8.....	אלימות במשפחה
8.....	פגיעה וניצול ברשת
9.....	ירידה בפעילות גופנית
10.....	השפעות של מצבי הסיכון על מצב רגשי והתנהגויות סיכון
10.....	ירידה במדדים רגשיים חיוביים ועלייה במדדים רגשיים שליליים
12.....	עלייה בתסמינים קליניים של חרדה, דכאון ופגיעה עצמית
12.....	שימוש בחומרים ממכרים
13.....	סיכום

רקע

משבר הקורונה שינה מהיסוד את חיינו, וערער את השגרות המוכרות שליוו אותם. אמצעים למניעת התפשטות הנגיף כמו סגר או בידוד אמנם מסייעים בשמירה על בריאות הציבור בעת המגפה, אך הובילו הביאו לעלייה בתחושת בדידות, חרדה ודכדוך בקרב חלקים גדולים בציבור. עבור ילדים ובני נוער, אשר סבלו מתקופות ממושכות של למידה מרחוק, עולות שאלות באשר למחירים הרגשיים בתקופה דרמטית להתפתחות. תקופה בה הקרבה לבני הגיל חיונית להתפתחות תקינה. מגפת הקורונה עשויה להשפיע על מצבם הרגשי של הילדים באופן ישיר ועקיף. בתקופה זו ילדים ובני נוער מתמודדים עם חשש קיומי ומצוקה שלהם או של הקרובים להם אל מול מחלה בלתי מוכרת אשר גובה חיי אדם. חלקם איבדו בן משפחה קרוב למחלה ומתמודדים עם תהליך של אבל. בנוסף, עבור רבים, תקופה זו לוותה באובדן מקור פרנסה ומצוקה כלכלית לה נלווית ירידה משמעותית ברמת החיים אשר יצרה מקור נוסף למצוקה עבור ילדים ובני נוער. לבסוף, סגירת בתי הספר והמעבר ללמידה מרחוק שינתה באופן קיצוני את שגרת החיים, הובילה לשעות ארוכות מול המסך ויצרה עבור רבים תחושה של בידוד ובדידות. כל אלה ביחד יוצרים גורמי סיכון מהותיים והשפעה שעשויה להיות ארוכת טווח.

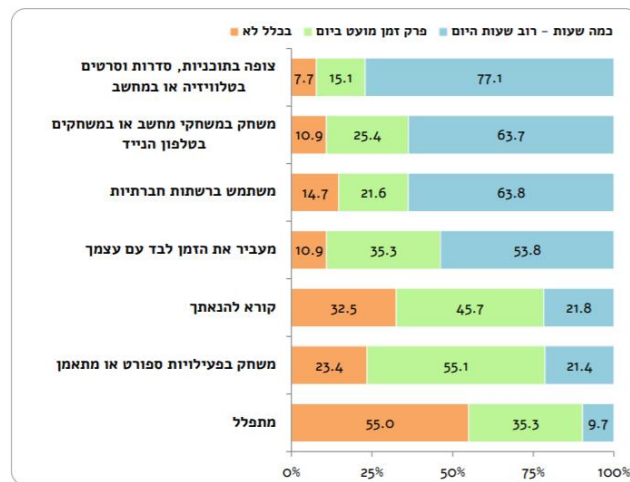
חלק מהילדים רגישים ופגיעים יותר לגורמי סיכון אלו מאחרים. ביניהם, ילדים צעירים, ילדים מרקע סוציו-אקונומי נמוך או שחיי המשפחה שלהם מאופיינים בגורמי סיכון וכן ילדים עם מוגבלויות. לפי ארגון ה-OECD, אחד מכל תשעה ילדים מתמודד עם בעיות נפשיות בזמני שגרה. סגירתם של בתי הספר יצרה קשיים נוספים לילדים החווים בעיות נפשיות ומחשבות אובדניות, שכן בתי הספר מהווים מסגרת מרכזית לטיפול בהם¹. לאור העובדה שבתי הספר אינם משמשים רק כמקום לצמיחה אינטלקטואלית של התלמידים, אלא גם תומכים בהתפתחות החברתית-רגשית וברוחותם של התלמידים, לא רק ילדים שסבלו בעבר נפגעו, התפרצות המגפה וסגירתם של בתי הספר הובילה להחמרה משמעותית במדדים נפשיים (חרדה, דיכאון וסיפוק מהחיים) גם בקרב ילדים ומתבגרים שקודם לכן לא חוו קשיים ניכרים. בסקירה זו יובאו נתונים מתוך מחקרים שבוצעו בארץ ובעולם המעידים על השפעת תקופת הקורונה על מצבם הרגשי של ילדים ובני נוער.

¹ OECD (2020). Combatting COVID-19's effect on children. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/combating-covid-19-s-effect-on-children-2e1f3b2f/#biblio-d1e2941>

השפעת הקורונה על שגרת היום של ילדים ונוער

תקופת הסגר הביאה עמה עלייה משמעותית בזמן המוקדש על ידי ילדים ובני נוער לשימוש ברשתות חברתיות ולצפייה ומשחק באמצעים טכנולוגיים שונים. במחקר שנערך על ידי מכון חרוב² וכלל מדגם של 654 ילדים בגילאי 10-16, הודגמו השלכות המעבר ללמידה מרחוק על אורח החיים של הילדים ותחומי העיסוק שלהם במהלך היום. המחקר מצא כי אחוז משמעותי מהילדים (מעל שני שלישי) מדווחים על מספר גבוה של שעות ביום אותן הם מעבירים בצפייה בטלוויזיה, במשחקי מחשב או בפעילות ברשתות החברתיות. לעומת זאת, אחוז נמוך יותר (כרבע) מהילדים המשתתפים במחקר העידו כי החלק הארי מזמנם מוקדש לפעילויות ספורטיביות או לקריאה.

תרשים 1: התפלגות ניצול הזמן כפי שדווח על ידי ילדים בני 10-16.



ממצאים אלו נתמכים על ידי ממצאים ממדינות אחרות, המדגימות שינויים דרמטיים בשגרה היומית של בני נוער ברחבי העולם. למשל, בסקר שנערך בגרמניה וכלל מספר מדינות ממערב אירופה³, עולה כי 18% מהתלמידים מדווחים על השקעה מועטה במיוחד במטלות לימודיות מאז המעבר ללמידה המקוונת (פחות מ-9 שעות שבועיות). רק שליש מהתלמידים (31%) דיווחו כי הם משקיעים 25 שעות שבועיות לפחות במטלות לימודיות. מניתוח נתונים אלה עולה כי אלה המשקיעים מאמץ רב אינם מתקשים בתכנון הזמן וניהול שגרה יומיומית, גם בתקופת הקורונה. אולם, נראה כי חלק ניכר מהתלמידים זקוקים להדרכה וסיוע בבניית לוח זמנים נכון שישאיר אותם תחת שגרת אורח חיים בריאה.

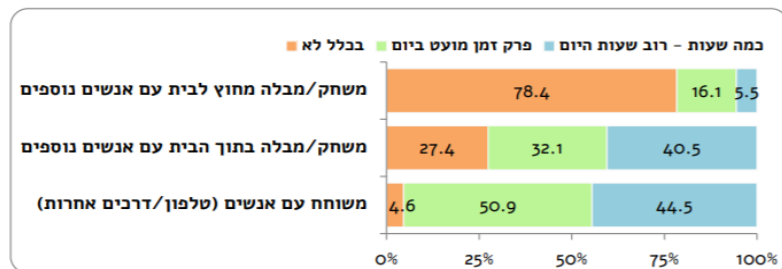
היבט נוסף בו נראית פגיעה משמעותית הוא חיי החברה של הילדים והנוער. סגירת בתי ספר, סגר ובידוד הביאו לריחוק פיזי ומספר מפגשים מועט עם חברי קבוצת השווים במהלך היום. כך, ילדים

² בן-אריה, א', ברוק, ש', פרקש, ח' (2020). תפיסות ותחושות של ילדים בני נוער בישראל בנוגע לוורוס הקורונה וחייהם האישיים. מכון חרוב <https://haruv.org.il/research-info/%d7%9e%d7%97%d7%a7%d7%a8%d7%99-%d7%94%d7%9e%d7%9b%d7%95%d7%9f>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7286213/>

אשר רגילים להגיע למסגרות החינוך בשעות הבוקר, ולמסגרות החוגים ומפגשים בשעות אחר הצהריים, צריכים ללמוד לנהל מערכות יחסים מרוחקות עם מספר מצומצם יותר של ילדים. המחקר שביצע מכון חרוב בחן האם ילדים ונוער מצליחים לשמור על קשרים בינאישיים ומצא כי קרוב ל-80% מהם אינם מבליים בנוכחות חברים אחרים כלל. כמו כן, מעל מחצית מהמשיבים לשאלון המחקר העידו כי הם משוחחים עם חבריהם במשך זמן מועט מהיום או כלל לא. נתונים אלה עומדים בסתירה עם השימוש הנרחב ברשתות החברתיות ועשויים להעיד על אופי השימוש בפלטפורמות אלה.

תרשים 2: התפלגות דיווח כמות התקשורת עם קבוצת השווים במהלך ימי סגר



השעות הרבות שילדים ובני הנוער מבליים ברשתות החברתיות מהוות חלק מהתנהגויות הסיכון שלהם חשופים ילדים, אך ממצאי מחקר ראשוניים מתקופה זו מעידים על כך שילדים ובני נוער נמצאים בסיכון מוגבר בתקופה זו מסיבות רבות נוספות כפי שיוצג בפרק הבא.

השפעת הקורונה על מצבי סיכון

גישה ללמידה מקוונת

התפרצות המגפה חשפה והעצימה את אי השוויון וכן את הפערים הכלכליים, החברתיים והחינוכיים. כיום ישנם יותר מרבע מיליארד תלמידים ברחבי העולם ללא גישה ללמידה. סיבה עיקרית לכך היא פערים בנגישות למשאבים טכנולוגיים, קרי נגישות למכשירי קצה וחיבור לאינטרנט המשפיעים על למידת התלמידים⁴.

באופן די מפתיע, על אף הפגיעה בלמידה של תלמידים ברחבי העולם, החששות מהפסד לימודי וההשלכות החינוכיות לטווח הרחוק לא זהו כגורם משמעותי המשפיע על המתח והחרדה בקרב ילדים ובני נוער. מאידך, בעיות טכנולוגיות כגון בעיות בתשתית או מחסור באמצעי קצה נמצאו כמשפיעים על רמת המתח⁵. סביבת הלמידה המקוונת בה התלמידים מתנסים בעת זו, גורמת ירידה

⁴ <https://meyda.education.gov.il/files/LishcatMadaan/gapsandinequality2020.pdf>

⁵ Natasha R. Magson, Justin Y. A. Freeman, Ronald M. Rapee, Cele E. Richardson, Ella L. Oar, Jasmine Fardouly. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. Journal of Youth and Adolescence (2021) 50: 44–57 <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

במוטיבציה, המוגדרת כרצון להשקיע מאמץ וזמן בפעילות מסוימת, גם כאשר הדבר כרוך בקשיים, מחיר גבוה ואי הצלחה⁶. הסיבה לכך טמונה במיעוט האינטראקציות החברתיות במהלך הלמידה המקוונת, המייצר תחושות של בדידות בקרב התלמידים והיעדר מחוברות (connectedness)⁷.

שינויים ולחצים בתא המשפחתי

מחקר של קרן ברל כצנלסון⁸ בחן את מצבם התעסוקתי של כ-600 הורים לילדים עד גיל 18 בסקר שנערך במהלך חודש נובמבר 2020. מהדו"ח עולה כי 71% מכלל ההורים שהשיבו לסקר מעידים כי מצבם הכלכלי הידרדר בחודשי הקורונה ו-29% מעידים על פגיעה כלכלית קשה או קשה מאוד. 44% מההורים מעידים כי עשו ויתורים בגבולות שמציבים לילדים בכדי להצליח לעבוד בצורה טובה יותר. הנתונים מצביעים גם על העמקה של הפערים המגדריים בשוק העבודה. שיעור הנשים שהפחיתו בשעות העבודה על חשבון כדי לטפל בילדים, גבוה ב-30% משיעור הגברים. בהתאם, שיעור האמהות שהפסיקו לעבוד מיוזמתן במטרה לטפל בילדים גדול פי 6 משיעור הגברים שעשו זאת: 12% מהאמהות לילדים עד כיתה ד' לעומת 2% מהגברים מאותה אוכלוסייה.

מלבד העול הכלכלי הנגרם מהכנסה של משכורת אחת פחות, הפסקת עבודה מהווה גורם משמעותי להתפתחות של הפרעות נפשיות כמו חרדה ודיכאון, אובדן של מטרות אישיות, היעדר תחושת משמעות וירידה באינטראקציות החברתיות היומיומיות בקרב הורים. מצבים אלה חמורים יותר בקרב משפחות חד הוריות, אשר נאלצות להסתמך על שירותי הרווחה ולמצוא פתרונות יצירתיים למצבם. כנובע מכך, גילויי האהבה שההורים מראים לילדיהם בעקבות השהייה הממושכת בבית נמוכים יותר בהשוואה לימי השגרה, כפי שנמצא במחקר הכלל 522 הורים ונערך באוני' תל אביב⁹. ביטויי אהבה כפי שהוגדרו במחקר כוללים ביטויים פיזיים (נשיקות, חיבוקים), ביטויים מילוליים, פרגונים, רגישות כלפי הילד, סבלנות, הבעת אמפתיה וזמן משותף. החוקרים מציינים כי הסיבות להתרופפות גילויי האהבה כלפי הילדים יכולות לנבוע מהזמן הממושך שמבלים ביחד בין כה וכה ותשומת הלב המוגברת, אשר יצרו הביטואציה (התרגלות) והקטינו את הצורך של ההורים בהתנהגויות הפגנת חיבה. עוד מצאו החוקרים כי המשבר גרם לערעור של הסמכות ההורית. במחקר עלה כי בתקופת הקורונה, הורים נטו פחות להפגין מנהיגות ולקייח את אחריות אל מול הילדים מאשר בימי השגרה.

תמיכה להשפעת המתחים והקונפליקטים בתוך המשפחה על מצבם הרגשי של ילדים ובני נוער, ניתן למצוא במחקרים ממדינות אחרות מהם עולה כי חיכוכים עם אבות גרמו לעליה משמעותית יותר

⁶ עשור, א' (2001). טיפוח מוטיבציה פנימית ללמידה בבית הספר. חינוך החשיבה 20, עמ' 167-190. אוחזר מתוך <https://brancoweiss.org.il/wp-content/uploads/2015/10/alon-20-artical-9.pdf>

⁷ <https://meyda.education.gov.il/files/LishcatMadaan/EmotionalSocialLearning.pdf>

⁸ <https://derech.berl.org.il/wpcontent/uploads/2020/12/%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94-28.12-%D7%9E%D7%A2%D7%95%D7%A6%D7%91-3333.pdf>

⁹ <https://www.tau.ac.il/research/parent-love>

במתח ובחוסר סיפוק כללי בקרב בני נוער^{10,11}. מחקרים נוספים שנעשו בפקיסטן ובאיטליה הציגו את ההשפעה ההורית על השינויים במדדים הרגשיים של הילדים. הממצאים מראים כי פחד, מתח וחרדה הנם "מדבקים" ועוברים מהורים לילדיהם. המחקרים מצביעים על כך שההורים שנתפסים כמקור החיוני לביטחון ולרווחה הרגשית של ילדיהם, צריכים להשרות בסביבה המשפחתית תחושת ביטחון ורוגע^{12,13}.

הסביבה הביתית של ילדים עם צרכים מיוחדים

מחקר שבוצע באוני' חיפה¹⁴ בו השתתפו 178 הורים לילדים עם צרכים מיוחדים ו-347 הורים לילדים עם התפתחות תקינה, בדק מדדים של מצוקה נפשית במהלך הסגר הראשון והשני. מהמחקר עולה כי במהלך הסגר הראשון, בו כל מסגרות החינוך היו סגורות, כ-30% מההורים לילדים עם צרכים מיוחדים סבלו מתסמיני דיכאון ו-22% סבלו מתסמיני חרדה. בקרב הורים לילדים עם התפתחות תקינה, כ-13% חוו דיכאון וכ-11% חוו חרדה. לעומת זאת, במהלך הסגר השני, בו מסגרות החינוך המיוחד נפתחו, מדדים אלה הוחמרו עבור ההורים לילדים עם התפתחות תקינה, ונשארו זהים אצל הורים לילדים עם צרכים מיוחדים. סביר כי הסיבה לעלייה במדדים הדיכאון והחרדה נעוצה בהישארותם של מוסדות החינוך הרגיל סגורים.

מחקר נוסף שנעשה בטורקיה¹⁵ בחן את ההשפעה של הלמידה מרחוק על ילדי החינוך המיוחד שמשולבים בכיתות רגילות. המחקר מבוסס על ראיונות עומק שנערכו עם הורים לילדים משולבים בגילאי 9-14. מהמחקר עולה קושי רב לבצע למידה מרחוק, עד כדי הפסקה של ההשתתפות של ילדים בשיעורים לצמיתות. מתוך אלה שכן השתתפו, עלה צורך של ההורים ללוות את ילדם לכל אורך השיעור. כמו כן העלה המחקר כי קיים קושי אצל המורים במתן פידבק ויחס אישי לתלמידים אלה בלמידה מרחוק. עוד עולה כי ההורים מדווחים על קשיים פסיכו-סוציאליים בקרב הילדים הבאים לידי ביטוי בעלייה במשקל, שיבוש בזמני השינה, שעמום מתמשך, תחושות של תסכול, געגועים לחברים וקושי לשמור על קשר.

¹⁰ Kapetanovic, S., Gurdal, S., Ander, B., Sorbring, E. (2020). "Reported Changes in Adolescent Psychosocial Functioning during the COVID-19 Outbreak. *Adolescents* 1, no. 1: 10-20. <https://doi.org/10.3390/adolescents1010002>

¹¹ Natasha R. Magson, Justin Y. A. Freeman, Ronald M. Rapee, Cele E. Richardson, Ella L. Oar, Jasmine Fardouly. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence* (2021) 50: 44–57 <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

¹² Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan journal of medical sciences*, 34(COVID19-S4), S67.

¹³ Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713.

¹⁴ <https://www.haifa.ac.il/2021/01/14/%d7%a9%d7%9c%d7%99%d7%a9-%d7%9e%d7%94%d7%94%d7%95%d7%a8%d7%99%d7%9d-%d7%a1%d7%91%d7%9c%d7%95-%d7%9e%d7%93%d7%99%d7%9b%d7%90%d7%95%d7%9f-%d7%91%d7%9e%d7%94%d7%9c%d7%9a-%d7%94%d7%a1%d7%92%d7%a8-%d7%94/>

¹⁵ Yazcayir, G., & Gurgur, H. (2021). Students with Special Needs in Digital Classrooms during the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Pedagogical Research*, 6(1), em0088. <https://doi.org/10.29333/pr/9356>

אלימות במשפחה

בקרב חלק מהמשפחות, הלחצים של הסגר וסגירת בתי הספר הובילו לעלייה בגילויי אלימות בתוך המשפחה. על פי דו"ח של שירותי הרווחה ברשויות המקומיות בתקופת הקורונה הייתה עלייה משמעותית בדיווחים על מקרי אלימות במשפחה (26%), נתונים אלה מצטרפים לדו"ח שהתפרסם על ידי עמותת עליים לנוער בסיכון¹⁶ המתבסס על נתונים אשר נאספו בתקופת הסגר השני בו דווח על עלייה של פי 2 בדיווח על מקרים של אלימות בתוך המשפחה ופגיעה בתפקוד חיי המשפחה. העלייה בדיווחים על אלימות במשפחה עשויה גם להסביר את העלייה בדיווחים על נוער בסיכון (20%) כמו גם את העלייה במספר ילדים הזקוקים לקורת גג ומשוטטים ברחובות. מבדיקת מצבם של ילדים ובני נוער בעולם עולה כי מדינות רבות מדווחות על עלייה בפניות למוקדי חירום בנושא ילדים בסיכון, לעומת התקופה המקבילה בשנה שעברה. כך למשל, משטרת אוסטרליה דיווחה על עלייה של 5% בדיווחים על אלימות כלפי ילדים¹⁷, ובהולנד נרשם גידול של 50% בפניות מצוקה של ילדים בשבועיים הראשונים לסגר¹⁸. ממוקד החירום לילדים של ממשלת הודו דווח על עלייה של 50% במספר השיחות מאז תחילת הסגר, ב-24 במרץ¹⁹, ובארצות הברית חלה עלייה של 10%-30% במספר התלונות על אלימות במשפחה ב-24 מדינות²⁰. למשל, מחלקת הילדים בפלורידה דיווחה על יותר מ-34,000 שיחות למוקד ילדים בסיכון²¹, עלייה של 30% בהשוואה לפברואר 2019.

פגיעה וניצול ברשת

סיכון נוסף לילדים קשור בשימוש המוגבר במרחב הווירטואלי המעלה את הסיכון לניצול ופגיעה הנגרמת מהסרת עקבות אפשרית בשל אנונימיות ומחסור באמצעי פיקוח. פגיעות ברשת כוללות למשל פגיעות מיניות, הצקות, בריונות ברשת, התעללות חברתית ושיימינג²². נתוני מוקד 105 (שמטרתו הגנה על ילדים ברשת) מדווח על גידול של כ-50% במספר הפניות על עבירות סייבר הכוללות הפצת סרטונים, תמונות אינטימיות וביצוע עבירות מין²³. בשל השימוש הנרחב ברשתות החברתיות והאינטרנט, זמן פנוי רב והיעדר פיקוח, במיוחד בשעות מאוחרות, קיים חשש אמיתי לביטחון הילדים והקושי למנוע מהילדים חשיפה מסוכנת ברחבי האינטרנט גובר.

¹⁶ <https://elemisrael.activetrail.biz/corona-summer>

¹⁷ <https://www.abc.net.au/news/2020-04-09/coronavirus-family-and-domestic-violence-fears-grow/12136652>

¹⁸ <https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/de-kindertelefoon-hoort-veel-kinderen-alvastlopen~ba403590/?referer=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2F>

¹⁹ <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-52210888>

²⁰ <https://www.foxnews.com/us/women-and-children-at-higher-risk-of-violent-and-sexual-abuse-and-predators-amidcoronavirus-lockdown>

²¹ <https://www.wftv.com/news/local/orange-county/coronavirus-florida-child-abuse-domestic-violence-hotlines-seesurge-calls-march/GK476LJPFCXBM2Z7DUAVMALJE/>

²² https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM/f8c38d55-f7f7-e411-80c8-00155d010977/2_f8c38d55-f7f7-e411-80c8-00155d010977_11_10274.pdf

²³ <https://www.haaretz.co.il/captain/net/.premium-1.8749212>

ירידה בפעילות גופנית

מחקר שנערך בהובלתו של ד"ר לב-ארי שחר, ראש החוג לקידום בריאות באוני' תל אביב²⁴ בחן את דפוס פעילותם הגופנית של 473 בני נוער שלקחו חלק בפעילויות ספורט מאורגנות לפני פרוץ הנגיף. החוקרים שאלו האם השתתפות בספורט מאורגן גם במהלך הריחוק החברתי ובאופן וירטואלי בלבד, תרם לבני נוער אלה לפתח חוסן כלפי ההשפעות של המגיפה. החוקרים הגדירו חוסן נפשי כיכולת ההסתגלות של הפרט נוכח סביבה משתנה והתאמה אליה. חוסן נפשי לרוב חזק יותר תחת השפעה של מבנים חברתיים מאורגנים ויציבים. תוצאות המחקר מעידות על כך שאפילו תחת תנאי בידוד וריחוק חברתי, תוכניות של ספורט מאורגן תרמו להתמודדות מיטיבה, מורל גבוה ויותר שביעות רצון מהחיים בקרב בני הנוער²⁵.

יחד עם זאת ועל אף החשיבות של ביצוע פעילות גופנית, מצטברות לא מעט עדויות על הקושי בשמירה על כושר גופני במהלך הסגר. ממצאי מחקרים שבוצעו בקנדה ובארה"ב מעידים על ירידה בביצוע פעילות גופנית בקרב קבוצת הגיל 9-13 בהשוואה לילדים בגילאי 8-15²⁶. המחקר הקנדי מצביע על מגמה של ירידה בפעילות גופנית בקרב בני נוער ומצא שהיא קשורה לעליה ברמות הדיכאון והחרדה בקרב מתבגרים²⁷. מחקר נוסף בתחום שבוצע באירלנד²⁸ ובו נבחן השינוי בשגרת הספורט בקרב 1214 בני נוער בגילאי 12-25, מצא כי נוצר פער רב יותר בין בני נוער שהיו בכושר טרם המגפה לבין אלו שלא. פער זה בא לידי ביטוי בכך שבני הנוער שנהגו לשמור על אורח חיים אקטיבי לפני הקורונה, ניצלו את זמנם הפנוי בבית לחיזוק מיומנויות אלו, זאת בניגוד לבני הנוער שלא ביצעו פעילות גופנית כלל וסבלו מעודף משקל מלכתחילה. האחרונים אף ביצעו פחות פעילות ספורטיבית בתקופת הסגר מבדרך כלל.

המגפה לא הביאה רק לשינויים בתדירות הפעילות הגופנית, אלא גם יצרה שינויים בהרגלי התזונה בקרב ילדים ומתבגרים ברחבי העולם. ממצאי מחקרים ממדינות שונות מצביעים על עלייה בצריכה של מזונות מטוגנים ושתייה ממותקת ובמקביל ירידה בצריכה של פירות, ירקות ומזון טרי²⁹.

²⁴ Constantini, K., Markus, I., Epel, N., Jakobovich, R., Gepner, Y., Lev-Ari, S. (2020). Continued Participation of Adolescents in Organized Sports Programs and Resilience during the COVID-19 Pandemic: an online survey. Under Review

²⁵ המחקר הוצג בכנס רפואת ספורט ובריאות הציבור ע"י ד"ר יפתח גפנר, שותף למחקר.

²⁶ Dunton, G.F., Do, B. & Wang, S.D. (2020, Sept. 04). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S.. *BMC Public Health* 20, 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>

²⁷ Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

²⁸ <https://bmjopensem.bmj.com/content/6/1/e000919>

²⁹ Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E. et al. (2021). A hidden side of the COVID-19 pandemic in children: the double burden of undernutrition and overnutrition. *International Journal for Equity in Health* 20, 44 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01390-w>

השפעות של מצבי הסיכון על מצב רגשי והתנהגויות סיכון

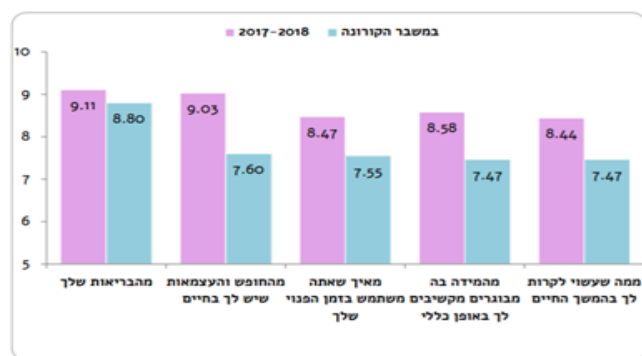
לאחר שסקרנו את השפעות הקורונה על מצבי סיכון, בפרק זה נציג עדויות ממחקרים עדכניים הסוקרים את ההשלכות הרגשיות של השיבושים והשינויים בחיי היום יום על בני נוער וילדים.

ירידה במדדים רגשיים חיוביים ועלייה במדדים רגשיים שליליים

מחקר שנערך באוניברסיטת תל אביב והשווה בין ביטויים של רגשות חיוביים ושליליים בקרב נערים ונערות בגילאי 12-18 ביחס לשנים קודמות, מצא כי באופן מובהק בני נוער מדווחים על פחות רגשות חיוביים ועל יותר רגשות שליליים בעקבות התפרצות הנגיף. הרגשות השליליים שבאו לידי ביטוי כוללים חוסר שקט, טרדה, לחץ ורגזנות, ובמידה פחותה עצב. מיעוט מהמתבגרים דיווח על פחד, בהלה, עוינות, אשמה או בושה³⁰.

נתונים אלה דומים לממצאי המחקר של מכון חרוב³¹ שמצא גם הוא ירידה במדדים של אושר ושביעות רצון מהחיים בהשוואה לשנים 2017-2018. תוצאות המחקר מעידות על ירידה בשביעות הרצון של בני הנוער מסביבתם הקרובה, לדוגמה מהבית בו הם גרים או מהקרובים אליהם. כמו כן, זוהתה ירידה בשביעות הרצון בהיבטים אישיים המתבטאים בבריאות האישית, תחושת החופש, שימוש בזמן הפנוי ותקווה לאפשרויות בעתיד בהשוואה לשנים קודמות.

תרשים 3: דיווח רמת שביעות הרצון של ילדים ומתבגרים בהיבטים אישיים בהשוואה בין ימי קורונה לימי שגרה



מנתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (הלמ"ס) שנאספו בסגר הראשון, עולה כי כ-25% מההורים דיווחו על הידרדרות במצבם הרגשי של ילדיהם, תוך עלייה חדה בפניות לשירותים של עזרה נפשית.

מרבית מהפניות שהתקבלו היו על רקע של עצבות, בדידות וחרדה.

פילוח ממצאי המחקרים על פי גילאים מצביע על כך שסגר וריחוק חברתי הם בעלי השפעה גדולה יותר על מצבם החברתי-רגשי של ילדים צעירים מאשר על מצבם החברתי-רגשי של מבוגרים. אמנם בקרב כל הילדים נצפתה עלייה בעצבנות, חוסר תשומת לב ותלותיות, אך בקרב ילדים בגילאי 3-6

³⁰ נאור, ג', דניאל, א' (2020). רווחה נפשית של בני נוער בתקופת הקורונה (19-COVID): דו"ח מצב. אוניברסיטת תל אביב <http://yozma.mpage.co.il/SystemFiles/youth%20covid%2019%201.pdf>

³¹ בן-אריה, א', ברוק, ש', פרקש, ח' (2020). תפיסות ותחושות של ילדים בני נוער בישראל בנוגע לוויורס הקורונה וחייהם האישיים. מכון חרוב - <https://haruv.org.il/research-info/%d7%9e%d7%97%d7%a7%d7%a8%d7%99-%d7%94%d7%9e%d7%9b%d7%95%d7%9f>

שנים, הסגר הגדיל עוד יותר את רמת התלותיות, החרדה ועורר נסיגה התפתחותית. פגיעה בשגרה והפסקת מענים מותאמים אישית שניתנים בשגרה, מהווה גורם מרכזי לנסיגה התפתחותית בקרב קבוצת גיל זו. ההשפעה לא פסחה על ילדים בגילאי בית הספר היסודי שעל פי הנתונים נעשו תלותיים יותר בתקופה זו וחיפשו אחר תשומת הלב של הוריהם. ההסבר לכך הוא שהילדים אינם יכולים לצאת ולשחק במגרשי המשחקים, לפגוש חברים או לעסוק בפעילויות שהם אוהבים בבית הספר, דבר שגורם להם לתחושת שעמום בהיעדר רעיונות חדשים למשחק ומעלה את התלות שלהם בהוריהם³².

ממצאים דומים לממצאים הישראליים ניתן לראות גם במחקרים שנעשו במדינות נוספות. **באוסטרליה** המתבגרים הראו עלייה משמעותית בתסמיני דיכאון ומתח, וירידה בסיפוק הכללי מהחיים³³. במחוז אלברטה **שבקנדה** מדדי הבריאות הנפשית בקרב מתבגרים היו מתחת לרמת סיכון, אך נמצא כי הייתה עלייה בהתפרצויות ובהסתגרויות של בני נוער וכן עלייה כללית בעצבנות ובתחושת מתח³⁴.

הפגיעה במדדים הרגשיים באה לידי ביטוי בצורה משמעותית יותר בקרב נערות מאשר נערים. ממצאי מחקרים שנעשו **באוסטרליה**, **יוון וקנדה** העלו כי נערות דיווחו על רמות גבוהות יותר של חרדה, דיכאון ורמות נמוכות של סיפוק מחייהן^{35 36 37 38}. לטענת החוקרים, הסיבה לכך טמונה בכך שבנות דואגות יותר לרווחה של הסביבה הקרובה והתקלות באירועי חיים מלחיצים משפיעה על

³² Singh, S., Roy, M. D., Sinha, C. P. T. M. K., Parveen, C. P. T. M. S., Sharma, C. P. T. G., & Joshi, C. P. T. G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry research*, 113429.

³³ Natasha R. Magson, Justin Y. A. Freeman, Ronald M. Rapee, Cele E. Richardson, Ella L. Oar, Jasmine Fardouly. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence* (2021) 50: 44–57 <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

³⁴ Schwartz, Kelly Dean, Deiner Exner-Cortens, Carly McMorris, Erica Makarenko, Paul Arnold, Marisa Van Bavel, Sarah Williams, and Rachel Canfield. "COVID-19 and Student Well-being: Stress and Mental Health During Return-to-school." (2020). <https://psyarxiv.com/mqpvn/>

³⁵ Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., & Douzenis, A. (2020). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 295, 113560.

³⁶ Kapetanovic, S., Gurdal, S., Ander, B., Sorbring, E. (2020). "Reported Changes in Adolescent Psychosocial Functioning during the COVID-19 Outbreak. *Adolescents* 1, no. 1: 10-20. <https://doi.org/10.3390/adolescents1010002>

³⁷ Natasha R. Magson, Justin Y. A. Freeman, Ronald M. Rapee, Cele E. Richardson, Ella L. Oar, Jasmine Fardouly. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence* (2021) 50: 44–57 <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

³⁸ Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

תגובותיהן ורגשותיהן. עם זאת, סקירת ספרות בנושא תגובות של מתבגרים לאסונות העבר, מעלה כי לא תמיד במצבי משבר ואסון קיימים הבדלים מגדריים בתגובות³⁹.

עלייה בתסמינים קליניים של חרדה, זכאון ופגיעה עצמית

דו"ח שהתפרסם על ידי עמותת על"ם לנוער בסיכון⁴⁰ מראה עלייה משמעותית במצוקה הנפשית שחווים בני נוער, אשר באה לידי ביטוי באחוזי חרדה ודיכאון גבוהים פי 3 לפחות מאשר בשנה קודמת. בהלימה לעלייה במצוקה הנפשית ניכרת גם עליה במקרים של ניסיונות פגיעה עצמית (פי 1.5 לעומת 2019) ועלייה במקרים של הפרעות אכילה (פי 2 לעומת 2019).

מתוך דיווח של עמותת ער"ן⁴¹, עמותה המספקת עזרה ראשונית נפשית באמצעות הטלפון, החל מחודש מרץ התקבלו כ-15 אלף פניות מקרב מתבגרים עד גיל 18, עלייה של 30% ביחס לשנה שעברה. מרבית הפניות התקבלו על רקע קשיים ביחסים בין-אישיים (28%), על רקע סימפטומים של חרדה ומשבר בעקבות הקורונה (20%) ועל רקע מצוקה נפשית קשה (20%).

נתונים אלו נתמכים על ידי נתוני סקר שערך משרד הבריאות בקרב 31 מנהלי מרפאות בריאות הנפש וטיפולי היום לילדים ונוער. מטרת הסקר הייתה לבחון את השפעותיה של מגפת הקורונה על הפניות למערך בריאות הנפש ועל השינויים בחומרת התחלואה הנפשית בין הגל הראשון לשני. על פי ממצאים אלו, בתקופת הגל השני הייתה עלייה משמעותית עד קיצונית בפניות החדשות לעזרה. עלייה משמעותית במיוחד דווחה בפניות בעלות תכנים אובדניים. מנהלי המרפאות דיווחו כי בקרב מטופלים ותיקים ניכרת החמרה בהפרעות חרדה, מצב הרוח, הפרעות אכילה והפרעות התנהגות. מתוך סקר זה עלה גם כי ילדים למשפחות חד הוריות וילדים בחינוך המיוחד הם הניזוקים העיקריים מבחינה פסיכופתולוגית בתקופה זו⁴².

שימוש בחומרים ממכרים

בדו"ח של שירותי הרווחה ברשויות המקומיות דווח על עלייה בצריכה של אלכוהול וסמים בקרב ילדים בגילאים צעירים יותר ביחס לשנה קודמת בעקבות החשיפה הגבוהה יותר להתנהגות של הורים או אחים גדולים בסביבה הביתית. נתונים אלה מצטרפים לדו"ח שהתפרסם על ידי עמותת על"ם לנוער בסיכון⁴³ המתבסס על נתונים אשר נאספו בתקופת הסגר השני, בו דווח על עלייה בשימוש בחומרים ממכרים והשתתפות במסיבות לא מפוקחות ועל חיכוכים עם המשטרה. תמונה דומה עולה מתוך מחקרים אחרים בעולם. למשל, מחקר שנערך בקרב מתבגרים **בשבדיה** מצא שבזמן משבר הקורונה חלה עלייה בשימוש באלכוהול, מצבי שכרות, קושי בעמידה במטלות

³⁹ Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., ... & Canfield, R. (2020). COVID-19 and Student Well-being: Stress and Mental Health During Return-to-school.

⁴⁰ <https://elemisrael.activetrail.biz/corona-summer>

⁴¹ <https://news.walla.co.il/item/3407330>

⁴² בודובסקי, ד. וססר, א. (2020). הערכת שינויים בפניות ובפתולוגיה במרפאות בריאות נפש לילדים ונוער במהלך מגפת הקורונה – סקר מנהלי מרפאות. חטיבת הרפואה, אגף לבריאות הנפש.

⁴³ <https://elemisrael.activetrail.biz/corona-summer>



לימודיות וקושי בשליטה בחיי היום יום, לצד עדויות בנוגע לתחושת עצבות, בדידות, לחץ, קונפליקטים רבים עם ההורים וירידה בקשרים חברתיים⁴⁴. גורמים אלו הובילו למצב שבו מתבגרים מתקשים לקיים את ההנחיות של הריחוק החברתי ונוטים להתנהגויות המאופיינות בסיכון⁴⁵.

סיכום

ממצאי מחקר ראשוניים מהארץ ומהעולם מדגימים את ההשלכות של תקופת הקורונה על מצבי סיכון שבהם ילדים ובני נוער מצויים בעת הזו ועל מצבם הרגשי. מתוך ממצאים אלו ניכר שבמערך השיקולים על סגירה של בתי הספר והמעבר ללמידה מרחוק, יש לכלול שיקולים הלוקחים בחשבון נתונים אלו.

⁴⁴ Kapetanovic, S., Gurdal, S., Ander, B., Sorbring, E. (2020). "Reported Changes in Adolescent Psychosocial Functioning during the COVID-19 Outbreak. *Adolescents* 1, no. 1: 10-20. <https://doi.org/10.3390/adolescents1010002>

⁴⁵ Bayrakdar, Sait; Guveli, Ayse (2020) : Inequalities in home learning and schools' provision of distance teaching during school closure of COVID-19 lockdown in the UK, ISER Working Paper Series, No. 2020-09, University of Essex, Institute for Social and Economic Research (ISER), Colchester.