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.