הסתגלות ושחיקה: צעירות וצעירים בישראל כשלוש שנים מפרוץ מלחמת חרבות ברזל

ברכי בן סימון
וצ'סלב קונסטנטינוב

מאיירס ג'וינט ברוקדייל

עריכת לשון: רויטל אביב מתוק
עיצוב גרפי: אפרת ספיקר

ייעוץ סטטיסטי: ד"ר אור כץ

המחקר מומן על ידי קרן מאיירס.

לציטוט (APA):
בן סימון, ב' וקונסטנטינוב, ו' (2026). *הסתגלות ושחיקה: צעירות וצעירים בישראל כשלוש שנים מפרוץ מלחמת חרבות ברזל*. דמ-101-26. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

מכון מאיירס ג'וינט ברוקדייל
ת"ד 3886 ירושלים 9103702
טלפון: 02-6557400
brook@jdc.org | brookdale.jdc.org.il

מעיין
מילים: חנה גולדברג

כשהרוח בנשמתך פורעת
כשבחושך אתה יושב לבד
כשהשמש לא מנסה לגעת
כשהפחד אוחז בך לאט

כשצוחקת מכשפת היער
כשצורח עורב על החלון
מתקרבת, והיא חדה כתער
מתגנבת איזו תחושת אסון

אז מתוכך פורץ מעיין
הוא מתגבר ומתגבר
ואז אתה חזק
יותר חזק.

תמצית

רקע

המעבר לבגרות הוא שלב התפתחות מובחן שבו צעירים (בני 18–34) מגבשים את זהותם ובונים את עתידם. בשלב זה הם משלימים לימודים, משתלבים בתעסוקה, מקימים משפחה ורוכשים עצמאות כלכלית וחברתית. תהליכים אלו דורשים יציבות, רציפות ונגישות למשאבים, אך שלוש השנים שחלפו מאז פרוץ מלחמת חרבות ברזל התאפיינו באי-ודאות ממושכת, באיום ביטחוני, בסבבי מילואים חוזרים וממושכים, בפגיעה ברציפות הלימודים והתעסוקה ובלחצים כלכליים, חברתיים ונפשיים. למציאות זו עשויה להיות השפעה נרחבת על חייהם של צעירים, שגם בימים כתיקונם מתמודדים בשלב התפתחותי זה עם אי-יציבות ואי-ודאות. הודות לתרומתה של קרן מאיירס נבחן מצבם של הצעירים במגוון היבטי חיים.

מטרות

מטרות המחקר היו לספק תמונת מצב עדכנית על המאפיינים, המשאבים והצרכים של צעירים בני 18–34 בישראל כשלוש שנים לאחר פרוץ המלחמה, ולבחון שינויים שחלו במצבם לעומת החודשים הראשונים למלחמה.[1]

שיטה

המחקר התבסס על סקר מקוון למילוי עצמי שנערך בין 22 ביוני ל-7 ביולי 2026, יותר משנתיים וחצי (35.5 חודשים) לאחר פרוץ המלחמה. הסקר נערך בקרב מדגם של 835 צעירים בני 18–34 המייצג את האוכלוסייה היהודית והערבית בישראל. איסוף הנתונים נעשה על ידי חברת פאנל, והם נותחו באמצעות סטטיסטיקה תיאורית וניתוחים רב-משתניים.

ממצאים עיקריים

צעירים ממשיכים להתקדם במסלול החיים, אך בתנאים של אי-ודאות ושיבושים חוזרים

רוב הצעירים המשיכו לעבוד וללמוד בשנות המלחמה, אך רבים חוו שיבושים ברציפות מסלול חייהם. בחודש שקדם לסקר עבדו 81.3% מן הצעירים ו-56.4% למדו בשלב כלשהו מאז פרוץ

[1] בינואר 2024 נערך לבקשת רשות הצעירים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי סקר בקרב צעירים בני 18–34 שבחן את השפעת המלחמה על מגוון היבטים בחייהם (בן סימון וקונסטנטינוב, 2024). נתונים מן הסקר הושוו לנתונים מן הסקר הנוכחי.

המלחמה. מבין מי שלמדו 42.2% דיווחו על הפסקה זמנית בלימודים או על עזיבתם; 35.9% מן הצעירים דיווחו על דחיית מועד תחילת הלימודים או על ויתור על לימודים לעת עתה; ו-61.3% ציינו כי עבודתם הופסקה לפחות פעם אחת בשל המלחמה. בקרב משרתי מילואים (17.8% מן הצעירים), שיעור מי שדיווחו על דחיית תחילת הלימודים היה גבוה מן השיעור בקרב שאר הצעירים – 29.5% לעומת 17.7%, בהתאמה. על שיבושים שיכלו להתרחש עקב שירות צבאי אפשר גם ללמוד מן הדיווח על קשיים שחוו המשרתים (בסדיר, בקבע ובמילואים; 31.0% מן הצעירים) בשל השירות: 21.9% דיווחו על קשיים חברתיים ו-20.6% דיווחו על קשיים משפחתיים/זוגיים.

פגיעות כלכלית בצד סימנים להתאוששות

מצבם הכלכלי של צעירים רבים נותר פגיע: 57.4% דיווחו כי הם אינם מרוצים ממצבם הכלכלי; 51.7% דיווחו כי המלחמה פגעה ביכולתם לעמוד בהתחייבויות כספיות; 24.3% דיווחו כי חשבון העו"ש שלהם מצוי ביתרת חובה; ו-30.2% מבין המשרתים בצבא דיווחו על קשיים כלכליים. נוסף על כך 13.1% מן הצעירים דיווחו כי הם מקבלים עזרה כלכלית מן המשפחה בקביעות ו-38.8% נעזרים בה מדי פעם. הפגיעות הייתה גבוהה במיוחד בקרב נשים, צעירים ערבים וצעירים עם מוגבלות. לצד זאת ניכרו סימנים להתאוששות: שיעור מי שדיווחו על שכר הדומה לשכר הממוצע במשק או הגבוה ממנו היה 38.3% – עלייה של 6.5 נקודות האחוז לעומת תחילת 2024 – ושיעור מי שדיווחו על יתרת חובה בחשבון העו"ש ירד ב-8.6 נקודות האחוז.

המשך תפקוד אינו מעיד בהכרח על היעדר קושי רגשי

התמונה העולה מממצאי המחקר מצביעה על קשיים רגשיים בקרב שיעור לא מבוטל מן הצעירים: 26.3% דיווחו כי מצבם הנפשי בחודשים שקדמו לסקר לא היה טוב; 20.6% דיווחו כי היו מעוניינים לקבל סיוע נפשי מקצועי אך לא מימשו זאת בפועל; 47.8% דיווחו על תחושת בדידות; ו-10.4% סווגו כבעלי רווחה נפשית נמוכה (languishing). 42.4% ממי ששירתו בצבא בשלוש השנים שעברו מפרוץ המלחמה דיווחו על קשיים רגשיים בשל השירות.

תמיכה חברתית היא משאב מרכזי, אך זמינותה אינה מונעת בהכרח בדידות או חוסר שייכות

ל-93.1% מן הצעירים היה אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר או מצוקה, ובכל זאת 42.4% דיווחו שיש להם מקורות תמיכה אך הם חווים בדידות. קיומו של אדם לפנות אליו נמצא קשור לרווחה נפשית וליכולת הסתגלות, אולם הממצאים מלמדים כי אין די בתמיכה כדי למנוע תחושת בדידות. גם הממצאים בנוגע לתחושת שייכות לחברה מלמדים על פער אפשרי בין מקורות תמיכה לתחושת שייכות. אומנם 66.0% מן הצעירים דיווחו כי הם מרגישים חלק מן החברה בישראל, אך רק 47.8% הרגישו חלק מן הקהילה במקום מגוריהם, 35.1% היו מעורבים בקידום מטרות חברתיות/קהילתיות שחשובות להם ו-36.1% עסקו בפעילות

התנדבות מאז פרצה המלחמה. שיעורים אלו נמוכים מן השיעורים שנמצאו בשנת 2024. נוסף על כך פחות ממחצית מן הצעירים הביעו אמון במרבית מוסדות הציבור, ובקרב שיעור לא מבוטל מן הצעירים חלה הרעה במידת האמון שלהם במוסדות בשל המלחמה. ממצאים אלו עשויים להעיד על היחלשות החיבור לחברה ולמדינה.

השפעות המלחמה אינן מתבטאות באופן שווה בקרב כל הצעירים

בקרב נשים, צעירים ערבים וצעירים עם מוגבלות נמצאה פגיעות גבוהה יותר לקשיים כלכליים, לבדידות ולרווחה נפשית נמוכה לעומת קבוצות אחרות. צעירים עם מוגבלות בלטו במיוחד בשילוב של פגיעות כלכלית, חברתית ונפשית לצד יכולת הסתגלות נמוכה. בקרב נשים בלטה הפגיעות בתחום התעסוקה עם שיעור גבוה שחוו הפסקות בעבודה וששכרן נמוך מן הממוצע, ובתחום הרגשי עם שיעורים גבוהים שחוו בדידות ורווחה נפשית נמוכה. בקרב צעירים ערבים נמצאו שיעורים גבוהים שחוו קושי כלכלי, פסימיות בנוגע לעתיד ותחושת ביטחון אישי נמוכה.

סיכום וכיווני פעולה

צעירים בישראל ממשיכים לבנות את חייהם גם בתנאים של מלחמה ממושכת ואי-ודאות. עם זאת, עבור רבים מהם ההתקדמות כרוכה בשיבושים חוזרים, בקשיים כלכליים, בשחיקה נפשית ובהיחלשות חלק מן המשאבים החברתיים והקהילתיים שלרשותם. הממצאים מדגישים את חשיבותם של יציבות כלכלית, קשרים תומכים, תחושת מסוגלות ואופק לעתיד כמשאבים המאפשרים לצעירים להמשיך ולהתקדם גם בתקופות של משבר מתמשך. לפיכך נדרשת מדיניות ארוכת טווח שתשמר את רציפות מסלול חייהם ותיתן מענה מצטבר ומשולב לצורכיהם. להלן מוצעים חמישה כיווני פעולה עיקריים:

- **יצירת מסלולים לחזרה ללימודים ולהשלמתם** עבור צעירים שדחו, הפסיקו או ויתרו על לימודים
- **חיזוק הרציפות התעסוקתית והיציבות הכלכלית** באמצעות ליווי, הכשרות, ייעוץ תעסוקתי וכלכלי ומענים לצעירים שחוו הפסקות עבודה חוזרות
- **פיתוח מעטפת משולבת למשרתי מילואים**, כולל מענים בתחום ההשכלה, התעסוקה, המצב הכלכלי ובריאות הנפש
- **הרחבת הרצף והנגישות של שירותי בריאות הנפש** לצד צמצום חסמים לקבלת סיוע
- **חיזוק הקהילה, המעורבות החברתית והשתתפות הצעירים**, בד בבד עם פיתוח מענים מדורגים ומותאמים לקבוצות צעירים המתמודדות עם רמות גבוהות יותר של פגיעות.

תוכן עניינים

1. מבוא **1**

2. מטרות המחקר **4**

3. השיטה **5**

3.1 אוכלוסיית המחקר והמדגם 5

3.2 איסוף הנתונים 6

3.3 כלי המחקר 8

3.4 ניתוח הנתונים 8

3.5 אתיקה במחקר 9

4. ממצאים **10**

4.1 מסלול חיים ועצמאות: לימודים, עבודה, זוגיות, הורות ודיור 10

4.2 משאבים ויציבות: מצב כלכלי, רשתות תמיכה וביטחון אישי 17

4.3 רווחה אישית: בריאות הגוף והנפש, רווחה נפשית וחוסן 24

4.4 הקשר לחברה ולעתיד: שייכות, מעורבות, אמון ואופטימיות 32

5. מגבלות המחקר **39**

6. דיון וכיווני פעולה **40**

6.1 דיון 40

6.2 כיווני פעולה 44

עוד פרסומים של המכון בנושא **47**

מקורות **48**

נספחים **52**

נספח א: התפלגות התשובות בהיגדים המרכיבים את מדד הרווחה הנפשית 52

נספח ב: ממצאי הניתוחים הרב-משתניים 53

נספח ג: נוסח השאלות והתשובות ששימשו להשוואה בין נתוני הסקר משנת 2024 לנתוני הסקר הנוכחי (2026) 65

נספח ד: השוואת נתוני הסקר הנוכחי לנתוני הסקר משנת 2024 במדדים מרכזיים 71

רשימת לוחות

לוח 1: אוכלוסיית המדגם, לפי מאפיינים סוציו-דמוגרפיים 5

לוח 2: מאפיינים סוציו-דמוגרפיים של הצעירים במדגם ושל כלל הצעירים 7

לוח ב-1: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות בשל המלחמה 53

לוח ב-2: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת בדידות 55

לוח ב-3: ממצאי רגרסיה ליניארית לבחינת הגורמים הקשורים לרווחה נפשית 57

לוח ב-4: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת להסתגל לשינויים 59

לוח ב-5: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת שייכות לחברה בישראל 61

לוח ב-6: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לשיקולים לעבור להתגורר בחו"ל 63

לוח ד-1: השוואה בין נתוני הסקר שנערך בינואר 2024 לנתוני הסקר הנוכחי (יוני 2026) במדדים מרכזיים 71

רשימת תרשימים

תרשים 1: עיסוק עיקרי של צעירים – "מדרגות" של מעבר לבגרות, לפי קבוצות גיל 11

תרשים 2: שינויים במסלול הלימודים בשנות המלחמה 12

תרשים 3: צעירים שבשל המלחמה הופסקה עבודתם יותר מפעם אחת, לפי מין, קבוצת אוכלוסייה וגיל 14

תרשים 4: מספר ימי המילואים מאז פרוץ המלחמה, לפי מין וקבוצת גיל 15

תרשים 5: מידת העצמאות בדיור בקרב צעירים, לפי קבוצת גיל 16

תרשים 6: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות בשל המלחמה 20

תרשים 7: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת בדידות 26

תרשים 8: מטריצת בדידות ותמיכה בקרב צעירים 27

תרשים 9: רמות של רווחה נפשית בקרב צעירים, לפי מין וקבוצת אוכלוסייה 28

תרשים 10: רגרסיה ליניארית לבחינת הגורמים הקשורים לרווחה נפשית 30

תרשים 11: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת להסתגל לשינויים 31

תרשים 12: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת שייכות לחברה בישראל ... 33

תרשים 13: אמון במוסדות פוליטיים וציבוריים, לפי קבוצת אוכלוסייה 35

תרשים 14: שינוי לרעה במידת האמון במוסדות פוליטיים וציבוריים בשל המלחמה, לפי קבוצת אוכלוסייה 36

תרשים 15: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לשיקולים לעבור להתגורר בחו"ל 38

1. מבוא

מחקר זה עוסק בצעירות ובצעירים בני 18–34. טווח גילים זה נבחר מאחר שהוא עולה בקנה אחד עם ההגדרה המקובלת בישראל לצעירים.[1] הגדרה זו משקפת את העובדה שתהליכי המעבר לבגרות וההתבססות בחיים בוגרים נמשכים לעיתים עד סוף שנות העשרים ותחילת שנות השלושים, בשל התארכות הלימודים ודחיית גיל היציאה מן הבית, הכניסה לעבודה יציבה והקמת משפחה.

המעבר לבגרות הוא שלב התפתחות מובחן שבו צעירים מגבשים את זהותם ובונים את עתידם. הצעירים חוקרים מגוון אפשרויות הנוגעות לזהותם האישית, לערכיהם ולאמונותיהם, למערכות היחסים שלהם, למסלולי הקריירה שלהם ולמקום מגוריהם. בד בבד הם רוכשים השכלה, משתלבים בתעסוקה, עוברים למגורים עצמאיים, יוצרים קשרים זוגיים ומקימים משפחה. שלא כבעבר, שלב זה אינו אחיד ומובנה: בתהליך של אינדיווידואליזציה של המעבר לבגרות, כל צעיר וצעירה מעצבים לעצמם את התחנות במסלול המעבר ואת סדרן (אמיתי ואח', 2011). לכן חשוב לבחון גם הבדלים בין קבוצות גיל לאורך שלב חיים זה. שלב המעבר לבגרות מאופיין בלימינליות (ספיות, in-between), באי-יציבות, בהתמקדות בעצמי, בריבוי אפשרויות לעתיד ובשינויים בתחומי חיים רבים (Arnett, 2000; Arnett et al., 2014). צעירים עלולים להתמודד בתקופה זו עם אתגרים וקשיים, אך זהו גם שלב של גמישות ופוטנציאל לשינוי. כך למשל, במחקר אורך נמצא כי משאבים כגון תכנון לעתיד, אוטונומיה, תמיכה של מבוגרים משמעותיים וכישורי התמודדות קשורים למעבר מוצלח לבגרות ולהסתגלות טובה לנוכח אתגרים ומשברים (Masten et al., 2004).

ריבוי המעברים וההכרעות בשלב המעבר לבגרות הופך אותו לרגיש במיוחד לשיבושים במסלול ההתפתחות ובהשתלבות החברתית-כלכלית. מלחמה עלולה לקטוע תהליכים של צבירת משאבים ואף להחזיר צעירים לתלות במשפחה. מצבי חירום ואסון עשויים לפגוע בלימודים, בתעסוקה, בדיור, במערכות יחסים וברווחה הנפשית (נאור ובועז, 2013; O'Donohue et al., 2021). מחקרים בקרב צעירים שחיו באזורי מלחמה מלמדים כי פינוי, אובדן מקורות תמיכה, פגיעה ברציפות הלימודים והעבודה, ערעור תחושת הביטחון האישי ואי-ודאות ממושכת עלולים לשבש תהליכים התפתחותיים מרכזיים ולהקשות על ביסוס מסלול חיים יציב (בן סימון וטופורק בר, 2024; Giordano et al., 2024). עוצמת ההשפעה תלויה בגורמים שקדמו לאירוע, במידת החשיפה אליו ובתנאים שלאחריו (O'Donohue et al., 2021).

מלחמת חרבות ברזל והאיום המתמשך שיבשו את תוכניות החיים של צעירים בישראל בשל גיוס חוזר ונשנה למילואים, פינוי ממושך מן הבית, סגירת מוסדות לימוד ומסגרות לילדים, פגיעה

[1] הדוח כתוב בלשון זכר כדי לשמור על ניסוח פשוט ונוח לקריאה אך הוא מתייחס לשני המינים.

בפעילותם של מקומות עבודה, קשיים כלכליים ואי-ודאות מתמשכת באשר לעתיד. פגיעה במערכות המארגנות את חיי היום-יום עלולה לערער מקורות של יציבות, רציפות ותמיכה, ואף לשחוק את המשאבים הפסיכולוגיים הנחוצים לקבלת החלטות ולבניית העתיד. ואכן, מחקר בקרב צעירים ישראלים שנחשפו לאיום ביטחוני מצא כי מצוקה פסיכולוגית ולחץ בשל התקפות טרור היו קשורים לפגיעה במסוגלות העצמית ובבהירות תפיסת העצמי (Schiller et al., 2019).

תגובותיהם של צעירים למצבי משבר אינן אחידות: לצד גורמי סיכון פועלים גורמי חוסן והגנה ברמת הפרט, המשפחה והקהילה. אחד המשאבים הבולטים הוא מערכות תמיכה חברתיות המספקות הגנה וחוסן בעת משבר (Chaaya et al., 2022). מחקר שנערך בישראל והתבסס על סקרים שנערכו לפני אירועי שבעה באוקטובר 2023 ואחריהם מצא כי לאחר פרוץ המלחמה עלו שיעורי הפוסט-טראומה ופחתו רמות החוסן והתמיכה החברתית; עם זאת, תמיכה חברתית וחוסן אישי היו קשורים לרמות נמוכות יותר של מצוקה (Shapira et al., 2025). ממצאים דומים עלו במחקרים בקרב צעירים באזורי מלחמה או בתקופות שלאחר מלחמה. בקרב סטודנטים בסרביה, תמיכה חברתית נתפסת מצד חברים, בני משפחה ומבוגר משמעותי הייתה קשורה לחוסן גבוה יותר ולהפעלת אסטרטגיות התמודדות מסתגלות יותר (Pejicić et al., 2018). בקרב צעירות שחיו באוקראינה בזמן המלחמה עם רוסיה זוהו תחושת שליטה, ויסות רגשי, חשיבה חיובית, קשרים קרובים ותמיכה קהילתית כמשאבים שסייעו בהתמודדות (Giordano et al., 2024). תמיכה חברתית עשויה לסייע באמצעות עזרה מעשית ורגשית, חיזוק תחושת הביטחון והמסוגלות וסיוע בפרשנות מחודשת של המצב, בזיהוי דרכי פעולה ובשימור התקווה לעתיד (Pejicić et al., 2018).

בשל ההשפעות הנרחבות שעלולות להיות למלחמה המתחוללת בשלב של התפתחות ובנייה, הבנת מצבם של צעירים בתקופה זו מחייבת בחינה מקיפה של מסלול חייהם, של המשאבים העומדים לרשותם ושל יכולתם לקדם את יעדיהם למרות האתגרים והאיומים המתמשכים. חשוב לא פחות להבין את הגורמים האישיים והחברתיים המשפיעים על היכולת של אנשים וקהילות להתמודד עם השפעותיו של אסון, להשתקם ממנו ולחזור לשגרה. יכולת זו נקשרת למאפיינים דמוגרפיים כמו מגדר, אתניות, השכלה, הכנסה וגיל, עקב השפעתם על הנגישות למשאבים ולתמיכה (בראון-לוינסון ושגיא, 2014; קמחי ואשל, 2010; Huddy et al., 2005; Mao & Agyapong, 2021).

כשלושה חודשים וחצי לאחר פרוץ מלחמת חרבות ברזל (בין 23 בינואר ל-8 בפברואר 2024), נערך סקר בקרב מדגם של 701 צעירים בני 18–34 המייצגים את אוכלוסיית הצעירים בישראל (בן סימון וקונסטנטינוב, 2024). הסקר נערך לבקשת רשות הצעירים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי ומטרתו הייתה ללמוד על השפעות המלחמה על צעירים במגוון היבטי חיים כבסיס לתכנון מדיניות ולשיפור המענים עבורם. ממצאי הסקר הצביעו על השפעות נרחבות של המלחמה על הצעירים: 23% מן הצעירים שתכננו להתחיל ללמוד בשנת 2023 ויתרו על לימודים; 28% נאלצו לעזוב את עבודתם; 53% ציינו כי יכולתם לעמוד בהתחייבויות כספיות

נפגעה; 50% דיווחו על החמרה במצבם הנפשי; ו-64% דיווחו על ירידה במידת האמון שלהם בממשלה. נוסף על כך 25% דיווחו שהם נחשפו במישרין לאירועי הטרור או המלחמה ו-32% דיווחו כי בן משפחה, חבר או אדם קרוב נפגע. בצד הקשיים נמצאו גם משאבי חוסן: 65% מן הצעירים הביעו אופטימיות בנוגע לעתידם, ל-91% היה אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר ומצוקה ו-61% התנדבו או תרמו כסף מאז פרוץ המלחמה. נשים, צעירים ערבים וצעירים עם מוגבלות זוהו כקבוצות שעלולות להיפגע במיוחד.

כשלוש שנים לאחר פרוץ המלחמה ביקשנו לשוב ולבחון את מצב הצעירים לאחר תקופה ממושכת של אי-יציבות, אי-ודאות וחיים בצל איום מתמשך. תקופה זו כללה, בין השאר, מתקפות טילים בזמן שני מבצעים צבאיים נגד איראן ("עם כלביא" ו"שאגת הארי"), השבתה חלקית של המשק וכן סבבי מילואים ארוכים בכמה זירות. אף על פי שבשנות המלחמה גברה ההכרה בצעירים כקבוצה מובחנת בעלת צרכים ייחודיים, המחקר על קבוצה זו עדיין מועט, מתמקד בתחומים מסוימים ואינו מספק תמונה מקיפה של השפעות המלחמה. מחקר זה נועד למלא חוסר זה ולספק מידע שיסייע בטיוב המענה המוצע לצעירים. בדומה למחקר משנת 2024, הוא בוחן מגוון תחומי חיים וקבוצות אוכלוסייה. ייחודו של המחקר בכך שהוא מאפשר להשוות בין מצב הצעירים בתחילת שנת 2024 ובין מצבם באמצע שנת 2026.

המחקר התאפשר הודות לתרומתה הנדיבה של קרן מאיירס.

2. מטרות המחקר

מטרות המחקר היו לספק תמונת מצב עדכנית על המאפיינים, המשאבים והצרכים של צעירים בני 18–34 בישראל כשלוש שנים לאחר פרוץ המלחמה; לבחון הבדלים בין מצבם במועד הסקר הנוכחי ובין מצבם בחודשים הראשונים למלחמה במגוון היבטי חיים; ולזהות גורמים הקשורים לפגיעות, לרווחה נפשית ולחוסן של צעירים.

שאלות המחקר הן:

1. מה מצב הצעירים במגוון היבטי חיים לאחר כשלוש שנות מלחמה, ואילו הבדלים נמצאו בין ממצאי הסקר הנוכחי ובין ממצאי הסקר שנערך לאחר כשלושה חודשי מלחמה?
2. כיצד צעירים ממשיכים לבנות את חייהם בתקופת מלחמה, ובאילו תחומים הורגשה במיוחד השפעת תקופת החירום הממושכת?
3. אילו מאפיינים אישיים, חברתיים וכלכליים ואילו מאפייני חשיפה למלחמה קשורים לפגיעותם, לרווחתם הנפשית ולחוסנם של צעירים?

3. השיטה

3.1 אוכלוסיית המחקר והמדגם

אוכלוסיית המחקר היא צעירים בני 18–34 תושבי ישראל. בסוף שנת 2024 מנתה אוכלוסייה זו 2,313.3 אלף נפש (בן סימון וקונסטנטינוב, 2025). לצורך סקר זה מולאו שאלונים על ידי מדגם מייצג של 835 צעירים. 50.7% מן הצעירים במדגם היו גברים ו-49.3% נשים, 44.5% מן הצעירים היו בני 18–24, 28.5% בני 25–29 ו-27.0% בני 30–34. שיעור היהודים ואחרים היה 73.1%, מהם 15.5% חרדים; ושיעור הצעירים הערבים היה 26.9%. 49.1% מן הצעירים במדגם היו רווקים, 32.7% נשואים, 15.0% בזוגיות ו-3.2% היו פרודים, גרושים או אלמנים. ל-74.7% מן הצעירים במדגם לא היו ילדים, ל-11.9% היה ילד אחד ול-13.4% שני ילדים או יותר. ל-10.4% מן הצעירים לא הייתה תעודה (סיימו בית ספר יסודי, חטיבת ביניים או תיכון ללא תעודה), 36.0% סיימו תיכון עם תעודת בגרות, ל-21.3% הייתה תעודה על-תיכונית או תעודה אחרת ול-32.3% היה תואר אקדמי. 9.1% מן הצעירים במדגם ענו להגדרה של אנשים עם מוגבלות. התפלגות הצעירים במדגם מוצגת ב**לוח 1**.

לוח 1: אוכלוסיית המדגם, לפי מאפיינים סוציו-דמוגרפיים (באחוזים)

מאפיין	%
(*n*)	(835)
מין	100.0
גברים	50.7
נשים	49.3
גיל	100.0
18–24	44.5
25–29	28.5
30–34	27.0
קבוצת אוכלוסייה	100.0
יהודים ואחרים	73.1
מתוכם חרדים	15.5
ערבים^	26.9
מוסלמים	20.0
דרוזים	3.4
נוצרים	2.7
ארץ לידה	100.0
ישראל	98.1
ארץ אחרת^^	1.9

מאפיין	%
(*n*)	(835)
מצב משפחתי	100.0
רווק/ה	49.1
נשוי/אה	32.7
בזוגיות ללא נישואים / ידוע/ה בציבור	15.0
חי/ה בנפרד / גרוש/ה / אלמן/ה	3.2
מספר ילדים	100.0
אין ילדים	74.7
ילד אחד	11.9
שני ילדים ויותר	13.4
השכלה (התעודה הגבוהה ביותר)	100.0
אין תעודה / תעודת סיום בית ספר שאינה תעודת בגרות	10.4
תעודת בגרות	36.0
תעודה על-תיכונית^^^	21.3
תואר אקדמי	32.3
מוגבלות	9.1

^ בנוגע ל-0.8% מן הצעירים הערבים (שבעה צעירים) לא היה מידע על דתם

^^ בארץ אחרת נכללו מדינות ברית המועצות לשעבר (9 צעירים), ארצות הברית ומערב אירופה (7 צעירים), דרום אמריקה (2), דרום אפריקה (1) ואתיופיה (1)

^^^ כולל תעודת מקצוע

בדוח המחקר מוצגת השוואה בין ממצאי הסקר הנוכחי לממצאי הסקר שנערך חודשים ספורים לאחר פרוץ המלחמה (בינואר-פברואר 2024) ופורסם כמחקר עצמאי ביוני 2024. לפרטים על מאפייני המדגם של הסקר הראשון ועל מערך המחקר שלו, ראו בן סימון וקונסטנטינוב, 2024.

3.2 איסוף הנתונים

הנתונים נאספו בסקר מקוון למילוי עצמי בין 22 ביוני ל-7 ביולי 2026, יותר משנתיים וחצי (35.5 חודשים) לאחר פרוץ המלחמה. הסקר נערך בקרב 835 צעירים בני 18–34 בישראל. דגימת הצעירים נעשתה על פי ייצוגם באוכלוסייה לפי המשתנים האלה: מין, קבוצת אוכלוסייה ורמת דתיות (יהודים שאינם חרדים, יהודים חרדים וערבים). איסוף הנתונים נעשה על ידי מכון גיאוקרטוגרפיה.

בתום איסוף הנתונים שוקלל המדגם לפי מין, גיל וקבוצת אוכלוסייה כדי להגיע לייצוג מדויק של המדגם באוכלוסייה הכללית. החישוב נעשה על בסיס נתוני אוכלוסייה בשנתון הסטטיסטי

לישראל של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס, 2025) ועל בסיס תחזיות אוכלוסייה 2024 בנוגע לחרדים (למ"ס, 2019). לאחר שקלול המדגם בחנו החוקרים את מאפייני הצעירים במדגם המשוקלל ונמצא שמאפייניהם לפי מין, גיל וקבוצת אוכלוסייה זהים למאפייני כלל אוכלוסיית הצעירים בישראל. עם זאת, בקרב הצעירים במדגם נמצא ייצוג חסר לצעירים רווקים (49.1% לעומת 59.6%) וייצוג יתר לאקדמאים (32.2% לעומת 23.5%). ייצוגיות המדגם מוצגת ב**לוח 2**.

לוח 2: מאפיינים סוציו-דמוגרפיים של הצעירים במדגם ושל כלל הצעירים (באחוזים)

מאפיין	מדגם לא משוקלל	מדגם משוקלל	אוכלוסיית הצעירים^
(*n*)	(835)	(835)	(2,289.3 אלף)
מין	100.0	100.0	100.0
גברים	45.4	50.7	50.7
נשים	54.6	49.3	49.3
גיל	100.0	100.0	100.0
18–24	26.2	44.5	44.5
25–29	35.6	28.5	28.5
30–34	38.2	27.0	27.0
קבוצת אוכלוסייה	100.0	100.0	100.0
יהודים	82.0	73.1	73.1
מתוכם חרדים	13.9	15.5	15.5
ערבים	18.0	26.9	26.9
מצב משפחתי	100.0	100.0	100.0
רווק/ה^^	40.0	49.1	59.6
נשוי/אה	40.7	32.7	33.5
בזוגיות ללא נישואין / ידוע/ה בציבור	16.7	15.0	5.4
חי/ה בנפרד / גרוש/ה **/** אלמן/ה	2.6	3.2	1.5
השכלה (התעודה הגבוהה ביותר)	100.0	100.0	100.0
אקדמית	40.4	32.2	23.5
לא אקדמית	60.0	67.8	6.59

^ מקור הנתונים: מין, גיל וקבוצת אוכלוסייה – למ"ס, 2025; תחזיות אוכלוסיית ישראל לסוף שנת 2024 בנוגע לחרדים – למ"ס, 2019; מצב משפחתי והשכלה – עיבוד מיוחד של מכון ברוקדייל לנתוני סקר כוח אדם של הלמ"ס 2024

^^ בסקר כוח אדם האפשרות 'בזוגיות ללא נישואין' אינה נכללת בשאלה על מצב משפחתי, אך אפשר להצליב בין דיווח על חיים עם בן/בת זוג ובין צעירים שאינם נשואים. ייתכן כי ההבדלים בשיעור הרווקים בין נתוני המדגם לנתוני כלל הצעירים נובעים מכך

3.3 כלי המחקר

השאלון הועבר בעברית ובערבית וכלל שאלות סגורות שנועדו לתאר את המאפיינים הדמוגרפיים של הצעירים ואת מצבם במגוון תחומי חיים: השכלה, תעסוקה, שירות צבאי ושירות לאומי-אזרחי, בריאות, מצב רגשי, מצב כלכלי, תמיכה חברתית, מעורבות חברתית, תחושת שייכות, אמון בגופי השלטון ובמוסדות מדינה, תפיסת העתיד וחשיפה למלחמה. כדי לאפשר השוואה בתחומי חיים מרכזיים, השאלון התבסס בחלקו על השאלון שהועבר בסקר שנערך בשנת 2024. בצד שאלות שנשמרו ללא שינוי, נוסחן, תקופת הייחוס ואפשרויות התשובה של מקצת השאלות הותאמו לחלוף הזמן; שאלות אחדות הוסרו ושאלות אחרות נוספו כדי לבחון את מצב הצעירים לאחר תקופה ממושכת של מלחמה, ובהן שאלות על שירות צבאי ומילואים, הפסקות והקלות בלימודים וחוסן.

הרווחה הנפשית של הצעירים נבחנה באמצעות שאלון MHC-SF. השאלון כולל 14 היגדים המודדים שלושה ממדים של רווחה נפשית: רווחה רגשית – נוכחות של רגשות חיוביים (לדוגמה תחושת סיפוק ותחושת עניין); רווחה חברתית – תפקוד חברתי חיובי (לדוגמה תחושת תרומה לחברה, הרגשת שייכות לקהילה, תפיסת אנשים כטובים בבסיסם); ורווחה פסיכולוגית – תפקוד חיובי בחיי האדם כפרט עצמאי (לדוגמה שביעות רצון מארגון מחויבויות היום-יום, תחושת צמיחה, תחושת משמעות). הצעירים נשאלו באיזו מידה (מ-1 כלל לא ועד 6 – כל יום) חוו כל אחת מן התחושות בחודש שקדם לסקר. חישוב הציון לכלי נעשה בנפרד לכל אחד מסוגי הרווחה ולכל הכלי יחד (פלגי, 2019).

3.4 ניתוח הנתונים

הנתונים נותחו בתוכנת SPSS. הבדלים בין קבוצות לפי מין, קבוצת אוכלוסייה וגיל נבחנו באמצעות מבחן χ^2, ששימש לבחינת קשרים בין משתנים קטגוריאליים. בוצעו גם ניתוח רב-משתני מסוג רגרסיה לוגיסטית להסבר משתני התוצאה של תחושת בדידות, של פגיעה כלכלית ושל חוסן וניתוח מסוג רגרסיה ליניארית להסבר משתני התוצאה של רווחה נפשית, בעזרת משתני הרקע של הצעירים, שירות מילואים, מצב כלכלי וגורמי חוסן שמצוינים בספרות המקצועית.

נוסף על ניתוח נתוני הסקר הנוכחי נערכו שתי השוואות עם הסקר משנת 2024. הראשונה הייתה השוואה בין כלל המדגם בכל אחד מן הסקרים, כדי לבחון הבדלים בתמונת מצב הצעירים בשתי נקודות הזמן. לפני ההשוואה נבחנו מאפייני המשיבים בשני המדגמים; הבדל מובהק נמצא רק בשיעור הצעירים החרדים, שהיה 11.6% במדגם משנת 2024 ו-15.5% במדגם הנוכחי. השוואה זו התבססה על מבחן פרופורציות (z) ונערכה רק בשאלות שנוסחן ואפשרויות התשובה שלהן היו זהים או דומים במידה שאפשרה השוואה (לפירוט ראו נספח ג). שאלות שלא עמדו בתנאי זה ושאלות שנכללו רק בסקר הנוכחי נותחו כתיאור תמונת המצב ביוני 2026 ולא כמדדי שינוי. ההשוואה השנייה נערכה בקרב 173 צעירים שענו על שני הסקרים (משיבים

חוזרים). כדי להעריך הטיית נשירה הושוו מאפייניהם למאפייני 528 המשיבים מן הסקר הראשון שלא השתתפו בסקר הנוכחי. שיעור המשיבים החוזרים בקרב צעירים ערבים היה נמוך מאוד (5.2%), ולכן הם הוצאו מניתוח זה. נוסף על כך נמצאו הבדלים מובהקים במצב המשפחתי ובהורות: שיעורי הנשואים וההורים בקרב המשיבים החוזרים היו נמוכים מן השיעורים בקרב מי שלא השתתפו שוב (29.5% לעומת 41.4% ו-19.0% לעומת 30.6%, בהתאמה).

בסוף השאלון ניתנה לצעירים אפשרות להשיב, על בסיס וולונטרי, על שאלה פתוחה בנוגע לחייהם כצעירים בישראל ולהשפעת השנים האחרונות עליהם. 140 צעירים בחרו להשיב. התשובות נותחו בניתוח תמטי, וכל תשובה יכלה להשתייך ליותר מתמה אחת. הניתוח שימש להעמקת ההבנה של הממצאים הכמותיים ולהמחשת משמעותם מנקודת מבטם של הצעירים.

3.5 אתיקה במחקר

ועדת האתיקה של מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל אישרה את המחקר. מטרות המחקר הוסברו לצעירים בקישור שנשלח אליהם והובהר להם שהם אינם מחויבים להשתתף בו ושהם יכולים להפסיק את השתתפותם בכל עת שיחפצו. כן ניתנה להם האפשרות לא לענות על שאלות שהם אינם מרגישים בנוח לענות עליהן. עוד צוין בפניהם שהשאלון אנונימי, ושכל המידע שייאסף יישמר בסודיות וישמש רק למטרות המחקר, בלי אפשרות לזהות את המשתתפים. לצעירים ניתנו אומדן של משך הזמן הצפוי למילוי השאלון וכן כתובת הדוא"ל של החוקרת לצורך בירורים, שאלות והערות. רק צעירים שהצהירו שהם קראו והבינו את המטרות ואת תנאי ההשתתפות ונתנו את הסכמתם להשתתף במחקר מרצונם החופשי הועברו אל השאלון.

4. ממצאים

4.1 מסלול חיים ועצמאות: לימודים, עבודה, זוגיות, הורות ודיור

בקרב הצעירים ניכרים דפוסים התואמים את שלב המעבר לבגרות: עם העלייה בגיל גדלו שיעורי העובדים, הנשואים, ההורים והחיים בדיור עצמאי. התקדמות זו התרחשה בתקופה שהתאפיינה בהפרעות חוזרות ונשנות לשגרת החיים, כגון הפסקות בעבודה ושירות מילואים ממושך. צעירים רבים דיווחו על שינויים שהם עשו בתוכניותיהם כדי להתאים עצמם למצב החדש. התאמות אלו התבטאו במיוחד בדחייה של התחלת לימודים, בוויתור על לימודים ובהפסקות זמניות בלימודים. שיעור הצעירים שדיווחו בסקר הנוכחי על שינויים במסלול הלימודים ועל הפסקות בעבודה היה גבוה מזה שדווח בסקר שנערך בשנת 2024, ורבים יותר העידו על חוסר ודאות בנוגע להשתלבותם בהשכלה גבוהה. כלומר, ההתקדמות במסלול החיים נמשכת אך היא מתרחשת בתקופה שבה קשה יותר לשמור על רציפות ולתכנן קדימה.

התשובות לשאלה הפתוחה המחישו את חוויית ההצטברות של השיבושים: צעירים תיארו רצף של משברים, ובהם מגפת הקורונה, שנות המלחמה, לימודים לא רציפים, סבבי מילואים רבים, הזדמנויות תעסוקה מעטות ויוקר המחיה. לדבריהם, הצטברות זו מעכבת את ההתקדמות במסלול החיים, מעוררת תחושת תקיעות ופוגעת ביכולתם להשיג עצמאות ולתכנן את עתידם.

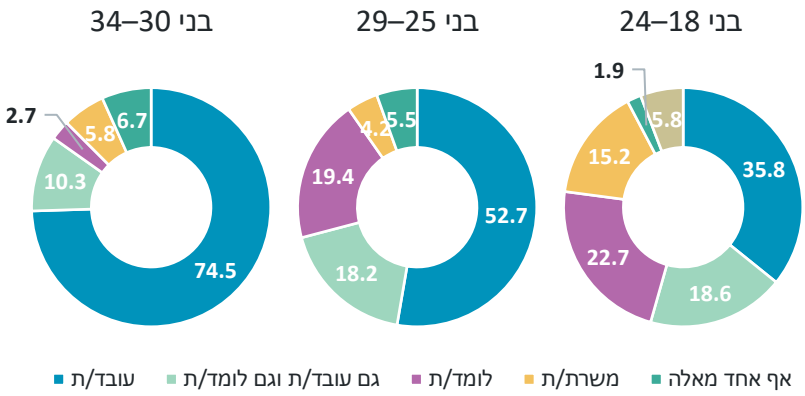
> "בשנים האחרונות צעירים בישראל מתמודדים עם מציאות מורכבת של יוקר מחיה, חוסר יציבות ביטחונית, עומס נפשי ואי-ודאות לגבי העתיד. התחושות האלו משפיעות על היכולת ללמוד, להתפתח מקצועית, לרכוש דירה ולהקים משפחה". (צעירה, 28)

4.1.1 השתלבות בלימודים ובעבודה

העיסוק העיקרי בעת הסקר משקף את מידת השתלבותם של הצעירים במסגרות לימודים, תעסוקה ושירות. הקבוצה הגדולה ביותר הייתה של עובדים בלבד (51.0%), ולצידה עובדים ולומדים (16.2%). 16.4% למדו בלבד, לרבות בהכשרה מקצועית או בישיבה; 9.4% שירתו בשירות סדיר, בקבע, במילואים או בשירות לאומי-אזרחי; 1.0% טיילו בחו"ל; ו-6.0% לא השתייכו לאף אחת מן הקטגוריות האלה.

בין שלוש קבוצות הגיל נמצאו הבדלים מובהקים בהתפלגות העיסוק העיקרי, התואמים את ההתקדמות במסלול המעבר לבגרות (**תרשים 1**). בקרב בני 18–24 ניכר הגיוון הרב ביותר: 35.8% עבדו בלבד, 18.6% עבדו ולמדו, 22.7% למדו בלבד, 15.2% שירתו – מרביתם בשירות סדיר או בקבע – 1.9% טיילו בחו"ל ו-5.8% לא השתייכו לאף אחת מן הקטגוריות. בקרב בני 25–29 גדל שיעור העובדים בלבד ל-52.7%; 18.2% עבדו ולמדו, 19.4% למדו בלבד ו-4.2% שירתו. בקרב בני 30–34 בלטה עוד יותר ההתכנסות לתעסוקה: 74.5% עבדו בלבד ו-10.3% עבדו ולמדו, לעומת 2.7% שלמדו בלבד ו-5.8% ששירתו.

תרשים 1: עיסוק עיקרי של צעירים – "מדרגות" של מעבר לבגרות, לפי קבוצות גיל (באחוזים; *n* = 822)**



** $p < .01$

4.1.2 שיבושים במסלול הלימודים והתעסוקה

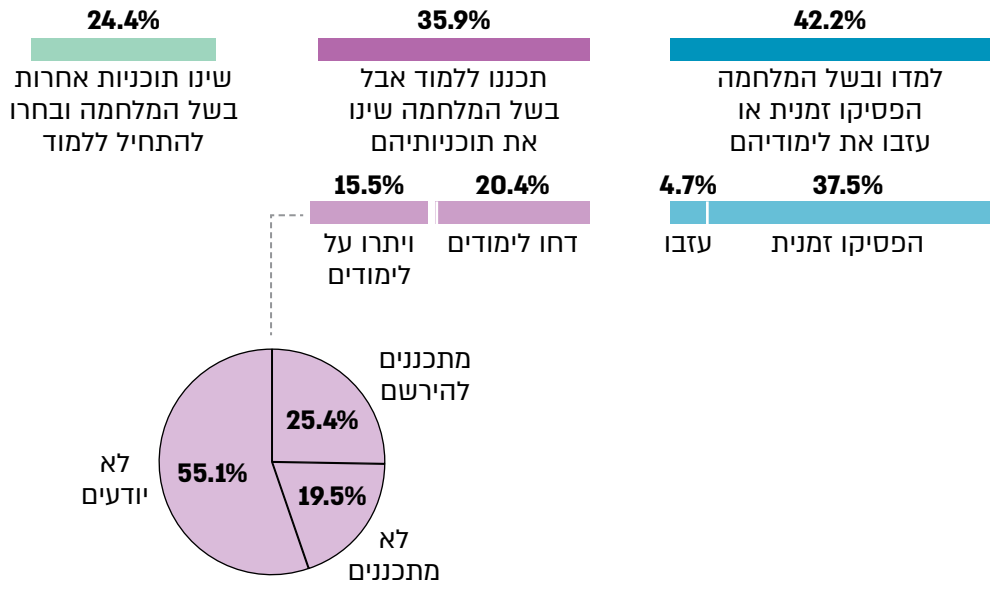
> לקחו את כל שנות ה-20 היפות, תחילה בשנתיים קורונה ואז בעוד שלוש שנים של מלחמה, כל התכנונים, הטיולים והזמנים שלא יחזרו". (צעירה, 27)

מלחמה ממושכת עלולה לשבש את ההתקדמות במסלול החיים ואת מימושן של תוכניות לימודים ותעסוקה. להלן מוצגים השינויים שחלו בתחומים אלו בקרב הצעירים.

שיבושים בתחום הלימודים: 56.4% מן הצעירים למדו לתואר או לתעודת מקצוע בשלב כלשהו בשלוש השנים שקדמו לסקר. מתוכם 42.2% דיווחו על שינוי בלימודיהם בשל המלחמה: 37.5% הפסיקו את לימודיהם לסמסטר או לשנה שלמה, לעיתים יותר מפעם אחת, ו-4.7% עזבו את הלימודים (**תרשים 2**). שיעור הצעירים שדיווחו על שינוי כלשהו היה גבוה יותר בקרב גברים (46.7%) מבקרב נשים (38.4%). כמעט כל הלומדים (97.5%) דיווחו כי קיבלו מן המוסד שבו למדו לפחות סוג אחד של הקלה או סיוע, כגון הקלטת הרצאות, דחיית מועדי הגשה, פטור מנוכחות, תוספת זמן בבחינות או החלפת ציון בציון "עובר"; 14.2% מהם דיווחו על קבלת ארבעה סוגי הקלות או יותר. שיעורם היה גבוה יותר בקרב צעירים יהודים לא חרדים מבקרב צעירים חרדים וצעירים ערבים (18.4% לעומת 7.7% ו-6.5%, בהתאמה). ייתכן שהבדלים אלו קשורים במיקוד באוכלוסיית משרתי המילואים במתן הקלות בלימודים.

35.9% מן הצעירים דיווחו כי תכננו להתחיל ללמוד אבל שינו את תוכניתם בשל המלחמה (**תרשים 2**): 20.4% דחו את מועד תחילת הלימודים ו-15.5% ויתרו על לימודים לעת עתה. מבין הצעירים שוויתרו על תוכניתם להתחיל ללמוד, 25.4% בלבד ציינו שהם מתכננים להירשם ללימודים בשנה הבאה, 55.1% לא ידעו אם יירשמו ו-19.5% לא תכננו להירשם ללימודים. מנגד, 24.4% מן הצעירים דיווחו כי בשל המלחמה הם שינו תוכניות אחרות ובחרו להתחיל ללמוד. שיעורם היה גבוה יותר בקרב צעירים ערבים (35.6%) מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (21.8%) וצעירים חרדים (14.4%).

תרשים 2: שינויים במסלול הלימודים בשנות המלחמה



השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

בסקר שנערך בשנת 2024, כשלושה חודשים וחצי לאחר פרוץ המלחמה, דיווחו 22.8% מן הצעירים כי תכננו להתחיל ללמוד בשנת הלימודים 2023–2024 אבל ויתרו על תוכניתם בשל המלחמה (בחרו בתשובה "ויתרתי על לימודים השנה"). בסקר הנוכחי, שנערך כשלוש שנים לאחר פרוץ המלחמה, הותאמו קטגוריות התשובה לזמן שחלף ונכללו שתי אפשרויות: "ויתרתי על לימודים בינתיים" ו"דחיתי את מועד תחילת הלימודים". בסך הכול, 35.9% מן הצעירים דיווחו כי תכננו ללמוד בשלב כלשהו בתקופת המלחמה, אבל דחו את מועד תחילת הלימודים (20.4%) או ויתרו עליהם לעת עתה (15.5%) בשל המלחמה. השיעור הגבוה יותר בסקר הנוכחי עשוי להצביע על פגיעה מצטברת: במשך כשלוש שנים גדל שיעור הצעירים ששינו את תוכניות הלימודים שלהם. גם התוכניות לעתיד מלמדות על השפעה מתמשכת. מבין מי שוויתרו על לימודים, שיעור המתכננים להירשם בשנה הקרובה ירד מ-57.1% בשנת 2024 ל-25.4% בשנת 2026. בה בעת, בשנת 2026 גדל שיעור הצעירים שלא ידעו אם יירשמו (55.1% לעומת 35.1% בשנת 2024), וכן גדל שיעור מי שלא תכננו להירשם. ממצאים אלו עשויים להעיד על התגברות אי-הוודאות ועל קושי לקבל החלטות ולתכנן את העתיד.

השוואה בקרב המשיבים החוזרים:

גם בקרב המשיבים החוזרים, מבין מי שוויתרו על לימודים, שיעור המתכננים להירשם בשנה הבאה היה גבוה יותר בשנת 2024 מבשנת 2026 (62.5% לעומת 25.0%), ואילו שיעור מי שלא ידעו אם יירשמו היה נמוך יותר (28.1% לעומת 57.1%, בהתאמה).

תעסוקה ושינויים בתחום: בחודש שקדם לסקר עבדו בשכר 81.3% מן הצעירים; 65.9% מהם עבדו במשרה מלאה. 18.7% מן הצעירים לא עבדו: 7.4% חיפשו עבודה ו-11.3% לא חיפשו עבודה. הסיבות השכיחות לאי-עבודה היו לימודים (42.5%), סיבות רפואיות (14.4%), קבלת דמי אבטלה (9.8%) וטיפול בילדים או בבן משפחה אחר (9.1%). בקרב בני 18–24 ובני 25–29 היו לימודים הסיבה השכיחה ביותר לאי-עבודה (49.4% ו-45.1%, בהתאמה). סיבות נוספות היו סיבות רפואיות (12.3% ו-12.9%, בהתאמה), טיפול בילדים או בבן משפחה אחר (12.9% בקרב בני 25–29) וקבלת דמי אבטלה (12.3% בקרב בני 18–24). בקרב בני 30–34 היו הסיבות השכיחות טיפול בילדים או בבן משפחה אחר (35.0%), סיבות רפואיות (20.0%) וחופשת לידה (20.0%).

61.3% מן הצעירים ציינו כי עבודתם הופסקה בשל המלחמה: 46.5% דיווחו על יותר מהפסקה אחת ו-14.8% על הפסקה אחת. שיעור הצעירים שענו כי עבודתם הופסקה יותר מפעם אחת

היה גבוה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (51.2% לעומת 41.9%), ובקרב צעירים חרדים וצעירים ערבים מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (50.4% ו-52.5%, בהתאמה, לעומת 42.7%). מבין שלוש קבוצות הגיל, השיעור הגבוה ביותר נמצא בקרב בני 25–29 – 54.3% לעומת 45.5% בקרב בני 30–34 ו-42.1% בקרב בני 18–24 (**תרשים 3**). הסיבות השכיחות להפסקת העבודה היו קושי להגיע למקום העבודה בגלל המצב הביטחוני (32.0%), יציאה לחל"ת (25.3%) וסגירה קבועה או זמנית של העסק שבו עבדו (21.2%).

תרשים 3: צעירים שבשל המלחמה הופסקה עבודתם יותר מפעם אחת, לפי מין, קבוצת אוכלוסייה וגיל (*n* = 813)

גברים	נשים	יהודים	חרדים	ערבים	18–24	25–29	30–34
***41.9%**	**51.2%**	***42.7%**	**50.4%**	**52.5%**	***42.1%**	**54.3%**	**45.5%**

* $p < .05$

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

בסקר שנערך בשנת 2024 נשאלו הצעירים אם עבודתם הופסקה בשל המלחמה, ואילו בסקר הנוכחי נשאלו אם קרה שעבודתם הופסקה מאז פרוץ המלחמה. לנוכח ההבדל בתקופת הייחוס, השיעור הגבוה יותר בסקר הנוכחי עשוי לשקף את הצטברות השיבושים לאורך שנות המלחמה: שיעור הצעירים שדיווחו כי עבודתם הופסקה לפחות פעם אחת עלה מ-27.5% בשנת 2024 ל-61.3% בשנת 2026. בחינת הסיבות להפסקה בעבודה מלמדת גם היא על הבדלים בין השנים. שיעור מי שדיווחו כי פוטרו ירד מ-9.5% ל-4.5%, ושיעור מי שהוצאו לחל"ת ירד מ-34.3% ל-25.3%. לעומת זאת, שיעור מי שלא יכלו להגיע למקום העבודה בשל המצב הביטחוני עלה מ-16.1% בשנת 2024 ל-32.0% בשנת 2026.

השוואה בקרב המשיבים החוזרים:

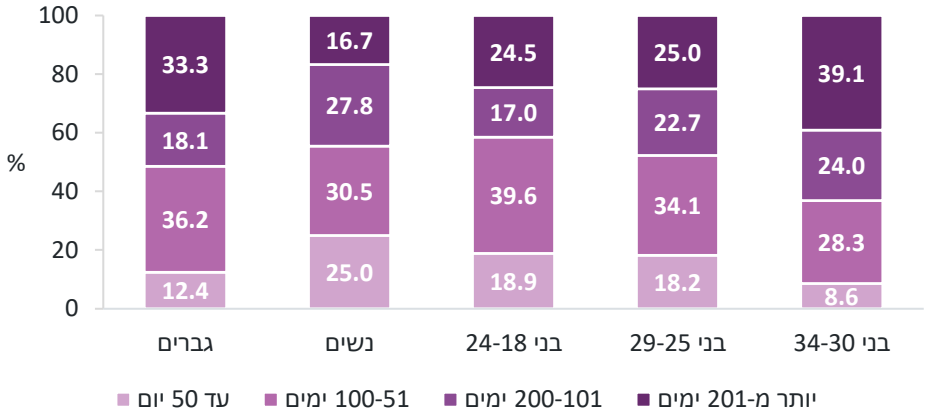
גם בקרב המשיבים החוזרים ניכרה עלייה בשיעור מי שדיווחו על הפסקת עבודה בשל המלחמה: מ-26.6% בשנת 2024 ל-63.8% בשנת 2026. מגמה זו דומה לזו שנמצאה בהשוואה בין כלל המדגמים.

4.1.3 שירות צבאי ומילואים

בישראל, השירות הצבאי או השירות הלאומי-אזרחי הוא תחנה מרכזית במסלול חייהם של צעירים רבים לאחר סיום התיכון, וחלק מן המשרתים בצבא ממשיכים לאחר מכן לשירות מילואים. בעת מלחמה, שירות ממושך וחוזר עלול להשפיע על בריאות הנפש ועל יכולתם של צעירים להתמיד בלימודים, בתעסוקה ובמסלול חייהם.

31.0% מן הצעירים שירתו בצבא בתקופת המלחמה: 12.7% שירתו במילואים, 9.4% בשירות סדיר, 5.1% שירתו הן בשירות סדיר הן במילואים ו-3.8% היו בשירות קבע. שיעור המשרתים היה גבוה יותר בקרב גברים מבקרב נשים (40.0% לעומת 21.7%, בהתאמה) ובקרב צעירים יהודים לא חרדים (45.6%) מבקרב צעירים חרדים (4.8%) וצעירים ערבים (14.2%). משרתי המילואים שירתו בממוצע 170 ימים מאז פרוץ המלחמה, ו-29% מהם שירתו יותר מ-201 ימים. עיקר הנטל היה על בני 30–34 ששירתו במילואים 205 ימים בממוצע לעומת 155 ימים בקרב בני 25–29 ו-143 ימים בקרב בני 18–24, אולם הבדלים אלו לא היו מובהקים (**תרשים 4**).

תרשים 4: מספר ימי המילואים מאז פרוץ המלחמה, לפי מין וקבוצת גיל (באחוזים; *n* = 141)



המשרתים דיווחו על מגוון קשיים בשל השירות: 42.4% דיווחו על קשיים רגשיים, 30.2% על קשיים כלכליים, 21.9% על קשיים חברתיים ו-20.6% על קשיים משפחתיים או זוגיים. 35.1% ציינו כי לא חוו כל קושי. נשים יותר מגברים דיווחו על קשיים רגשיים (50.6% לעומת 38.0%, בהתאמה) ועל קשיים כלכליים (40.0% לעומת 24.8%, בהתאמה).

שיעור מי שדחו את מועד תחילת לימודיהם בשל המלחמה היה גבוה יותר בקרב משרתי מילואים מבקרב שאר הצעירים (29.5% לעומת 17.7%). לא נמצאו הבדלים בשיעור מי שוויתרו על לימודים (15.9% בקרב משרתי המילואים לעומת 15.5% בקרב שאר הצעירים).

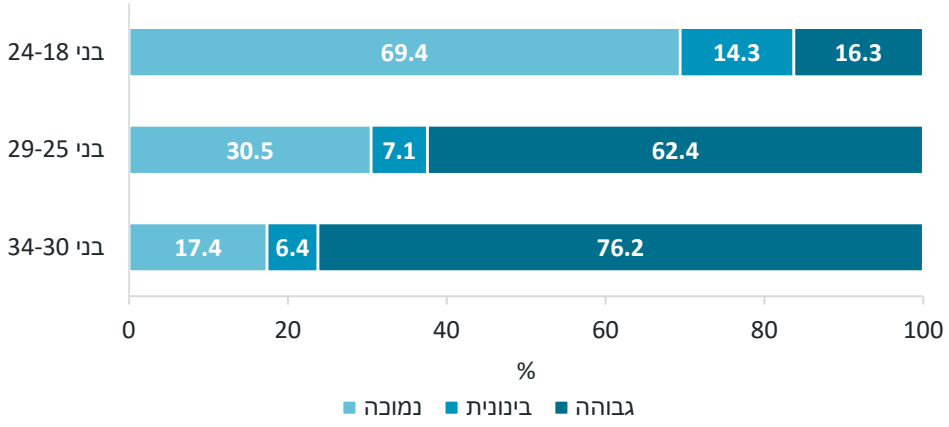
4.1.4 מצב משפחתי ועצמאות בדיור

> "אנשים לא רוצים להתחתן ולהקים משפחה גם בגילאי 28 צפונה כי הם מרגישים שלא חוו מספיק ולא נהנו מספיק". (צעירה, 27)

מבין הצעירים 49.1% היו רווקים, 32.7% נשואים ו-15.0% בזוגיות ללא נישואין. 25.3% מן הצעירים היו הורים. מרבית הצעירים גרו בדירה בבעלות המשפחה (41.5%) או בדירה בשכירות (38.0%). 47.0% מן הצעירים גרו עם בני משפחה (הורים, אחים) ו-40.3% גרו עם בן/ת זוג ו/או עם ילדים. את התפתחות העצמאות על פני שלב המעבר לבגרות אפשר לראות בהבדלים בין קבוצות גיל במשתנים אלו. בקרב בני 18–24 היה שיעור הרווקים גבוה (69.2%) ושיעור ההורים נמוך (6.9%). לעומת זאת בקרב בני 30–34 היה שיעור הרווקים נמוך (25.3%) ושיעור ההורים גבוה (49.5%). בקרב בני 25–29 היה שיעור הרווקים 40.5% – נמוך מן השיעור בקרב בני 18–24 וגבוה מן השיעור בקרב בני 30–34, ושיעור ההורים היה 30.3% – גבוה מן השיעור בקרב בני 18–24 ונמוך מן השיעור בקרב בני 30–34.

נבנה מדד לבחינת מסלול העצמאות בדיור של הצעירים: בעצמאות גבוהה נכללו כל מי שגרו לבד או עם בן/ת זוג ו/או ילדים (לא כולל מי שגרו לבד במעונות סטודנטים או בישיבה); בעצמאות בינונית נכללו כל מי שגרו במעונות סטודנטים או בישיבה וכל מי שגרו עם שותפים; ובעצמאות נמוכה נכללו כל מי שגרו עם ההורים ו/או אחים ואחיות. שיעור הצעירים שעצמאותם גבוהה היה 45.8% ושיעור הצעירים שעצמאותם נמוכה – 44.1%. 10.1% מן הצעירים ענו על הגדרה של עצמאות בינונית. שיעור הצעירים עם עצמאות בדיור נמוכה היה גבוה יותר בקרב גברים מבקרב נשים (47.9% לעומת 40.1%), בקרב צעירים ערבים וצעירים יהודים לא חרדים מבקרב צעירים חרדים (54.8% ו-44.2%, בהתאמה, לעומת 26.4%) ובקרב בני 18–24 מבקרב בני 25–29 ובני 30–34 (69.4% לעומת 30.5% בקרב בני 25–29 ו-17.4%, בהתאמה) (**תרשים 5**).

תרשים 5: מידת העצמאות בדיור בקרב צעירים, לפי קבוצת גיל (באחוזים; *n* = 796)**



** $p < .01$

4.2 משאבים ויציבות: מצב כלכלי, רשתות תמיכה וביטחון אישי

צעירים זקוקים למשאבים כלכליים, משפחתיים וחברתיים כדי להתמודד עם אתגרי המעבר לבגרות ולהתקדם במסלול חייהם. ממצאי המחקר מלמדים כי מצבם הכלכלי של רבים מן הצעירים אינו יציב: יותר ממחציתם דיווחו כי אינם מרוצים ממצבם הכלכלי, וכמחציתם דיווחו כי המלחמה פגעה ביכולתם לעמוד בהתחייבויות כספיות. עם זאת, לעומת שנת 2024 ניכר שיפור מסוים ברמת השכר ובמצב חשבון הבנק, אך שיעור המדווחים על פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות נותר יציב. לצד הקשיים בהווה, מרבית הצעירים מעריכים כי מצבם הכלכלי ישתפר בעתיד.

המשפחה ורשתות התמיכה הן משאב מרכזי עבור הצעירים: רובם דיווחו כי יש להם אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר או מצוקה, בעיקר הורים, בני זוג, חברים וקרובי משפחה. התמיכה המשפחתית היא הדדית: צעירים נעזרים בבני משפחתם, אך גם מעניקים להם תמיכה כלכלית או רגשית. לצד משאבים אלו, כמחצית מן הצעירים נחשפו במישרין או בעקיפין לאירועי המלחמה, לפינוי, לפגיעה ברכוש או לאיום ביטחוני מתמשך. התמונה הכוללת מצביעה על חשיבותן של המשפחה ושל רשתות התמיכה בשמירה על יציבות, אך גם על כך שהן פועלות בתנאים של לחץ כלכלי, חשיפה למלחמה ופגיעה בביטחון ובשגרת החיים.

4.2.1 יציבות כלכלית

> צעירים לא יכולים לחיות פה, זה פשוט נוראי, הכול יקר בטירוף. אני ובן הזוג שלי לא מסוגלים לדמיין שנצליח לעבור לגור עכשיו ביחד ולהתחיל את החיים שלנו ביחד [...] רק התחלנו את החיים, השתחררנו מהצבא, שירתנו את המדינה וקיבלנו כאפה רצינית. המענקים וכל הדברים שמביאים לא באמת עוזרים". (צעירה, 21)

השכר של 51.7% מן הצעירים בחודש שקדם לסקר היה נמוך מן השכר הממוצע במשק למשרת שכיר. 28.8% השתכרו שכר דומה לשכר הממוצע ו-9.5% השתכרו שכר גבוה ממנו. ל-10.0% מן הצעירים לא הייתה הכנסה בתקופה זו. שיעור המשתכרים פחות מן השכר הממוצע היה

גבוה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (60.3% לעומת 43.5%), ובקרב צעירים חרדים מבקרב צעירים ערבים וצעירים יהודים לא חרדים (56.6% לעומת 51.7% ו-50.4%, בהתאמה).

24.3% מן הצעירים דיווחו כי חשבון העו"ש שלהם היה ביתרת חובה. שיעור זה היה גבוה יותר בקרב גברים מבקרב נשים (27.2% לעומת 21.1%, בהתאמה) ובקרב צעירים ערבים מבקרב צעירים חרדים וצעירים יהודים לא חרדים (55.0% לעומת 19.1% ו-11.8%, בהתאמה). 51.7% מן הצעירים ציינו כי המלחמה פגעה ביכולתם לעמוד בהתחייבויות כספיות. מן הנתונים עולה כי השפעת המלחמה ניכרה בקרב נשים יותר מבקרב גברים (58.3% מן הנשים דיווחו על פגיעה ביכולת הכספית שלהם לעומת 45.6% מן הגברים) ובקרב צעירים ערבים יותר מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (76.3% בקרב צעירים ערבים לעומת 48.3% בקרב צעירים יהודים לא חרדים).

הקשיים הכלכליים משתקפים גם בשביעות הרצון של הצעירים ממצבם הכלכלי: 57.4% ציינו כי הם אינם מרוצים ממצבם הכלכלי. שיעור זה היה גבוה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (62.6% לעומת 52.5%) ובקרב צעירים ערבים מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (77.1% לעומת 50.3%).

יוקר המחיה ודיור בר-השגה היו התמות השכיחות ביותר בתשובות הצעירים לשאלה פתוחה. הצעירים תיארו קושי לעמוד בהוצאות השוטפות, פער בין עליית המחירים לעליית השכר והיעדר אופק לרכישת דירה. מתשובות הצעירים עלתה התחושה כי גם עבודה אינה מבטיחה בהכרח יציבות כלכלית או אפשרות להתקדם, וכי ההתנהלות היום-יומית, ובפרט ניהול משק בית עם ילדים, כרוך במאמץ מתמשך ובצמצום ההוצאות. קשיי הפרנסה משפיעים אפוא גם על העתיד.

> "השפעת המלחמה הייתה קשה מאוד מבחינה כלכלית על הצעירים, כשהזדמנויות העבודה פחתו והנטל הכספי גדל". (צעירה, 34)

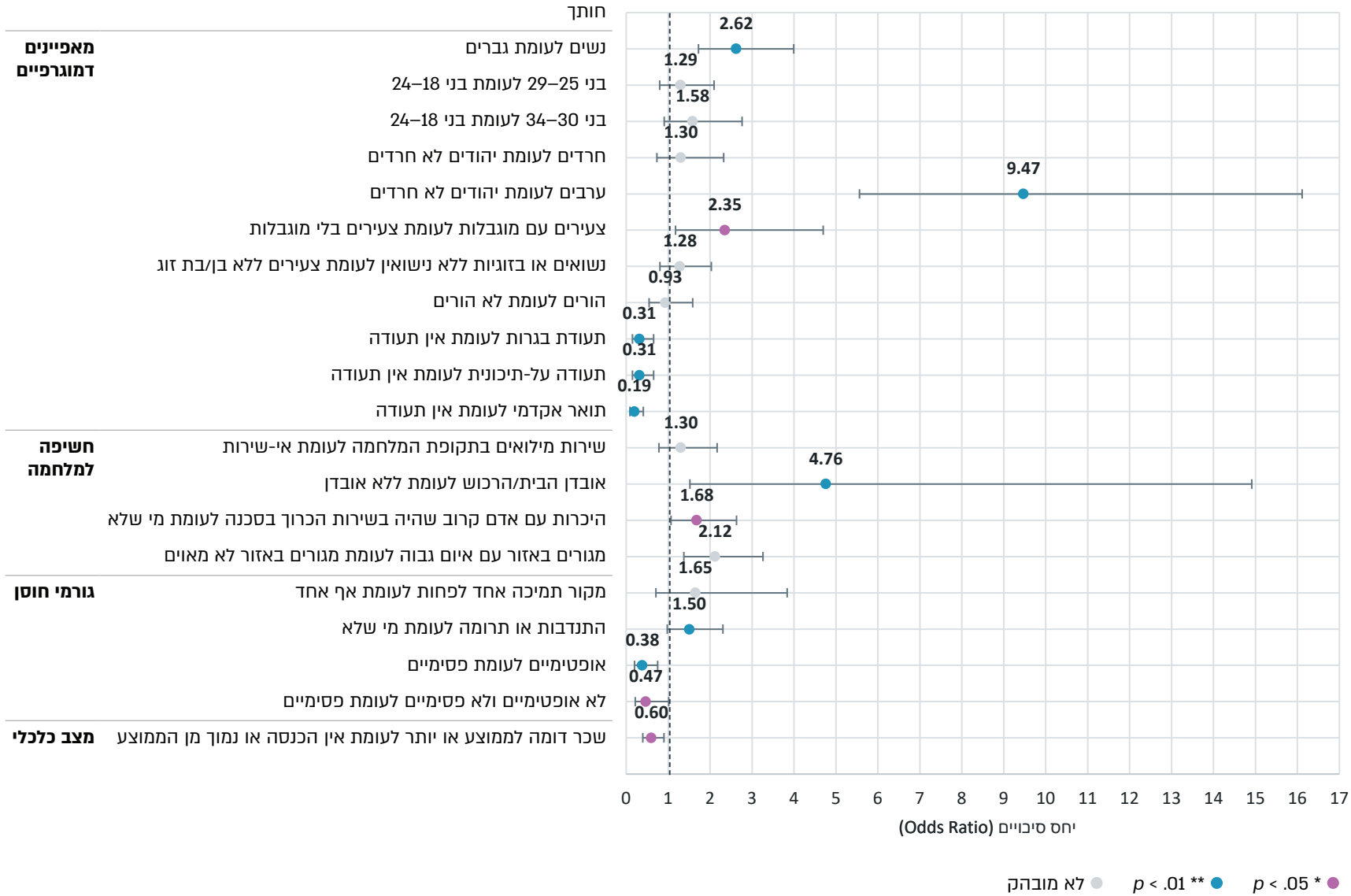
למרות הקשיים בהווה מרבית הצעירים היו אופטימיים באשר לעתידם הכלכלי: 68.3% העריכו כי מצבם הכלכלי בעתיד יהיה טוב ממצבם היום. עם זאת האופטימיות לא הייתה נחלת כולם. בקרב צעירים ערבים הקשיים בהווה השתקפו גם בציפיות שלהם לעתיד: 56.6% העריכו כי מצבם ישתפר, לעומת 70.6% מן הצעירים היהודים הלא חרדים ו-80.4% מן הצעירים החרדים; 28.3% העריכו שמצבם יורע, לעומת 9.1% מן הצעירים היהודים הלא חרדים ו-1.6% מן הצעירים החרדים.

מלבד האופטימיות באשר לעתיד, בכל המדדים הכלכליים נמצאו הבדלים ניכרים בין שלוש קבוצות הגיל. העלייה עם הגיל בשיעור העובדים (שתוארה בסעיף 4.1) באה לידי ביטוי גם בעלייה בשיעור הצעירים שמשתכרים שכר דומה לשכר הממוצע או גבוה ממנו. אך למרות זאת שיעור הצעירים שדיווחו על יתרת חובה בחשבון העו"ש שלהם היה גבוה יותר בקרב בני 30–34 (34.8%) ובקרב בני 25–29 (26.9%) מבקרב בני 18–24 (16.2%). שיעור מי שדיווחו על פגיעה ניכרת ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות היה הגבוה ביותר בקרב בני 25–29 לעומת בקרב בני 30–34 ובקרב בני 18–24 (25.4% לעומת 16.5% ו-14.0%, בהתאמה). הקשיים

הכלכליים השתקפו גם בשביעות הרצון מן המצב הכלכלי: 57.8% מבני ה-25–29 ו-54.8% מבני ה-30–34 דיווחו כי אינם מרוצים ממצבם הכלכלי לעומת 48.7% מבני 18–24.

תוצאות רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות בשל המלחמה (**תרשים 6; לוח ב-1 בנספח**) לימדו כי לצעירים ערבים (לעומת צעירים יהודים לא חרדים), לנשים (לעומת גברים) ולצעירים עם מוגבלות (לעומת צעירים בלי מוגבלות) סיכוי גבוה (פי 9.47, פי 2.63 ופי 2.35, בהתאמה) לדווח על פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות. גם אובדן הבית או הרכוש, מגורים באזור שהיה נתון באיום גבוה ושירות של אדם קרוב בתפקיד הכרוך בסכנה היו קשורים לסיכוי גבוה יותר לדווח על פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות. לעומת זאת שכר בגובה השכר הממוצע או יותר, תפיסה אופטימית או ניטרלית של העתיד והשכלה תיכונית ומעלה היו קשורים לסיכוי נמוך יותר לדווח על פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות.

תרשים 6: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות בשל המלחמה



הערה: הנקודות מציינות יחסי סיכויים (OR), והקווים מציינים רווחי סמך של 95%; הקו האנכי מציין OR=1

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

שיעור המשיבים שדיווחו כי הכנסתם הממוצעת הייתה דומה לשכר הממוצע או גבוהה יותר עלה בין 2024 ל-2026 – מ-31.8% ל-38.3%, בהתאמה. בשנת 2024 היה מצב חשבון העו"ש של 32.9% מן המשיבים ביתרת חובה, ובשנת 2026 היה שיעור זה 24.3%. בקרב כלל המשיבים לא נמצאו הבדלים ניכרים בין הסקרים ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות ובקבלת עזרה כלכלית מן ההורים או מבני משפחה אחרים.

4.2.2 יחסי תמיכה בין הצעירים למשפחותיהם

הנתונים מלמדים כי המשפחה היא גם מקור תמיכה לצעירים וגם יעד לתמיכתם.

13.1% מן הצעירים דיווחו כי הם מקבלים בקביעות תמיכה כלכלית מהוריהם או מבני משפחה אחרים, ו-38.8% דיווחו כי הם נעזרים בהם מדי פעם. שיעור המקבלות תמיכה בקביעות בקרב נשים היה כפול בקירוב מן השיעור בקרב גברים (17.4% לעומת 8.9%, בהתאמה). הסתייעות כלכלית בהורים או בבני משפחה אחרים דווחה בשיעור גבוה יותר בקרב בני 18–24 (16.2%) מבקרב בני 25–29 (10.8%) ובני 30–34 (10.1%).

לעיתים הצעירים הם אלו שתומכים בהוריהם או בבני משפחה: 5.1% דיווחו שהם תומכים בהם כלכלית בקביעות ו-21.8% דיווחו כי הם עושים זאת מדי פעם; 20.4% ציינו כי הם תומכים רגשית בהוריהם או בבני משפחה אחרים. גברים יותר מנשים דיווחו שהם תומכים כלכלית בהוריהם או בבני משפחה מדי פעם (25.7% לעומת 17.7%, בהתאמה) ונשים יותר מגברים דיווחו שהן תומכות בהם רגשית (26.3% לעומת 14.6%, בהתאמה). צעירים ערבים יותר מצעירים יהודים לא חרדים דיווחו שהם תומכים כלכלית בהוריהם או בבני משפחתם – 8.7% תומכים בהם בקביעות (לעומת 3.7% בקרב צעירים יהודים לא חרדים) ו-40.2% תומכים בהם מדי פעם (לעומת 14.0% בקרב צעירים יהודים לא חרדים).

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

שיעור המשיבים שענו כי הם תומכים כלכלית בהוריהם או בבני משפחה אחרים מדי פעם או בקביעות היה גבוה יותר בסקר הנוכחי (26.9%) מבסקר שנערך בשנת 2024 (23.2%). לעומת זאת שיעור מי שדיווחו על תמיכה רגשית בהוריהם או בבני משפחה אחרים היה נמוך יותר בסקר הנוכחי (20.4%) מבסקר שנערך בשנת 2024 (28.8%).

4.2.3 רשתות תמיכה בעת משבר

93.1% מן הצעירים ציינו כי יש להם אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר או מצוקה. 6.9% ציינו כי אין להם למי לפנות. שיעור זה היה גבוה יותר בקרב צעירים ערבים (10.2%) ובקרב צעירים חרדים (9.4%) מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (5.0%). הצעירים דיווחו כי בעת משבר או מצוקה הם פונים להוריהם (65.1%), לבן או לבת הזוג (48.8%), לחברים (42.6%) ולקרובי משפחה (37.4%). שיעורים נמוכים יותר דיווחו כי הם פונים לאיש מקצוע (13.4%) או לאנשים מן הקהילה הקרובה (11.6%).

ל-30.0% מן הצעירים היה מקור תמיכה אחד לפנות אליו בעת משבר או מצוקה, ל-28.4% היו שני מקורות, ל-15.9% היו שלושה ול-18.8% היו ארבעה מקורות או יותר. שיעור הצעירים שהיו להם ארבעה מקורות תמיכה או יותר היה גבוה יותר בקרב צעירים יהודים לא חרדים (23.7%) וחרדים (17.2%) מבקרב צעירים ערבים (8.3%).

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

בסקר הנוכחי היה שיעור הצעירים שדיווחו כי בעת משבר או מצוקה הם פונים להוריהם או לקרובי משפחה גבוה מן השיעור בסקר משנת 2024: 65.1% לעומת 59.8% פנו להורים, ו-37.4% לעומת 31.7% פנו לקרובי משפחה. עלייה זו אפיינה גברים וצעירים ערבים.

4.2.4 חשיפה למלחמה, פגיעה ביציבות וביטחון אישי

פינוי מן הבית: 13.2% מן הצעירים פונו או התפנו מביתם בשל המלחמה: 45.4% מיישובי הצפון, 43.2% מיישובי הדרום ו-11.4% מיישובי המרכז. 16.2% דיווחו כי נאלצו לעזוב את דירתם משום שלא היה בה מרחב מוגן או משום שהיא נפגעה.

חשיפה לאירועי שבעה באוקטובר ולמלחמה: הצעירים נשאלו אם מאז שבעה באוקטובר 2023 חוו אחד או יותר מן האירועים האלה: פגיעה פיזית; אובדן, חטיפה או פציעה קשה של אדם קרוב; אובדן הבית או הרכוש; שירות שלהם או של אדם קרוב בשירות צבאי או אזרחי באזור עימות; או מגורים באזור מאוים. 48.7% דיווחו כי חוו לפחות אחד מן האירועים האלה:

- 12.5% ציינו כי אדם קרוב אליהם נהרג, נחטף או נפצע קשה במלחמה
- 2.2% דיווחו כי הם עצמם נפצעו
- 9.9% דיווחו כי שירתו שירות צבאי או אזרחי באזור עימות

- 25.8% דיווחו כי אדם קרוב אליהם שירת שירות צבאי הכרוך בסכנה
- 3.7% דיווחו כי איבדו את הבית או את הרכוש שלהם או של בני משפחתם
- 25.3% התגוררו באזור שבו נשמע מספר רב של התרעות מפני טילים וכטב"מים

לעומתם, 51.3% מן הצעירים דיווחו כי לא חוו אף אחד מן האירועים האלה.

ביטחון אישי: 62.7% מן הצעירים דיווחו כי הם מרגישים בטוחים ללכת לבד בשעות החשיכה באזור מגוריהם; 34.7% ציינו כי אינם מרגישים בטוחים ו-2.6% דיווחו כי אינם יוצאים מן הבית כלל. שיעור הנשים שדיווחו כי אינן חשות בטוחות ללכת לבדן היה גבוה משיעור הגברים (42.2% לעומת 27.5%, בהתאמה) ושיעור הנשים שדיווחו כי אינן יוצאות מן הבית היה כפול משיעור הגברים (3.5% לעומת 1.7% מן הגברים). החשש ללכת לבד בשעות החשכה בלט במיוחד בקרב צעירים ערבים: 63.9% מהם ציינו כי אינם מרגישים בטוחים ו-4.8% דיווחו כי אינם יוצאים מן הבית. שיעורים אלו היו נמוכים הרבה יותר בקרב צעירים יהודים לא חרדים (27.5% ו-2.3%, בהתאמה), ובייחוד בקרב צעירים חרדים: 14.2% דיווחו כי אינם חשים בטוחים ללכת לבדם בשעות החשיכה, ואף אחד מהם לא דיווח כי אינו יוצא מן הבית כלל.

השפעת המלחמה על תחושת הביטחון והיציבות עלתה גם בתשובות הצעירים לשאלה הפתוחה. הם תיארו שיבושים בשגרת החיים, קושי לתכנן את העתיד ולבנותו והשפעות נפשיות של האירועים. אחדים מהם תיארו מאבק יום-יומי לקום בבוקר ולהמשיך בשגרת חייהם.

> בעקבות המלחמה ניכר כי אני ורוב האנשים סביבי חיים במירוץ, בהכחשה אך גם בהסתגלות לא בריאה לנרמול של המצב". (צעירה, 26)

> נפגענו נפשית. אנחנו במירוץ בלתי פוסק בין מלחמות, מגפות, יוקר המחיה רק מאמיר, וחייבים לעבוד קשה כדי לספק מחיה סבירה בארץ!". (צעיר, 30)

4.3 רווחה אישית:
בריאות הגוף והנפש, רווחה נפשית וחוסן

התמונה בתחום בריאות הנפש מורכבת: כרבע מן הצעירים דיווחו כי מצבם הנפשי בחודשים האחרונים לא היה טוב, וכמחצית דיווחו על תחושת בדידות. קיומו של אדם שאפשר לפנות אליו בעת משבר אינו מונע בהכרח בדידות. עם זאת, מקורות תמיכה, שביעות רצון מן המצב הכלכלי ואופטימיות בנוגע לעתיד נמצאו קשורים לרווחה נפשית גבוהה יותר וליכולת טובה יותר להסתגל לשינויים. לעומת זאת, מוגבלות, בדידות ופגיעה קשה של אדם קרוב במלחמה נמצאו קשורות לרווחה נפשית נמוכה יותר. בצד סימנים אלו של מצוקה ושחיקה, מרבית הצעירים דיווחו כי הם מצליחים להסתגל לשינויים ואינם מתייאשים בקלות בעקבות כישלונות. הממצאים מלמדים אפוא כי המשך התפקוד וההסתגלות אינם מעידים בהכרח על התאוששות נפשית מלאה.

בתשובות לשאלה הפתוחה תיארו הצעירים מצוקה הקשורה להתמשכות אי-הוודאות. לתיאור תחושותיהם הם השתמשו במילים חרדה, שחיקה, עייפות והישרדות, וכן תיארו קושי לחזור לשגרה. מקצתם הצביעו על הצטברות של לחצים ביטחוניים, כלכליים וחברתיים, ואחרים ציינו כי השחיקה הנפשית משפיעה על יחסיהם עם אחרים ועל יכולתם לתכנן את העתיד. בצד תיאורי המצוקה עלו גם ביטויים של תקווה, אמונה ויכולת הסתגלות, אך לעיתים הם לוו בהכרה כי ההתמודדות עדיין נמשכת.

> "מרגישה עם הזמן שחיקה רגשית, נהייתי קרה יותר לאנשים ולסיפורים שאמורים לרגש. לא מצליחה להיפתח לאנשים לאחרונה, משהו שלא אופייני לי. חל אצלי שינוי משמעותי מאז המלחמה, לדעתי לרעה". (צעירה, 20)

4.3.1 מצב בריאותי ומצב נפשי

86.7% מן הצעירים ציינו כי מצב בריאותם בחודשים האחרונים היה טוב ו-13.3% דיווחו כי הוא לא היה טוב. לעומת זאת שיעור הצעירים שדיווחו כי מצבם הנפשי בחודשים האחרונים אינו טוב היה גבוה כמעט פי שניים – 26.3%. שיעור זה היה גבוה הרבה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (32.9% לעומת 19.8%, בהתאמה), וכן בקרב צעירים ערבים לעומת צעירים יהודים לא חרדים וצעירים חרדים (37.3% לעומת 23.1% ו-19.4%, בהתאמה).

62.9% מן הצעירים ציינו כי לא חשו צורך לפנות לקבלת סיוע נפשי מגורם מקצועי; 20.6% היו מעוניינים לקבל סיוע, אבל מסיבות שונות לא קיבלו אותו בפועל; 8.6% ציינו כי הם מקבלים ליווי עוד מלפני פרוץ המלחמה; ו-7.9% החלו לקבל סיוע נפשי בשל המלחמה. שיעור הנשים שהיו מעוניינות לקבל סיוע אך לא מימשו זאת היה גבוה ביותר מפי שניים משיעור הגברים (28.4% לעומת 13.0%, בהתאמה).

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

בסקר שנערך בשנת 2024 נשאלו הצעירים על מצב בריאותם בדרך כלל ואם חלה בו הרעה, ואילו בסקר הנוכחי הם נשאלו על מצב בריאותם בחודשים האחרונים. שאלות מקבילות נשאלו גם בנוגע למצבם הנפשי. בשנת 2024 דיווחו 96.2% מן המשיבים כי מצב בריאותם בדרך כלל טוב, ואילו בשנת 2026 דיווחו 86.7% כי מצב בריאותם בחודשים האחרונים היה טוב. אשר למצב הנפשי, בשנת 2024 דיווחו 82.0% כי מצבם הנפשי בדרך כלל טוב, לעומת 73.7% שדיווחו בשנת 2026 כי מצבם הנפשי בחודשים האחרונים היה טוב. שיעור הצעירים שדיווחו כי החלו לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי בשל המלחמה היה 4.6% בשנת 2024 ו-7.9% בשנת 2026. בצד זאת, שיעור הצעירים שהיו מעוניינים לקבל סיוע נפשי אך לא קיבלו אותו בפועל היה נמוך יותר בשנת 2026 מבשנת 2024 (20.6% לעומת 30.0%, בהתאמה).

השוואת נתוני המשיבים החוזרים:

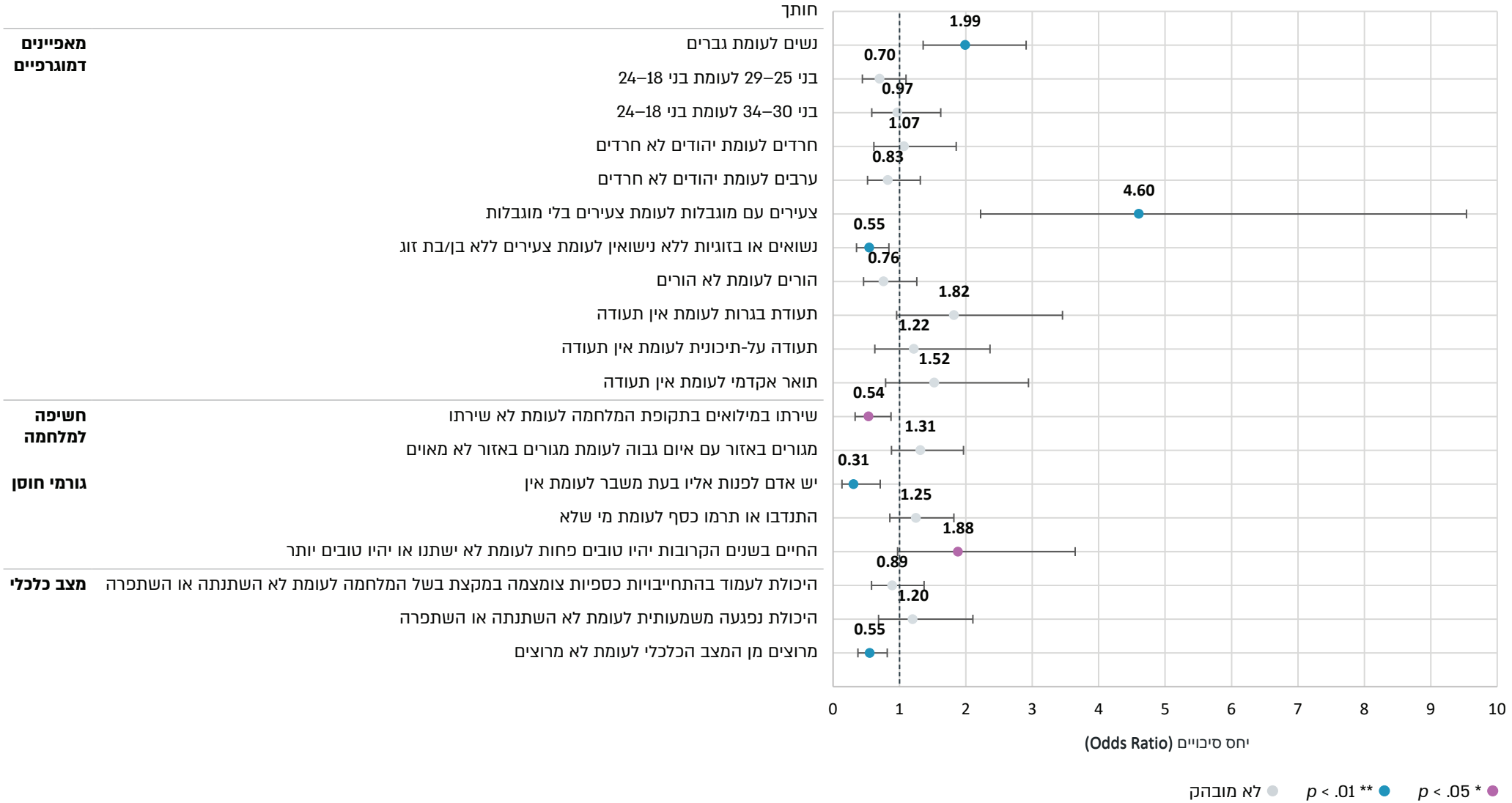
מגמה דומה נמצאה גם בקרב המשיבים החוזרים: בשנת 2024 דיווחו 87.0% כי מצבם הנפשי בדרך כלל טוב, ואילו בשנת 2026 דיווחו 77.8% כי מצבם הנפשי בחודשים האחרונים היה טוב.

4.3.2 בדידות, רווחה נפשית וחוסן

תחושת בדידות: 47.8% מן הצעירים ציינו כי הם חשים בדידות (לעיתים קרובות או לפעמים). שיעור זה היה גבוה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (55.1% לעומת 40.6%, בהתאמה). תחושת בדידות אפיינה את קבוצת הגיל הצעירה יותר: 53.5% מבני 18–24 דיווחו על בדידות לעומת 43.0% מבני 25–29 ו-44.1% מבני 30–34.

תוצאות רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת בדידות (**תרשים 7; לוח ב-2 בנספח**) לימדו כי לנשים, לעומת גברים, ולצעירים עם מוגבלות, לעומת צעירים בלי מוגבלות, היה סיכוי גבוה יותר לדווח על תחושת בדידות (פי שניים ופי 4.6, בהתאמה). גם פסימיות בנוגע לעתיד העלתה את הסיכוי לחוות בדידות (כפי שניים לעומת אופטימיות או עמדה ניטרלית). לעומת זאת גורמים המפחיתים את הסיכוי לחוות בדידות הם נישואים או חיים עם בן/בת זוג, שירות מילואים, שביעות רצון מן המצב הכלכלי וקיומם של מקורות תמיכה.

תרשים 7: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת בדידות

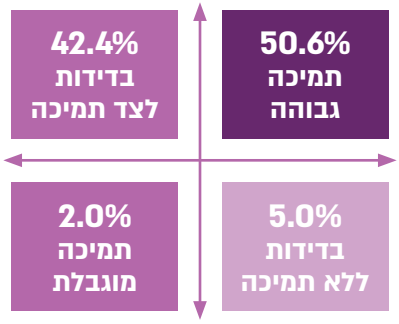


הערה: הנקודות מציינות יחסי סיכויים (OR), והקווים מציינים רווחי סמך של 95%; הקו האנכי מציין OR=1

לצורך בחינת הקשר בין בדידות לתמיכה נבנה מדד מסכם ובו ארבע קבוצות: תמיכה גבוהה – צעירים שענו כי חשו בדידות לעיתים רחוקות או כלל לא והיה להם אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר או מצוקה; תמיכה מוגבלת – צעירים שענו כי חשו בדידות לעיתים רחוקות או כלל לא, ולא היה להם למי לפנות; בדידות לצד תמיכה – צעירים שענו כי חשו בדידות לעיתים קרובות או לפעמים והיה להם אדם אחד לפחות לפנות אליו; ובדידות ללא תמיכה – צעירים שענו כי חשו בדידות לעיתים קרובות או לפעמים ולא היה להם למי לפנות. נמצא כי 50.6% מן הצעירים חוו תמיכה גבוהה, ו-42.4% דיווחו כי יש להם מקורות תמיכה אך הם חשים בדידות. מבין 7.0% מן הצעירים שלא היו להם מקורות תמיכה, 2.0% לא חוו בדידות ו-5.0% חוו בדידות (**תרשים 8**).

הבדלים לפי מין, גיל וקבוצת אוכלוסייה. שיעור הנשים שחוו תמיכה גבוהה היה נמוך משיעור הגברים שחוו זאת (44.1% לעומת 57.2%, בהתאמה), ואילו שיעור הנשים שחוו בדידות לצד תמיכה היה גבוה משיעור הגברים (50.3% לעומת 34.4%, בהתאמה). שיעור בני 18–24 שחוו תמיכה גבוהה היה נמוך משיעור זה בקרב בני 25–34 (45.6% לעומת 54.4%, בהתאמה). שיעור בני 18–24 שחוו בדידות לצד תמיכה היה גבוה משיעור זה בקרב בני 25–34 (48.0% לעומת 39.0% בקרב בני 25–29 ו-37.2% בקרב בני 30–34). בקרב צעירים ערבים היה שיעור המדווחים על תמיכה גבוהה (46.1%) נמוך מן השיעור בקרב צעירים חרדים (56.2%) ובקרב צעירים יהודים לא חרדים (51.1%). שיעור מי שדיווחו על תחושת בדידות ללא תמיכה היה גבוה יותר בקרב צעירים חרדים (7.8%) וצעירים ערבים (6.8%) מבקרב צעירים יהודים לא חרדים (3.3%).

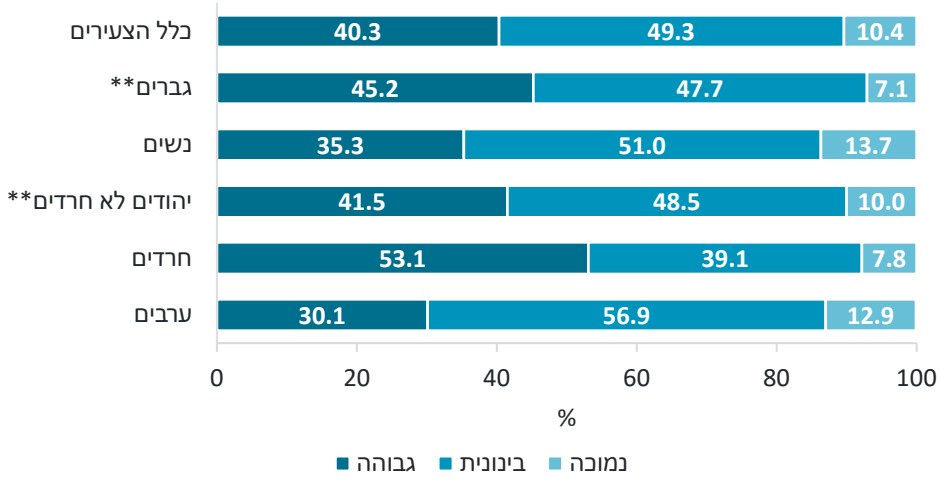
תרשים 8: מטריצת בדידות ותמיכה בקרב צעירים (*n* = 788)



רווחה נפשית: הרווחה הנפשית נבחנה על פי 14 פריטים שמודדים שלושה סוגים של רווחה: רווחה רגשית (סיפוק, שמחה ועניין), רווחה חברתית (תרומה לחברה, תחושת שייכות, תפיסה של אנשים כטובים וכדומה) ורווחה פסיכולוגית (תחושת מסוגלות, אמון באחרים, תחושת צמיחה ותחושת משמעות). הציון הממוצע של רווחה נפשית היה 4.03 (*SD* = 1.19) בסולם של 1-6. כלומר, הצעירים דיווחו בממוצע כי חוו ביטויים של רווחה נפשית מעט יותר מפעמיים או שלוש בשבוע. הציונים הממוצעים של רווחה רגשית ורווחה פסיכולוגית היו דומים – 4.28 (*SD* = 1.25) ו-4.25 (*SD* = 1.25), בהתאמה. הציון הממוצע של רווחה חברתית היה נמוך יותר – 3.63 (*SD* = 1.40). בכל אחד מסוגי הרווחה וגם במדד הכולל היה הציון הממוצע של הגברים גבוה מן הציון הממוצע של הנשים. מבין שלוש קבוצות הגיל, בני 25–29 קיבלו את הציונים הממוצעים הגבוהים ביותר בכל סוגי הרווחה. בני 30–34 קיבלו את הציונים הנמוכים ביותר כמעט בכל הממדים, למעט רווחה פסיכולוגית, שבה ציונם היה זהה לציון בני 18–24.

נבנה מדד מסכם לבחינת הרווחה הנפשית של הצעירים. על פי הסיווג של קייס (Keyes, 2002), הצעירים סווגו לשלוש רמות: רווחה נפשית גבוהה (flourishing) – כל מי שדיווחו כי חוו כמעט בכל יום או בכל יום רכיב אחד לפחות משלושת רכיבי הרווחה הרגשית ושישה לפחות מ-11 רכיבי הרווחה החברתית והפסיכולוגית; רווחה נפשית נמוכה (languishing) – כל מי שדיווחו כי חוו פעם או פעמיים בחודש או לא חוו כלל רכיב אחד לפחות משלושת רכיבי הרווחה הרגשית ושישה לפחות מתוך 11 הרכיבים של רווחה חברתית ופסיכולוגית; ובינונית (moderate) – כל שאר הצעירים. נמצא כי 40.3% מן הצעירים היו בעלי רווחה נפשית גבוהה, 49.3% בעלי רווחה נפשית בינונית ו-10.4% היו בעלי רווחה נפשית נמוכה (**תרשים 9**). שיעור בעלי רווחה נפשית גבוהה היה גבוה יותר בקרב גברים (45.2% לעומת 35.3% בקרב נשים) ובקרב צעירים חרדים (53.1% לעומת 41.5% בקרב צעירים יהודים ו-30.1% בקרב צעירים ערבים).

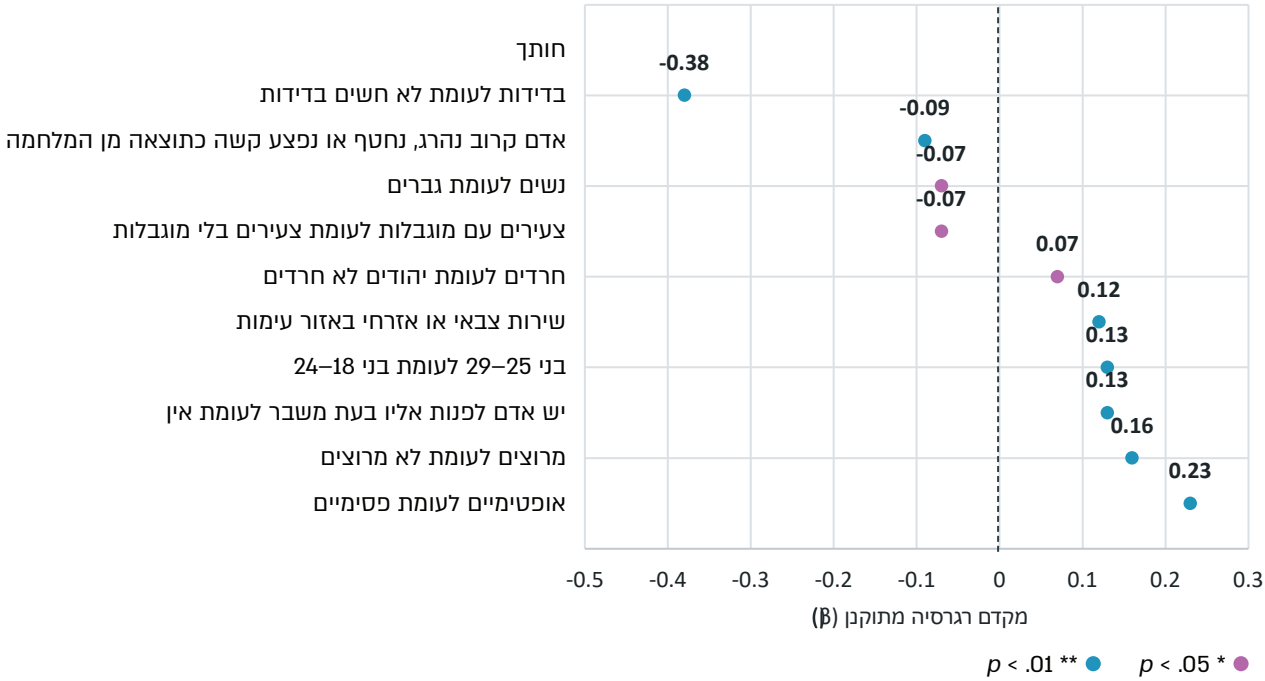
תרשים 9: רמות של רווחה נפשית בקרב צעירים, לפי מין וקבוצת אוכלוסייה (*n* = 809)



** $p < .01$

תוצאות הרגרסיה הליניארית לבחינת הגורמים הקשורים לרווחה נפשית (**תרשים 10; לוח ב-3 בנספח**) הראו כי תחושת בדידות הייתה המשתנה הקשור בעוצמה הרבה ביותר לרווחה נפשית: צעירים שדיווחו על תחושת בדידות התאפיינו ברווחה נפשית נמוכה יותר מצעירים שלא דיווחו עליה. משתנים נוספים שניבאו רווחה נפשית נמוכה יותר היו מין – נשים – ומוגבלות בכל המודלים, וכן פגיעה קשה באדם קרוב במלחמה – הרג, חטיפה או פציעה קשה – במודלים 2–4. לעומת זאת, גיל 25–29 והשתייכות לאוכלוסייה החרדית ניבאו רווחה נפשית גבוהה יותר בכל המודלים. גם אופטימיות, שביעות רצון מן המצב הכלכלי, מקורות תמיכה ושירות באזור עימות נמצאו קשורים לרווחה נפשית גבוהה יותר.

תרשים 10: רגרסיה ליניארית לבחינת הגורמים הקשורים לרווחה נפשית (מקדמים מתוקננים)

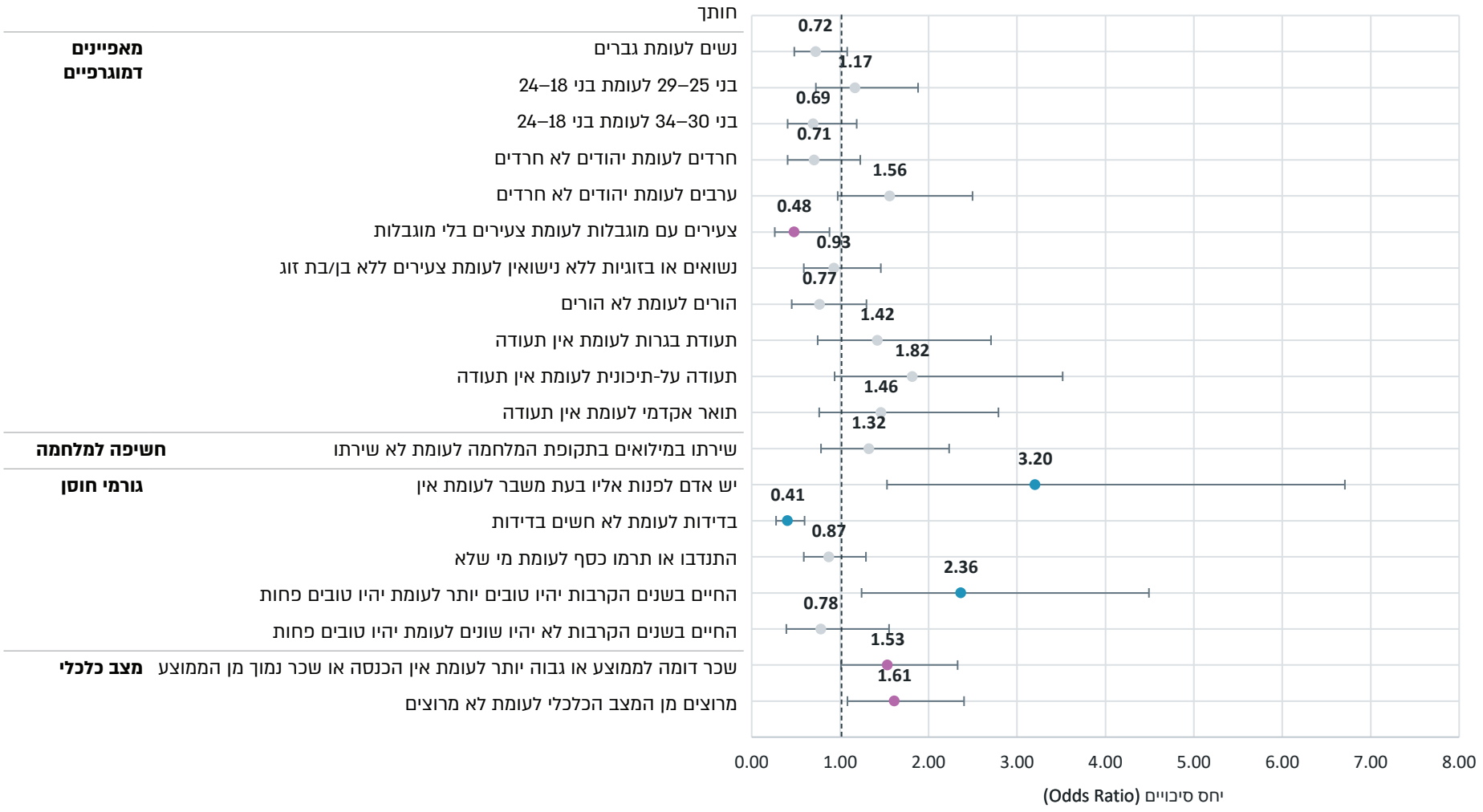


חוסן: חוסן הוא היכולת להתאושש במהירות ממשבר ולהסתגל בהצלחה לשינויים (Vaishnavi et al., 2007). דבריו של אחד הצעירים בתשובה לשאלה פתוחה ממחישים את חשיבותן של גמישות ויכולת הסתגלות במציאות הנוכחית בישראל:

> אני חושב שהמצב פה לא פשוט, וכחלק מהיותי צעיר במדינת ישראל אני מסגל לעצמי דינמיות מאוד גדולה בכל הנוגע לעתיד ולהווה בישראל ובכלל. אני אופטימי ומלא תקווה לשלום ולסיום המלחמות ככלל, אך יש עוד כברת דרך. אבל אני עדיין מאמין". (צעיר, 30)

66.0% מן הצעירים דיווחו כי הם מצליחים להסתגל לשינויים, ו-62.6% ציינו כי אינם מתייאשים בקלות מכישלונות. שיעורי הגברים שדיווחו על שני היבטים אלו של חוסן היו גבוהים משיעורי הנשים: 71.6% לעומת 60.0% בנוגע להסתגלות לשינויים, ו-72.1% לעומת 52.6% בנוגע לאי-התייאשות מכישלונות, בהתאמה. תוצאות הרגרסיה הלוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת להסתגל לשינויים (**תרשים 11; לוח ב-4 בנספח**) הראו כי מוגבלות ותחושת בדידות הפחיתו את הסיכוי לדווח על יכולת זו. לעומת זאת, מקורות תמיכה, אופטימיות, שביעות רצון מן המצב הכלכלי ושכר חודשי הדומה לשכר הממוצע או גבוה ממנו העלו את הסיכוי לדווח על יכולת להסתגל לשינויים.

תרשים 11: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת להסתגל לשינויים



● $p < .05$ * ● $p < .01$ ** ● לא מובהק

הערה: הנקודות מציינות יחסי סיכויים (OR), והקווים מציינים רווחי סמך של 95%; הקו האנכי מציין OR=1

4.4 הקשר לחברה ולעתיד: שייכות, מעורבות, אמון ואופטימיות

לכידות חברתית, מעורבות חברתית, אמון במוסדות השלטון ואופטימיות הם משאבים התורמים לחוסן. מן הממצאים עולה כי מרבית הצעירים חשים חלק מן החברה בישראל ואופטימיים בנוגע לעתידם, ורבים מהם התנדבו או תרמו כסף בשנות המלחמה. עם זאת, פחות ממחצית מן הצעירים חשים חלק מן הקהילה במקום מגוריהם, ומידת האמון בכמה ממוסדות השלטון והגופים הציבוריים נמוכה. הבדלים בין קבוצות אוכלוסייה ניכרים בתחושת השייכות, במידת האמון ובתפיסת העתיד.

לעומת שנת 2024, בשנת 2026 ירד שיעור הצעירים שדיווחו על תחושת שייכות לקהילה ועל מעורבות חברתית. לצד זאת, עלה שיעור הצעירים שהביעו אופטימיות בנוגע לעתיד, וירד שיעורם של השוקלים לעבור לחו"ל. התמונה הכוללת מורכבת אפוא: מרבית הצעירים צופים עתיד טוב יותר וחשים חלק מן החברה בישראל, אך תחושת החיבור לקהילה והאמון בחלק מן המוסדות נחלשו.

התייחסויות הצעירים למוסדות המדינה ולחברה הישראלית בתשובות לשאלה פתוחה היו מורכבות ולעיתים מקוטבות. מקצתם מתחו ביקורת חריפה על הממשלה ועל סדר העדיפויות שלה, וטענו כי המדינה אינה רואה את צורכי הצעירים ואינה מעניקה להם אופק והזדמנות ליציבות. אחרים הדגישו גאווה, שייכות, אמונה ותקווה לשינוי. לצד קריאות לאחדות, לסולידריות ולכבוד בין אנשים וקבוצות, עלו גם תיאורים של קיטוב, שיח אלים, היעדר אמון וניכור. בתשובותיהם של צעירים ערבים עלו סוגיות של שוויון, אפליה וביטחון אישי. הם התייחסו להיעדר מיגון ביישובים הערביים, לפשיעה ולאלימות, למיעוט הזדמנויות ללימודים ולתעסוקה ולתחושה כי השירותים אינם ניתנים באופן שוויוני.

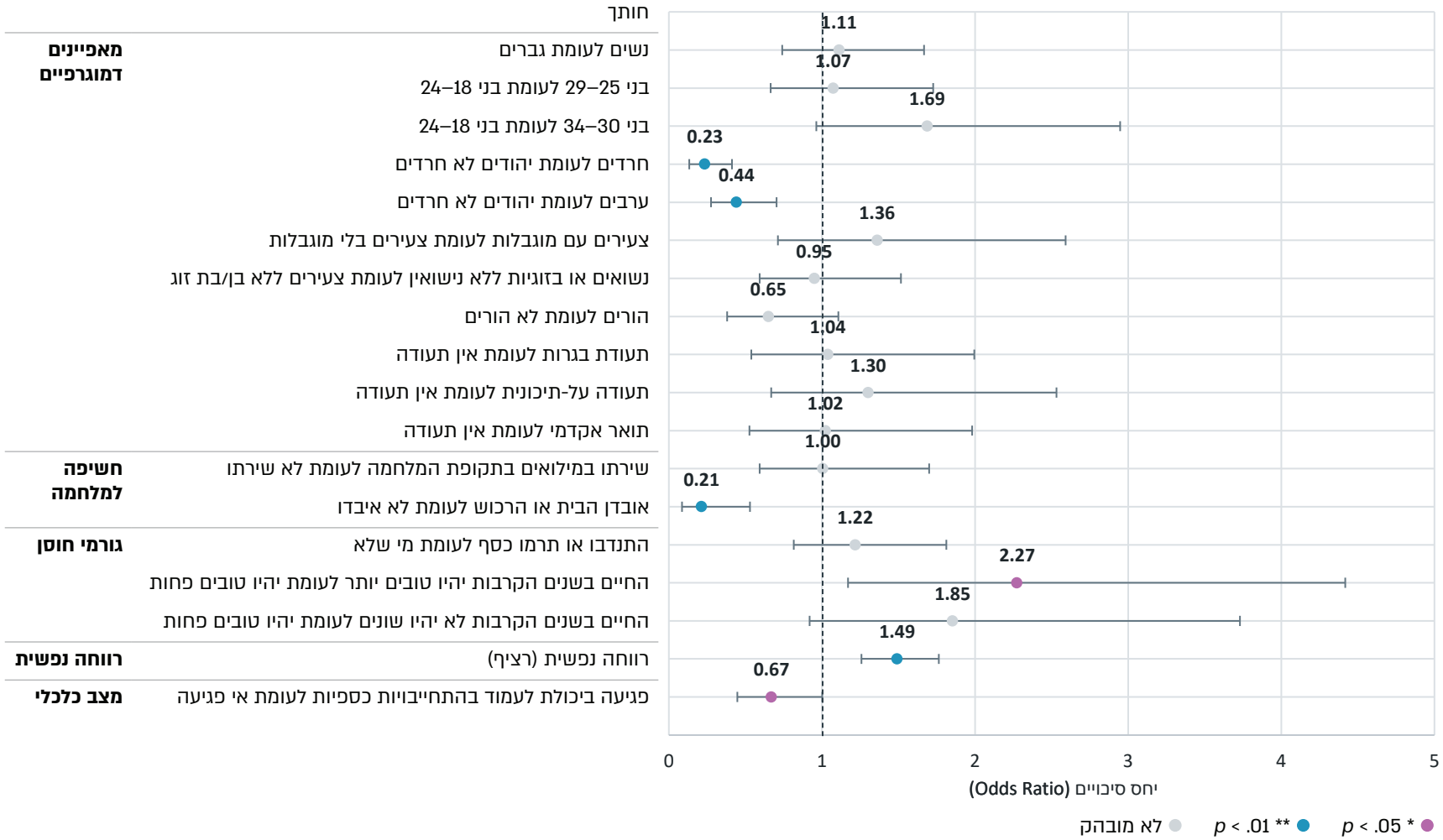
> "אני אופטימי לגבי החברה במדינת ישראל אבל לא מתעלם מכך שצפויים לנו אתגרים חברתיים ופוליטיים קשים מאוד. חוסר הלכידות בחברה מוביל בהכרח לחוסן נמוך יותר". (צעיר, 24)

4.4.1 תחושת שייכות ומעורבות חברתית

תחושת שייכות: 66.0% מן הצעירים דיווחו כי הם חשים חלק מן החברה בישראל, 47.8% דיווחו כי הם חשים חלק מן הקהילה במקום מגוריהם ו-38.9% ציינו כי הם שואבים כוח מן הקהילה שלהם.

תוצאות הרגרסיה הלוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת שייכות לחברה בישראל (**תרשים 12; לוח ב-5 בנספח**) הראו כי לצעירים ערבים ולצעירים חרדים היה סיכוי נמוך יותר לחוש שייכות לחברה בישראל. גם פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות ואובדן הבית או הרכוש הפחיתו את הסיכוי לחוש שייכות. לעומת זאת, אופטימיות ורווחה נפשית העלו את הסיכוי לדווח על תחושת שייכות לחברה בישראל.

תרשים 12: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת שייכות לחברה בישראל



הערה: הנקודות מציינות יחסי סיכויים (OR), והקווים מציינים רווחי סמך של 95%; הקו האנכי מציין OR=1

35.1% מן הצעירים דיווחו כי הם מעורבים במגוון דרכים בקידום מטרות חברתיות או קהילתיות שחשובות להם, ו-32.4% דיווחו כי הם קונים רק תוצרת ישראלית או מעסקים של משרתי מילואים. 54.9% מן הצעירים ציינו כי מאז פרוץ המלחמה הם התנדבו במסגרת ארגונים או באופן פרטי, או תרמו כסף לארגונים חברתיים או לאנשים פרטיים שאינם קרובי משפחה או חברים: 40.5% תרמו כסף ו-36.1% התנדבו. 21.6% דיווחו כי הם גם התנדבו וגם תרמו כסף. שיעור מי שדיווחו כי התנדבו או תרמו היה גבוה יותר בקרב צעירים חרדים (69.8%) ובקרב צעירים יהודים לא חרדים (60.0%) מבקרב צעירים ערבים (34.1%). דיווח על התנדבות או תרומה בלט במיוחד בקרב בני 18–24: 62.3% מהם ציינו כי התנדבו או תרמו כסף לעומת 52.4% מבני 25–29 ו-45.9% מבני 30–34.

בחינת הקשר בין מעורבות חברתית – התנדבות ותרומה – ובין משתנים שונים העלתה כי שיעור מי שדיווחו על גורמים התורמים לחוסן, ובהם אופטימיות ותחושת שייכות, היה הגבוה ביותר בקרב מי שגם דיווחו כי התנדבו וגם תרמו (84.7% ו-70.1%, בהתאמה), והנמוך ביותר בקרב מי שדיווחו שלא התנדבו ולא תרמו (67.1% ו-64.8%, בהתאמה). בקרב מי שדיווחו כי התנדבו או תרמו בלבד היה השיעור בינוני (74.4% ו-65.1%, בהתאמה). לא נמצא קשר בין מעורבות חברתית ובין מצב הבריאות, מקורות התמיכה או תחושת הבדידות.

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

במדדים של שייכות נמצאו שיעורים נמוכים יותר בסקר הנוכחי לעומת הסקר שנערך בשנת 2024: 35.1% דיווחו בשנת 2026 שהם מעורבים בקידום מטרות חברתיות לעומת 41.5% שדיווחו כך בשנת 2024; 47.8% ציינו כי הם מרגישים חלק מן הקהילה במקום מגוריהם לעומת 53.4%, בהתאמה. בשנת 2026 נמצאו גם שיעורים נמוכים יותר של התנדבות או מתן תרומה כספית (54.9% לעומת 60.7%, בהתאמה).

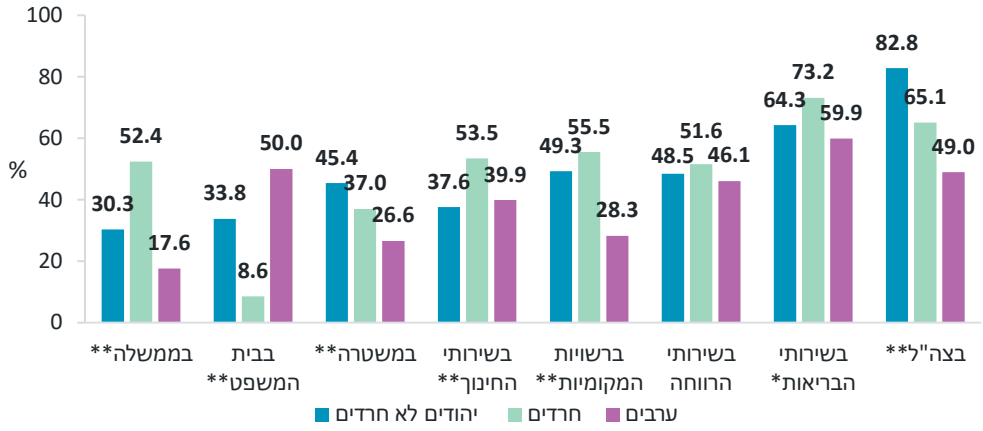
השוואת נתוני המשיבים החוזרים:

ממצאים דומים נמצאו גם בקרב המשיבים החוזרים: שיעור מי שדיווחו על תחושת שייכות לקהילה במקום מגוריהם היה נמוך יותר בסקר הנוכחי מבסקר שנערך בשנת 2024 – 41.9% לעומת 53.6%, בהתאמה; וכן שיעור מי שדיווחו על התנדבות או מתן תרומה – 54.4% לעומת 67.9%, בהתאמה.

4.4.2 אמון במוסדות שלטון ובגופים ציבוריים

הצעירים נשאלו על מידת האמון שלהם במוסדות פוליטיים וציבוריים ואם חל שינוי בעמדתם בעקבות המלחמה. רמות האמון הנמוכות ביותר היו בממשלה ובבית המשפט: 30.5% מן הצעירים הביעו אמון בממשלה ו-33.9% בבית המשפט. לעומתם, 71.5% הביעו אמון בצה"ל, 64.6% בשירותי הבריאות, 48.3% בשירותי הרווחה, 45.0% ברשויות המקומיות, 40.7% בשירותי החינוך ו-39.2% במשטרה. למעט האמון בשירותי הרווחה, נמצאו הבדלים ניכרים בין צעירים יהודים לא חרדים, צעירים חרדים וצעירים ערבים במידת האמון שלהם במוסדות (**תרשים 13**).

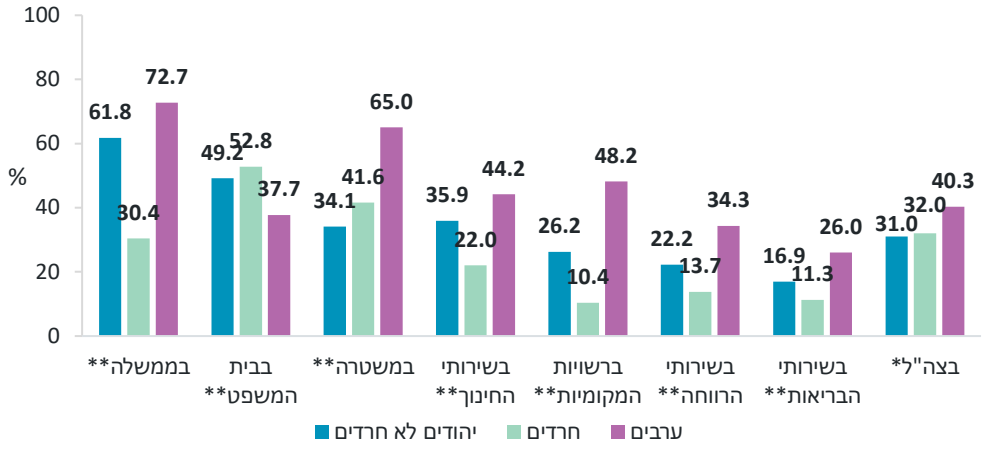
תרשים 13: אמון במוסדות פוליטיים וציבוריים, לפי קבוצת אוכלוסייה (באחוזים)



* $p < .05$ ** $p < .01$

מניתוח הנתונים על השינוי שחל במידת האמון במוסדות הציבור בשל המלחמה (**תרשים 14**) עולה שלא רק שמידת האמון בממשלה הייתה הנמוכה ביותר, היא גם זו שהורעה במיוחד במהלך המלחמה: 59.3% מן הצעירים דיווחו כי חל שינוי לרעה במידת האמון שלהם בממשלה. אשר למוסדות האחרים היה שיעור הצעירים שדיווחו על שינוי לרעה נמוך יותר, בין 18.2% (שירותי בריאות) ל-46.9% (בית המשפט). בשלושה מוסדות נמצאו הבדלים ניכרים בין גברים לנשים, ובכולם שיעור הנשים שדיווחו על שינוי לרעה היה גבוה יותר: בממשלה (63.9% לעומת 55.0%, בהתאמה), בבית המשפט (50.7% לעומת 43.5%, בהתאמה) ובשירותי הבריאות (23.2% לעומת 13.5%, בהתאמה). בין צעירים יהודים לא חרדים, חרדים וערבים נמצאו הבדלים ניכרים בכל סוגי המוסדות. למעט בית המשפט, בכל המוסדות היה שיעור הצעירים הערבים שדיווחו על שינוי לרעה הגבוה ביותר. בחמישה מתוך שמונת המוסדות – הממשלה, הרשויות המקומיות, שירותי הבריאות, שירותי החינוך ושירותי הרווחה – היה שיעור המדווחים על שינוי לרעה הנמוך ביותר בקרב צעירים חרדים.

תרשים 14: שינוי לרעה במידת האמון במוסדות פוליטיים וציבוריים בשל המלחמה, לפי קבוצת אוכלוסייה (באחוזים)



* $p < .05$ ** $p < .01$

השוואה בין 2024 ל-2026

השוואה בין כלל המדגמים בשני הסקרים:

הבדלים בין הסקר הנוכחי לסקר שנערך בשנת 2024 נמצאו בעיקר בשני מוסדות, ובשניהם שיעור הצעירים שהביעו אמון היה נמוך יותר בשנת 2026: במשטרה – 39.2% הביעו אמון בשנת 2026 לעומת 58.1% בשנת 2024; ובשירותי החינוך – 40.7% הביעו אמון בשנת 2026 לעומת 49.9% בשנת 2024. בהתאם אלו שני המוסדות שבהם שיעור הצעירים שדיווחו על ירידה באמון היה גבוה יותר בשנת 2026 מבשנת 2024. לעומת זאת בשירותי הרווחה היה שיעור זה נמוך יותר בשנת 2026 מבשנת 2024 (23.9% לעומת 28.6%, בהתאמה).

השוואת נתוני המשיבים החוזרים:

גם בקרב המשיבים החוזרים היה שיעור הצעירים שהביעו אמון במשטרה נמוך יותר בסקר הנוכחי מבסקר שנערך בשנת 2024 – 42.5% לעומת 71.2%, בהתאמה. הבדל בין הסקרים נמצא גם באמון בשירותי הבריאות – 61.3% בסקר הנוכחי לעומת 75.3% בסקר שנערך בשנת 2024. אשר לשינוי במידת האמון במוסדות, נמצאו הבדלים בין הסקרים בארבעה מוסדות, ובכולם שיעור הצעירים שדיווחו על ירידה באמון היה גבוה יותר בסקר הנוכחי מבסקר שנערך בשנת 2024: בשירותי החינוך (35.6% לעומת 18.9%, בהתאמה); במשטרה (29.2% לעומת 16.1%, בהתאמה); בצה"ל (31.4% לעומת 24.1%, בהתאמה); בשירותי הבריאות (15.1% לעומת 13.0%, בהתאמה).

4.4.3 תפיסת העתיד

69.6% מן הצעירים העריכו כי בשנים הקרובות חייהם יהיו טובים יותר מכפי שהם בהווה, 22.2% העריכו כי חייהם לא ישתנו ו-8.2% העריכו כי הם יהיו טובים פחות. כדי לבחון את מידת האופטימיות נבנה מדד ובו נכללו ציפיותיהם בנוגע לעתידם וציפיותיהם בנוגע למצבם הכלכלי (ראו סעיף 4.2.1). נמצא ש-59.1% מן הצעירים היו אופטימיים מאוד (כלומר, העריכו שגם מצבם הכללי וגם מצבם הכלכלי יהיו טובים יותר בעתיד) ו-12.6% היו די אופטימיים (כלומר, העריכו שמצבם יהיה טוב יותר בעתיד באחד ההיבטים הללו). לעומת זאת 5.0% מן הצעירים היו פסימיים מאוד בנוגע לעתידם (כלומר, העריכו שגם מצבם הכללי וגם מצבם הכלכלי יהיו טובים פחות) ו-7.6% היו די פסימיים (כלומר, העריכו כי באחד ההיבטים מצבם לא ישתנה ובאחר מצבם יורע). תחושת פסימיות ניכרה בעיקר בקרב צעירים ערבים: 17.8% היו די פסימיים ו-9.3% פסימיים מאוד, לעומת 4.7% ו-4.4%, בהתאמה, בקרב צעירים יהודים לא חרדים, ו-0.8% (בכל אחד מן המדדים) בקרב צעירים חרדים.

על תפיסת העתיד של הצעירים אפשר ללמוד גם מעמדותיהם כלפי מעבר לחו"ל. 26.7% מן הצעירים ציינו כי לאחרונה שקלו אפשרות זאת. השיעור היה גבוה יותר בקרב נשים מבקרב גברים (31.7% לעומת 21.8%, בהתאמה), ובקרב צעירים יהודים לא חרדים וצעירים ערבים מבקרב צעירים חרדים (30.0% ו-25.4% לעומת 16.5%, בהתאמה). מן התשובות לשאלה הפתוחה עלה כי המצב החברתי והכלכלי עורר בקרב מקצת הצעירים מחשבות על הגירה:

> עצוב לי שיש סיכוי שהעתיד שלי לא יהיה כאן במדינה". (צעירה, 25)

> אני מקווה לשינוי במדינה, אחרת אני לא רואה את עצמי ממשיך לחיות פה". (צעיר, 25)

ממצאי הרגרסיה הלוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לשיקולים לעבור לחו"ל (**תרשים 15; לוח ב-6 בנספח**) הראו כי הסיכוי לשקול מעבר לחו"ל היה נמוך יותר בקרב צעירים חרדים ובקרב הורים. גם רווחה נפשית גבוהה יותר הייתה קשורה לסיכוי נמוך יותר לשקול מעבר. לעומת זאת, זוגיות ומגורים באזור שהיה נתון לאיום גבוה היו קשורים לסיכוי גבוה יותר לשקול מעבר לחו"ל.

תרשים 15: רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לשיקולים לעבור לגור בחו"ל



* $p < .05$ ** $p < .01$

הערה: המשתנים שנכללו ברגרסיה היו: מין, גיל, קבוצת אוכלוסייה, מוגבלות, מצב משפחתי, הורות, רמת השכלה, שירות מילואים, שירות באזור עימות, מגורים באזור שהיה נתון לאיום גבוה, מעורבות חברתית, תפיסת עתיד, רווחה נפשית, יכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות.

השוואה בין 2024 ל-2026

בסקר הנוכחי נמצאה רמת אופטימיות גבוהה יותר מבסקר משנת 2024: שיעור הצעירים שהיו אופטימיים מאוד עמד על 59.1% בשנת 2026, לעומת 53.9% בשנת 2024. בהתאם לכך, שיעור הפסימיים מאוד היה נמוך יותר בשנת 2026 – 5.0% לעומת 7.6%, בהתאמה. גם שיעור הצעירים שדיווחו כי לאחרונה שקלו לעבור להתגורר בחו"ל היה נמוך יותר בשנת 2026 מבשנת 2024 – 26.7% לעומת 36.0%, בהתאמה.

5. מגבלות המחקר

המחקר מספק תמונת מצב רחבה על מאפייניהם וצורכיהם של צעירים בני 18–34 בישראל בנקודת זמן מסוימת. עם זאת, יש לפרש את ממצאיו בהתחשב במגבלות שלהלן.

ראשית, המדגם מייצג את אוכלוסיית הצעירים לפי ארבעה משתנים: מין, קבוצת גיל, קבוצת אוכלוסייה (יהודים ואחרים, ערבים) ורמת דתיות בקרב יהודים (לא חרדים, חרדים). עם זאת, במדגם היה ייצוג יתר לצעירים בעלי השכלה אקדמית, בייחוד בקרב הצעירים הערבים. נוסף על כך שיעור הצעירים הערבים במדגם הלא משוקלל היה נמוך משיעורם באוכלוסייה (18.0% לעומת 26.9%), ורוב המשיבים הערבים היו נשים צעירות. שקלול המדגם משפר את הייצוג לפי המשתנים שעליהם התבסס, אך בעת פירוש הממצאים הנוגעים לצעירים ערבים יש להביא בחשבון את שיעורן הגבוה של הנשים בקבוצה זו.

שנית, ההשוואה בין הסקר הנוכחי לסקר משנת 2024 מבוססת על שני מדגמי חתך. לפיכך היא מתארת הבדלים בין המדגמים בשתי נקודות הזמן, ולא בהכרח שינויים שחלו אצל אותם צעירים. גם הבדלים בנוסח השאלות, בתקופות הייחוס ובקטגוריות התשובה מחייבים זהירות בפרשנות. לדוגמה, דיווחים על שיבושים מאז פרוץ המלחמה עשויים להיות שכיחים יותר בסקר הנוכחי בשל תקופת הייחוס הארוכה יותר.

שלישית, הניתוח האיכותני מבוסס על תשובות לשאלה פתוחה שהמענה עליה היה וולונטרי, ורק שיעור נמוך מן הצעירים השיבו עליה. תשובות אלו מוסיפות הקשר וקול אישי לממצאים הכמותיים ומשמשות להמחשה ולהעמקת ההבנה, אך אין להסיק מהן על שכיחות התמות בכלל אוכלוסיית הצעירים.

רביעית, איסוף הנתונים נעשה באמצעות חברת סקרי פאנל, ולכן לא היה אפשר לחשב את שיעור ההיענות. המשיבים תוגמלו בנקודות צבירה הניתנות להמרה בשוברי קנייה, אם כי שווי התגמול היה נמוך מאוד.

6. דיון וכיווני פעולה

6.1 דיון

המחקר נועד לספק תמונת מצב עדכנית על מאפייניהם, משאביהם וצורכיהם של צעירים בני 18–34 בישראל כשלוש שנים לאחר פרוץ מלחמת חרבות ברזל. מצבם במועד הסקר התעצב במציאות ממושכת של מלחמה, אי-ודאות ושיבושים, אך הושפע גם ממאפייני שלב המעבר לבגרות ומן המשאבים האישיים והחברתיים העומדים לרשותם. לכן, אף שהמלחמה היא הקשר מרכזי להבנת הממצאים, יש לפרשם גם על רקע תהליכים התפתחותיים, חברתיים וכלכליים רחבים יותר.

התמונה המרכזית העולה מן הממצאים אינה של עצירה מוחלטת ואף לא של התאוששות מלאה. הצעירים ממשיכים לעבוד, ללמוד ולתכנן את עתידם, אך התקדמותם במסלול החיים מתקיימת לצד פגיעה ברציפות, אי-ודאות וקשיים כלכליים, רגשיים וחברתיים. כלומר, התקדמות, הסתגלות ושחיקה מתקיימות זו לצד זו.

התקדמות במסלול החיים ובה בעת צורך להתאים את התוכניות למציאות המשתנה

גם בתקופה ממושכת של מלחמה ושל אי-ודאות המשיכו הצעירים לבנות את חייהם ולהתקדם במשימות המאפיינות את שלב המעבר לבגרות. עם העלייה בגיל עלו שיעורי העובדים, הנשואים, ההורים והמתגוררים בדיור עצמאי. עם זאת, ההתקדמות חייבה התאמות חוזרות ונשנות. צעירים רבים דיווחו על הפסקות בעבודה ועל שינויים במסלול הלימודים – הפסקות זמניות, דחיית מועד תחילת הלימודים וויתור על לימודים לעת עתה. בקרב מי ששירתו בצבא בתקופה זו, בשירות סדיר, בקבע או במילואים, עלו גם קשיים רגשיים, כלכליים, חברתיים ומשפחתיים. מכאן שמסלול המעבר לבגרות לא נעצר בהכרח, אך חייב גמישות והתארגנות מחדש. שיעורי הצעירים שדיווחו על שינוי בתוכניות הלימודים או על הפסקה בעבודה היו גבוהים יותר בסקר הנוכחי מבסקר משנת 2024. הבדלים אלו עשויים לנבוע מתקופת הייחוס הארוכה יותר בסקר הנוכחי, שבמהלכה יכלו להצטבר שיבושים. אי-הוודאות בלטה במיוחד בקרב צעירים שוויתרו על לימודים ולא ידעו אם ישובו ללמוד. דחייה זמנית עלולה להפוך לשינוי ממושך במסלול, אף שממצאי המחקר אינם מאפשרים לקבוע אם כך יקרה.

הממצאים עולים בקנה אחד עם מחקרים המראים כי מצבי חירום ואסון משפיעים על צעירים לא רק באמצעות חשיפה לאירוע טראומטי, אלא גם באמצעות פגיעה במסגרות שעליהן נשען המעבר לבגרות, ובהן השכלה, תעסוקה, דיור, משפחה ורשתות חברתיות (בן סימון וטופורק בר, 2024). השפעות האסון אינן נובעות רק מן האירוע הראשוני, אלא מתעצבות גם בתנאים

שנוצרו לאחריו. לחצים משניים ומתמשכים, כגון אובדן עבודה, קשיים כלכליים, פגיעה ביציבות הדיור וקונפליקטים במערכות יחסים, עלולים להעצים את המצוקה ולהכביד על ההתמודדות. אירוע קולקטיבי נוסף עלול לשבש את תהליך ההתאוששות ולהיות מלווה בעלייה בתסמינים פוסט-טראומטיים בקרב צעירים (Janson et al., 2024).

משאבים ויציבות בתנאים של לחץ מתמשך

51.7% מן הצעירים דיווחו על שכר נמוך מן השכר הממוצע במשק למשרת שכיר, 24.3% דיווחו כי חשבון העו"ש שלהם היה ביתרת חובה, ו-51.7% דיווחו כי המלחמה פגעה ביכולתם לעמוד בהתחייבויות כספיות. עוד נמצא כי 57.4% לא היו מרוצים ממצבם הכלכלי. שביעות רצון גבוהה יותר מן המצב הכלכלי הייתה קשורה לרווחה נפשית גבוהה יותר וליכולת הסתגלות טובה יותר. מכאן שמשאבים כלכליים ממלאים תפקיד ביכולת הצעירים לשמור על רציפות, להתמודד עם שיבושים ולתכנן את עתידם. פגיעה כלכלית עלולה לצמצם את אפשרויות הלימודים והדיור, להכביד על היחסים המשפחתיים ולפגוע ברווחה הנפשית, ואילו יציבות כלכלית עשויה להרחיב את מרחב האפשרויות בעת משבר.

גם התמיכה המשפחתית היא משאב מרכזי, אך היא פועלת בשני הכיוונים: המשפחה תומכת בצעירים, ובה בעת צעירים רבים מסייעים להוריהם ולבני משפחה אחרים. 13.1% מן הצעירים דיווחו כי הם מקבלים תמיכה כלכלית מן ההורים או מבני משפחה אחרים בקביעות, ו-38.8% דיווחו כי הם נעזרים בהם מדי פעם. מנגד, 5.1% דיווחו כי הם תומכים כלכלית בהוריהם או בבני משפחה בקביעות, 21.8% עושים זאת מדי פעם, ו-20.4% תומכים בהם רגשית. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרים המצביעים על המשפחה, ובייחוד על ההורים, כמקור מרכזי לתמיכה רגשית, מעשית וכלכלית בשלב המעבר לבגרות, אף שלא כל הצעירים נהנים מתמיכה זו במידה שווה (שורק ונבות, 2016). עם זאת, אין לראות במשפחה מאגר תמיכה בלתי מוגבל (Ziv & Benjamin, 2026). בתקופה שבה צעירים ובני משפחותיהם מתמודדים עם לחץ ואי-ודאות, יכולת המשפחה לספק תמיכה עלולה להישחק. התמיכה של צעירים בבני משפחתם מתיישבת עם מחקרים המראים כי תמיכה בין-דורית בשלב המעבר לבגרות היא הדדית ומתמשכת, וכי תמיכת ילדים בהוריהם שכיחה יותר בקרב קבוצות מיעוט ומשפחות בעלות משאבים מוגבלים (Lee & Manzoni, 2023). כלומר, התמיכה הבין-דורית מתקיימת בתוך מגבלות כלכליות.

רווחה נפשית וחוסן: המשך תפקוד אינו מעיד על היעדר קושי

המשך ההתקדמות והתפקוד במסלול החיים עשוי להתקיים לצד קושי רגשי וחברתי. 26.3% מן הצעירים ציינו כי מצבם הנפשי בחודשים שקדמו לסקר לא היה טוב, ו-20.6% דיווחו כי רצו לקבל סיוע נפשי מקצועי אך לא קיבלו אותו בפועל. ממצא זה מצביע על פער בין הצורך הנתפס בסיוע ובין קבלתו. לפער זה משנה תוקף לנוכח הספרות המצביעה על חסמים ייחודיים

המונעים מצעירים לפנות לשירותי בריאות הנפש. לכן שיפור הנגישות לסיוע אינו תלוי רק בזמינות השירותים, אלא גם בהתמודדות עם חסמי הפנייה (Cadigan et al., 2019), ובהם מיומנויות נמוכות בחיפוש מידע, נרמול הקשיים, עמדות שליליות כלפי קבלת עזרה, נגישות מוגבלת, עלויות ומשבר אמון במערכות הציבוריות (שומן הראל, 2025). בקרב קבוצות מיעוט, ובהן צעירים ערבים, מצטרפים גם חסמי שפה ותרבות (חדאד חאג'-יחיא ואח', 2025).

47.8% מן הצעירים דיווחו כי חוו בדידות. אף שתמיכה חברתית קשורה קשר הדוק לבדידות (Zhang & Dong, 2022), במחקר נמצא כי 42.4% מן הצעירים דיווחו שיש להם מקורות תמיכה ובכל זאת הם חווים בדידות. מחקרים מלמדים כי צעירים נמצאים בסיכון מוגבר לבדידות, בין השאר בשל ריבוי המעברים והאתגרים המאפיינים את שלב המעבר לבגרות. בשלב חיים זה הבדידות קשורה למצב הכלכלי והנפשי ולהון החברתי העומד לרשות הצעירים (Achdut & Refaeli, 2021). במחקר הנוכחי נמצא כי בדידות קשורה לרווחה נפשית נמוכה וליכולת הסתגלות נמוכה יותר, ואילו קיומו של אדם שאפשר לפנות אליו בעת משבר קשור לרווחה נפשית גבוהה יותר וליכולת הסתגלות טובה יותר. עוד נמצא כי 10.4% מן הצעירים סווגו כבעלי רווחה נפשית נמוכה (languishing), מצב שנמצא בספרות קשור לקשיים בתפקוד הפסיכולוגי והחברתי גם בהיעדר מחלת נפש חמורה (Keyes, 2002; Santini et al., 2020).

הממצאים בתחום הרווחה ובריאות הנפש מלמדים כי אין לזהות חוסן רק עם המשך עבודה, לימודים או מילוי תפקידים. צעירים יכולים להמשיך לתפקד ובה בעת להתמודד עם בדידות ומצוקה. ממצאים אלו מתיישבים עם תפיסת החוסן כתהליך דינמי הנשען על שילוב בין משאבים אישיים, בין-אישיים וקהילתיים, ולא כתכונה קבועה (איל-לובלינג ומנסור, 2024). הממצאים שלפיהם 69.6% העריכו כי חייהם יהיו טובים יותר בעתיד ול-93.1% היה אדם אחד לפחות לפנות אליו בעת משבר אינם מעידים בהכרח שהצעירים לא נפגעו, אלא מצביעים על משאבים שבאמצעותם חלק מהם ממשיכים לתפקד ולהתקדם. תכנון ומוטיבציה, אוטונומיה, תמיכת מבוגרים וכישורי התמודדות נמצאו קשורים להסתגלות מוצלחת בשלב המעבר לבגרות (Masten et al., 2004).

הממצאים בנוגע למשרתי המילואים ממחישים מורכבות זו. מצד אחד, שיעור משרתי המילואים שדיווחו על דחיית תחילת הלימודים היה גבוה מן השיעור בקרב שאר הצעירים, ושיעורים לא מבוטלים ממי ששירתו בצבא – בשירות סדיר, בקבע או במילואים – דיווחו על קשיים כלכליים, משפחתיים ורגשיים. מצד אחר, שירות מילואים נמצא קשור לסיכוי נמוך יותר לחוות בדידות. השירות עשוי אפוא להיות כרוך גם במשאבים חברתיים, כגון מסגרת משותפת, תחושת שייכות או משמעות, המסייעים בהתמודדות עם בדידות. ממצא זה ממחיש כי השפעות שירות המילואים אינן אחידות: לצד האתגרים שהוא מציב, הוא עשוי להיות קשור גם למשאבים התומכים ברווחתם החברתית של צעירים.

תחושת שייכות לחברה בצד היחלשות החיבור לקהילה ולמוסדות

ממצאי המחקר מלמדים על פער בין תחושת השייכות לחברה בישראל ובין החיבור לקהילה המקומית: 66.0% מן הצעירים חשו חלק מן החברה בישראל, לעומת 47.8% שחשו חלק מן הקהילה במקום מגוריהם; 35.1% היו מעורבים בקידום מטרות חברתיות או קהילתיות החשובות להם, ו-36.1% היו מעורבים בפעילות התנדבות מאז פרוץ המלחמה. שיעורים אלו היו נמוכים מן השיעורים שנמצאו בשנת 2024. ממצאים אלו עשויים לרמז על היחלשות יחסית בממד החברתי-קהילתי של חיי הצעירים, גם בשעה שתחושת השייכות לחברה הישראלית והאופטימיות בנוגע לעתיד האישי נותרו גבוהות יחסית. אופטימיות בנוגע לעתיד מאפיינת את שלב המעבר לבגרות, שבו צעירים נוטים להאמין ביכולתם לעצב את עתידם ולממש שאיפות אישיות ומקצועיות. אופטימיות היא גם משאב חוסן העשוי לסייע בחתירה להשגת מטרות גם במצבי משבר ומצוקה (Masten & Motti-Stefanidi, 2020).

השיעורים הנמוכים יחסית של צעירים שדיווחו על מעורבות חברתית או על שייכות מתחברים גם לדפוסים שנמצאו בנוגע לאמון במוסדות ציבור. פחות ממחצית מן הצעירים הביעו אמון במרבית מוסדות הציבור, ובקרב שיעור לא מבוטל מן הצעירים חלה הרעה במידת האמון שלהם במוסדות בשל המלחמה. לעומת שנת 2024, בסקר הנוכחי חלה ירידה ניכרת בשיעור מי שדיווחו על אמון בשני מוסדות בעיקר: במשטרה (ירידה של 18.9 נקודות האחוז) ובשירותי החינוך (ירידה של 9.2 נקודות האחוז). תחושת אמון בקהילה ובמוסדות נקשרת לחוסן בשלבי ההיערכות לאסון, התגובה אליו והשיקום לאחריו, ונמצאה קשורה לתגובה קהילתית יעילה ולחוסן (Bonfanti et al., 2024). מכאן שחוסנם של הצעירים אינו יכול להישען רק על אופטימיות אישית ועל יכולת הסתגלות. חוסן לאורך זמן מחייב גם תשתית חברתית ומוסדית המאפשרת לצעירים להרגיש שייכים, להשתתף בהחלטות הנוגעות לחייהם ולהסתמך על מערכות ציבוריות נגישות, עקביות ושוויוניות.

פגיעות מצטברת וחלוקה לא שוויונית של משאבים

הקשיים אינם מתחלקים באופן שווה בין הצעירים. בניתוחים הרב-משתניים נמצא כי לנשים סיכוי גבוה יותר לחוות פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות, בדידות ורווחה נפשית נמוכה. בקרב צעירים ערבים בלטה הפגיעות הכלכלית והחברתית, ואילו בקרב צעירים עם מוגבלות נמצאה הצטברות של פגיעות כלכלית, חברתית ונפשית לצד יכולת הסתגלות נמוכה יותר. דפוס זה עולה בקנה אחד עם מחקרים שמראים כי השפעתם של מצבי חירום ואסון אינה נובעת רק מן החשיפה לאירוע עצמו, אלא גם ממאפיינים חברתיים, כלכליים ופוליטיים המעצבים את הנגישות למשאבים ולתמיכה ואת יכולת ההתמודדות וההתאוששות (בן סימון וטופורק בר, 2024; Painter et al., 2024). השפעתם של מאפיינים אלו ניכרת גם בהקשר שאינו קשור בהכרח למלחמה: שיעור גבוה במיוחד מן הצעירים הערבים דיווחו כי אינם מרגישים בטוחים ללכת לבדם בשעות החשכה באזור מגוריהם או שאינם יוצאים מן הבית

כלל. פחד מתמשך מאלימות עלול לצמצם את הניידות במרחב, את ההשתתפות בחיי הקהילה ואת הנגישות להזדמנויות לימוד, תעסוקה ופנאי, וכך לפגוע ביכולת להתקדם במסלול החיים (Mansour & Eyal Lubling, 2026).

סיכום: התקדמות, הסתגלות ושחיקה מתקיימות זו בצד זו

ממצאי המחקר מלמדים כי הצעירים בישראל ממשיכים לבנות את חייהם במציאות ממושכת של אי-ודאות. הם עובדים, לומדים, יוצרים קשרים זוגיים, עוברים למגורים עצמאיים ומביעים אופטימיות בנוגע לעתידם. עם זאת, עבור רבים מהם המסלול נעשה רציף וצפוי פחות: שינויים בתוכניות, הפסקות בעבודה, סבבי מילואים חוזרים וממושכים, קשיים כלכליים, בדידות ופגיעה ברווחה הנפשית מתקיימים לצד המשך התפקוד. חוסן ופגיעות אינם מצבים מנוגדים המוציאים זה את זה. צעירים עשויים להסתגל לשינויים ובה בעת לחוות בדידות; להמשיך לעבוד אך להתקשות לעמוד בהתחייבויות כספיות; להיות אופטימיים בנוגע לעתידם אך לתת אמון מועט במוסדות; ולהרגיש חלק מן החברה בישראל אך לא מן הקהילה המקומית. משום כך, הערכת מצבם אינה יכולה להתבסס על מדד יחיד של תפקוד או מצוקה.

שלושה משאבים בולטים בממצאים: יציבות כלכלית, קשרים תומכים ויכולת לראות עתיד אפשרי. משאבים אלו קשורים לרווחה נפשית, ליכולת הסתגלות ולתחושת שייכות, ומסייעים להבין כיצד צעירים ממשיכים להתקדם על אף השיבושים. מנגד, הצטברות של קושי כלכלי, בדידות, אובדן וחשיפה ממושכת לאיום עלולה לצמצם את מרחב האפשרויות ואת היכולת להתארגן מחדש. ממצא זה עולה בקנה אחד עם הספרות על פגיעות חברתית לאסונות, המדגישה כי פגיעות אינה נובעת מגורם יחיד, אלא מהצטברות של קשיים וממגבלות בנגישות למשאבים המאפשרים התמודדות והתאוששות (Painter et al., 2024). לפיכך נדרשת התייחסות רחבה אך מותאמת לצעירים. אין לראות בהם אוכלוסייה פגיעה באופן אחיד, אך גם אין להסיק מן ההתקדמות במסלול החיים שצורכיהם חלפו. נדרש בסיס אוניברסלי שיסייע לשמור על רציפות בלימודים, בתעסוקה, בדיור ובתכנון העתיד, לצד איתור מוקדם ומענה מוגבר כאשר מצטברים קשיים בכמה תחומי חיים. חוסן מתמשך נשען גם על זמינותם של משאבים כלכליים וחברתיים, על שירותים ציבוריים נגישים ושוויוניים ועל אפשרותם של צעירים להשפיע על החלטות הנוגעות לחייהם.

6.2 כיווני פעולה

מן התשובות לשאלה הפתוחה עלה כי הצעירים מבקשים שהמדינה תכיר בהם כאוכלוסייה בעלת צרכים ייחודיים, תשקיע בפיתוח מענים ותשתף אותם בעיצוב המדיניות הנוגעת לחייהם. הם הדגישו את הצורך בהתמודדות עם יוקר המחיה ובקידום דיור בר-השגה, בהרחבת הזדמנויות להשכלה ולתעסוקה ובחיזוק שירותי בריאות הנפש. בין ההצעות שהעלו היו הקלות מס

לצעירים; הלוואות מותאמות לעסקים בתחילת דרכם; סיוע כלכלי למשרתי מילואים; הרחבת הסיוע ברכישת דירה ראשונה; פיתוח דיור מסובסד והפחתת עלויות הקרקע; הנגשת סיוע נפשי; שיפור החינוך; וסבסוד ייעוץ מקצועי ופיתוח קריירה גם למי שלא שירתו בצבא.

ממצאי המחקר מלמדים כי המדיניות כלפי צעירים אינה יכולה להסתפק במענים נקודתיים למצבי חירום. נדרשת מדיניות ארוכת טווח שתסייע לשמור על רציפות במסלול החיים, להשלים מהלכים שנקטעו ולחזק את המשאבים העומדים לרשות הצעירים. לצד בסיס אוניברסלי לכלל הצעירים, נדרשים מענים מוגברים ומותאמים לקבוצות המתמודדות עם הצטברות של קשיים. להלן כיווני פעולה אפשריים.

יצירת מסלולים לחזרה ללימודים ולהשלמתם. ממצאי המחקר מצביעים על שינויים נרחבים במסלול הלימודים ועל צורך לא רק בהקלות בזמן הלימודים, אלא גם במדיניות פעילה להשבת צעירים למסלול. מוצע להרחיב התאמות גם לצעירים שאינם משרתי מילואים אך חוו שיבושים עקב פגיעה כלכלית, פינוי, טיפול בבן משפחה או קושי נפשי; לחייב מוסדות להשכלה גבוהה ולהכשרה מקצועית לאתר סטודנטים שהפסיקו את לימודיהם וליצור עימם קשר יזום; לאפשר הקפאת לימודים וחזרה ללא קנסות, ללא אובדן נקודות זכות ובהליכים מנהליים פשוטים; להציע מלגות ומענקי התמדה לצעירים החוזרים לאחר הפסקה ממושכת; להרחיב מסלולים גמישים, ובהם לימודים בהיקף חלקי, למידה מרחוק, פיצול שנת לימודים והתאמת מועדי הגשה ובחינות; ולהציע ייעוץ לימודי ותעסוקתי מסובסד לצעירים שטרם החלו ללמוד או שאינם בטוחים אם יחזרו ללימודים.

חיזוק הרציפות התעסוקתית וההתאוששות הכלכלית. ממצאי המחקר מלמדים על שיעור גבוה של עובדים לצד הפסקות בעבודה, חוסר שביעות רצון מן המצב הכלכלי ופגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות. לפיכך מוצע לפתח מסלולים של "חזרה ליציבות": לאתר צעירים שחוו הפסקות עבודה חוזרות ולהציע להם ליווי קצר וממוקד לחזרה לתעסוקה יציבה; לסבסד הכשרות מקצועיות קצרות מועד בתחומים שבהם יש הזדמנויות תעסוקה, בהתאמה לניסיונם ולשאיפותיהם; להציע שוברים לייעוץ תעסוקתי ולפיתוח קריירה, לכתיבת קורות חיים ולהכנה לראיונות; לתמרץ מעסיקים הקולטים צעירים שחוו הפסקות עבודה חוזרות או היעדרות ממושכת; להרחיב עבודה גמישה ואפשרויות להשלמת הכנסה לצעירים שלומדים, מטפלים בילדים או בבני משפחה, או מתמודדים עם תוצאות של שירות מילואים ממושך; להקים מסלול ייעודי לעסקים בבעלות צעירים, שיכלול ייעוץ עסקי, הלוואות בתנאים מותאמים וסיוע בהתמודדות עם הפסקות בפעילות; ולשלב ייעוץ כלכלי ומיצוי זכויות בשירותים לצעירים, במקום להפנותם לשירות נפרד שעליהם לפנות אליו ביוזמתם.

פיתוח מעטפת משולבת למשרתי מילואים. המחקר מצביע על עומס ניכר ועל קשיים בכמה תחומי חיים בקרב משרתי מילואים. לכן מוצע שלא להסתפק בפיצוי כספי או בהתאמות נקודתיות, אלא לספק מענה משולב: פגישת מיפוי צרכים לאחר תקופות שירות ממושכות או

חוזרות; תוכנית חזרה אישית הכוללת, לפי הצורך, השלמת לימודים, חזרה מדורגת לעבודה, ייעוץ כלכלי ותמיכה רגשית או זוגית; גורם מתאם אחד שיסייע במיצוי זכויות מול המעסיק, מוסד הלימודים והרשויות; הרחבת המענים לבני ולבנות הזוג ולבני המשפחה שהושפעו מן השירות; ומעקב גם לאחר החזרה לשגרה כדי לזהות קשיים שמופיעים לאחר זמן. לצד זאת, יש להבטיח מענים גם לצעירים שלא שירתו אך נחשפו למלחמה ישירות ובעוצמה אחרת, כדי שהשירות לא יהיה תנאי כמעט בלעדי לקבלת תמיכה.

הרחבת הרצף והנגישות של שירותי בריאות הנפש. מן הממצאים עולה כי המשך התפקוד ביום-יום אינו מעיד בהכרח על היעדר קושי רגשי. לפיכך מוצע לפתח רצף מדורג של מענים: מידע וכלים לעזרה עצמית ולחיזוק כישורי התמודדות; קבוצות תמיכה, פעילות קהילתית וליווי עמיתים לצעירים החווים בדידות או שחיקה; התערבויות קצרות ונגישות במרכזי צעירים, במוסדות לימוד, במקומות עבודה ובשירותים דיגיטליים; טיפול מקצועי לצעירים הזקוקים למענה מתמשך; והפניה מהירה לשירותי מומחים במצבי מצוקה מוגברת. בד בבד יש לצמצם חסמים באמצעות שעות פעילות גמישות, מענה מקוון, טיפול במגוון שפות, מחיר מסובסד ושמירה על רצף טיפולי בעת מעבר בין מסגרות לימודים, עבודה ומגורים. מומלץ להכשיר אנשי מקצוע במרכזי צעירים ובמוסדות להשכלה גבוהה לזהות מצוקה ולהפנות למענה מתאים, בלי להטיל עליהם תפקיד טיפולי.

פיתוח מענים מדורגים ומותאמים. הממצאים מצביעים על פגיעות גבוהה יותר בקרב קבוצות מסוימות. לכן מוצע לקבוע סל בסיסי הנגיש לכלל הצעירים ולתגברו לפי הצטברות הקשיים. ביישובים ערביים יש לחזק שירותים נגישים מבחינה תרבותית ולשונית, להרחיב הזדמנויות להשכלה ולתעסוקה ולהתייחס גם למיגון, לביטחון האישי ולנגישות לשירותים. לצעירים עם מוגבלות נדרשת הנגשה מלאה של שירותי ההשכלה, התעסוקה ובריאות הנפש ושל הליכי מיצוי זכויות. עבור נשים יש לבחון חסמים הקשורים לטיפול בילדים ובבני משפחה, לרציפות התעסוקתית ולנגישות למענים רגשיים וכלכליים.

חיזוק הקהילה, המעורבות החברתית והשתתפות הצעירים. לעומת הסקר משנת 2024, בסקר הנוכחי שיעורי הצעירים שהרגישו שייכות לקהילה, שאבו ממנה כוח, התנדבו או היו מעורבים בקידום מטרות חברתיות היו נמוכים יותר. לצד זאת, צעירים רבים הביעו אופטימיות בנוגע לעתידם. שילוב זה מצביע על פוטנציאל לפעולה ועל צורך במסגרות שיאפשרו לצעירים לתרגם את רצונם להשפיע למעורבות ממשית. מעורבות חברתית ואזרחית עשויה לתרום גם לחיזוק האמון במוסדות הציבור. לפיכך מוצע להקים מועצות צעירים מקומיות וארציות בעלות תפקיד מוגדר בתכנון שירותים ומדיניות; להקצות תקציבים ליוזמות בהובלת צעירים; לפתח מסלולי התנדבות גמישים וקצרי טווח המתאימים לצעירים עובדים, לומדים והורים; לקשור התנדבות להכשרה, לניסיון מקצועי, למלגה או להכרה אקדמית בלי לפגוע באופייה ההתנדבותי; ולעדכן את הצעירים כיצד עמדותיהם השפיעו על החלטות, כדי לחזק את האמון בתהליכי השיתוף.

עוד פרסומים של המכון בנושא

בן סימון, ב. וקונסטנטינוב, ו. (2025). *צעירים על גבול הלבנון: תמונת מצב*. דמ-040-25.

סמואל, ה., אלון סידליק, ס., צור ביתן, ד., קונסטנטינוב, ו., לוינסקי, י., גורליק, י., אוחנה, ר. ובליצר, ר. (2025). *בריאות הנפש בתקופת מלחמת "חרבות ברזל" – סקר לאומי מתמשך, תוצאות המדידות בשלוש נקודות זמן*. מ-240-25.

בן סימון, ב. וקונסטנטינוב, ו. (2024). השפעות מלחמת חרבות ברזל על הצעירים בישראל: ממצאי סקר. דמ-004-24.

בן סימון, ב. וטופורק בר, א. (2024). להתבגר בצל מלחמה: השפעות מצבי חירום ואסון על צעירים – סקירת ספרות. דמ-997-24.

קונסטנטינוב, ו., זוהר, ל., טוקטלי, ר., גלעד, ע. ושורק, י. (2021). *צעירים בישראל בתקופת מגפת הקורונה – נתונים סטטיסטיים נבחרים*. מ-221-21.

את הפרסומים אפשר להוריד ללא תשלום מאתר המכון: brookdale.jdc.org.il

מקורות

איל-לובלינג, ר. ומנסור, ל. (2024). *חוסן ופיתוח חוסן בתקופת הצעירות*. גנדיר; משרד הרווחה והביטחון החברתי.

אמיתי, ג., רענן, ר., כאהן-סטרבצ'ינסקי, פ. וריבקין, ד. (2011). *מסמך רקע לאשלים: מעבר לבגרות בקרב אוכלוסיות במצבי סיכון: צרכים והתערבויות*. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

בן סימון, ב. וטופורק בר, א. (2024). *להתבגר בצל מלחמה: השפעות מצבי חירום ואסון על צעירים – סקירת ספרות*. דמ-997-24. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

בן סימון, ב. וקונסטנטינוב, ו. (2024). *השפעות מלחמת חרבות ברזל על הצעירים בישראל: ממצאי סקר*. דמ-004-24. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

בן סימון, ב. וקונסטנטינוב, ו. (עור'). (2025). *צעירים בישראל 2025: שנתון סטטיסטי*. פמ-89-25. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

בראון-לוינסון, א. ושגיא, ש. (2014). תגובות למצבי לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים תחת אש: השוואה בין לחץ כרוני לאקוטי. *מגמות, מט(4)*, 774–754.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2019). *תחזיות אוכלוסיית ישראל*.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2024). *סקר כוח אדם*.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2025). *שנתון סטטיסטי לישראל 2025: מספר 76*.

חדאד חאג'-יחיא, נ., עזגד, ט. ותמוז, י. (2025). *בריאות נפשית בקרב צעירים וצעירות מהחברה הערבית: מאפיינים ייחודיים, חסמים לטיפול והשפעות המלחמה*. יתד; משרד הרווחה והביטחון החברתי; קרן רש"י.

נאור, ר. ובועז, ע. (2013). שוברים את מעגל הכרוניות באלמו"ג צעירים – יחידה לפיתוח כישורי חיים ושיקום תעסוקתי בשיקום פסיכיאטרי. *כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 22*(4), 229–245.

פלגי, ש. (עור'). (2019). *אוגדן שאלונים לדיווח עצמי: הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית, משרד הבריאות*. משרד הבריאות.

קמחי, ש. ואשל, י. (2010). חוסן אישי וציבורי והתמודדות עם תוצאות ארוכות-טווח של מלחמה. *סוגיות חברתיות בישראל, 9*, 29–52.

שומן הראל, נ. (2025). *צעירים וצעירות במצבי סיכון בשדה בריאות הנפש: סקירת ספרות, מדיניות ופרקטיקה*. יתד; משרד הרווחה והביטחון החברתי; קרן רש"י.

שורק, י. ונבות, מ. (2016). *הצורך בחיזוק תמיכת ההורים בצעירים בסיכון: מסמך רקע לקראת דיון בוועדה המקצועית לילדים, נוער וצעירים, אשלים ג'וינט-ישראל* דמ-738-16. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.

Achdut, N., & Refaeli, T. (2021). An ethnocultural perspective on loneliness in young adulthood: A population-based study in Israel. *Sociology of Health & Illness, 43*(5), 1154–1174.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569–576.

Bonfanti, R. C., Oberti, B., Ravazzoli, E., Rinaldi, A., Ruggieri, S., & Schimmenti, A. (2024). The role of trust in disaster risk reduction: A critical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(1), 29.

Cadigan, J. M., Lee, C. M., & Larimer, M. E. (2019). Young adult mental health: A prospective examination of service utilization, perceived unmet service needs, attitudes, and barriers to service use. *Prevention Science, 20*(3), 366–376.

Chaaya, C., Thambi, V. D., Sabuncu, Ö., Abedi, R., Osman, A. O. A., Uwishema, O., & Onyeaka, H. (2022). Ukraine–Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Annals of Medicine and Surgery, 79*, 104033.

Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war. *Frontiers in Psychology, 15*, 1331886.

Huddy, L., Feldman, S., Taber, C., & Lahav, G. (2005). Threat, anxiety, and support of antiterrorism policies. *American Journal of Political Science, 49*(3), 593–608.

Janson, M., Felix, E. D., Jaramillo, N., Sharkey, J. D., & Barnett, M. (2024). A prospective examination of mental health trajectories of disaster-exposed young adults in the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences, 14*(9), 787.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222.

Lee, B. J., & Manzoni, A. (2023). Pathways of intergenerational support between parents and children throughout adulthood. *Sociological Perspectives, 66*(6), 1039–1059.

Mansour, L., & Eyal Lubling, R. (2026). 'It's coming closer and closer': How organised crime and community violence reshape the spatial and emotional worlds of young Palestinian Arab women in Israel. *Journal of Youth Studies*. Advance online publication.

Mao, W., & Agyapong, V. I. O. (2021). The role of social determinants in mental health and resilience after disasters: Implications for public health policy and practice. *Frontiers in Public Health, 9*, 658528.

Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradović, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology, 16*(4), 1071–1094.

Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science, 1*(2), 95–106.

O'Donohue, K., Berger, E., McLean, L., & Carroll, M. (2021). Psychological outcomes for young adults after disastrous events: A mixed-methods scoping review. *Social Science & Medicine, 276*, 113851.

Painter, M. A., Shah, S. H., Damestoit, G. C., Khalid, F., Prudencio, W., Chisty, M. A. A., Tormos-Aponte, F., & Wilhelmi, O. (2024). A systematic scoping review of the Social Vulnerability Index as applied to natural hazards. *Natural Hazards, 120*(8), 7265–7356.

Pejicić, M., Ristić, M., & Andelković, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology, 46*(4), 457–472.

Santini, Z. I., Torres-Sahli, M., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., Rayce, S. B., Baker, M. M., Ten Have, M., Schotanus-Dijkstra, M., & Koushede, V. (2020). Measuring positive mental health and flourishing in Denmark: Validation of the Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) and cross-cultural comparison across three countries. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*, 297.

Schiller, M., Pinus, M., Hammen, C. C., & Golan, S. (2019). Effects of psychological distress and exposure to terror-related stress on the self in emerging adulthood. *International Journal of Cognitive Therapy, 12*(4), 242–259.

Shapira, S., Sold, A., & Refaeli, T. (2025). The interplay of personal and collective resilience and mental health during prolonged conflict: Insights from young adults in Israel. *Stress and Health, 41*(3), e70047.

Vaishnavi, S., Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research, 152*(2–3), 293–297.

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica, 227*, 103616.

Ziv, R., & Benjamin, O. (2026). Family obligations? Working-class older parents' relational work in support of their young adult children. *Journal of Family Issues*. Advance online publication.

נספחים

נספח א: התפלגות התשובות בהיגדים המרכיבים את מדד הרווחה הנפשית

	סך הכול (%)	בכלל לא (%)	פעם או פעמיים בחודש (%)	פעם בשבוע (%)	פעמיים או שלוש בשבוע (%)	כמעט כל יום (%)	כל יום (%)
הרגשתי מסופק/ת מחיי	**100.0**	7.3	10.8	13.8	24.3	27.1	16.7
הרגשתי שמח/ה	**100.0**	3.2	6.4	9.3	29.7	31.7	19.6
הרגשתי עניין בחיים	**100.0**	4.0	7.0	11.7	23.3	27.9	26.1
הרגשתי שיש לי משהו חשוב לתרום לחברה	**100.0**	9.4	10.5	15.7	17.7	24.1	22.6
הרגשתי שייך/ת לקהילה שבה אני חי/ה (לקבוצה חברתית, לשכונה שלי, לעיר שלי)	**100.0**	15.2	10.6	10.8	20.5	23.5	19.5
הרגשתי שהחברה שבה אנו חיים הופכת למקום טוב יותר לאנשים	**100.0**	25.1	12.9	16.9	15.6	16.0	13.5
חשבתי שאנשים הם בבסיסם טובים	**100.0**	11.8	12.4	16.2	18.6	21.1	20.0
הדרך שבה מתנהלת החברה שלנו נראתה הגיונית בעיניי	**100.0**	25.8	13.8	15.2	16.2	17.5	11.4
אהבתי את רוב הצדדים של אישיותי	**100.0**	5.5	6.0	16.0	21.7	28.2	22.7
הייתי טוב/ה בארגון כל המחויבויות של חיי היום-יום	**100.0**	6.8	8.1	16.3	17.5	29.6	21.8
הרגשתי שיש לי קשרים חמים ומלאי אמון עם אחרים	**100.0**	6.2	10.2	16.6	19.9	24.5	22.6
הרגשתי שחוויתי חוויות שהביאו אותי לצמוח ולהפוך לאדם טוב יותר	**100.0**	6.4	9.0	14.6	22.3	23.3	24.3
הרגשתי בטוח/ה לחשוב ולהביע את רעיונותיי ודעותיי	**100.0**	5.2	7.3	12.5	19.6	29.3	26.2
הרגשתי שלחיי יש משמעות ומטרה	**100.0**	6.6	9.9	13.6	16.2	25.5	28.2

הערה: הבדלים מובהקים בין גברים לנשים נמצאו בהיגדים האלה: "הרגשתי מסופק/ת מחיי" ($p < .01$); "הרגשתי עניין בחיים" ($p < .05$); "הרגשתי שיש לי משהו חשוב לתרום לחברה" ($p < .01$); "הרגשתי שייך/ת לקהילה שבה אני חי/ה" ($p < .01$); "הרגשתי שהחברה שבה אנו חיים הופכת למקום טוב יותר לאנשים" ($p < .01$); "חשבתי שאנשים הם בבסיסם טובים" ($p < .05$); "הדרך שבה מתנהלת החברה שלנו נראתה הגיונית בעיניי" ($p < .01$); "הייתי טוב/ה בארגון כל המחויבויות של חיי היום-יום" ($p < .01$); "הרגשתי שלחיי יש משמעות ומטרה" ($p < .01$). בכל ההיגדים האלה שיעור הנשים שדיווחו בחיוב היה נמוך משיעור הגברים שדיווחו בחיוב.

הבדלים מובהקים בין צעירים יהודים לא חרדים, חרדים וערבים נמצאו בהיגדים האלה: "הרגשתי שמח/ה" ($p < .05$); "הרגשתי עניין בחיים" ($p < .01$); "הרגשתי שייך/ת לקהילה שבה אני חי/ה" ($p < .01$); "חשבתי שאנשים הם בבסיסם טובים" ($p < .01$); "הדרך שבה מתנהלת החברה שלנו נראתה הגיונית בעיניי" ($p < .01$); "אהבתי את רוב הצדדים של אישיותי" ($p < .01$); "הרגשתי שיש לי קשרים חמים ומלאי אמון עם אחרים" ($p < .01$); "הרגשתי שחוויתי חוויות שהביאו אותי לצמוח ולהפוך לאדם טוב יותר" ($p < .05$); "הרגשתי בטוח/ה לחשוב ולהביע את רעיונותיי ודעותיי" ($p < .01$); "הרגשתי שלחיי יש משמעות ומטרה" ($p < .01$). במרבית ההיגדים שיעור הצעירים החרדים שדיווחו בחיוב היה גבוה משיעור הצעירים היהודים הלא חרדים והצעירים הערבים. בהיגד "הרגשתי בטוח/ה לחשוב ולהביע את רעיונותיי ודעותיי" שיעור מי שדיווחו בחיוב היה גבוה יותר בקרב צעירים יהודים לא חרדים מבקרב צעירים חרדים וצעירים ערבים.

נספח ב: ממצאי הניתוחים הרב-משתניים

לוח ב-1: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות בשל המלחמה

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
נשים	0.85**	2.35	0.98**	2.67	1.11**	3.02	0.96**	2.63
גיל (לעומת בני 18–24)								
25–29	0.01	1.01	0.15	1.16	0.26	1.30	0.26	1.29
30–34	0.15	1.16	0.36	1.44	0.53*	1.69	0.46	1.58
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	0.08	1.08	0.25	1.29	0.33	1.39	0.26	1.30
ערבים	1.75**	5.78	2.11**	8.22	2.17**	8.76	2.25**	9.47
מוגבלות	0.74*	2.09	0.74*	2.10	0.87*	2.38	0.85*	2.35
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	0.28	1.32	0.16	1.17	0.17	1.19	0.25	1.28
הורים	-0.20	0.82	-0.21	0.81	-0.19	0.83	-0.07	0.93
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	-1.12 **	0.33	-1.28 **	0.28	-1.30 **	0.27	-1.16 **	0.31
תעודה על-תיכונית	-0.99 **	0.37	-1.28 **	0.28	-1.30 **	0.27	-1.16 **	0.31
תואר אקדמי	-1.48 **	0.23	-1.69 **	0.19	-1.81 **	0.16	-1.65 **	0.19

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
מילואים	-	-	0.22	1.25	0.30	1.35	0.26	1.30
אובדן הבית או הרכוש שלך / של משפחתך	-	-	**1.82	6.14	**1.55	4.71	**1.56	4.76
אדם קרוב היה בשירות צבאי הכרוך בסכנה	-	-	**0.66	1.94	**0.58	1.78	*0.52	1.68
מגורים באזור שהיה נתון לאיום גבוה	-	-	**0.70	2.01	**0.78	2.18	**0.75	2.12
תמיכה בעת מצוקה	-	-	-	-	0.39	1.48	0.50	1.65
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	0.37	1.45	0.41	1.50
אופטימיות כללית/כלכלית (לעומת די פסימי/ פסימי מאוד)								
די אופטימי/ אופטימי מאוד	-	-	-	-	-0.91 **	0.40	-0.96 **	0.38
לא אופטימי ולא פסימי	-	-	-	-	-0.81 *	0.45	-0.76 *	0.47
שכר חודשי (לעומת אין שכר/ פחות ממחצית/ממחצית עד שלושה רבעים שכר הממוצע)								
כשכר ממוצע או יותר	-	-	-	-	-	-	-0.52 *	0.60
Nagelkerke R^2	0.213		0.300		0.335		0.349	

לוח ב-2: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת בדידות

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
נשים	0.82**	2.62	0.70**	2.01	0.80**	2.23	0.69**	1.99
גיל (לעומת בני 18–24)								
25–29	-0.24	0.79	-0.28	0.76	-0.30	0.74	-0.36	0.70
30–34	0.05	1.05	0.00	1.00	-0.05	0.95	-0.03	0.92
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	0.04	1.04	-0.09	0.91	0.00	1.00	0.07	1.07
ערבים	-0.03	0.97	-0.12	0.88	-0.07	0.94	-0.19	0.83
מוגבלות	1.58**	4.94	1.62**	5.03	1.61**	5.01	1.53**	4.60
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	-0.73**	0.48	-0.68**	0.51	-0.62**	0.54	-0.61**	0.55
הורים	-0.31	0.73	-0.35	0.70	-0.25	0.78	-0.28	0.76
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	0.15	1.16	0.37	1.45	0.54	1.71	0.60	1.82
תעודה על-תיכונית	-0.06	0.94	0.07	1.07	0.14	1.15	0.20	1.22
תואר אקדמי	0.01	1.01	0.16	1.18	0.28	1.33	0.42	1.52
מילואים	-	-	-0.65**	0.52	-0.57*	0.56	-0.62*	0.54
מגורים באזור שהיה נתון לאיום גבוה	-	-	0.37*	1.45	0.42*	1.52	0.27	1.31

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
תמיכה בעת מצוקה	-	-	-	-	-1.22**	0.29	-1.18**	0.31
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	0.20	1.22	0.22	1.25
ציפיות מן החיים בעתיד (לעומת לא ישתנו / יהיו טובים יותר)								
יהיו טובים פחות	-	-	-	-	0.72*	2.05	0.63*	1.88
יכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות (לעומת לא השתנתה/השתפרה)								
צומצמה במקצת	-	-	-	-	-	-	-0.12	0.89
נפגעה משמעותית	-	-	-	-	-	-	0.18	1.20
שביעות רצון מן המצב הכלכלי (לעומת לא כל כך מרוצה / לא מרוצה כלל)								
מרוצה/מרוצה מאוד	-	-	-	-	-	-	-0.60**	0.55
Nagelkerke R^2	0.149		0.172		0.210		0.227	

לוח ב-3: ממצאי רגרסיה ליניארית לבחינת הגורמים הקשורים לרווחה נפשית

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Beta	*B*	Beta	*B*	Beta	*B*	Beta
נשים	-0.38**	-0.16	-0.31**	-0.13	-0.22**	-0.09	-0.15*	-0.07
גיל (לעומת בני 18–24)								
29–25	0.25**	0.10	0.30**	0.11	0.31**	0.12	0.33**	0.13
34–30	-0.18	-0.07	-0.16	-0.06	-0.05	-0.02	-0.04	-0.02
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	0.24	0.07	0.28*	0.09	0.22*	0.07	0.22*	0.07
ערבים	-0.10	-0.04	-0.08	-0.03	0.04	0.01	0.14	0.05
מוגבלות	-0.78**	-0.19	-0.82**	-0.20	-0.28*	-0.07	-0.28*	-0.07
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	0.16	0.07	0.11	0.05	-0.17	-0.07	-0.15	-0.07
הורים	0.08	0.03	0.11	0.04	0.07	0.03	0.10	0.04
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	0.21	0.08	0.13	0.05	0.07	0.03	0.02	0.01
תעודה על-תיכונית	0.15	0.05	0.11	0.04	0.07	0.03	0.03	0.01
תואר אקדמי	0.12	0.05	0.10	0.04	0.04	0.02	-0.04	-0.01
מילואים	-	-	0.23	0.08	0.10	0.04	0.09	0.03

אדם קרוב נהרג, נחטף או נפצע קשה כתוצאה מהמלחמה	-	-	-0.44**	-0.12	-0.36**	-0.10	-0.31**	-0.09
שירות צבאי או אזרחי באזור עימות	-	-	0.37*	0.09	0.42**	0.11	0.46**	0.12
תמיכה בעת מצוקה	-	-	-	-	0.69**	0.15	0.64**	0.13
תחושת בדידות (לעומת לעיתים רחוקות/אף פעם לא)								
לפעמים/לעיתים קרובות	-	-	-	-	-0.94**	-0.40	-0.88**	-0.38
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	-0.03	-0.01	-0.02	-0.01
אופטימיות כללית/כלכלית (לעומת די פסימי/פסימי מאוד)								
די אופטימי/ אופטימי מאוד	-	-	-	-	0.73**	0.27	0.62**	0.23
לא אופטימי ולא פסימי	-	-	-	-	0.32*	0.10	0.24	0.07
שביעות רצון מן המצב הכלכלי (לעומת לא כל כך מרוצה / לא מרוצה כלל)								
מרוצה/מרוצה מאוד							0.38**	0.16
Adjusted R^2		0.080		0.107		0.333		0.355

לוח ב-4: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים ליכולת להסתגל לשינויים

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
נשים	-0.56**	0.57	-0.54**	0.59	-0.42*	0.66	-0.33	0.72
גיל (לעומת בני 18–24)								
25–29	0.10	1.11	0.13	1.14	0.24	1.27	0.16	1.17
30–34	-0.34	0.71	-0.35	0.71	-0.19	0.82	-0.36	0.70
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	-0.25	0.78	-0.21	0.81	-0.42	0.65	-0.35	0.71
ערבים	0.29	1.33	0.33	1.39	0.38	1.46	0.44	1.56
מוגבלות	-1.03**	0.36	-1.05**	0.35	-0.74*	0.48	-0.74	0.48
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	0.27	1.31	0.25	1.29	-0.07	0.94	-0.08	0.93
הורים	-0.05	0.95	-0.07	0.94	-0.25	0.78	-0.27	0.77
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	0.63*	1.88	0.63*	1.87	0.36	1.44	0.35	1.42
תעודה על-תיכונית	0.58*	1.79	0.62*	1.85	0.53	1.70	0.60	1.82
תואר אקדמי	0.55*	1.73	0.57*	1.77	0.35	1.42	0.38	1.46
מילואים	-	-	0.18	1.20	0.22	1.25	0.28	1.32
תמיכה בעת מצוקה	-	-	-	-	1.30**	3.68	1.16**	3.20

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
תחושת בדידות (לעומת לעיתים רחוקות/אף פעם לא)								
לפעמים/לעיתים קרובות	-	-	-	-	-0.93**	0.40	-0.90**	0.41
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	-0.15	0.86	-0.14	0.87
ציפיות מן החיים בעתיד (לעומת יהיו פחות טובים)								
יהיו טובים יותר	-	-	-	-	0.96**	2.60	0.86**	2.36
לא ישתנו	-	-	-	-	-0.03	0.97	-0.25	0.78
שכר חודשי (לעומת אין שכר/ פחות ממחצית/ממחצית עד שלושה רבעים שכר הממוצע)								
כשכר ממוצע או יותר	-	-	-	-	-	-	0.43*	1.53
שביעות רצון מן המצב הכלכלי (לעומת לא כל כך מרוצה / לא מרוצה כלל)								
מרוצה/מרוצה מאוד	-	-	-	-	-	-	0.48*	1.61
Nagelkerke R^2	0.070		0.074		0.211		0.249	

לוח ב-5: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לתחושת שייכות לחברה בישראל

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
נשים	-0.11	0.90	-0.10	0.90	-0.07	0.94	0.11	1.11
גיל (לעומת בני 18–24)								
29–25	0.31	1.36	0.18	1.19	0.08	1.08	0.07	1.07
34–30	0.51*	1.66	0.35	1.41	0.49	1.63	0.52	1.69
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	-0.95**	0.39	-1.09**	0.34	-1.38**	0.25	-1.45**	0.24
ערבים	-1.11**	0.33	-1.07**	0.34	-0.99**	0.37	-0.82**	0.44
מוגבלות	-0.38	0.68	-0.23	0.79	0.17	1.19	0.31	1.36
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	-0.11	0.90	-0.06	0.94	-0.03	0.97	-0.05	0.95
הורים	-0.11	0.90	-0.16	0.85	-0.37	0.69	-0.43	0.65
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	0.21	1.23	0.15	1.17	-0.01	0.99	0.04	1.04
תעודה על-תיכונית	0.18	1.20	0.36	1.44	0.28	1.33	0.26	1.30
תואר אקדמי	0.14	1.15	0.14	1.15	0.13	1.14	0.02	1.02
מילואים	-	-	0.14	1.15	0.01	1.01	0.00	1.00

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
אובדן הבית או הרכוש שלך/ של משפחתך	-	-	-1.58**	0.24	-1.56**	0.21	-1.55**	0.21
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	0.13	1.14	0.20	1.22
ציפיות מן החיים בעתיד (לעומת יהיו טובים פחות)								
יהיו טובים יותר	-	-	-	-	0.87**	2.37	0.82*	2.27
לא ישתנו	-	-	-	-	0.64*	1.90	0.62	1.85
רווחה נפשית (ממוצע רציף 1-6)	-	-	-	-	0.39**	1.47	0.40**	1.49
יכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות (לעומת לא השתנתה/ השתפרה)								
צומצמה במקצת/נפגעה משמעותית	-	-	-	-	-	-	-0.40*	0.67
Nagelkerke R^2	0.098		0.122		0.197		0.214	

לוח ב-6: ממצאי רגרסיה לוגיסטית לבחינת הגורמים הקשורים לשיקולים לעבור להתגורר בחו"ל

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
נשים	*0.39	1.48	0.26	1.30	0.20	1.22	0.05	1.05
גיל (לעומת בני 18–24)								
29–25	-0.20	0.82	-0.29	0.75	-0.17	0.84	-0.02	0.99
34–30	-0.16	0.86	-0.19	0.83	-0.20	0.82	-0.01	0.99
קבוצת אוכלוסייה (לעומת יהודים)								
חרדים	*-0.69	0.50	**-0.79	0.45	-0.55	0.58	*-0.74	0.48
ערבים	-0.19	0.83	-0.18	0.84	-0.27	0.77	-0.34	0.71
מוגבלות	0.41	1.50	0.49	1.62	0.03	1.03	0.04	1.04
מצב משפחתי (לעומת בלי בן/בת זוג)								
נשוי/אה או חי/ה עם בן/בת זוג	*0.46	1.58	**0.55	1.73	**0.65	1.92	**0.68	1.96
הורים	*-0.53	0.59	*-0.59	0.56	*-0.68	0.51	**-0.72	0.49
רמת השכלה (לעומת בלי תעודת בגרות)								
תעודת בגרות בלבד	-0.31	0.74	-0.14	0.87	-0.07	0.93	-0.08	0.93
תעודה על-תיכונית	-0.05	0.95	0.02	1.02	0.13	1.14	0.26	1.30
תואר אקדמי	0.25	1.28	0.33	1.38	0.44	1.55	0.42	1.53
מילואים	-	-	-0.03	0.97	0.06	1.06	-0.10	0.90

משתנים	מודל 1		מודל 2		מודל 3		מודל 4	
	B	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio	*B*	Odds ratio
שירות צבאי או אזרחי באזור עימות	-	-	-0.84*	0.43	-0.65	0.52	-0.62	0.54
מגורים באזור שהיה נתון באיום גבוה	-	-	0.43*	1.54	0.46*	1.59	0.52*	1.68
מעורבות חברתית (התנדבות או תרומה)	-	-	-	-	-0.13	0.88	-0.14	0.87
ציפיות מן החיים בעתיד (לעומת לא ישתנו/יהיו טובים פחות)								
יהיו טובים יותר	-	-	-	-	0.58*	1.78	0.42	1.52
רווחה נפשית (ממוצע רציף 1-6)	-	-	-	-	-0.43**	0.65	-0.49**	0.62
יכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות (לעומת לא השתנתה/ השתפרה)								
צומצמה במקצת/נפגעה משמעותית	-	-	-	-	-	-	-0.01	0.99
Nagelkerke R^2	0.060		0.077		0.146		0.161	

נספח ג: נוסח השאלות והתשובות ששימשו להשוואה בין נתוני הסקר משנת 2024 לנתוני הסקר הנוכחי (2026)

שנת 2024	שנת 2026
האם תכננת להתחיל ללמוד השנה אבל שינית את תוכניותיך בשל פרוץ המלחמה? א. כן, ויתרתי על לימודים השנה ב. לא ג. לא מעוניין/ת לענות	האם תכננת להתחיל ללמוד אבל שינית את תוכניותיך בשל המלחמה? א. כן, דחיתי את מועד תחילת הלימודים ב. כן, ויתרתי על לימודים בינתיים ג. לא תכננתי ללמוד ד. לא מעוניין/ת לענות
(למי שענה שהוא ויתר על לימודים השנה) האם את/ה מתכנן/ת להירשם שוב בשנה הבאה? א. כן ב. לא ג. לא יודע/ת ד. לא מעוניין/ת לענות	(למי שענה שהוא ויתר על לימודים) האם את/ה מתכנן/ת להירשם ללימודים בשנה הבאה? א. כן ב. לא ג. לא יודע/ת ד. לא מעוניין/ת לענות
(למי שענה שעבד לפני פרוץ המלחמה) האם בשל המלחמה הופסקה עבודתך? א. כן ב. לא ג. לא מעוניין/ת לענות	האם במהלך שנות המלחמה (מאז שבעה באוקטובר) קרה שהעבודה שלך הופסקה בשל המלחמה? א. כן, יותר מפעם אחת ב. כן, פעם אחת ג. לא ד. לא מעוניין/ת לענות
(למי שעבודתו הופסקה) מהי הסיבה העיקרית להפסקת עבודתך? א. פיטורים ב. חל"ת ג. סגירה (קבועה או זמנית) של העסק שלי ד. בגלל המצב הביטחוני אין לי אפשרות להגיע למקום עבודתי ה. גויסתי למילואים ו. סיבה אחרת: _____ ז. לא מעוניין/ת לענות	(למי שעבודתו הופסקה) מה הייתה הסיבה העיקרית להפסקת עבודתך? א. פיטורים ב. חל"ת ג. סגירה (קבועה או זמנית) של העסק הפרטי שלי ד. סגירה (קבועה או זמנית) של העסק שבו עבדתי ה. לא יכולתי להגיע למקום עבודתי בגלל המצב הביטחוני ו. לא יכולתי להגיע למקום עבודתי כי פוניתי למקום רחוק ממקום העבודה ז. גיוס למילואים ח. מחלה ט. פציעה י. סיבה אחרת: _____ יא. לא מעוניין/ת לענות

מהו מצבך הבריאותי בדרך כלל?	מהו מצבך הבריאותי בחודשים האחרונים?
א. טוב מאוד ב. טוב ג. לא כל כך טוב ד. בכלל לא טוב ה. לא מעוניין/ת לענות	א. טוב מאוד ב. טוב ג. לא כל כך טוב ד. בכלל לא טוב ה. לא מעוניין/ת לענות
מהו מצבך הנפשי בדרך כלל?	מהו מצבך הנפשי בחודשים האחרונים?
א. טוב מאוד ב. טוב ג. לא כל כך טוב ד. בכלל לא טוב ה. לא מעוניין/ת לענות	א. טוב מאוד ב. טוב ג. לא כל כך טוב ד. בכלל לא טוב ה. לא מעוניין/ת לענות
האם יש לך למי לפנות בזמנים של משבר או מצוקה? אפשר לסמן יותר מתשובה אחת. א. אין לי אף אחד לפנות אליו ב. כן, להורים שלי ג. כן, לבן הזוג או לבת זוג שלי ד. כן, לקרובי משפחה ה. כן, לאנשים מן הקהילה הקרובה (למשל שכנים, חברים לעבודה) ו. כן, לחברים שלי ז. כן, לאיש מקצוע ח. אחר, פרט/י: _____ ט. לא מעוניין/ת לענות	האם יש לך למי לפנות בזמנים של משבר או מצוקה? אפשר לסמן יותר מתשובה אחת א. אין לי אף אחד לפנות אליו [תשובה זו סוגרת את כל האפשרויות האחרות] ב. כן, להורים שלי ג. כן, לבן הזוג או לבת זוג שלי ד. כן, לקרובי משפחה ה. כן, לאנשים מן הקהילה הקרובה (למשל שכנים, חברים לעבודה) ו. כן, לחברים שלי ז. כן, לאיש מקצוע ח. אחר _____ ט. לא מעוניין/ת לענות
האם בתקופה שמאז פרוץ המלחמה הרגשת צורך לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי (פסיכולוג, עובדת סוציאלית, מאמן אישי וכדו')? א. לא הרגשתי צורך לפנות לקבלת סיוע נפשי מגורם מקצועי ב. הייתי רוצה לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי אך מסיבות שונות זה לא קרה בפועל ג. בשל פרוץ המלחמה התחלתי לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי ד. אני מלווה על ידי גורם מקצועי עוד מלפני פרוץ המלחמה ה. לא מעוניין/ת לענות	האם מאז שבעה באוקטובר הרגשת צורך לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי (פסיכיאטר, פסיכולוג, עובדת סוציאלית, מוקד חירום וכדו')? א. לא הרגשתי צורך לפנות לקבלת סיוע נפשי מגורם מקצועי ב. הייתי רוצה לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי אך מסיבות שונות זה לא קרה בפועל ג. בשל המלחמה התחלתי לקבל סיוע נפשי מגורם מקצועי ד. אני מלווה על ידי גורם מקצועי עוד מלפני פרוץ המלחמה ה. לא מעוניין/ת לענות

השכר הממוצע ברוטו למשרת שכיר בספטמבר 2023 היה 12,935 ש"ח בחודש. מה הייתה הכנסתך לפני פרוץ המלחמה ביחס לממוצע? א. חצי מן השכר הממוצע או פחות ב. בין חצי לשלושה רבעים מן השכר הממוצע ג. בדומה לשכר הממוצע ד. יותר מן השכר הממוצע ה. לא הייתה לי הכנסה ו. לא מעוניין/ת לענות	השכר הממוצע ברוטו למשרת שכיר בפברואר 2026 היה 14,344 ש"ח בחודש. מה הייתה הכנסתך בחודש האחרון ביחס לממוצע? א. חצי מן השכר הממוצע או פחות ב. בין חצי לשלושה רבעים מן השכר הממוצע ג. בדומה לשכר הממוצע ד. יותר מן השכר הממוצע ה. לא הייתה לי הכנסה ו. לא מעוניין/ת לענות
היום, חשבון העובר ושב שלי בבנק: א. ביתרת זכות (פלוס) ב. ביתרת חובה (מינוס) ג. לא מעוניין/ת לענות	חשבון העובר ושב שלי בבנק: א. ביתרת זכות (פלוס) ב. ביתרת חובה (מינוס) ג. לא מעוניין/ת לענות
לתחושתך, איך השפיעה המלחמה על היכולת שלך לעמוד בהתחייבויות כספיות (שכר דירה, תשלומי חשבונות, תשלומי רכב וכדומה)? א. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות לא השתנתה ב. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות נפגעה במקצת ג. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות נפגעה משמעותית ד. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות השתפרה ה. לא מעוניין/ת לענות	לתחושתך, איך השפיעה המלחמה על היכולת שלך לעמוד בהתחייבויות כספיות (שכר דירה, תשלומי חשבונות, תשלומי רכב וכדומה)? א. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות לא השתנתה ב. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות נפגעה במקצת ג. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות נפגעה משמעותית ד. היכולת שלי לעמוד בהתחייבויות כספיות השתפרה ה. לא מעוניין/ת לענות
האם את/ה מקבל/ת עזרה כלכלית מן ההורים/בני משפחה? א. על בסיס קבוע ב. מדי פעם ג. לא ד. לא מעוניין/ת לענות	האם את/ה מקבל/ת עזרה כלכלית מן ההורים/בני משפחה? א. על בסיס קבוע ב. מדי פעם ג. לא ד. לא מעוניין/ת לענות

האם את/ה תומך/ת בהורים/בבני משפחה שלך? א. אני תומך/ת בהם כלכלית על בסיס קבוע ב. אני תומך/ת בהם כלכלית מדי פעם ג. אני תומך/ת בהם רגשית ד. לא ה. לא מעוניין/ת לענות	האם את/ה תומך/ת בהורים/בבני משפחה שלך? א. אני תומך/ת בהם כלכלית על בסיס קבוע ב. אני תומך/ת בהם כלכלית מדי פעם ג. אני תומך/ת בהם רגשית ד. לא ה. לא מעוניין/ת לענות
האם את/ה מרוצה ממצבך הכלכלי? א. מרוצה מאוד ב. מרוצה ג. לא כל כך מרוצה ד. בכלל לא מרוצה ה. לא מעוניין/ת לענות	האם את/ה מרוצה ממצבך הכלכלי? א. מרוצה מאוד ב. מרוצה ג. לא כל כך מרוצה ד. בכלל לא מרוצה ה. לא מעוניין/ת לענות
בשנים הקרובות, האם את/ה חושב/ת שבהשוואה להיום מצבך הכלכלי: א. יהיה יותר טוב ב. לא ישתנה ג. יהיה פחות טוב ד. לא מעוניין/ת לענות	בשנים הקרובות, האם את/ה חושב/ת שבהשוואה להיום מצבך הכלכלי: א. יהיה יותר טוב ב. לא ישתנה ג. יהיה פחות טוב ד. לא מעוניין/ת לענות
אנא ציין/י באיזו מידה את/ה מסכים/ה עם ההיגדים להלן העוסקים בתחום המעורבות החברתית ותחושת השייכות לקהילה ולמדינה, בסולם של א – מסכים/ה מאוד עד ד – לא מסכים/ה כלל: א. במהלך המלחמה הייתי מעורב/ת בדרכים שונות בקידום מטרות חברתיות/קהילתיות שחשובות לי ב. בשל המלחמה אני מרגיש/ה חלק מן הקהילה במקום מגוריי ג. אני שואב/ת הרבה כוח מן הקהילה שלי ד. לאחרונה אני שוקל/ת לעבור לגור בחו"ל	אנא ציין/י באיזו מידה את/ה מסכים/ה עם ההיגדים להלן העוסקים בתחום המעורבות החברתית ותחושת השייכות לקהילה ולמדינה, בסולם של 1 – מסכים/ה מאוד עד 4 – לא מסכים/ה כלל: א. אני מעורב/ת בדרכים שונות בקידום מטרות חברתיות/קהילתיות שחשובות לי ב. אני מרגיש/ה חלק מן הקהילה במקום מגוריי ג. אני שואב/ת הרבה כוח מן הקהילה שלי ד. לאחרונה אני שוקל/ת לעבור להתגורר בחו"ל

אנא ציין/י באיזו מידה יש לך אמון בכל אחד ממוסדות המדינה וגופי הממשל המופיעים להלן, בסולם של 1 – במידה רבה עד 4 – אין לי אמון כלל: א. בממשלה ב. ברשויות מקומיות ג. בצה"ל ד. במשטרה ה. בשירותי הבריאות ו. בשירותי החינוך ז. בשירותי הרווחה	אנא ציין/י באיזו מידה יש לך אמון בכל אחד ממוסדות המדינה וגופי הממשל המופיעים להלן, בסולם של 1 – במידה רבה עד 4 – אין לי אמון כלל: א. בממשלה ב. ברשויות מקומיות ג. בבית המשפט ד. בצה"ל ה. במשטרה ו. בשירותי הבריאות ז. בשירותי החינוך ח. בשירותי הרווחה
אנא ציין/י אם בשל המלחמה חל שינוי במידת האמון שלך במוסדות אלו? אפשרויות התשובה הן: 1. חל שינוי לטובה (מידת האמון גדלה); 2. לא חל שינוי; 3. חל שינוי לרעה (מידת האמון פחתה) א. בממשלה ב. ברשויות מקומיות ג. בצה"ל ד. במשטרה ה. בשירותי הבריאות ו. בשירותי החינוך ז. בשירותי הרווחה	אנא ציין/י אם בשל המלחמה חל שינוי במידת האמון שלך במוסדות אלו? אפשרויות התשובה הן: 1. חל שינוי לטובה (מידת האמון גדלה); 2. לא חל שינוי; 3. חל שינוי לרעה (מידת האמון פחתה) א. בממשלה ב. ברשויות מקומיות ג. בבית המשפט ד. בצה"ל ה. במשטרה ו. בשירותי הבריאות ז. בשירותי החינוך ח. בשירותי הרווחה
האם עסקת בפעילות התנדבות מאז פרצה המלחמה? א. כן, במסגרת ארגונים כמו מד"א, יד שרה וארגוני החברה האזרחית ב. כן, באופן פרטי (כמו סיוע לשכנים וחברים) ג. כן, גם במסגרת ארגון וגם פרטי ד. לא ה. אחר, פרט/י: _____ ו. לא מעוניין/ת לענות	האם עסקת בפעילות התנדבות מאז פרצה המלחמה? אפשר לענות על יותר מתשובה אחת א. כן, במסגרת ארגונים כמו מד"א, יד שרה וארגוני החברה האזרחית ב. כן, באופן פרטי (למשל, עזרת לשכנים או לחברים, ביקרת פצועים, תרמת דם) ג. לא ד. אחר _____ ה. לא מעוניין/ת לענות

האם תרמת כסף לארגונים חברתיים או לאנשים פרטיים (לא כולל קרובי משפחה וחברים) מאז פרצה המלחמה? א. כן ב. לא ג. לא מעוניין/ת לענות	האם תרמת כסף לארגונים חברתיים או לאנשים פרטיים (לא כולל קרובי משפחה וחברים) מאז פרצה המלחמה? א. כן ב. לא ג. לא מעוניין/ת לענות
לדעתך, לעומת ההווה החיים שלך בשנים הקרובות: א. יהיו טובים יותר ב. לא ישתנו ג. יהיו טובים פחות ד. לא מעוניין/ת לענות	לדעתך, לעומת ההווה החיים שלך בשנים הקרובות: א. יהיו טובים יותר ב. לא ישתנו ג. יהיו טובים פחות ד. לא מעוניין/ת לענות

נספח ד: השוואת נתוני הסקר הנוכחי לנתוני הסקר משנת 2024 במדדים מרכזיים

כדי לזהות שינויים מרכזיים במצב הצעירים בין ינואר 2024 ליוני 2026, רוכזו המדדים המרכזיים לפי תחומי חיים (**לוח ד-1**). עבור כל מדד חושב הפער בין שני הסקרים בנקודות אחוז. בעמודת ההערות יש התייחסות להבחנה בין מדדים שאפשר להשוותם ללא הסתייגות ובין מדדים שהשוואתם מחייבת זהירות בשל שינוי בנוסח השאלה, בתקופת הייחוס או בקטגוריות התשובה. בעמודה זו גם מתוארים הבדלים מובהקים בין קבוצות באוכלוסיית הצעירים. ככלל הממצאים מצביעים על תמונה מורכבת: לצד אינדיקציות לחזרה חלקית למסגרות עבודה ולימודים ולשיפור מסוים במדדים כלכליים, ניכרת פגיעה מתמשכת במדדי בריאות ובריאות הנפש, בתחושת השייכות לקהילה ובאמון במוסדות.

לוח ד-1: השוואה בין נתוני הסקר שנערך בינואר 2024 לנתוני הסקר הנוכחי (יוני 2026) במדדים מרכזיים (באחוזים)

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
(*n*)	(701)	(835)		
משתנים דמוגרפיים				
גברים	50.1	50.7	+0.6	
נשים	49.9	49.3	-0.6	
בני 18–24	42.7	44.5	+1.8	
בני 25–29	29.0	28.5	-0.5	
בני 30–34	28.3	27.0	-1.3	
יהודים	72.5	73.2	+0.7	
מהם חרדים	16.0	21.4	+5.4	
ערבים	27.5	26.8	-0.7	
נשואים	37.0	32.7	-4.3	בקרב צעירים ערבים היה שיעור הנשואים גבוה יותר ב-2024 (36.8%) לעומת ב-2026 (25.5%)
בזוגיות ללא נישואין	14.6	15.0	+0.4	
רווקים	46.0	49.1	+3.1	
הורים	26.0	25.3	-0.7	
ללא תעודה	10.1	10.4	+0.3	
תעודת בגרות	36.1	35.9	-0.2	
תואר אקדמי	35.0	32.3	-2.7	
לימודים				

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
דחייה/ויתור על לימודים בעקבות המלחמה	22.8	35.9	+13.1	בין הסקרים חל שינוי קל בנוסח השאלה והתשובה. ב-2024 הם נשאלו על תוכניות ללמוד בשנת 2023/24 והתשובה הייתה "ויתרתי על לימודים השנה". ב-2026 הם נשאלו על תוכניות ללמוד בתקופת המלחמה ואפשרויות התשובה היו: "דחיתי את מועד תחילת הלימודים" ו"ויתרתי על לימודים בינתיים"
מתכננים להירשם ללימודים בשנה הבאה (רק מבין מי שדיווחו כי ויתרו על לימודים השנה/ בינתיים)	57.1	25.4	-31.7	הבדלים בין השנים נמצאו בקרב גברים, נשים, צעירים יהודים לא חרדים וצעירים ערבים. בכל הקבוצות השיעור היה נמוך הרבה יותר בשנת 2026 מבשנת 2024
לא יודעים אם יירשמו ללימודים בשנה הבאה	35.1	55.1	+20.0	הבדלים בין השנים נמצאו בקרב גברים, נשים, צעירים יהודים לא חרדים וצעירים ערבים. בכל הקבוצות השיעור היה גבוה יותר בשנת 2026 מבשנת 2024: בקרב גברים כמעט פי שניים ובקרב צעירים ערבים כמעט פי שלושה
תעסוקה				
הפסקה בעבודה בשל המלחמה	27.5	61.3	+33.8	בין הסקרים חל שינוי קל בנוסח השאלה והתשובה. ב-2024 הם נשאלו "האם בשל המלחמה הופסקה עבודתך?" והתשובות היו כן או לא, וב-2026 "האם במהלך המלחמה קרה שעבודתך הופסקה בשל המלחמה?" והתשובות היו פעם אחת, יותר מפעם אחת ולא. אותה מגמה נמצאה בין השנים בקרב כל הקבוצות: גברים, נשים, יהודים לא חרדים, חרדים וערבים

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
בריאות				
מצב בריאותי טוב	96.2	86.7	-9.5	יש להתייחס בזהירות להשוואה בשל הבדל בנוסח השאלה בין השנים. ב-2024 הם נשאלו "מה מצבך הבריאותי בדרך כלל?", וב-2026 "מה מצבך הבריאותי בחודשים האחרונים?" אותה מגמה נמצאה בקרב כל הקבוצות ובלטה במיוחד בקרב צעירים ערבים
מצב נפשי טוב	82.0	73.7	-8.3	יש להתייחס בזהירות להשוואה בשל הבדל בנוסח השאלה בין השנים. ב-2024 הם נשאלו "מה מצבך הנפשי בדרך כלל?", וב-2026 "מה מצבך הנפשי בחודשים האחרונים?" מגמת ירידה נמצאה בקרב נשים, יהודים לא חרדים וחרדים. הקושי בלט במיוחד בקרב נשים (כמעט פי שניים דיווחו שמצבן הנפשי לא טוב לעומת 2024) ובקרב חרדים (יותר מפי שלושה דיווחו שמצבם הנפשי לא טוב לעומת 2024)
מוגבלות	8.0	9.1	+1.1	
תמיכה וסיוע				
מקורות תמיכה (לפחות אדם אחד)	90.4	93.1	+2.7	עלייה בין השנים חלה בעיקר בקרב המדווחים על פנייה להורים ו/או לקרובי משפחה בעת משבר
רצון בקבלת סיוע נפשי מגורם מקצועי בלי לממשו	30.0	20.6	-9.4	אותה מגמה נמצאה בין השנים בקרב מרבית הקבוצות: גברים, נשים, יהודים לא חרדים וערבים
תמיכה רגשית בהורים/בני משפחה	28.8	20.4	-8.4	הבדלים בין השנים (מגמת ירידה) נמצאו בקרב גברים ובקרב צעירים ערבים

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
מצב כלכלי				
שכר ממוצע ברוטו למשרת שכיר – דומה לממוצע ומעלה	31.8	38.3	+6.5	בין הסקרים חל שינוי קל בנוסח השאלה. ב-2024 הם נשאלו על הכנסה לפני המלחמה, וב-2026 על הכנסה בחודש האחרון. בקרב צעירים ערבים נרשמה עלייה של 13.5 נקודות האחוז, מ-29.1% ב-2024 ל-42.6% ב-2026
חשבון העובר ושב בבנק ביתרת חובה (מינוס)	32.9	24.3	-8.6	הירידה בשיעור הצעירים עם מינוס בבנק נמצאה בקרב נשים ובקרב צעירים יהודים לא חרדים
פגיעה ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות	52.4	51.7	-0.7	בקרב צעירים חרדים חלה עלייה של 10.5 נקודות האחוז בשיעור המדווחים על פגיעה ניכרת ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות. בקרב גברים ובקרב צעירים יהודים לא חרדים חלה עלייה בשיעור המדווחים על שיפור ביכולת לעמוד בהתחייבויות כספיות
קבלת סיוע כלכלי מן ההורים על בסיס קבוע	16.4	13.1	-3.3	בקרב גברים ובקרב צעירים ערבים פחת השיעור בין שני הסקרים
תמיכה כלכלית בהורים/בני משפחה (מדי פעם)	17.4	21.8	+4.4	הבדלים בין השנים (מגמת עלייה) נמצאו בקרב גברים ובקרב צעירים ערבים
שביעות רצון מן המצב הכלכלי	37.8	42.6	+4.8	
אופטימיות בנוגע למצב הכלכלי	65.4	68.3	+2.9	
מעורבות חברתית ושייכות				
מעורבות בקידום מטרות חברתיות	41.5	35.1	-6.4	מגמת ירידה בין השנים נמצאה בקרב כלל הצעירים, בקרב נשים ובקרב צעירים יהודים לא חרדים

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
תחושת שייכות לקהילה במקום המגורים	53.4	47.8	-5.6	בין הסקרים חל שינוי קל בנוסח השאלה. ב-2024 הם נשאלו אם בשל המלחמה הם חשים חלק מן הקהילה, וב-2026 בלי לשייך זאת למלחמה. ירידה בין השנים נמצאה בקרב כלל הצעירים, בקרב נשים ובקרב צעירים יהודים לא חרדים
שאיבת כוח מן הקהילה	43.2	38.9	-4.3	ירידה בין השנים נמצאה בקרב נשים
מחשבות על עזיבת הארץ	36.0	26.7	-9.3	ירידה בין השנים נמצאה בקרב כלל הצעירים, בקרב גברים ובקרב צעירים ערבים
השתתפות בפעילות התנדבות	42.9	36.1	-6.8	בין השנים ניכרה ירידה בשיעור המתנדבים בקרב כלל הצעירים, בקרב נשים ובקרב צעירים ערבים
מתן תרומה כספית	46.2	40.5	-5.7	
אמון בממשלה	26.1	30.5	+4.4	
אמון ברשויות המקומיות	45.5	45.0	-0.5	
אמון בצה"ל	75.3	71.5	-3.8	בין השנים ניכרה ירידה בקרב נשים
אמון במשטרה	58.1	39.2	-18.9	בין השנים ניכרה ירידה בקרב כלל הצעירים, גברים, נשים, צעירים יהודים לא חרדים וצעירים חרדים
אמון בשירותי הבריאות	69.2	64.6	-4.6	בין השנים ניכרה ירידה בקרב נשים
אמון בשירותי החינוך	49.9	40.7	-9.2	בין השנים ניכרה ירידה בקרב כלל הצעירים, גברים, נשים וצעירים יהודים לא חרדים
אמון בשירותי הרווחה	44.6	48.3	+3.7	בין השנים ניכרה עלייה בקרב גברים
שינוי לרעה במידת האמון בממשלה	63.9	59.3	-4.6	בין השנים ניכרה עלייה בשיעור המדווחים על שינוי לטובה בקרב כלל הצעירים, בקרב גברים ובקרב צעירים יהודים לא חרדים

משתנה	2024	2026	גודל השינוי (בנק' אחוז)	הערות
שינוי לרעה במידת האמון ברשויות המקומיות	29.3	29.2	-0.1	
שינוי לרעה במידת האמון בצה"ל	32.8	33.7	+0.9	
שינוי לרעה במידת האמון במשטרה	26.0	43.1	+17.1	בין השנים ניכרה עלייה בשיעור המדווחים על שינוי לרעה בקרב כל הקבוצות
שינוי לרעה במידת האמון בשירותי הבריאות	18.1	18.2	+0.1	
שינוי לרעה במידת האמון בשירותי החינוך	24.0	35.9	+11.9	בין השנים ניכרה עלייה בשיעור המדווחים על שינוי לרעה בקרב כל הקבוצות
שינוי לרעה במידת האמון בשירותי הרווחה	28.6	23.9	-4.7	בין השנים ניכרה ירידה בשיעור המדווחים על שינוי לרעה בקרב כלל הצעירים ובקרב גברים
אופטימיות בנוגע לעתיד	64.9	69.6	+4.7	בין השנים ניכרה ירידה בשיעור הצעירים שחושבים שחייהם יהיו טובים פחות בקרב כלל הצעירים, בקרב נשים ובקרב צעירים ערבים