



הרשות לקידום מעמד האישה  
המשרד לשוויון חברתי



# דו"ח הנערה הישראלית 2021

שבוע הנערה  
הישראלית

12-16.12.21

תראי אותך!



girlswave.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



## תוכן עניינים

3 עמוד	.....	הקדמה
5 עמוד	.....	מכתבה של אור מדז"יבוז', מנכ"לית הרשות לקידום מעמד האישה
6 עמוד	.....	תקציר מנהלות
8 עמוד	.....	מהלך המחקר והממצאים העיקריים
18 עמוד	.....	רקע ומחקרים
20 עמוד	.....	מסקנות, המלצות ומילות סיכום
21 עמוד	.....	נספח הגדרות



girlswave.shavot.org

## דו"ח הנערה הישראלית 2021



**"אני חושבת שהפעילות של שוות חשובה להעצמה נשית ולחיזוק של עצמך. השינויים שהיו אצלי הם שהתחלתי יותר לחשוב על מה שאני רוצה להיות ואיך אני יכולה להשיג את המטרה שלי. למדתי שאם אני רוצה משהו אז אני צריכה להאמין בעצמי ולהתמיד ואז אשיג אותו."**

(תמר, משתתפת בתכנית)

שותפות ושותפים יקרים, עמותת שוות מתכבדת להציג את דו"ח הנערה לשנת 2021, אשר מסכם סקר נרחב שקיימנו זו השנה השנייה. המחקר מלווה את פעילותנו היומיומית ומשמש בשבילנו ככלי רב ערך בפענוח המציאות והתפיסה העצמית של נערות בניגאי 11-15 ובהתאמת פעילויות ודגשים בעבודתנו. המחקר אף נותן בידינו כלי המסייע לנו להעריך את עבודתנו עד היום. עמותת שוות קמה בשנת 2018 מתוך אחריות חברתית ורצון לצמצם את הפער המגדרי בחברה הישראלית.

בארבע השנים מאז הקמתה התרחבה הפעילות מאוד, ובשנת 2021 מונה העמותה 1,000 משתתפות, ב-80 קבוצות, ב-13 ערים שונות, ועם 130 מתנדבות ומתנדבים. שבוע הנערה הישראלית הוא יוזמה של עמותת שוות שמתקיים זו השנה השנייה ברציפות, ומאפשר ומאפשר למעלה מאלף מפגשים של בני ובנות נוער עם נשים מעוררות השראה אשר יאפשרו הצצה לעולמן המקצועי. בשבוע זה למעלה מ-50,000 בנות ובני נוער ייחשפו למודלים נשיים מגוונים אשר יאפשרו להם לגבש שאיפות ומטרות לטובת עתיד מיטבי.

שוות נולדה מתוך אמונה שכדי לצמצם את הפער הקיים היום בין נשים וגברים בעמדות בכירות בשוק העבודה, בפוליטיקה ובחברה הכללית, יש צורך בהתנסות של ילדות ונערות בחוויות מנהיגות ובפעילויות מבססות ביטחון והערכה עצמית. תוכניות העמותה מסייעות לנערות לפתח הערכה עצמית חיובית לטווח הרחוק דרך התנסות מוקדמת בהצבת מטרות, משוב עצמי אפקטיבי והיכרות עם נשים מעוררות השראה.

לקחנו על עצמנו לשפר את מעמדן של נערות בישראל. מה שמנחה אותנו הוא הרצון לחזק את כישורי המנהיגות ואת ההיבטים המגוונים של ההערכה שרוחשות נערות בגילאים אלה כלפי עצמן. באמצעות צוות מסור וקבוצה ייחודית של סטודנטיות-מתנדבות, אנו מפעילות קבוצות מנהיגות המעניקות פעילות קבוצתית וכן ליווי אישי לכל משתתפת. כל כל זוג סטודנטיות חונכות קבוצה בת 12 משתתפות.

עמותת שוות פועלת בקבוצות קטנות, דרך חונכות אישית ופעילות של הורים ובנות. הפעילות מתקיימת בבתי ספר, במסגרות פורמאליות ובלתי פורמאליות ובמסגרות אישיות. פעילות הקבוצות מונחית על ידי הניסיון המצטבר ובכלל זה כמובן תוצאות המחקרים שהעמותה יוזמת. כמיזם חינוכי-חברתי, שוות רואה את תפקידה בפיתוח מענים פרקטיים עבור הנערות, כדי להקטין את עוצמת הירידה הדרמטית במדדי ההערכה העצמית ולאפשר להן חיבור טוב יותר עם מקורות העוצמה העומדים לרשותן. כלים אלה יאפשרו להן למצוא את הפוטנציאל שלהן, לפתח יכולת לאתר את נקודות החולשה שלהן ולהתמודד עמן, ולא פחות חשוב - להכיר את נקודות החוזקה שלהן ולהשתמש בהן.



girlsweek.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



## דו"ח הנערה 2021 מבוסס על מחקר שערכנו בחודש נובמבר האחרון.

מחקר זה עושה שימוש במספר לקחים שהפקנו מהמחקר הראשון, שנערך בתקופה המקבילה אשתקד. כמו כן קיבלנו ברצון הערות והארות של קוראות וקוראים ונשמח לקבל הערות כאלו גם השנה.

במחקר השנה נטלו חלק 289 נערות ו-291 נערים בגילאי 11-15, תלמידי כיתות ו' – ט'. בני הנוער השיבו לסקר באמצעות שאלון אינטרנט אנונימי. בשיחת טלפון עם ההורים, תוך כדי מילוי השאלון, וידאנו כי אכן הנערות(ים) הן אלה המשיבות על השאלון ללא התערבות אחרים. בקבוצת הנחקרים ניתן ייצוג לבני נוער מכל הסקטורים בחברה הישראלית. המחקר בחן בהרחבה חמישה פרמטרים, המייצגים ביחד את מידת ההערכה העצמית בקרב נערות.

ההתייחסות להיגדים אלה הוצלבה עם התייחסויות המשיבים למספר נושאים ובהם:

- בחינת השינוי במדדי ההערכה העצמית של נערות לאורך ציר הזמן, מגיל 12 עד גיל 15.
- איתור גורמים משלושה סוגים: גורמים התנהגותיים כגון עיסוק בספורט; גורמים סביבתיים כגון נוכחות נשים מעוררות השראה בסביבת הנערה; וגורמים אישיותיים כגון קבלה עצמית, אחריות והצבת מטרות.
- בדיקה השוואתית של נערות מול נערים.

אנו אסירות תודה לגבי מיכל הרצוג, רעיית נשיא המדינה, אשר ניאותה לארח אותנו לרגל שבוע הנערה ולקבל מאתנו את העותק הראשון של דו"ח הנערה הישראלית לשנת 2021.

הסקר בוצע ע"י חברת רושינק - בית למחקרי שווקים.

ועדת המחקר: רוני פוסטן קורן, מייסדת שותפה, רן מילון, חבר הועד המנהל, מעיין ארזי מלינרסקי, מנכ"לית שוות והמעריך, יותם כדורי.

כתיבת הדו"ח: כרמי אשבורן.

עיצוב ואינפוגרפיקה: שגיא בלומברג.

נשמח לקבל הערות והארות מקוראות וקוראים במייל ישירות למנכ"לית העמותה, מעיין ארזי מלינרסקי: [maayan@shavot.org](mailto:maayan@shavot.org)

הדו"ח בחסות הרשות לקידום מעמד האישה המשרד לשוויון חברתי



שבוע הנערה מתקיים הודות לשותפים רבים:





girlsweek.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



הדו"ח הופק בחסות המשרד לשוויון חברתי

**לא פשוט היום להיות נערה, בטח שלא בישראל. סד כבד של ציפיות חברתיות ותרבותיות נופל על כתפייך הצרות ואת, את עוד בכלל ילדה שרק רוצה לבלות עם חברות, לרקוד ולהנות. בתקופת הנערות מתחיל משבר שלצערי עלול ללוות אותן גם בחייהן הבוגרים, משבר הדימוי העצמי.**

איפשהו בגיל 12-13 נכנס לראש של הילדות שלנו הרעיון הזה שהן לא מספיק טובות. לא מספיק יפות, לא מספיק חכמות, לא מספיק מוכשרות ובשורה התחתונה – שוות פחות. הן משתתפות פחות בשיעורים. חוששות לדבר ליד הבנים. מפתחות בעיות של דימוי גוף וסובלות מביטחון עצמי נמוך. אני בטוחה שכל אישה ששומעת אותי יכולה להזדהות עם הדברים האלה, כולנו עברנו את זה במידה זו או אחרת, כולנו היינו שם.

השאלה היא מה התפקיד שלנו, כבוגרים וכמקבלי החלטות. איפה אנחנו יכולים להגן על הבנות שלנו, איפה אנחנו צריכים להניח להן להתנסות וגם לטעות בעצמן, לגבש את זהותן ועוצמתן מבלי שנתערב. התשובות משתנות, כמובן, לפי התפקידים שלנו. כאמהות האינסטינקט של רובנו הוא לחבק ולעטוף בצמר גפן מחזק בנייר פצפצים, אבל ברמה הלאומית זה לא אפשרי. כראש הרשות למעמד האישה השאלה שמטרידה אותי היא איך אפשר להשפיע על כמה שיותר נערות, באופן העמוק ביותר, בצורה שגם תלך איתן הלאה אל בגרותן.

התשובה מתחילה בגילאים הרבה יותר מוקדמים. הרשות לקידום מעמד האישה מובילה תכנית לשוויון מגדרי כבר מהגיל הרך, הגיל המעצב את חיינו וקובע, במידה רבה, את עתידנו. אנחנו מאמינים ומאמינים שההשפעה האפקטיבית ביותר מתרחשת שם, בגני הילדים, עם הגברת המודעות לנושא בקרב אנשי החינוך ויצירת שוויון אמיתי בין בנות לבנים. ילדות שגדלות בסביבה כזו יצמחו להיות נערות מודעות יותר ובטוחות בעצמן. הן יפנימו באמת את ההבנה שאפילו לנו, כנשים בוגרות, קשה פעמים רבות להפנים – שהן יכולות לעשות הכול.

התכנית שלנו, שפיילוט שלה יצא לדרך בכ-50 גנים ברחבי הארץ, תאפשר לילדים לקבל החלטות ללא כל מאפיין סטראוטיפי. למשל נציע לבנים לשחק בפינת בישול ולבנות בארגז החול. נציג לילדים מבנה משפחה מודרני, שמורכב ממשפחות חד מיניות, חד הורית או משפחה שבנויה מאם או אב חד הורי. הצוות החינוכי ידבר בשפה מגדרית שוויונית, יקרין סרטים ויקריא סיפורים שמציגים גיבור וגיבורה ראשיים יחד ועוד מגוון גדול של פעילויות לקידום השוויון.

שבוע הנערה הישראלית, היוזמה הכל כך מבורכת של עמותת שוות הנפלאה שאני גאה להשתתף בה, נועד להעצים את הנערות אבל לא פחות מכך – לחנך את המבוגרים. אנחנו צריכים להבין את הכוח שלנו בעיצוב דמותן של הבנות שלנו ואת היכולת שלנו לנטוע בהן תודעה של שוויון ומסוגלות. אני בטוחה שבדו"ח הנערה בעוד עשור כבר נוכל לראות את התוצאות של מה שאנחנו עושים היום.

**אוה מדזיבוז'**

**מנכ"לית הרשות לקידום מעמד האישה**

הרשות לקידום מעמד האישה  
המשרד לשוויון חברתי





girlsweek.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



## תקציר מנהלות שבוע הנערה 2021

עמותת שוות הוקמה ב-2018 על מנת להתמודד עם הירידה המדאיגה בהערכה העצמית של נערות בין הגילאים 11-15, שיש לה משמעות רבה בהתפתחות אי השוויון המגדרי בישראל ועד היום לא קיבלה טיפול מספק. שוות הוקמה על מנת לחזק את ההערכה העצמית של נערות בתקופת ההתבגרות. העמותה פיתחה ומיישמת תכניות חינוכיות להקניית מיומנויות חברתיות ורגשיות במטרה לצמצם את הפער המגדרי, לחזק תשתית אישיותית ולהבטיח מוכנות הנערה לאתגרים עתידיים

**בארבע השנים האחרונות פעילות העמותה התרחבה משמעותית, ובשנת 2021 מונה העמותה 1,000 משתתפות, ב-80 קבוצות, ב-13 ערים שונות, ועם 130 מתנדבות ומתנדבים.**

במסגרת אירועי שבוע הנערה הישראלית אותו יזמנו, שיחול בשבוע של 12-16.12.2021, יוגש דו"ח הנערה הישראלית לשנת 2021 לגבי מיכל הרצוג, רעיית נשיא המדינה.

שבוע הנערה הישראלית מפגיש 50,000 בני ובנות נוער עם כ-1,500 נשים מתנדבות, לצד נשים בכירות שהתראיינו לשבוע זה ופעילות חינוכית המתקיימת בבתי ספר בכל רחבי הארץ.

**מהי הערכה עצמית? האופן שבו הנערה תופסת ומאפיינת את עצמה, אישיותה, הצלחותיה וכישלונותיה, ודרך ההתמודדות שלה עם האתגרים העומדים בפניה.**

המחקר האקדמי בנושא רב ומגוון ומראה כי ישנה ירידה משמעותית בהערכה העצמית של נערות (עד 30%), הן מול ילדות צעירות יותר והן בהשוואה לנערים בני גילן. נערות נוטות נערות נוטות לייחס את כישלונותיהן לעצמן, ולעומת זאת להצלחותיהן הן מייחסות סיבות חיצוניות; נערות חוות יותר מצוקות רגשיות, בעייתיות בדימוי גוף וירידה בתחושת הרווחה הכללית; נערות בעלות הערכה עצמית ירודה מרבות לגלוש ברשתות חברתיות, ממעטות לעסוק בספורט, תנועות נוער או חוגים, ובכך מעמיקות את הבעיה.

יחד עם זאת, במחקר שלנו מצאנו כי לרוב מכריע של הנערות דמות נשית חזקה ומעוררת השראה אשר משמשת להן מודל להזדהות וחיקוי. הן יודעות במה ירצו לעסוק כשיתבגרו ורובן הגדול (78%) מאמין ברמה גבוהה או גבוהה מאד שיצליחו בעיסוק שיבחרו.

**בהתבסס על נתונים אלה, בחרנו לבחון את ההערכה העצמית של נערות על ידי חמישה פרמטרים:**

- יש הרבה מה לאהוב בי.
- כשאני פוגשת אנשים חדשים זה לא מלחיץ אותי.
- אם אני מעלה תמונה/סרטון לרשתות החברתיות, ולא מקבלת הרבה לייקים ותגובות עליהם, זה לא אומר שלא אהבו אותם.
- אני חושבת שאני נראית מצוין.
- אני בדרך כלל מרגישה בנוח כשאני מופיעה או מדברת מול קבוצה של אנשים.

**289 בנות ו-291 בנים מכל חלקי החברה הישראלית ובגילאי 11-15 השתתפו במדגם הארצי.**



girlswave.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



## ממצאים עיקריים

המחקר מצביע על כך שהירידה הדרסטית במדדי ההערכה העצמית מתקיימת בין הגילאים 12-14, בין כיתה ו' לכיתה ח'.

הערכה עצמית גבוהה קשורה לעיסוק בספורט, חוגים ותנועות נוער.

ממצא מעניין במיוחד - נמצאה השפעה חיובית לנוכחותה של אישה מעוררת השראה כמודל לחיקוי, אם בקרב המעגל האישי/משפחתי של הנערה ואם בקרב נשים מנהיגות בהיסטוריה ובתקשורת.

עוד מצאנו כי נשמר פער יציב בין בנות לבנים, בהשוואה למידת ההערכה העצמית בקרב בנים באותם גילאים.

מקום של כבוד בעיני הנערות נשמר לאימהות כגורם מרכזי, מייעץ ומשפיע בחיי הנערה.

הליווי האינטנסיבי של נערות המשתתפות בתוכניות עמותת שוות נועד לבסס את הביטחון העצמי והחוסן שלהן ולהעניק להן חוויות מעצימות ומצמיחות.

**שוות ממליצה להפוך את הטיפול בקידום הנערות בגילאים רגישים אלה לתחום מרכזי בחינוך קבוצתי ופרטני. שוות מקיימת מגוון פרויקטים חברתיים וחינוכיים המעצימים את הנערות, מסייעים להן לחזק את ההערכה העצמית ולפתח כישורי מנהיגות.**

**לפרטים נוספים: מעין ארזי מלינרסקי, מנכ"לית העמותה**

**052-3589458**

**maayan@shavot.org**

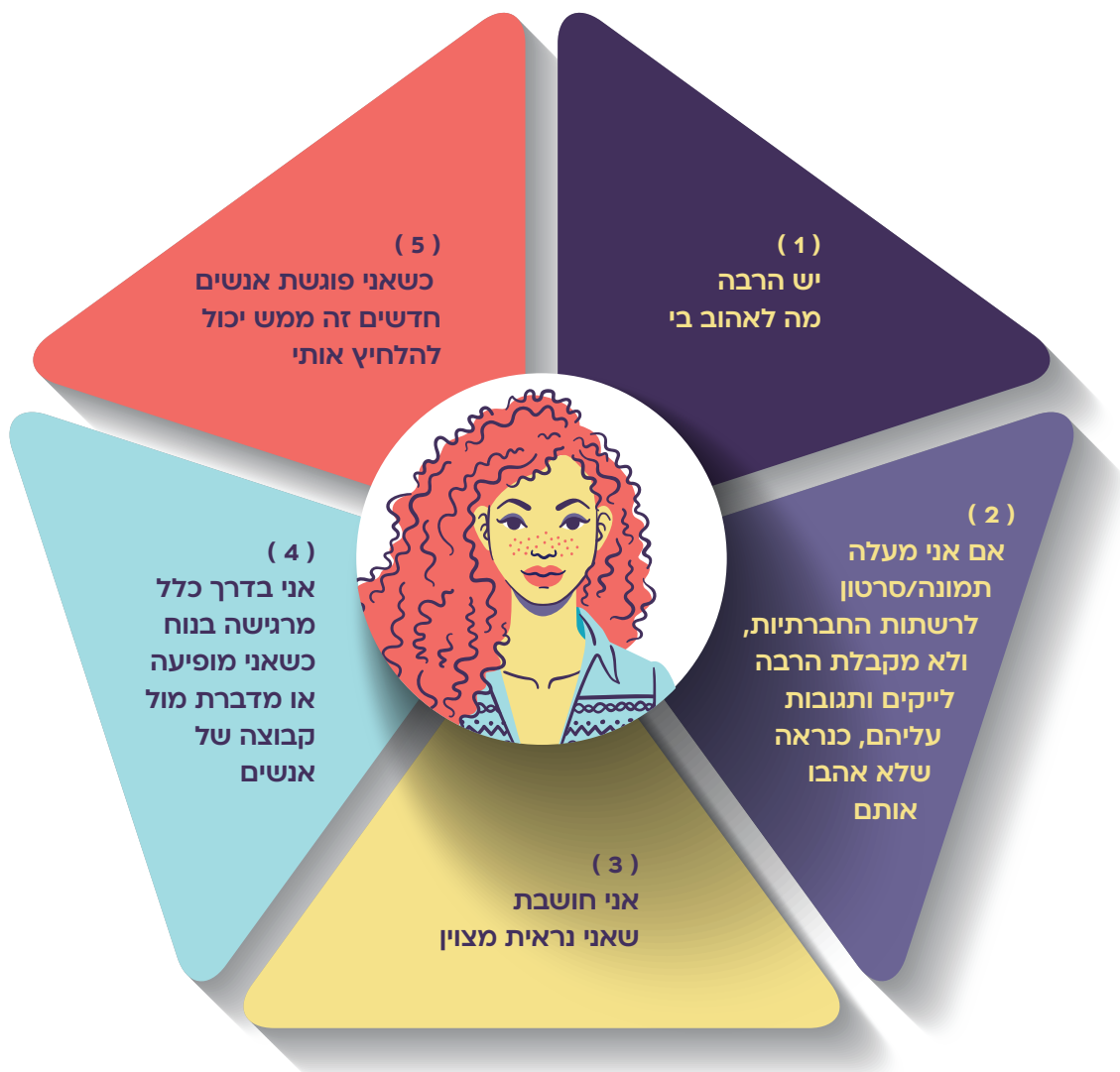
## מהלך המחקר והממצאים העיקריים

הסקר שבוצע ע"י חברת רושינק משתמש בכלים של מחקר חברתי וחקר עמדות, וזאת על מנת לאתר מגמות ותהליכים שהם פסיכולוגיים והתנהגותיים במהותם. היתרון בכלי זה ביכולתו לאסוף מידע עובדתי שיטתי ודעות בנושא הנחקר וכן בהיותו מרכיב מרכזי בתהליך אסטרטגי תכנוני. לצורך התאמה לגיל הנערות המשיבות, הוצמד לכל תשובה אפשרית משפט הולם, ולא ערך מספרי ("מסכימה במידה רבה" במקום "5"), בהנחה ששימוש במספרים בלבד לא היה משיג תוצאות מדויקות באותה מידה.

לצורך הסקר ניסחנו 5 פרמטרים, כמדדים המאפשרים בחינה של מידת ההערכה העצמית. הפרמטרים נוסחו בעבודה משותפת בין צוות העמותה, המעריך החיצוני וחברת הסקרים, בהתבסס על סקירת ספרות אקדמית.

אנו מתעתדים להוסיף בהמשך כלים איכותניים שיאפשרו להעמיק עוד את המחקר.

### חמשת הפרמטרים:







girlsweek.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



ככלל, מצב ההערכה העצמית של נערות שהשתתפו בסקר נמוך מזה של הנערים בארבעה מתוך חמשת הפרמטרים לעיל.

בחנו את הפרמטרים בשיטה הכמותנית, דהיינו מידת ההסכמה עם כל פרמטר. בהמשך בחנו את מידת הקשר בין הפרמטרים שנבחרו לבין שורה ארוכה של גורמים והיגדים כגון:

- אין לי שום בעיה להגיד את הדעה שלי גם כשהרוב חושבים ההפך ממני.
- אם מישהו מפריע לי או מציק לי אני אניגד לו שיפסיק.
- הרבה פעמים חברים שלי גורמים לי להרגיש לא בנוח או מאוימת.
- אם אני לא מצליחה לעשות משהו כנראה שאני לא טובה בזה.
- אני משתפת את ההורים בהתלבטויות.

## הירידה במדדי ההערכה העצמית

ממצא מרכזי, המסביר יותר מכל נתון אחר את מהות עבודתה של עמותת שוות, עולה מן העובדה שמגמת הירידה במדדי הערכה עצמית דרמטית ובולטת במיוחד בקרב הנערות בהשוואת הפרמטרים בין כיתה ו' לכיתה ח'. ניתן לראות אישוש מחקר ואישוש סטטיסטי לכך בשורת ההיגדים המופיעה להלן (המספרים בסוגריים מבטאים את הממוצע בכיתה ו' ולאחריו את הממוצע בכיתה ח'). ניתן להבחין שבאופן עקבי ירידה במדדי ההערכה העצמית. ירידה זו הולמת את המציאות שאנחנו רואות בעבודת השטח, ומכאן הרצון העז שלנו להביא לתפנית בנתונים אלה ו"להעלות על הפסים" מחדש את הנערות המשתתפות בתוכניות העמותה. להלן הנתונים המחקריים:

### חמשת הפרמטרים:

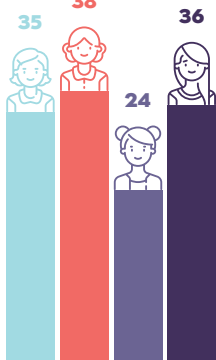
- **יאין לי קושי להגיד לאנשים מה אני חושבת** (ממוצע של 3.97 מתוך 5 בכיתה ו', לעומת ממוצע של 3.70 מתוך 5 בכיתה ח').<sup>1</sup>
- **אני חושבת שאני נראית מצוין** (4.01 בכיתה ו'; 3.80 בכיתה ח').<sup>2</sup>
- **יש הרבה מה לאהוב בי** (4.31; 4.05).<sup>3</sup>
- **אם מישהו מפריע לי או מציק לי אני אניגד לו שיפסיק** (4.26; 4.19).<sup>4</sup>
- **אני נהנית לשתף את ההורים במה שמעסיק אותי** (4.31; 3.76).<sup>5</sup>
- **יש נשים משמעותיות בסביבתי המהוות השראה עבורי** (בכיתה ו', 4.74; בכיתה ח' 4.45).<sup>6</sup>

<sup>5</sup> מובהקות: 0.00, ס.ת.: 1.03  
<sup>6</sup> מובהקות: 0.06, ס.ת.: 1.02

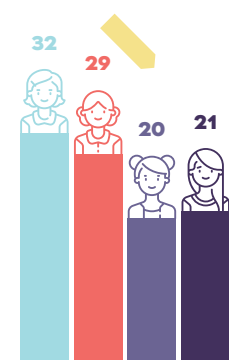
<sup>3</sup> מובהקות: 0.04, ס.ת.: 0.87  
<sup>4</sup> אין מובהקות

<sup>1</sup> מובהקות: 0.05, ס.ת.: 0.97  
<sup>2</sup> מובהקות: 0.08, ס.ת.: 0.84

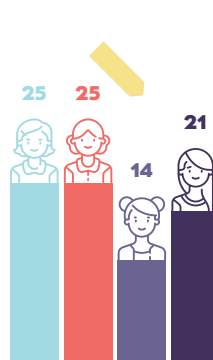
## הערכה העצמית של הנערות נחלשת במעבר בין ו' ל-ז' ובמעבר בין ז' ל-ח'



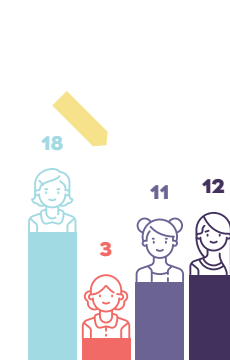
יש הרבה מה לאהוב בי



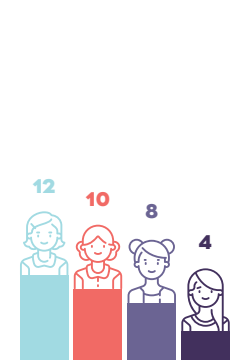
אם אני מעלה תמונה/ סרטון לרשתות החברתיות, ולא מקבלת הרבה לייקים ותגובות עליהם, זה לא אומר שלא אהבו אותם



אני חושבת שאני נראית מצוין



אני בדרך כלל מרגישה בנוח כשאני מופיעה או מדברת מול קבוצה של אנשים



כשאני פוגשת אנשים חדשים זה לא מלחיץ אותי

## בחינת גורמים קשורים

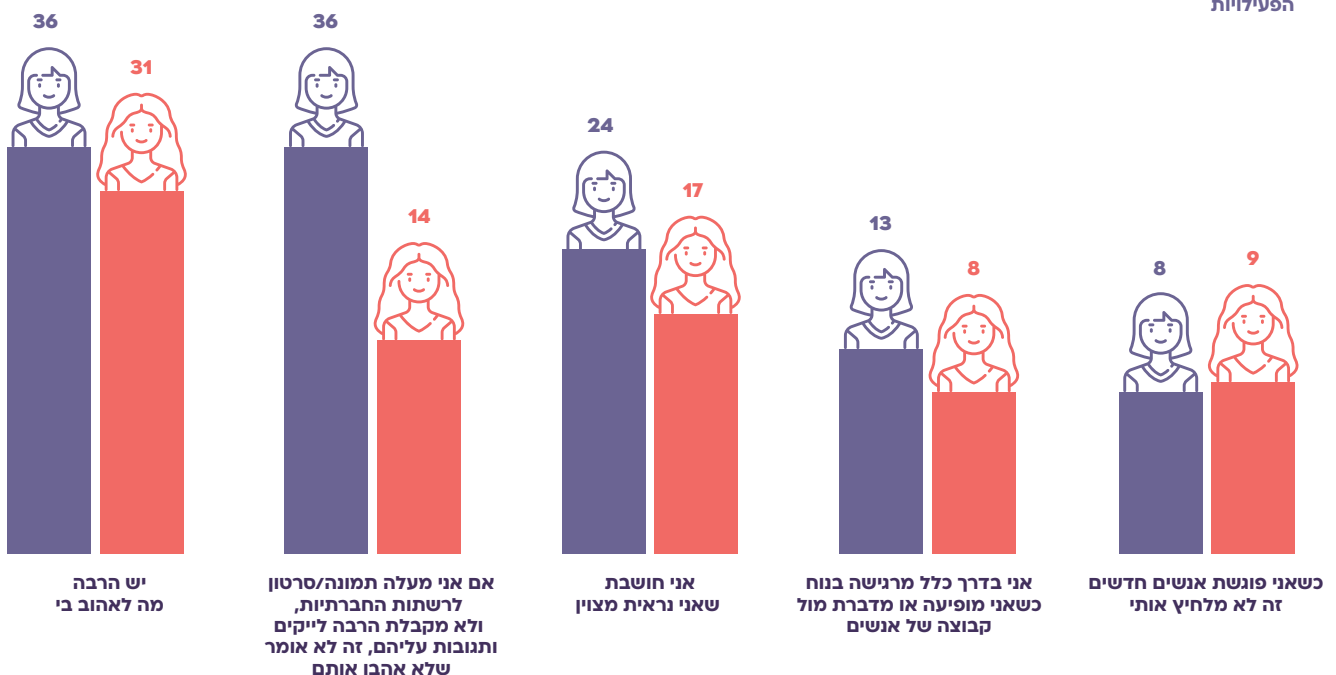
במהלך המחקר בחנו מספר גורמים התנהגותיים, סביבתיים ואישיותיים תוך ניסיון לעמוד על הקשר בין גורמים אלה למדדי הערכה העצמית שנבחנו. המחקר מצביע על מתאם חיובי גבוה בין הגורמים שנבחנו לבין חמשת הפרמטרים. במילים אחרות, נערות בעלות הערכה עצמית גבוהה נבדלות מנערות בעלות הערכה עצמית נמוכה במספר גורמים. תוכניות עמותת שוות מציעות לנערות פעילויות מעצמות ושונות ממה שהן חוות בשגרה, באופן שיאפשר להן לחזק את הערכה העצמית.

## גורמים התנהגותיים

בקרב הנערות בעלות הערכה עצמית נמוכה שיעור העוסקות בספורט, תנועות נוער וחוגים, נמוך, והן מבלות בממוצע ברשתות החברתיות מעל שעתיים ביום. בנות בעלות נטייה להערכה עצמית גבוהה מרבות לעסוק בספורט (לפחות חצי שעה ביום), ממעטות יחסית להשתמש ברשתות החברתיות (פחות משעתיים ביום), הולכות באחוזים גבוהים יותר לתנועת נוער ומשתתפות בחוגים יותר מאחרות. כפי שעולה מן המחקר אין ספק שפעילויות אלה בכוחן להעלות את רמת ההערכה העצמית ואף להיות מושפעות לטובה ממנה. ועדיין, נערות עוסקות בממוצע בספורט פחות מנערים וגולשות ברשתות החברתיות יותר מהם. יחד עם זאת, דומה שהפערים בין בנים לבנות מצטמצמים מעט במהלך השנים האחרונות במקצת הפרמטרים, ועלינו לבחון מגמה זו ביתר תשומת לב בשנים הקרובות. מעיון במחקר מצאנו שבעתיד עלינו לבצע פילוח ולבחון בקפדנות מה עושות הנערות במסגרת שעות השימוש במסכים, שכן יש הבדלים מהותיים בין פעילויות שונות ברשת: אינסטגרם, הכנת שיעורי בית, משחקים, התכתבות עם חברות, וכדומה. נבקש לדעת כיצד משויכות פעילויות שונות ברשת לבעלות ההערכה העצמית הנמוכה והגבוהה.



\*בפעילויות המופיעות בפרק זה נטרלו תשובות "לא יודעת" ומכאן והילך, מוצגות תשובות הנערות שידעו להצביע על תדירות הפעילויות



## גורמים סביבתיים

לצורך המחקר בחרנו להתמקד בשלושה גורמים סביבתיים ולבחון את הקשר למידת ההערכה העצמית של הנערות:

- נשים משמעותיות (מן המעגל המשפחתי ומן המעגל הציבורי/תקשורתי/גיבורות תרבות) בחיי הנערות כגורמות השראה ומודל לחיקוי.
- יחס הנערות להצלחה, והאם נראה להן כי קשה להצליח כנערה?
- יחס הנערות לדעתם של נערים עליהן.

ממצא מרכזי שעלה מתוך המחקר (בשאלה פתוחה) הוא החשיבות המהותית שיש לנוכחות נשים משמעותיות ומעוררות השראה בחייהן של הנערות, ללא ספק ממצא חשוב ושימושי של המחקר. נשים משמעותיות בחייהן של הנערות מהוות מקור השראה ומודל לחיקוי רב עוצמה. המדובר הוא בראש ובראשונה בנשים מהמעגל המשפחתי המיידי. רבות מהנערות מציינות את אימן כדמות משפיעה ומעניקת השראה. מן המחקר ומשיחות שניהלנו עם המשתתפות בעקבותיו עולה בבירור כי נוכחותן של מודל חיקוי כזה תומכת באופן חיובי בתהליך גיבוש האישיות וההתנהגות של הנערה. הדבר נכון הן לנשים משמעותיות במעגל המשפחתי הקרוב והן לנשים משפיעניות מן ההיסטוריה, מן העבר ועוד יותר מן התקשורת, "אושיות רשת" וגיבורות תרבות.

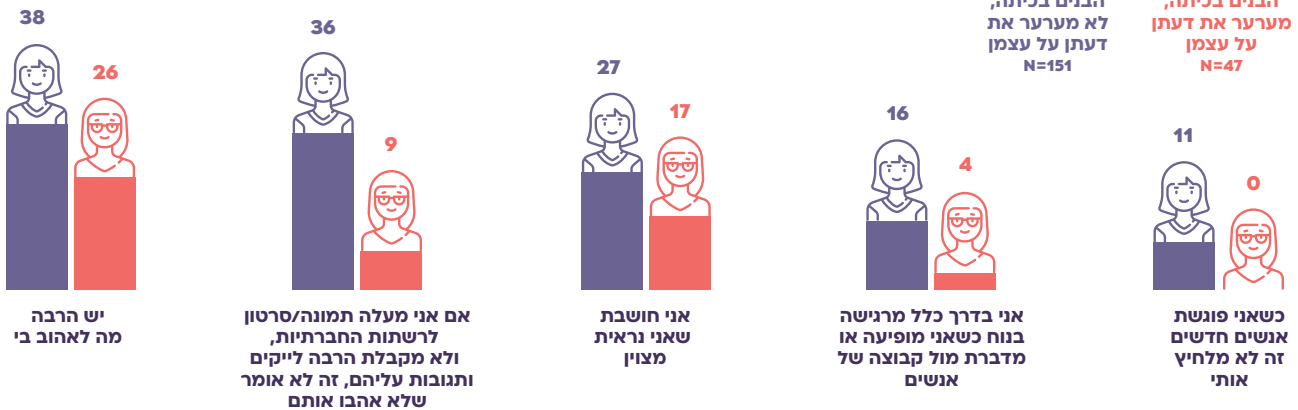
שאלנו את המשתתפות "כשאת חושבת על נשים מפורסמות / מצליחות שמעוררות השראה בעיניך, מי עולה לך לראש?" בשאלה פתוחה זו, שממצאה להלן, מופיעות במקומות הראשונים נועה קירל וגל גדות, ומיד אחריהן האימהות של המשתתפות בסקר. בין הדמויות הנוספות שנבחרו ע"י הנערות מצויות גולדה מאיר ומארי קירי, והדברים חושפים טפח מעולמן הפנימי של המשתתפות.



לנו כעמותה מהווים ממצאים אלה משאב מצויין המאשש את פעילותינו. הדבר מחזק מאוד את צורת עבודתנו, המבוססת על סטודנטיות מתנדבות. הסטודנטיות חונכות את הנערות כפרטים ובקבוצות, כאשר כל מנחה כזו משמשת כמקור השראה ומודל לחיקוי לנערה בראשית תקופת ההתבגרות שלה. הסטודנטיות נבחרות על ידנו על פי כישורים בין אישיים טובים, יכולת הובלה והישגים אישיים ואקדמיים. בכך אנחנו מציעות למשתתפות מודלים לחיקוי, סטודנטיות שהן בוגרות מצד אחד, ומצד שני מבוגרות רק בכ-6 עד 10 שנים מחניכותיהן, דבר המאפשר הזדהות משמעותית ויצירת שפה משותפת בין החונכת לנערה המשתתפת.

עוד מצאנו בקבוצת הגורמים הסביבתיים כי נערות בעלות הערכה עצמית גבוהה סבורות כי לנשים לא קשה יותר להצליח מאשר לגברים. יחס הבנים כלפיהן אינו מערער את דעתן של נערות בעלות הערכה עצמית גבוהה על עצמן, והדבר תקף מול כל חמשת הפרמטרים שבשאלון. ממצא זה מעודד אותנו לחשוב כי בהדרגה גדל כאן דור של נערות אשר רואות את עצמן כשוות לנערים ואנו מקוות כי עובדה זו תתרום לסגירת הפער המגדרי.

## כאשר נערות אינן מייחסות חשיבות ליחס הבנים הכיתה כלפיהן מתחזקת ההערכה העצמית



## גורמים אישיותיים

הדעת נותנת כי לגורמים אישיותיים חלק בלתי מבוטל בגיבוש עמדותיה של הנערה, וכיצד היא תופסת את עצמה במהלך שנות ההתבגרות. מובן מאליו כי הגורמים האישיותיים אינם מתעצבים בחלל ריק ומושפעים ישירות מסביבתה של הנערה, עמדות הוריה ומחנכיה, מוסכמות חברתיות, נורמות תרבותיות ועוד. מתפקידנו כיוזמה חינוכית לאפשר לנערות להשתחרר מה"כבלים" החברתיים והסטריאוטיפים ולצאת לדרך חדשה, בה הן בוטחות בעצמן יותר מבעבר ומסוגלות לשנות עמדות ולפעול בהתאם. בקבוצת הגורמים האישיותיים שנבדקו כללנו: יושרה עצמית, מודעות עצמית, קבלה עצמית, אחריות והצבת מטרות אישיות. כל גורם כזה אופייני במספר היגדים, ונמדדה עוצמת הקשר בין ההיגד לבין חמשת הפרמטרים המובילים את המחקר. במחקר נמצאו קשרים חזקים בין רבים מההיגדים לחמשת הפרמטרים הראשיים בסעיפי יושרה, מודעות וקבלה עצמית. קשר חלש יותר נמדד בקשר שבין אחריות והצבת מטרות לחמשת הפרמטרים. התמונה העולה מן הקשרים החזקים מורכבת ורב ממדיית.

### בין ההיגדים שנבדקו:

- אין לי שום בעיה להגיד את הדעה שלי גם כשהרוב חושבים ההפך ממני (יושרה עצמית).
- אם אני לא מצליחה לעשות משהו כנראה שאני לא טובה בזה (מודעות עצמית).
- אני לא עושה דברים רק כדי לרצות בני משפחה (קבלה עצמית).
- אומרים עליי שתמיד אפשר לסמוך עליי (אחריות).
- אומרים עליי שאני לא יודעת להפסיד בכבוד (הצבת מטרות).

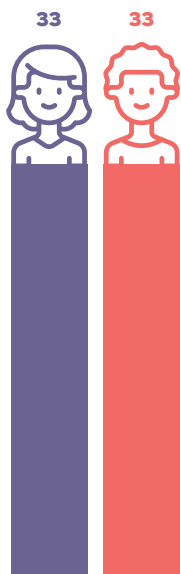
לשם הדגמה, נמצא קשר חזק בין הצמדים:

- "אם מישהו מפריע או מציק לי אני אניד לו שיפסיק" (יושרה עצמית) / "אני חושבת שאני נראית מצוין" (הערכה עצמית).
- "אם אני לא מצליחה במשהו, כנראה שאני לא טובה בזה" (מודעות עצמית) / "יש הרבה מה לאהוב ביי" (הערכה עצמית).
- "כשיש לי בעיה אני תמיד מרגישה בנוח לדבר עליה עם חברים שלי" (קבלה עצמית) / "אם אני מעלה תמונות או סרטון לרשתות החברתיות ולא מקבלת הרבה לייקים ותגובות עליהם, זה לא אומר שלא אהבו אותם" (הערכה עצמית).

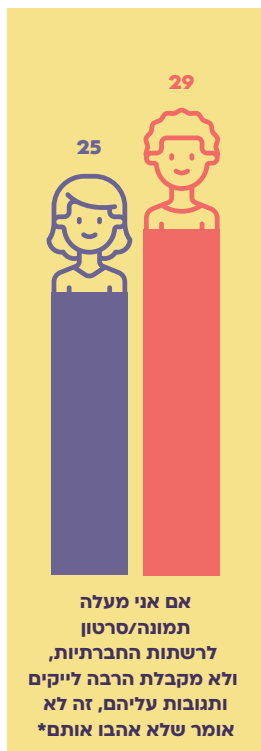
## נערות לעומת נערים

לצורך השוואה לא רק לנערות צעירות יותר, אלא גם לנערים בני גילן, בדקנו את מידת ההערכה העצמית של נערות לעומת נערים. מצאנו כי ההערכה העצמית של הנערות נמוכה ביחס לנערים בני גילן בארבעה מבין חמשת הפרמטרים שנבדקו במחקר. כמו כן, נמצאו פערים מעניינים בהעדפות המקצועיות העתידיות של בנות ובנים.

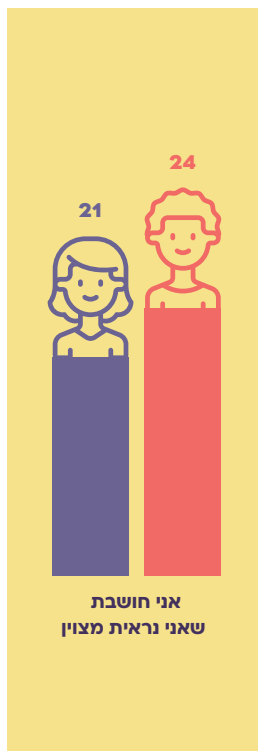
### ההערכה העצמית של הנערות נמוכה ביחס לנערים בשלושה מבין חמשה פרמטרים שנבדקו במחקר



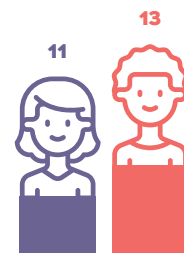
יש הרבה מה לאהוב בי



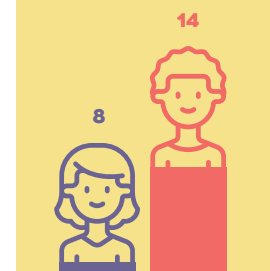
אם אני מעלה תמונה/סרטון לרשתות החברתיות, ולא מקבלת הרבה לייקים ותגובות עליהם, זה לא אומר שלא אהבו אותם\*



אני חושבת שאני נראית מצוין



אני בדרך כלל מרגישה בנוח כשאני מופיעה או מדברת מול קבוצה של אנשים



כשאני פוגשת אנשים חדשים זה לא מלחיץ אותי\*

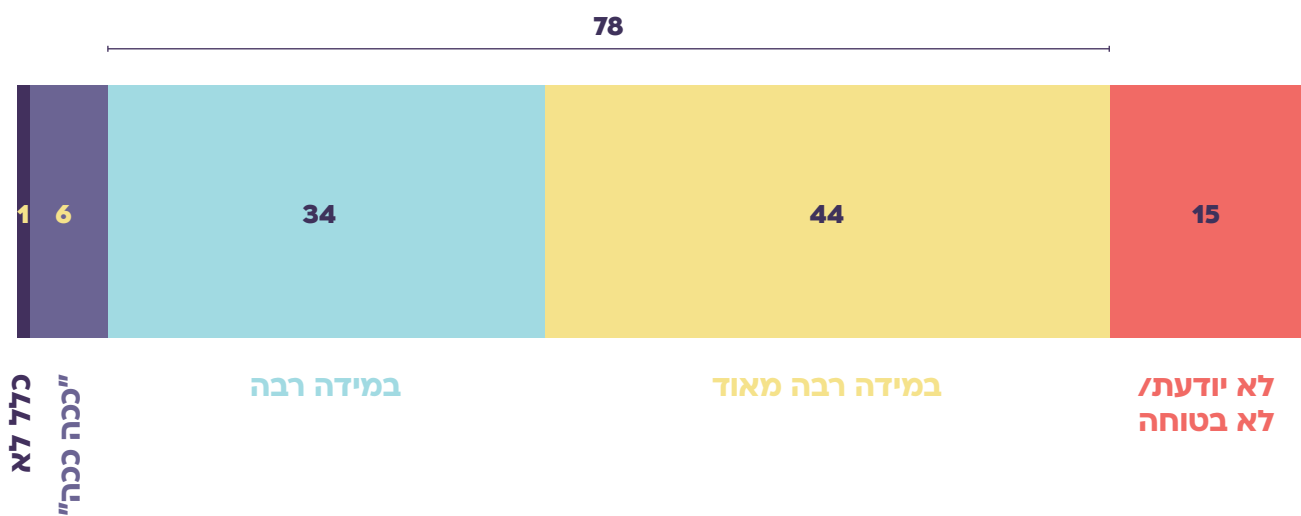
\* היגד זה נוסח בשאלון באופן שלילי, לכן כדי לייצר עקביות עם שאר ההיגדים החיוביים, מוצגים מכאן ואילך אחוזי הלא מסכימים / מסכימים, עם ההיגד

## באיזה מקצוע תרצי לעסוק בעתיד?

לסיום, שאלנו את הנערות שאלה פתוחה: **באילו מקצועות ירצו לעסוק כמבוגרות? ועד כמה הן מאמינות שיצליחו בעיסוק זה?**

78% מן הנערות סברו במידה רבה ובמידה רבה מאוד כי יצליחו בעיסוק שיבחרו. המקצועות המובילים בעיני הנערות, בסדר יורד, היו מתחומים טיפוליים (רפואה, וטרינריה, פסיכולוגיה), אומנותיים (אמנות, עיצוב, משחק), רפואה והייטק. הנערות שהשיבו על שאלה זו התמקדו, בסדר יורד, בהייטק, הנדסה, מחשבים, רפואה וספורט. יחד עם זאת, חשוב לציין כי בהיגד "אני חושבת שאני יכולה להצליח בקריירה שבחרתי" קיימת ירידה מהותית בין נערות בכיתה ו' (ממוצע 4.74) לנערות בכיתה ח' (ממוצע 4.45).

**הנערות בישראל מרגישות כי הן יוכלו להצליח במקצוע בו הן חולמות לעסוק**  
נערות - N=289



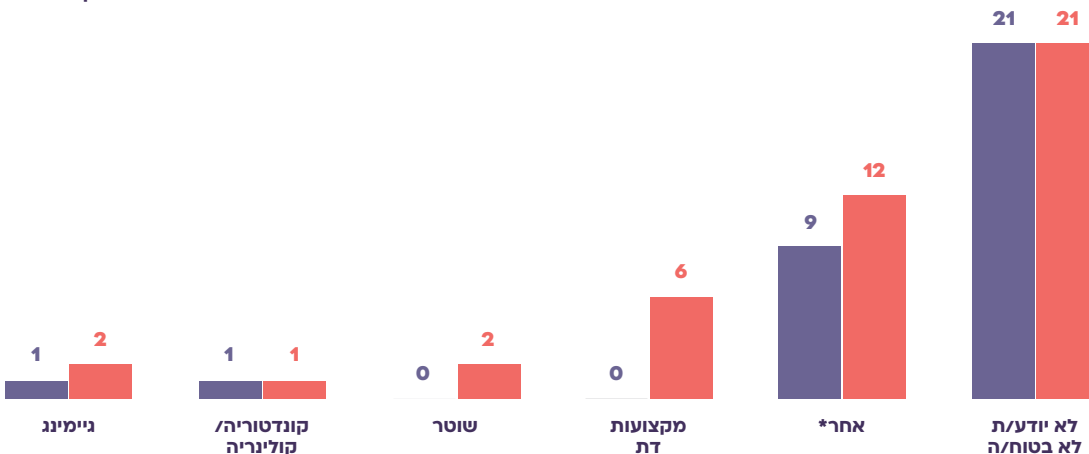
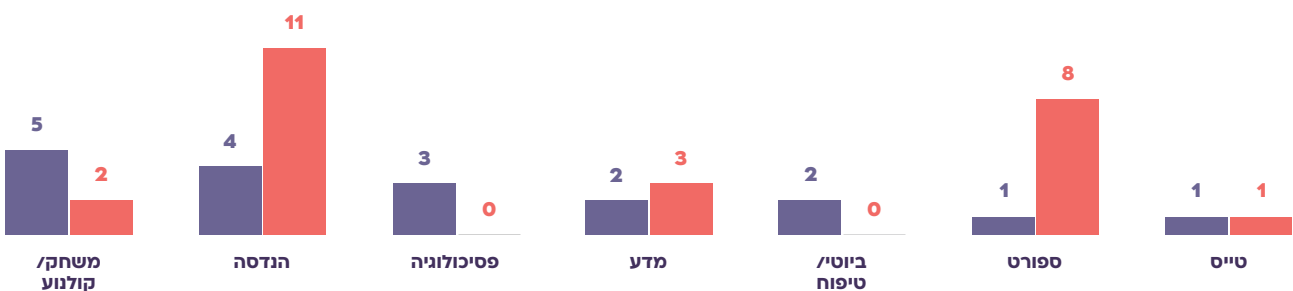
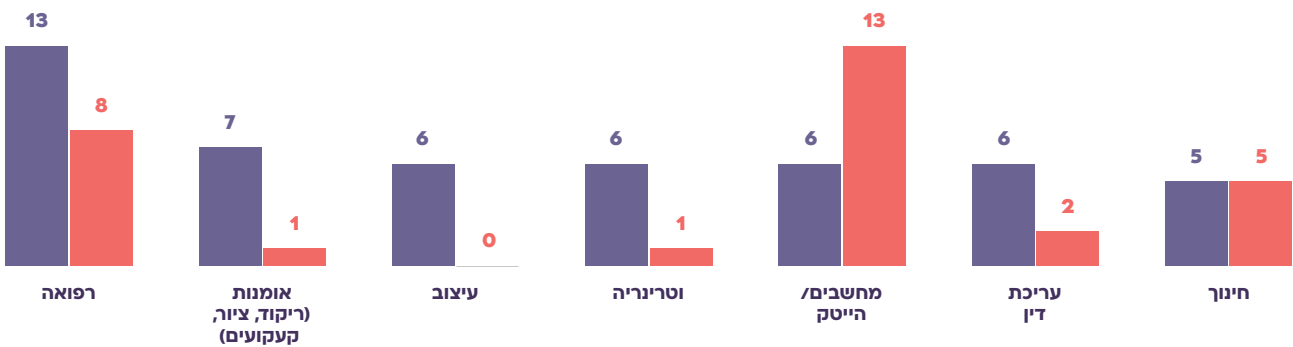
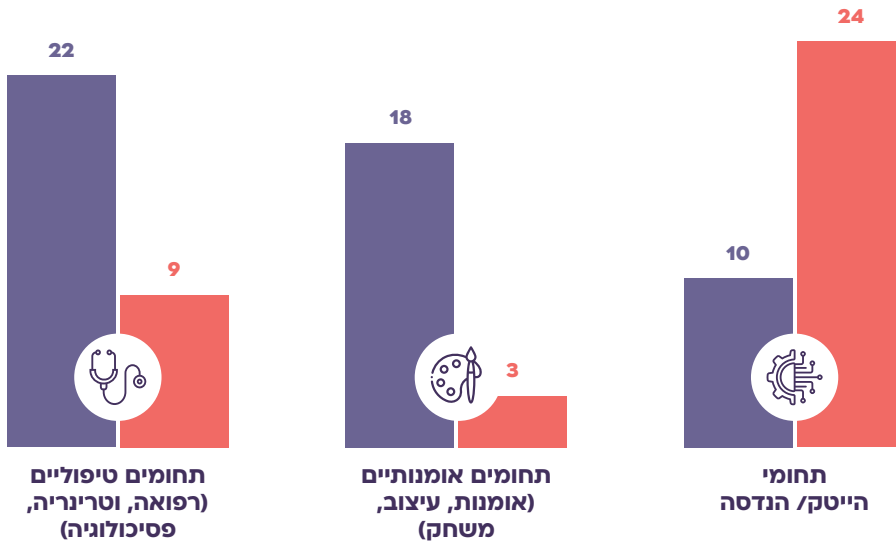
\*את מרגישה שתוכלי להצליח במקצוע הזה? (שאלה סגורה)

## נכון להיום, לנערות יש נטייה חזקה יותר לעבוד בעתיד בתחומים טיפוליים ואמנותיים ופחות בהייטק/הנדסה



באיזה מקצוע תרצה/י לעבוד כשתהיי גדולה? (שאלה פתוחה)

\*אחר כולל תשובות נוספות שצינון בשכיחות הנמוכה מ-1%







girlswave.shavot.org

## דו"ח הנערה הישראלית 2021



### לסיכום ממצאי המחקר

בפרספקטיבה כוללת, מידת ההערכה העצמית הכוללת של נערות אכן יורדת דרסטית בהשוואה בין ממוצעי כיתה ו' לנתוני כיתה ח', ולא פחות חשוב מכך, בהשוואה לנערים בני גילן. נערות בגילאים שנבחנו אכן מייחסות את כישלונותיהן לעצמן – "אני לא טובה בזה" (מיקוד שליטה פנימי) – בעוד את הצלחותיהן הן מייחסות לגורמים חיצוניים שלא בשליטתן – "מזל שהיה מבחן קל" (מיקוד שליטה חיצוני). המשתתפות במחקר אכן הראו כי קשה יותר לנערה בכיתה ח' להעריך את עצמה באור חיובי. המשתתפות במחקר הראו כי קשה יותר לנערה בכיתה ח' לראות את עצמה באור חיובי ואנו רואות בכך קריאה לסייע והעצמה.

ירידה זו במדדי הערכה עצמית פוגעת בנערות לטווחים ארוכים יותר ועלולה להגביל את הגישה ליכולות האמיתיות שלהן.

מעודדת במקצת מגמת השיפור החלקי שזוהתה במעבר לכיתה ט' והלאה, וכן יש בידינו מחקרים אקדמיים המזהים פרמטרים אחרים בעלי מגמה חיובית יותר, כגון איתור יכולת מנהיגות גם בגילאים שאנו מתמקדות בהם.

המחקר מחדד מאוד את הצורך בעבודת העמותה. מתפקידנו כעמותה לסייע להן לחשוף יכולות ועוצמות אלה ולהיצמד אליהן בהמשך דרכן.

**בעבודתנו רחבת ההיקף עם כאלף נערות בשנת 2021, בארבעה עשר יישובים, בשמונים קבוצות ועם 130 מתנדבות ומתנדבים, נוכחנו לדעת כי ממצאי המחקר עולים בקנה אחד עם המציאות בשטח וכי הנערות המשתתפות בתכנית מעידות, כל אחת וניסוחיה, על חיזוק ההערכה העצמית, כפי שהיא באה לידי ביטוי בחיי היומיום שלהן, במחשבות ובמשאלות לעתיד.**

**"אני חושבת שפעילות שוות ממש יכולה להעלות ביטחון. הדבר הכי חשוב שלמדתי זה שגם כשקשה לא מוותרים. התחלתי להאמין בעצמי יותר מלפני כן."** (ד', משתתפת בתוכנית המנהיגות).



## רקע ומחקרים

תחום ההערכה העצמית של בנות בגיל הנעורים מהווה נושא למחקרים רבים ומגוונים. החוקרים מצביעים על ירידה משמעותית בפרמטרים של ההערכה העצמית בקרב נערות, הן לעומת ילדות בגילאים מוקדמים יותר והן לעומת בנים בני גילן. מגמה זו צדה את עינם של חוקרים רבים. באופן כללי ניתן לומר כי הממצאים בארצות אחרות מחזקים את ממצאינו כאן בארץ – במהלך התקופה בין הגילאים 11-15 חלה ירידה משמעותית בהערכה העצמית של בנות. **עמותת שוות** פיתחה ומיישמת התערבות חינוכית מקצועית בדיוק בנקודה זו.

מחקר רחב יריעה של הגיונט (2006) **"נערות בישראל – ניתוח מידע ממחקרים נבחרים"** מצא כי **תפיסת הבריאות הפיזית והנפשית של הנערות שלילית יותר בהשוואה לזו של הנערים**, הן מבחינת תפיסת דימוי הגוף שלהן (כדוגמת עד כמה הן חושבות שהן נראות טוב או שמנות/רזות מדי), והן מבחינת תדירותם של סימפטומים פיזיים (כאבי ראש, בטן וכד') ונפשיים (מצב רוח רע, כעס וכד').

**תחושת הרווחה הכללית שלילית יותר בקרב הנערות בהשוואה לזו של הנערים**, במובנים של תחושת האושר, ביטחון עצמי וחוסר אונים. מהנתונים עולה כי כמעט בכל הנושאים מצבן של הנערות קשה יותר מאשר מצבם של הנערים. לדוגמה, שליש מהנערות מרגישות חוסר אונים (תמיד, לעתים קרובות או לפעמים) לעומת רבע מהנערים; 59% מהנערות דיווחו על תחושת ביטחון עצמי (תמיד או לעתים קרובות), בהשוואה ל-71% מהנערים; ו-80% מהנערות, לעומת 85% מהנערים, דיווחו כי הן מאושרות מאוד או די מאושרות. לענייננו חשוב גם לציין כי בכל המדדים שנבחנו במחקר זה ישנה החמרה של תחושות שליליות עם העלייה בגיל הנערה.

בספרן **"THE CONFIDENCE CODE"**, שהפך למעין קהילה (2017) CLAIRE SHIPMAN-I KATTY KAY מוצאות כי בין הגילאים 8 ל-14, **הביטחון העצמי של נערות וילדות צונח בכ-30%**. למרות שגם ביטחונם העצמי של בנים צונח בגילאים אלו, הפער בין המינים משמעותי, נותר משמעותי ואף גדל בגילאים מאוחרים יותר. ממצא בולט קובע כי נערות בגילאים אלה חוששות מכישלון וחשות לחץ להיות מושלמות.

כדוגמה לניתוח עמדות בגילאים בוגרים יותר, במחקרו של **SCOTT LIND** נמצא כי סטודנטיות נוטות להמעיט בהערכת הצלחתן (בסבב כירורגיה במסגרת לימודי רפואה) בהשוואה לציוני האמת שלהן, ואילו סטודנטים נוטים להעריך עצמם מעל ציוני האמת. למעשה, נשים מצליחות יותר בסבב זה מאשר גברים.

**במספר מחקרים** נמצא כי ישנו מתאם בין אי התאמה בתפיסה העצמית, ביכולת המילולית וביחסים עם קבוצת השווים לבין הביטחון העצמי והאופן בו ילדות ונערות תופסות את עצמן (POON & LAU, 1999).

החוקרים מראים עוד כי נערות בעלות תפיסה עצמית שגויה נוטות להתמודד עם כישלון באמצעות חיפוש תמיכה מהחברה הסובבת.

**CAROL DWECK (1980)** מוסיפה כי בנים מתאוששים בקלות יחסית מכישלון ומפגינים חוסן יחסי בניסיון



girlswave.shavot.org

## דו"ח הנערה הישראלית 2021



הבא. לעומתם, לבנות גישה פסימית יותר בנוגע ליכולתן להצליח בניסיון הבא.

גם חברת פייסבוק ביצעה [מחקר שנוי במחלוקת](#) בספטמבר 2021 ואיתרה השפעה שלילית מובהקת של השימוש באינסטגרם על בנות בגיל ההתבגרות. מאוחר יותר [הסתייגה החברה מהממצאים](#) וטענה כי פורשו שלא כהלכה.

לסיום, [במחקר](#) שנערך באוסטרליה ודרום אפריקה (2012), מצביעה החוקרת NICOLE ARCHARD על יכולתם של בנים להפגין חוסן מול כישלונות, כתוצאה מייחוס הצלחה פנימי. זאת בניגוד לבנות, הנוטות לייחס לעצמן כישלונות, ולגורמים חיצוניים את הסיבות להצלחותיהן. חוסר הוודאות של ילדות לגבי יכולותיהן והציפייה לכישלון משפיעים בהמשך לרעה על בנות בגיל ההתבגרות ומעבר לו. ההשפעות תתבטאנה במידת הביטחון העצמי ביחס לביצוע משימות ובנטייה להימנע מעמדות מנהיגות. החוקרת סבורה כי על מנת לצמצם את הפער הקיים בין נשים וגברים בעמדות בכירות בשוק העבודה יש צורך בהתנסות של ילדות ונערות בחוויות מנהיגות ובפעילויות מבססות-ביטחון. [במאמר](#) [נוסף](#) משנת 2013 טוענת ARCHARD כי בנות בגיל ההתבגרות לא רק מבינות היטב מהי מנהיגות, הן גם מיישמות זאת הלכה למעשה.

הליווי האינטנסיבי של נערות המשתתפות בתוכניות עמותת שוות נועד לבסס את הביטחון העצמי והחוסן שלהן בגילאים קריטיים אלה ולהעניק להן חוויות מעצימות ומצמיחות. אנו רואות חשיבות גדולה ביצירת סביבה חברתית מאפשרת שתתמוך בנערה ותחזק אותה, מתוך הבנה מבוססת מחקר וניסיון של התנאים הנאותים הדרושים להתפתחות בריאה ומאושרת.



girlsweek.shavot.org

# דו"ח הנערה הישראלית 2021



## מסקנות, המלצות ומילות סיכום

מאז הקמתה בשנת 2018, עמלה עמותת שוות על קידום נערות ישראליות, חיזוק ההערכה העצמית שלהן וטיפול מנהיגות. הצבנו לנגד עינינו את צמצום הפער המגדרי בגילאי 11-15, כאשר ההערכה העצמית הנמוכה היא עדיין מנת חלקן של ילדות, נערות ונשים רבות.

בשנת 2021 הרחבנו את פעילותנו בצורה משמעותית ואנו עובדות עם 1,000 נערות ב-80 קבוצות, ב-14 ערים ועם 130 מתנדבות ומתנדבים: **התוכניות שאנו מקיימות השנה הן: תוכנית המנהיגות, סדנאות בשיתוף הורים ונערות, שוות במדע ובטכנולוגיה, ושבוע הנערה הישראלית.**

ואם להקשיב לדברי אחת הנערות המשתתפות,

**"בזכות שוות אני מרגישה יותר בטוחה בעצמי ויותר מאמינה שאני יכולה לעשות הכול".**

בעבודה הדרגתית עקבית, לקחנו על עצמנו ליצור עבור הנערות סביבה המקדמת הערכה עצמית, לספק להן כלים פרקטיים שיעזרו להן לממש את הפוטנציאל שלהן, להעניק להן חוויות של הצלחה ועמידה ביעדים שהציבו לעצמן, לחזק את נוכחות הנשים המשמעותיות מעוררות ההשראה בחייהן וליצור מסגרת שלמה בה הן מחזקות אחת את השנייה ונעזרות לשם כך במדריכות בוגרות.

אנו רואות חשיבות גדולה ביצירת סביבה חברתית מאפשרת שתתמוך בנערה ותחזק אותה, מתוך הבנה מבוססת מחקר וניסיון של התנאים הנאותים הדרושים להתפתחות בריאה ומאושרת.

באמצעות המחקר שלפניכם נוכחנו לדעת עד כמה משמעותית היא הירידה בהערכה העצמית של נערות הן בהשוואה בין תמונת המצב בכיתה ח' לעומת כיתה ו', והן בהשוואה לנערים בני גילן.

בדעתנו לקיים את המחקר מדי שנה, כאשר משנה לשנה אנו מתפתחות ולומדות כיצד לדייק כלי חשוב זה. בשנה הבאה אנו מתעתדות להוסיף גם כלים איכותניים למחקר.

אנו אסירות תודה לצוות העמותה המסור ולסטודנטיות הרבות אשר מתנדבות בעמותה תמורת מלגת לימודים. מתנדבות מסורות אלה חונכות קבוצות של 12 בנות כל אחת ומהוות עבור הנערות כתובת ומודל להזדהות וחינוך, ועל כך תודתנו.

לא נותר לנו אלא לקוות כי הקוראים ימצאו עניין במחקר שקיימנו, אם כתשתית לעבודה עם נערות ואם ככלי לקידום מודעות ציבורית ותקשורתית לנושא. צמצום הפער המגדרי בכל הגילאים היה ונותר אתגר קריטי לקיום חברה צודקת המעניקה שוויון הזדמנויות לכל.

12.12.2021



## נספח

### הגדרות - מהי הערכה עצמית?

הערכה עצמית נוגעת לתפיסה העצמית, לענייננו - של הנערה הישראלית. ההערכה העצמית משלבת מספר גורמים, הנוגעים לאופן שבו הנערה מאפיינת את עצמה, את אישיותה, תכונותיה, מעמדה לעומת החברה הסובבת, מידת יכולתה להתמודד עם אתגרים הנקרים בדרכה, וכן האופן שבו היא מציבה לעצמה מטרות ומשיגה אותן. להלן מספר מונחים באנגלית המעניקים פרספקטיבה רחבה יותר למידת ההערכה העצמית של נערות:

#### הערכה עצמית

##### SELF-ESTEEM

Confidence in one's own worth or abilities.

High self-esteem means **you mostly feel good about yourself**. Kids with self-esteem: feel proud of what they can do. See the good things about themselves.

There are three types of self-esteem. They are **inflated self-esteem, low self-esteem and high self-esteem**. Low self-esteem: People who have low self-esteem think of themselves as below average.

#### ביטחון עצמי

##### SELF-CONFIDENCE

A feeling of trust in one's abilities, qualities, and judgment.

#### תפיסת העצמי

##### PERCEPTION OF SELF, PERCEIVED SELF, SELF-CONCEPT

A person's view of his or her self or of any of the mental or physical attributes that constitute the self.

#### דימוי עצמי

##### SELF-IMAGE

The idea one has of one's abilities, appearance, and personality.

#### כבוד עצמי

##### SELF-RESPECT

Pride and confidence in oneself; a feeling that one is behaving with honor and dignity.

#### אישור עצמי

##### SELF-ASSURANCE

Confidence in one's own abilities or character.

שוות  
מנהיגות לנערות

# שבוע הנערה הישראלי

12-16.12.21

## תראי אותך!



[girlsweek.shavot.org](http://girlsweek.shavot.org)