



החזית הפנימית

דו"ח בנושא חוסן נפשי בקרב סטודנטים
וסטודנטיות בתקופת מלחמת "חרבות ברזל"

תמונת מצב

דו"ח בנושא חוסן נפשי בקרב סטודנטים וסטודנטיות בתקופת מלחמת "חרבות ברזל"

הכנת הדו"ח: מיכל אלטשולר, גלעד טיש, רוני שמידט
עריכה לשונית: קרני בן יהודה
עיצוב גרפי: עומר אסולין
תשרי תשפ"ו, אוקטובר 2025



תוכן עניינים

04-05 מבוא

06-09 החוסן הנפשי של הסטודנט/ית הישראלי/ת בראי המלחמה

- החוסן של הסטודנט/ית הישראלי/ית
- המלחמה על החוסן
- בדידות – פנים רבות לה
- חיים בין אזעקות למחאות: כשמצב המדינה חוזר לנפש

10-13 תיפקודה של המערכת בזמן הלחימה בהיבטי חוסן

- מגמת עלייה בפניות לסיוע רגשי
- מענה רגשי מקצועי – האם הסטודנטים/ות יודעים למי לפנות?
- סיוע שמוכיח את עצמו – למי שהצליח לקבל
- העדפות הסטודנטים/ות לתמיכה רגשית

14-16 "אנחנו על זה": בין תגובה מיידית לתשתית בת-קיימא

- כיצד נגיע ממענים חבויים לתמיכה רגשית נגישה לכל
- תחת מטרייה אחת – מיסוד התמיכה הרגשית באקדמיה
- הגדלת המענים במוסדות האקדמיים ובכלל
- הרחבת מגוון המענים בהתאם לביקוש בשטח



מבוא

דו"ח זה עוסק בחוסן הנפשי של סטודנטים וסטודנטיות במוסדות להשכלה גבוהה בישראל, על רקע מציאות חיים מתמשכת של חוסר ודאות ביטחונית, חברתית ואישית. במטרה להעמיק את ההבנה לגבי חוסנם הנפשי של צעירים/ות בישראל, יזמה התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית סקר ייעודי שבחן את מצבם הנפשי של סטודנטים/ות בישראל.

מן הממצאים עולה תמונה מורכבת של המציאות הסטודנטיאלית בישראל: רוב הסטודנטים/ות מדווחים על חוסן נפשי גבוה, אך לצד זאת, רבים מתארים תחושות מתמשכות של דאגה, לחץ ובדידות, בעיקר בתוך מרחב הלימודים. עבור חלקם, השגרה האקדמית מלווה בתחושת עומס נפשי שגדלה ככל שהמצב הביטחוני והפוליטי מתערער. ניכרת עלייה בפניות לשירותי תמיכה נפשית לעומת השנה החולפת שמעידה, על פי דעתנו גם על עלייה במודעות לבקש עזרה. עם זאת, במקביל עולים מן הדו"ח גם חסמים לפנייה לשירותי התמיכה הנפשית, ומן הנתונים עולה שרבים אינם מודעים כלל לאפשרויות הקיימות.

הסטודנטים והסטודנטיות מביעים העדפה ברורה למענים רגשיים ממוסדים ובראשם טיפול רגשי מסובסד וליווי אישי, שנגישים ורגישים למציאות חייהם. לצד זאת, עולה קריאה לפתח מענים נוספים - חברתיים, קבוצתיים ואקדמיים, שיעניקו כלים ממשיים להתמודדות עם תחושת הלחץ, השחיקה והעומס הרגשי שמלווים את חיי היום-יום של הסטודנטים/ות, במיוחד בתקופות של חירום מתמשך.

אל מול האתגרים הרבים בתחום הרווחה הנפשית של צעירים וצעירות, פעלה התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית במגוון ערוצים. בין הפעולות המרכזיות ניתן לציין את פיתוח תוכנית "אנחנו על זה" תוכנית ליווי רגשי-אקדמי שיזמנו יחד עם עמותת נט"ל, במסגרתה סטודנטים וסטודנטיות ממקצועות הטיפול מלווים סטודנטים/ות נפגעי מלחמה הלומדים במוסדות ההשכלה הגבוהה.

בנוסף, הוקמה תשתית של מרכזי חוסן בקמפוסים, בשיתוף הקואליציה הישראלית לטראומה, קרן רוטשילד ושותפים נוספים. לצד אלה, פותחה גם תוכנית "על חצי ב'" קבוצות עיבוד חוויות לחימה הפועלות בקמפוסים ברחבי הארץ. תוכניות אלו, מבטאות את המחויבות להציע מענים מידיים, תוך קידום תפיסה מערכתית וארוכת טווח להתמודדות עם המציאות המורכבת.

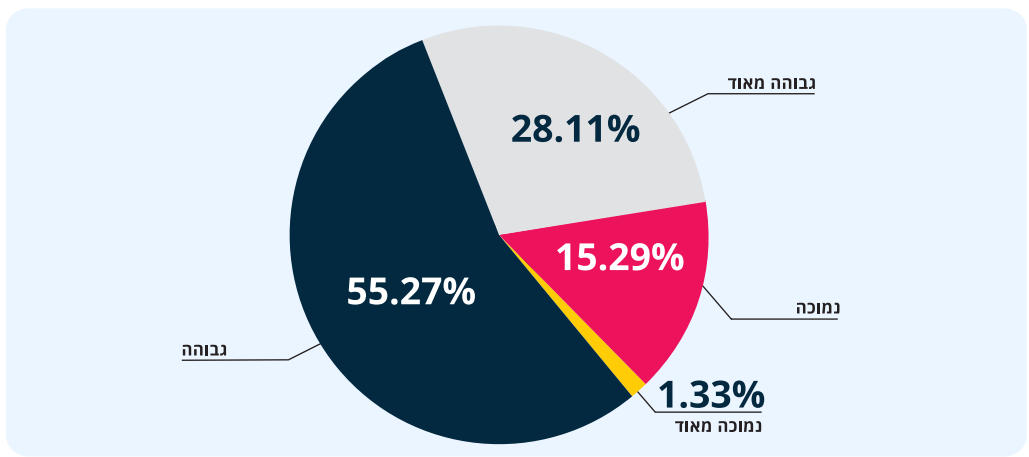
ממצאי הדו"ח מזכירים לנו שחוסן נפשי הוא לא מותרות ולא דבר שניתן לדחות ל"שש אחרי המלחמה". זהו תנאי יסוד, לא רק ללמידה אפקטיבית, אלא גם לתיפקוד אנושי בסיסי. סטודנט או סטודנטית שחווים בדידות, חרדה או מצוקה לא יכולים להשתלב באמת, לא באקדמיה, לא בשוק העבודה, ולא בחברה. מדובר בתשתית שחייבת להיות חלק מהמערכת, לא כתגובה זמנית, אלא כבחירה מתמשכת: להשקיע ביציבות, ברווחה, ובבריאות הנפשית של צעירים וצעירות שמרכיבים את הדור הבא של החברה הישראלית.

הנתונים שנאספו מזמינים אותנו - מוסדות, ארגונים, מקבלי החלטות וקהילת האקדמיה כולה - לעצור רגע, להקשיב, ולשאול איך נוכל לבנות מערכת תומכת יותר, שמכירה במורכבות הרגשית של החיים האקדמיים, במיוחד בתקופות חירום.

החוסן הנפשי של הסטודנט/ית הישראלית/ת בראי המלחמה

החוסן של הסטודנט/ית הישראלית/ת

חוסן נפשי הוא מיומנות, בסיס להתמודדות עם אתגרים וסיכונים, ותהליך של ניווט בין מעברים, אתגרים, משברים וטראומות לבין היכולת למצוא משאבים להתמודדות וצמיחה. בחרנו לפתוח את הדו"ח דווקא במבט על רמת החוסן הנפשי. הנתונים הראשונים מרשימים: 83% מהסטודנטים והסטודנטיות דירגו את החוסן האישי שלהם כגבוה או גבוה מאוד – עדות ליכולת ההתמודדות המרשימה של צעירים/ות בישראל, גם בצל תקופה מאתגרת של חוסר ודאות. אך ככל שצוללים לעומק, ומתבוננים למשל על תחושות של בדידות, על מגדר או על החוויה הרגשית של משרתי מילואים, מתחילים להיחשף גם הסדקים. דווקא מתוך ההערכה לחוסן הקיים, חשוב להאיר גם את המקומות שבהם הוא מתערער, ולהבין שחוסן נפשי גבוה אינו מובן מאליו, אלא תשתית שצריך לתחזק.



המלחמה על החוסן

למרות הדיווח הכללי על רמות חוסן נפשי גבוהות בקרב מרבית הסטודנטים והסטודנטיות, משרתי המילואים מייצגים אוכלוסייה עם אתגרים ייחודיים בתהליך החזרה לאקדמיה. כשמדברים על סטודנטים/ות במילואים, חשוב לזכור שההתמודדות שלהם לא נגמרת ברגע שהם פושטים את המדים, לעיתים רק שם מתחילה ההתמודדות. זה לא מסתכם בתגמולים כלכליים או בהתאמות אקדמיות, אלא יש צורך להתייחס לנושא הנפשי. זו מציאות שמבקשת הכרה, הכלה וליווי, והפניות לסיוע רק ממשיכות לעלות.

66%

ממשרתי/ות המילואים, מעידים שהיבט הרגשי-חברתי מהווה קושי משמעותי במעבר מהמילואים בחזרה לספסל הלימודים.



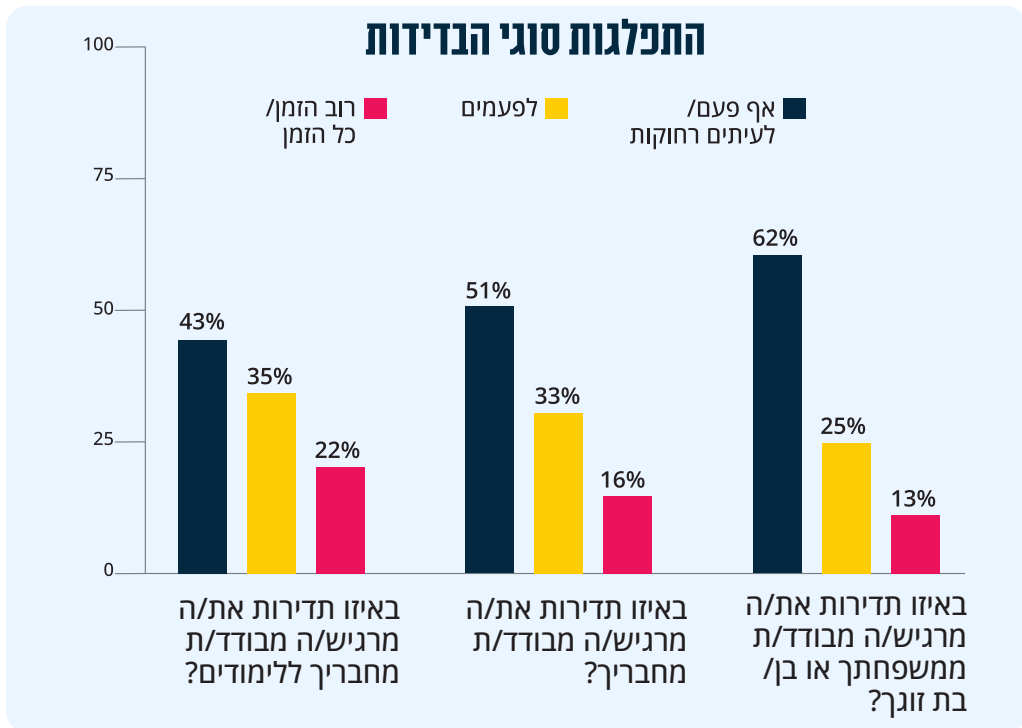
30%

ממשרתי המילואים מספרים שזכו לתמיכה מועטה או שלא קיבלו תמיכה מספקת (נפשית, חברתית, אקדמית) מהמוסד האקדמי במעבר ממילואים חזרה ללימודים.

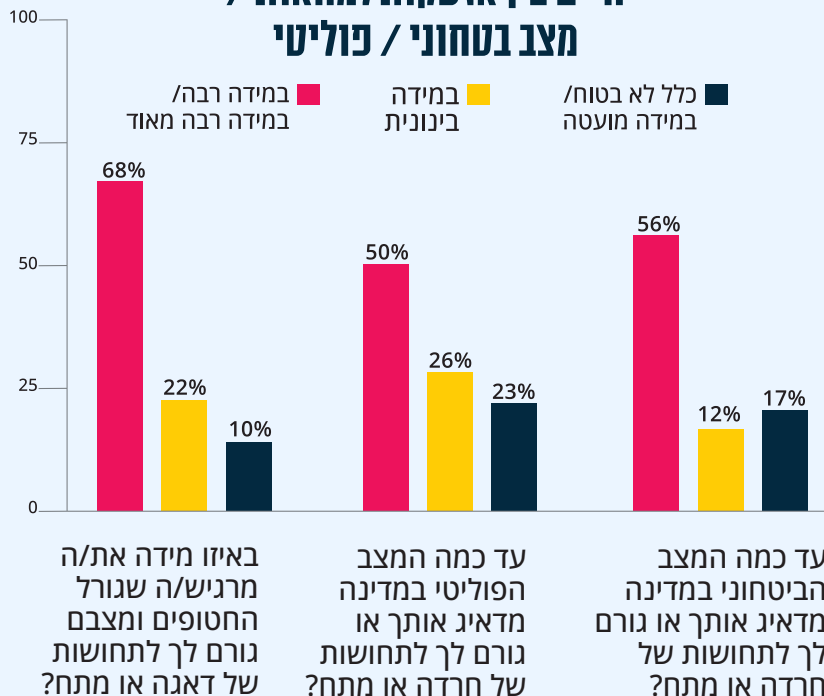


בדידות – פנים רבות לה

ניתן להרגיש בודד גם כאשר אינך לבד. תחושת הבדידות הזו מופיעה דווקא במוסד הלימודים: בשיעור, במסדרון, בהפסקה. מרחב הלמידה האקדמי, שאמור לשמש מסגרת תומכת ומחברת, לעיתים אינו מספק תחושת שייכות ואף עלול להעמיק את תחושת הניתוק. הנתונים מלמדים כי 22% מהמשיבים חווים בדידות רוב הזמן או כל הזמן דווקא מול חבריהם לספסל הלימודים – שיעור גבוה יותר מהתחושות כלפי המשפחה (13%) או החברים האישיים (16%). זהו איתות ברור לכך שהאקדמיה, שאמורה להיות מסגרת תומכת ומחברת, נחווית לעיתים כמרחב מבודד.



חיים בין אזעקות למחאות / מצב בטחוני / פוליטי



חיים בין אזעקות למחאות: כשמצב המדינה חודר לנפש

הסטודנטים והסטודנטיות בישראל אינם צופים מן הצד במה שמתרחש סביבם, הם חלק בלתי נפרד מהמציאות הביטחונית והפוליטית של המדינה. חלקם לובשים מדים, חלקם יוצאים למחות ברחובות, ורבים מהם פשוט חיים את האדוות של המצב הפוליטי ושל המצב הביטחוני. הסטודנטים/ות חיים את התחושה שמהו עמוק כל הזמן מבעבע. מעל מחצית מהסטודנטים/ות חשים במידה רבה/רבה מאוד תחושות של דאגה או מתח בעקבות המצב הפוליטי והביטחוני.

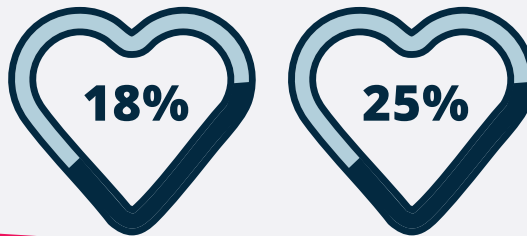
תיפקודה של המערכת בזמן הלחימה בהיבטי חוסן

מגמת עלייה בפניות לסיוע רגשי

המציאות הביטחונית, החברתית והאקדמית יוצרת עומס רגשי מתמשך שהגביר את הפנייה לשירותי סיוע נפשי בקרב סטודנטים/ות. נתוני הסקר מצביעים על עלייה מובהקת בפניות לשירותי סיוע נפשי, בשנת 2024, במהלך מלחמת חרבות ברזל, פנו 18% מהסטודנטים לשירותי סיוע נפשי. בשנת 2025, כאשר המלחמה עדיין נמשכת, נרשמה עלייה חדה עם 25% שפנו בפועל לקבלת עזרה. מעבר לפניות שכבר התרחשו בפועל, 40% מהמשיבים ציינו כי היו מעוניינים לקבל כלים, תמיכה או ליווי רגשי מקצועי.

מגמת עלייה בפניות לסיוע רגשי

שיעור הפניות לקבלת סיוע נפשי בקרב סטודנטים/ות- גרף עמודות של שנת 2024 ו2025.

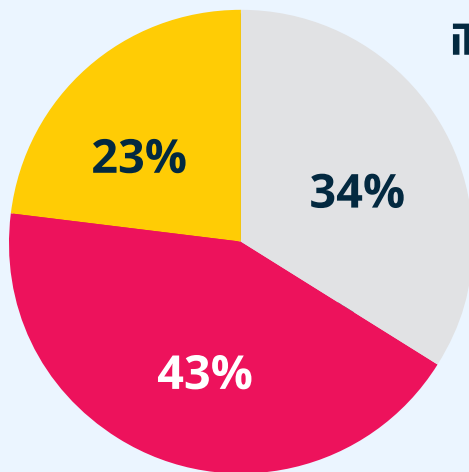


מהנתונים עולה מגמה של עלייה ברצון ובפניות לקבלת סיוע נפשי: בשנת 2025 חלה עלייה במספר הסטודנטים שפנו בפועל לסיוע נפשי 25% לעומת 18% בלבד בשנת 2024.

מענה רגשי מקצועי – האם הסטודנטים/ות יודעים למי לפנות?

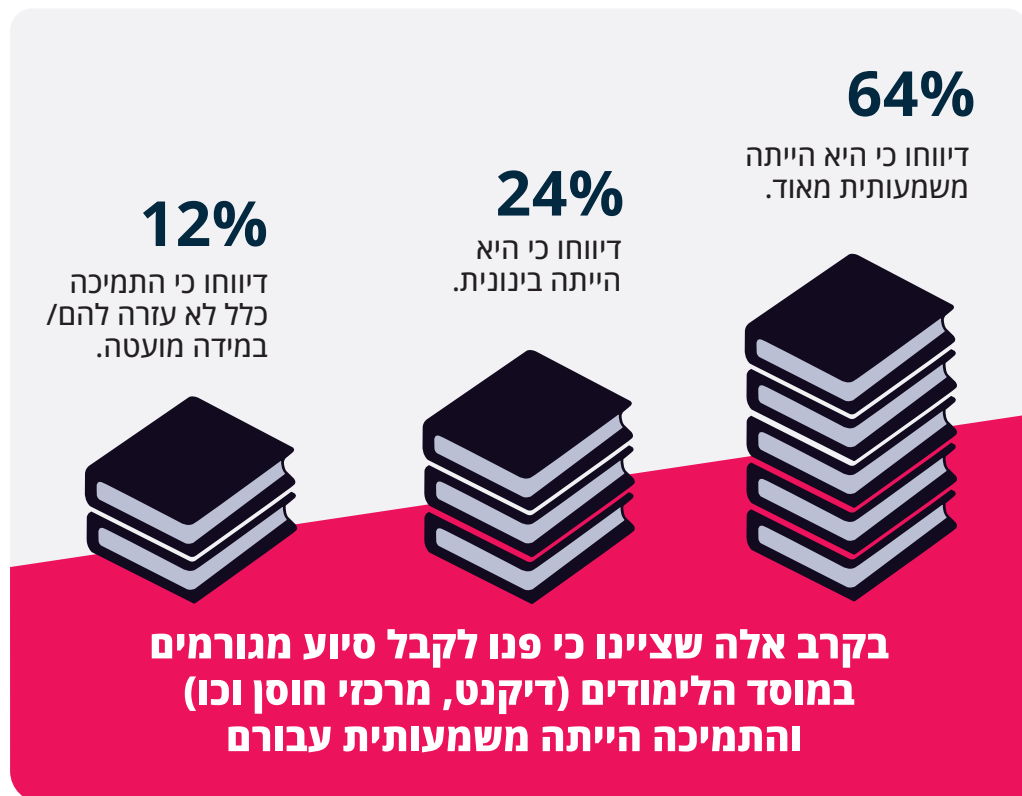
במוסדות האקדמיים ובשירותים חיצוניים ניתנים מענים רגשיים שונים, ביניהם הרצאות וסדנאות, קבוצות תמיכה, ליווי רגשי ואקדמי, פעילויות חברתיות לסטודנטים/ות וטיפול רגשי. אך לא מספיק ששירותי התמיכה הרגשית קיימים – הם גם צריכים להיות נגישים, מספקים, ברורים ומוכרים לסטודנטים/ות. מהנתונים עולה פער מדאיג: בתשובה לשאלה האם הסטודנט/ית מכיר/ה את שירותי התמיכה והליווי המקצועיים הרגשיים הקיימים במוסד הלימודים, 54% מהמשיבים ציינו כי הם כלל לא מכירים אותם או מכירים אותם במידה מועטה מאוד. 23% ציינו כי הם מכירים במידה בינונית, ו-23% בלבד דיווחו כי הם מכירים את השירותים במידה רבה או רבה מאוד. נתון זה מצביע על הצורך בהגברת המודעות והנגשת המידע לסטודנטים/ות, על מנת להבטיח שאלו שזקוקים לתמיכה יידעו כיצד ולאן לפנות.

האם את יודעת למי תוכל לפנות במוסד הלימודים שלך במידה ותרצה לקבל מענה רגשי מקצועי?



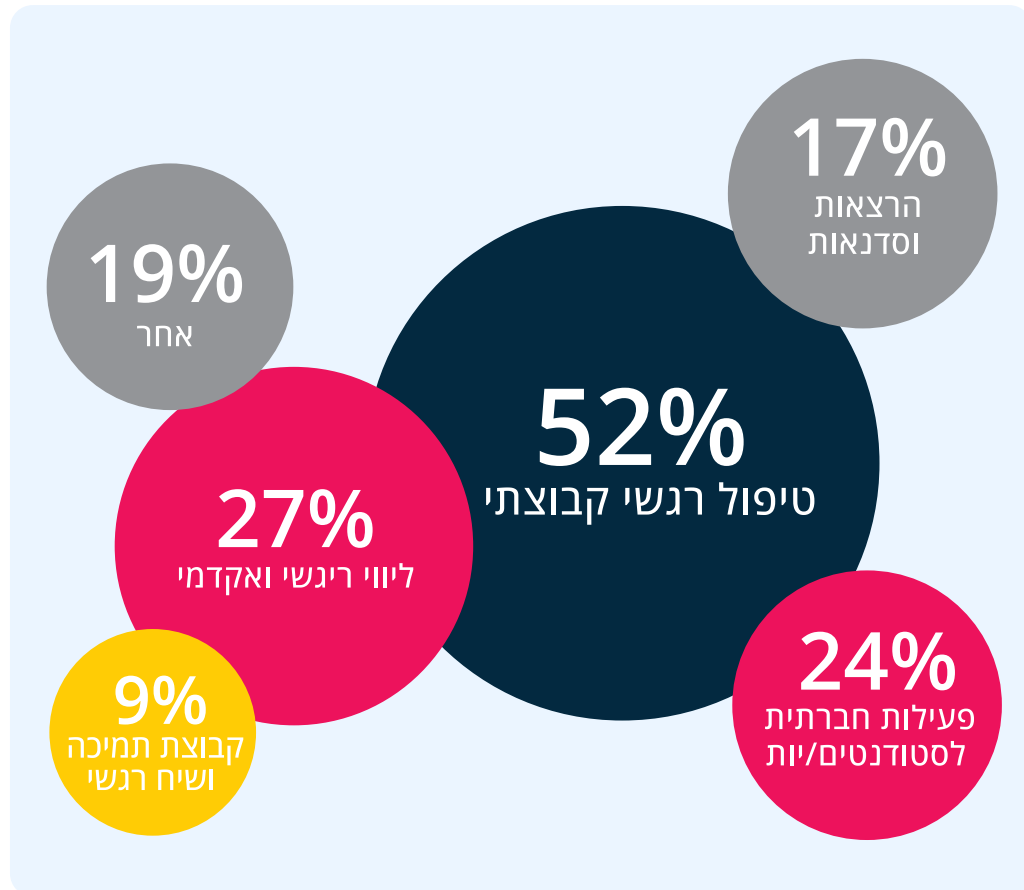
סיוע שמוכיח את עצמו – למי שהצליח לקבל

בקרוב מי שכן קיבל סיוע – 64% העידו שהתמיכה הייתה משמעותית מאוד עבורם. הנתונים מלמדים שכאשר הסיוע ניתן – הוא משפיע. רוב הסטודנטים/ות שפנו וקיבלו מענה דיווחו כי התמיכה שקיבלו הייתה משמעותית עבורם. המשמעות ברורה: המענים האקדמיים פועלים, הם אפקטיביים, אבל לא מספיק סטודנטים מצליחים להגיע אליהם. הפער איננו באיכות – אלא בזמינות, בהנגשה, וביכולת של המערכת לראות את מי שלא תמיד יודע לבקש



העדפות הסטודנטים/ות לתמיכה רגשית

כל אדם חווה את התקופה הזו אחרת, בעוצמה שונה, בקצב אחר, ובשפה רגשית משלו. בהתאם לכך, גם הצרכים אינם אחידים: כל סטודנט וסטודנטית מבקשים מענה אחר, כזה שיתאים למקום שבו הם נמצאים. כדי לבנות מערך תמיכה אפקטיבי באמת, חשוב לשאול גם איזו עזרה הם צריכים.



"אנחנו על זה": בין תגובה מיידית לתשתית בת-קיימא

הממצאים בדו"ח זה לא משתמעים לשתי פנים: החוסן הנפשי של הסטודנטים והסטודנטיות אינו מותרות, הוא תנאי יסוד ללמידה, לשייכות ולתיפקוד. חוסן זה לא יכול להישען אך ורק על הכוחות האישיים של הסטודנט/ית, אלא דורש תשתית מערכתית, קבועה ונגישה. לאור מסקנות הדו"ח, אנו קוראים קריאה רחבה להקמת תוכנית רחבת היקף לבניית חוסן נפשי במוסדות להשכלה גבוהה. נדרשת כאן תוכנית אשר תשרטט יסודות חוסן יציבים, תכלול סעיפים תקציביים ברורים, ותבסס על המחויבות של המוסדות להצלחת הסטודנטים/ות. זוהי אינה המלצה בגדר תוספת, אלא תנאי בסיס להצלחה. ההמלצות שלהלן מהוות אבני יסוד למערכת אקדמית שמבינה את המורכבות הרגשית של המציאות בישראל בשנת 2025 ופועלת מתוך אחריות וראייה לטווח ארוך.

ניצוד נגיע ממענים חבויים לתמיכה רגשית נגישה לכל

כדי שמענה רגשי יהפוך לנגיש באמת - אין די בקיומו. על מוסדות ההשכלה הגבוהה בישראל לערוך מיפוי פנימי מקיף: להבין מי הם הסטודנטים והסטודנטיות שנמצאים במעגלי הפגיעה הישירה והעקיפה של המלחמה, לזהות צרכים רגשיים וחברתיים, ולבנות בהתאם מענים מותאמים ונראים לעין. לדעת ליידע ולהציע את השירותים השונים לסטודנטים/ות על פי הצרכים שלהם, ולוודא כי הסטודנטים/ות מכירים את המענים ולהציע את המענים לפי פילוח האוכלוסייה של המוסד. זאת על ידי פנייה ישירה אל הסטודנט/ית בכלל אמצעי הקשר אשר ברשות המוסד, הנגשת המידע באתר ושילוב התכנים בשיעורי המוסד. ההנגשה מתחילה מההבנה שמדובר באחריות מערכתית, לא רק של גורם אחד, אלא של כלל השותפים: המוסדות עצמם, המל"ג, ההתאחדות, והגורמים הרלוונטיים בשטח.

תחת מטרייה אחת - מיסוד התמיכה הרגשית באקדמיה:

רוב הסטודנטים והסטודנטיות שקיבלו סיוע מהמוסד האקדמי דיווחו כי הוא היה משמעותי עבורם - 64% העידו שהסיוע עזר להם במידה רבה. ממצא זה מחזק את החשיבות של קיומם של מענים רגשיים איכותיים. עם זאת, כיום הסיוע מפוזר בין גורמים שונים - הדיקנאט, מרכזי החוסן, שירותים פסיכולוגיים, האגודות הסטודנטיליות ועוד - מה שמעיד על חוסר בתשתית ברורה, נגישה ומרוכזת של תמיכה רגשית. במטרה לתת מענה ראשוני ומיידי בשטח, הקימה התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית, בשיתוף הקואליציה הישראלית לטראומה, רשת של מרכזי חוסן בקמפוסים ברחבי הארץ. מרכזים אלה מהווים מרחב בטוח ונגיש, המאפשר ליווי רגשי מותאם ומתן כלים להתמודדות עם מצבי לחץ, טראומה וחוסר ודאות. ההצלחה וההיענות הרחבה למרכזים אלו ממחישות את הצורך והפוטנציאל שבתשתית מוסדית סדורה. על כן, אנו ממליצים לפעול למיסוד קבוע ורחב-היקף של מרכזי חוסן בכל מוסד אקדמי תחת מטרייה מוסדית ברורה אחת, שתאפשר לכל סטודנט/ית לדעת לאן לפנות, ולקבל סיוע רגשי איכותי וזמין.

64%

העידו שהסיוע עזר להם במידה רבה



הגדלת המענים במוסדות האקדמיים ובכלל:

כשליש מהסטודנטים והסטודנטיות מעידים על צורך במענה נפשי במסגרת המוסד האקדמי, אך רק חמישית מהם אכן זכו לקבל סיוע כזה. נתון זה מחדד את הדחיפות שבהרחבה והנגשה של השירותים הרגשיים והנפשיים עבור כלל ציבור הסטודנטים/ות.



1 מתוך 3

הרחבת מגוון המענים בהתאם לביקוש בשטח:

אנו ממליצים להרחיב את מגוון המענים הנפשיים והחברתיים בהתאם לצרכים שעלו מהשטח, ולהשקיע בטיפול רגשי מסובסד, סדנאות קבוצתיות (כגון מיינדפולנס ויוגה), פעילויות גיבוש והפגה, וכן בהקמת מערך חונכות רגשית שילווה את הסטודנטים והסטודנטיות בהתמודדות עם אתגרי התקופה.

חיזוק והרחבת תוכניות הליווי והחוסן הנפשי: לאור העובדה ש-27% מהסטודנטים והסטודנטיות הביעו עניין בליווי רגשי ואקדמי אישי, מומלץ להרחיב ולהעמיק את תוכנית "אנחנו על זה" – תוכנית הליווי הרגשי שמובילה התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית ועמותת נט"ל, המציעה תמיכה מותאמת אישית ומענה משולב לצרכים הרגשיים והאקדמיים של סטודנטים בתקופות משבר.

מימוש הפוטנציאל של כל סטודנטית וסטודנט הוא ליבת העשייה של ההתאחדות, שכן האקדמיה מהווה מנוע מרכזי למוביליות חברתית. כאשר היא אינה נותנת מענה לסטודנטים/ות במצוקה, נפגעת יכולתם להצליח בלימודים ולממש את ההזדמנות להתקדם בחברה. חוסן נפשי אינו מותרות, אלא תנאי בסיסי לשייכות, להתקדמות ולהוגנות.

