

3	.....	תקציר
4	.....	רקע ספרותי
4	.....	עישון בעולם
5	.....	עישון בישראל
7	.....	עישון כהתמכרות
8	.....	נוקי עישון וסכנות ביאותיות
9	.....	משתנים הקשורים לעישון בקרב בני נוער
12	.....	כיצד מתמודדים עם עישון
13	.....	עישון ופעילות גופנית
14	.....	נושא המחקר
15	.....	מטרת המחקר
12	.....	שאלות המחקר
13	.....	השערות המחקר
13	.....	שיטות המחקר
13	.....	אוכלוסיית המחקר
14	.....	שיטת הדגימה
14	.....	כלי נחקר
14	.....	מהלך המחקר
15	.....	ניתוח סטטיסטי
15	.....	תוצאות וממצאים
22	.....	דיון ומסקנות
23	.....	סיכום
24	.....	מוגבלות המחקר
24	.....	ביבליוגרפיה
31	.....	נספחים

## רקע ספרותי

עישון מתייחס לשאיפת עשן טבק דרך הפה, ובדרך כלל לריאות (West & Shiffman, 2016). המוצר הכי נפוץ לעישון הוא הסיגריות, אבל ניתן לעשן גם סיגרים, מקטרת ועוד (West, 2017). על פי האגודה הישראלית למלחמה בסרטון, עישון מהווה את סיבת המוות הראשונה אותה ניתן למנוע (האגודה למלחמה בסרטון, 2011). כמו כן, על פי הדיווחים של אגודה זו, בכל שנה מתים בישראל 10,000 איש מנזקי העישון (האגודה למלחמה בסרטון, 2011). בנוגע לבני נוער, הדבר עשוי להיות משמעותי במיוחד מכיוון שעל פי המחקרים, 90% מהמעשנים מתחילים לעשן לפני גיל 18 (האגודה למלחמה בסרטון, 2011).

תקופת גיל ההתבגרות היא תקופה של גדילה ופוטנציאל, אך יחד עם זאת, מדובר בתקופה שטומנת בה סיכון. בני נוער רבים מתמודדים עם לחצים לצרוך אלכוהול, סיגריות או סמים או להתחיל לעסוק בפעילות מינית, דברים אשר עשויים לסכן אותם בפציעות ומחלות (Kipke, 1999, 2). בגיל ההתבגרות, האנשים עוברים שינויים פיזיים, פסיכולוגיים ותרבותיים (Damianaki et al., 2008). בנוסף לשינויים אלו, בתקופה של גיל ההתבגרות יש סיכוי לפתח הרגלים ודפוסי התנהגות אשר ממשיכים לתוך הבגרות (Damianaki et al., 2008). בגיל ההתבגרות, ישנה סכנה כי בני נוער יתנסו גם בעישון סיגריות, דבר אשר עשוי להפוך להרגל קבוע אשר נמשך גם בבגרות.

טבק נחשב לחומר החוקי היחיד אשר עשוי לגרום לנזק בחשיפה ואשר עשוי להרוג את אלו אשר משתמשים בו. בנוסף, טבק נחשב לגורם המוות הנפוץ בעולם אותו ניתן למנוע. בין הסיבות לכך שהטבק הוא נפוץ, ניתן למצוא את מחירו הנמוך יחסית, אסטרטגיות שיווק, היעדר חינוך הנוגע להשפעותיו השליליות ומיעוט של פוליסות חברתיות אשר מתמקדות במניעת עישון (WHO, 2008). טבק כולל מגוון רחב של כימיקלים מזיקים אשר ידועים כמחוללי סרטן והוא הורג יותר מאשר איידס, סמים, תאונות דרכים והתאבדויות יחד (Mackay & Eriksen, 2002).

## עישון בעולם

למרות נזקי העישון, אנשים ברחבי העולם ממשיכים לעשן והעישון עדיין נחשב לפופולארי בקרב אנשים בגילאים שונים. אנשים ממשיכים לעשן למרות שהם מודעים לנזקיו (Fidler & West, 2011). אחת הסיבות לכך שאנשים ממשיכים לעשן חרף הנזקים הבריאותיים של העישון, קשור לכך כי עישון גורם לדחף חזק לעשן והדבר גובר על כל מחשבה הנוגעת לנזקים השליליים של העישון (West & Shiffman, 2016).

עישון בקרב מבוגרים בארצות הברית ירד מ-20.9% בשנת 2005 ל-16.8% בשנת 2014. בקרב אלו אשר מעשנים על בסיס יומי, נמצא כי האחוז אשר מעשן בין 20 ל-29 סיגריות ביום ירד מ-34.9% ל-27.4%. כמו כן, אחוז האנשים אשר מעשנים יותר משלושים סיגריות ליום ירד מ-12.7% ל-6.9% (Jamal et al., 2015).

עישון בקרב בני נוער נמצא בעליה בשנים האחרות, יחסית לשנות ה-90 (Centers for Disease Control and Prevention, 2002). מקובל להניח כי דפוסי עישון אינם עקביים בקרב בני נוער, ועשויים להיות בעלי משמעות שונה עבור אנשים שונים והם עשויים אף להשתנות לאורך החיים (Paavola, Vartiainen, & Puska, 2001). יחד עם זאת, ישנם ממצאים אשר מצביעים על כך כי ישנה עליה בעישון מגיל צעיר לבגרות ולאחר מכן, לקראת אמצע שנות ה-20, ישנה ירידה (Chassin, Presson, Sherman, & Edwards, 1990). כמו כן, על פי הממצאים המחקריים, רוב הסיבות לכך שאנשים מפסיקים לעשן היא סיבה בריאותית (Dozois, Farrow, & Miser, 1995) וכלכלית (Gillespie, Stanton, Lowe, & Hunter, 1995).

הגיל הנפוץ ביותר להתחיל לעשן או לנסות את הסיגריה הראשונה הוא בין 10 ל 15 שנים (Action on Smoking and Health, 2015). מספר הסיגריות הממוצע בקרב מעשנים בארצות הברית ובריטניה נמצא במגמת ירידה מאז שנות ה-70, ועומד כעל 11 סיגריות ליום (Action on Smoking and Health, 2016). ברוב המדינות, ישנה אסוציאציה שלילית בין שיעור המעשנים, לבין רמת השכלה ובריאות נפשית ואסוציאציה חיובית בין עישון לבין צריכת חומרים ממכרים (Action on Smoking and Health, 2016).

### עישון בישראל

בישראל, בשנת 2010 נערך סקר מטעם המרכז הלאומי לבקרת מחלות אשר מטרתו להעריך את דפוסי העישון בקרב מבוגרים, כולל מערך של עמדות והתנהגות (KAP-2010), בתוך דיוח שר הבריאות על העישון בישראל 2011, 2012). מידע זה נאסף מקרוב ל-4,000 נבדקים, כמחציתם גברים וכמחציתם נשים, יהודים, ערבים ובני דתות אחרות. על פי סקר זה, כ-20% מבני 21 ומעלה בישראל הם מעשנים. כמו כן, דו"ח זה מעלה כי 27% מהגברים וכ-14% מהנשים בישראל מעשנים. עוד עולה מהדו"ח כי אחוז המעשנים באוכלוסייה היהודית (כ-20%) הוא נמוך יותר מאשר אחוז המעשנים בקרב האוכלוסייה הערבית (כ-25%). סקר זה הראה בנוסף כי המעשנים מעשנים בין 10 ל-20 סיגריות ליום. עורכי הסקר בדקו בנוסף גם את הגיל בו האנשים מתחילים לעשן. נמצא כי בקרב בני 21 ומעלה, גברים יהודים דיווחו כי התחילו לעשן קרוב לגיל 18 ונשים יהודיות בסביבות גיל 20. בקרב האוכלוסייה הערבית, הגברים דיווחו כי התחילו לעשן בגיל 19, בעוד שהנשים הערביות בגיל 25 (KAP-2010), בתוך דיוח שר הבריאות על העישון בישראל 2011, 2012).

כאשר משווים את דפוס העישון בישראל לדפוס העולמי, אשר מבוססים על אחוז המעשנים סיגריות כל יום בני 15 ומעלה – שיעור העישון בקרב גברים בישראל (כ-28%) נמצא במקום גבוה יחסית לשער המדינות. שיעור העישון בקרב נשים (כ-13%) נמצא במקום נמוך יחסית בהשוואה למדינות האחרות