



# חוסן ופיתוח חוסן בתקופת הצעירות

ד"ר רוני איל-לובלינג | ד"ר למא מנסור

איסוף הידע וסקירת הספרות בוצעו עבור קרן גנדיר  
ותוכנית יתד – משרד הרווחה והביטחון החברתי

עריכת לשון: ענת פלדמן

**“At the end of the day, we can endure  
much more than we think we can”**

**Frida Kahlo**

**"בסופו של יום, ביכולתנו להתגבר על הרבה יותר**

**ממה שנדמה לנו"**

**פרידה קאלו**

# תודות

אנו רוצות להודות לחוקרות, לנשות ואנשי המקצוע ולצעירות והצעירים שהשתתפו\* בתהליך איסוף ידע זה. הידע והניסיון המקצועי והמחקרי שלהם תרמו רבות לכתיבת המסמך.

אנו מקוות כי העיבוד שערכנו בין הספרות המדעית לבין הידע מן השדה ישמשו לפיתוח איכותי של התערבויות בונות חוסן בקרב צעירות וצעירים בישראל ולקידום המדיניות בתחום, בתקופה שבה חוסן אישי, קהילתי וחברתי-לאומי חשוב כל כך.

בהערכה,  
רוני ולמא

\* כל המצוטטים והמצוטטות בסקירה זו נתנו את אישורם.

# תוכן עניינים

<u>6</u>	<u>הקדמה מטעם יוזמות הסקירה</u>
<u>7</u>	<u>תמצית הדברים</u>
<u>8</u>	<u>מבוא</u>
8	רקע
8	מטרות הסקירה
9	שיטה
9	מגבלות הסקירה
<u>10</u>	<u>תקופת הצעירות: תקופה של מעברים וספקטרום של סיכונים</u>
10	מעברים בצעירות
11	צעירות בסיכון בחברת הסיכון
11	אי-יציבות ואי-ודאות
12	תלות מתמשכת בהורים
12	התנתקות מקבוצות השתייכות מוכרות
13	סיכונים בעקבות משברים רחבי היקף
<u>16</u>	<u>חוסן</u>
16	ריבוי הגדרות, הנחות יסוד ודרכי מדידה
19	חוסן בתקופת הצעירות - הצעה להגדרה
19	חוסן כהליך מעבר
21	חוסן כחיבור בין מערכות
23	חוסן בהקשר של מצבי סיכון
24	חוסן בקרב צעירות וצעירים במצבי סיכון
<u>26</u>	<u>דוגמאות למענים והתערבויות אפקטיביים לפיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים</u>
26	1. התערבויות פסיכו-חינוכיות המבוססות על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי
27	1.1. התערבויות פסיכו-חינוכיות לצעירים וצעירות
28	2.1. התערבויות פסיכו-חינוכיות לאנשי ונשות מקצוע

30	2. התערבויות הנשענות על חיבור לקהילה/שייכות קהילתית
31	3. התערבויות המקדמות השתתפות של צעירות וצעירים/התערבויות משתפות
33	4. התערבויות בגיל הנערות, לפני המעבר לתקופת הצעירות
34	5. התערבויות תיווך
35	6. התערבויות גופניות/פעילות גופנית
36	7. התערבויות דיגיטליות
38	<u>פיתוח חוסן בקרב צעירים וצעירות: עקרונות עבודה מיטיבה (Best practice)</u>
38	עיקרון 1: מומחיות תוכן וביסוס מחקרי
38	עיקרון 2: שילוב בין מערכות (אישית, חברתית, אקולוגית)
39	עיקרון 3: התערבויות דיגיטליות, א-גאוגרפיות או רב-גאוגרפיות
39	עיקרון 4: מוכנות והיערכות כתפיסה בונה חוסן
40	עיקרון 5: השתתפות פעילה של צעירות וצעירים
41	עיקרון 6: השקעה ביישוג ובהנגשה של השירותים עבור צעירות וצעירים
41	עיקרון 7: רציפות והערכה מתמדת של אפקטיביות ההתערבות
41	עיקרון 8: גיוון, הכלה, שיוויון
42	<u>מדד אפקטיביות ההתערבות</u>
44	<u>רעיונות לפיתוח</u>
45	<u>ביבליוגרפיה</u>
57	<u>נספחים</u>
57	נספח 1: רשימת אנשי ונשות המקצוע שרואינו לטובת כתיבת הסקירה
57	נספח 2: רשימת קבוצות המיקוד שהתקיימו במסגרת הסקירה
57	נספח 3: רשימה חלקית לאתררים שסקרנו

# הקדמה מטעם יוזמות הסקירה

סקירה זו נולדה בעקבות אירועי שבעה באוקטובר 2023 והימים הקשים שהגיעו בעקבותם. עוצמות הפגיעה והכאב שהביאה מתקפת הפתע של חמאס על ישראל טלטלה את אזרחי המדינה כולה. אוכלוסיית הצעירות והצעירים, הנמצאת גם כך בתקופת מעבר, נפגעה במיוחד בעקבות האירועים. מחצית מהנרצחים הם צעירות וצעירים, וכך גם מרבית משרתי המילואים, חיילי הסדיר ושורדי המסיבות. צעירות וצעירים רבים פונו מבתיהם בדרום ובצפון, ולדאבוננו, גם עשרות צעירות וצעירים מוחזקים עדיין בשבי החמאס. לצד כל אלו, אנו רואים את ההתגייסות ואת היוזמה, את היצירתיות ואת האקטיביזם של צעירים הפועלים בחזיתות השונות לשינוי ולשיפור המצב.

קרן גנדיר ותוכנית יתד במשרד הרווחה והביטחון החברתי עוסקות באוכלוסיית הצעירות והצעירים בישראל בשגרה ובחירום. בשנים האחרונות החלו גופים אלה לקדם עשייה בנושא החוסן הנפשי של צעירות וצעירים, לרבות בחיזוק ופיתוח החוסן של העובדות והעובדים עם צעירים במסגרות ובמעגלים השונים.

הצורך לעסוק בחיזוק ופיתוח חוסן של צעירות וצעירים מתעצם בחודשים האחרונים, וגורמים בשדה הצעירים עסוקים בהתאמת המענים והמשאבים כך שיסייעו להם להתחזק, לתפקד ולהשפיע.

רבות נכתב על אוכלוסיית הצעירות והצעירים בישראל ורבות נכתב על נושא החוסן, על שלל ההגדרות והמופעים שלו. סקירה זו מנסה לחבר בין השניים ולהעמיק בנקודת הממשק שבה סוגיות הקשורות לחוסן נפשי "פוגשות" את תקופת הצעירות. מעבר לכך, הסקירה מספקת הזדמנות להיכרות עם התערבויות לבניית חוסן ועם עקרונות עבודה מיטביים לפיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים.

אנו מקווים כי מסמך זה ישפוך אור חדש על נושא החוסן של צעירים, ויאפשר לכל מי שפוגש בצעירות וצעירים לחשוב בצורה יצירתית ומעודכנת על פיתוח וחיזוק חוסנם.

תודתנו לד"ר רוני איל-לובלינג ולד"ר למא מנסור על עריכת הסקירה.

צוות קרן גנדיר וצוות תוכנית יתד, יוני 2024

# תמצית הדברים

סקירה זו שואפת לספק בסיס ידע תאורטי בנושא חוסן ופיתוח חוסן בתקופת הצעירות במטרה להוות תשתית ליצירת התערבויות מיטביות והובלה של מהלכי מדיניות בתחום זה עבור צעירות וצעירים בישראל. הסקירה נשענת על ספרות מדעית ועל ראיונות שנערכו עם אנשי מחקר ופרקטיקה, צעירות וצעירים משתי קבוצות מיקוד וראיונות אישיים.

הסקירה נפתחת בתיאור שני מאפיינים מרכזיים של תקופת הצעירות, המזינים הגדרה ממוקדת גיל של המושג חוסן:

1. תקופת הצעירות כתקופה של מעברים
2. תקופת הצעירות כמורכבת מספקטרום של סיכונים (סיכונים בשגרה לצד סיכונים חריגים)

פרספקטיבה זו על תקופת הצעירות אפשרה המשגה ייחודית של המושג חוסן הבנויה מהמרכיבים הבאים:

1. חוסן כהליך
2. חוסן כשילוב בין מערכות
3. חוסן כתגובה לספקטרום של סיכונים (סיכונים בשגרה לצד סיכונים חריגים)

בהמשך לכך, הסקירה מביאה שבע דוגמאות להתערבויות מיטביות מן הספרות ומן השדה ושמונה עקרונות עבודה לפיתוח התערבויות מיטביות לפיתוח חוסן שנוצרו בהתבסס על הידע שעלה מן הסקירה.

לבסוף, הסקירה נחתמת בכלי אבחוני שניתן להיעזר בו לבחינה של תכנית התערבות בונה חוסן.

# מבוא

## רקע

מאז שנות השבעים של המאה ה-20 הולך ומתפשט באקדמיה ובשדה השיח המקצועי על אודות המושג חוסן. גוף ידע זה צומח בתוך הקשר חברתי ומקצועי שמפנה את המיקוד מעיסוק בפתולוגיות, מצוקות וטראומות אל עיסוק בכוחות ובמשאבים של בני אדם ואל הדרכים שבהן הם מתמודדים עם מצוקות וטראומות. גישה זו מכונה בשיח מקצועות הטיפול 'גישת הכוחות' (Strengths-Based Perspective) (Christmas & Khanlou, 2019).

מגמה זו באה לידי ביטוי גם בישראל – יותר ויותר ארגונים, התערבויות ושירותים מציבים במרכז עיסוקם תמיכה בחוסן נפשי ועשייה המקדמת חוסן קהילתי ולאומי. מגמה זו התעצמה לאין שיעור מאז פרוץ מלחמת חרבות ברזל באוקטובר 2023, וכעת נדמה כי יוזמות לחיזוק חוסן בקרב אוכלוסיות שונות בישראל צצות כמו "פטריית אחרי הגשם", גם אצל אותם אלו שמעולם לא עסקו בתחום זה.

למרות זאת, אין הגדרה אחידה למושג חוסן – לא בספרות האקדמית ולא בשדה – ואין דרכים סטנדרטיות למדידתו. כפועל יוצא מכך גם שיטות התערבות לפיתוחו ולטיפולו רבות ומגוונות, בהתאם להיבטים שבהם כל אחת מתמקדת (Harvey & Delfabbro, 2004; Zolkoski & Bullock, 2012).

כפי שנתאר בפרקים הבאים, גוף הידע העוסק באופן ספציפי בחוסן ובפיתוח חוסן בתקופת הצעירות (young adulthood – ולא youth, שכולל נוער לרוב) מצומצם יחסית. לכן בסקירה זו בחרנו להתמקד בהגדרות של חוסן שעולות בקנה אחד עם מאפיינים ייחודיים לתקופת הצעירות.

## מטרות הסקירה

סקירה זו נועדה לספק בסיס ידע תאורטי ומקצועי לפיתוח התערבויות בונות חוסן בקרב צעירות וצעירים (18–35) בישראל. בסיס ידע זה יתרום בהמשך גם להובלה של מהלכים רחבים יותר כמו פיתוח מדיניות. לצורך זאת, הסקירה בוחנת כיצד המושג חוסן נדון – בישראל ובעולם – בהקשר של תקופת הצעירות ומהם עקרונות העבודה שעשויים להיות האפקטיביים ביותר לפיתוחו וטיפולו בקרב קבוצת גיל זו.



לשם כך הוגדרו שלוש שאלות עיקריות:

1. מהם המאפיינים של תקופת הצעירות שיש להביא בחשבון בהתערבויות בונות חוסן?
2. כיצד מוגדר חוסן בתקופת הצעירות – מהם הפרמטרים/המאפיינים הכללים והייחודיים העיקריים המבנים אותו?
3. מהם עקרונות עבודה מיטביים להתערבויות שמטרתן פיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים?

חשוב לציין כי מטרת הסקירה היא להרחיב את הידע על אודות עקרונות עבודה להתערבויות פסיכו-סוציאליות ולא התערבויות טיפוליות-קליניות.

## שיטה

הסקירה מבוססת על חמישה סוגים של מקורות מידע:

1. מאמרים וספרות אקדמית: נסקרו יותר משישים מאמרים ודוחות מדעיים.
2. ראיונות עם אנשי ונשות מקצוע ישראלים שתחום עיסוקם משיק/נוגע לפיתוח חוסן: מנהלי ומנהלות ארגון (ארבעה סך הכול), מנהלי ומנהלות תחום (תעסוקה, מחקר, עבודה קלינית, מניעה, הכשרה וכד'); חמישה סך הכול), חוקרות באקדמיה (שתיים).
3. קבוצות מיקוד עם צעירות וצעירים: קבוצת מיקוד אחת הייתה של צעירות וצעירים שהשתתפו בקורס דירקטורים צעירים וקבוצה נוספת הייתה של צעירות וצעירים מתוכנית יתד. סך הכול לקחו חלק בשתי קבוצות המיקוד עשרה צעירות וצעירים.
4. ראיונות אישיים עם צעירים וצעירות מהחברה הערבית.
5. אתרים של ארגונים בארץ ובעולם שתחום עיסוקם פיתוח חוסן: נסקרו יותר מעשרה, חלקם מובאים בנספח.

## מגבלות הסקירה

לסקירה זו שתי מגבלות עיקריות. ראשית, הכתיבה המצליבה בין המושג חוסן לבין תקופת הצעירות מצומצמת, ולכן נדרשנו לחבר בין שני עולמות הידע הללו על בסיס הידע שיש בידינו כחוקרות צעירות. ייתכן כי חוקרות וחוקרים אחרים היו יוצרים חיבורים שונים. שנית, המשתתפים במחקר לא בהכרח השתמשו במושג חוסן כדי לתאר את עבודתם המקצועית או כדי לתאר את מצבם. על כן נדרשה עבודת תרגום או פרשנות שמתבססת בין היתר על הידע שלנו כחוקרות, ולא מן הנמנע שחוקרות וחוקרים אחרים היו מתרגמים או מפרשים את התוכן אחרת.

# תקופת הצעירות: תקופה של מעברים וספקטרום של סיכונים

תקופת הצעירות (גילים 18–35), המכונה גם בגרות בהתהוות (emerging adulthood) (Arnett, 2009; Tanner & Arnett, 2009; Silva, 2013), זכתה בחמישים השנים האחרונות, ובעיקר מאז שנות התשעים של המאה ה-20, לתשומת לב רבה בספרות האקדמית ובשיח הציבורי (Silva, 2013). הדיון על אודות תקופה זו עוסק ברובו בקשיים ובחסמים הניצבים בפני צעירות וצעירים בעת שהם עוברים מתקופת הנערות לתקופת הצעירות ונדרשים להתמודד עם שינויים ואתגרי חיים נורמטיביים כגון עזיבת בית ההורים, רכישת מקצוע, מציאת עבודה קבועה ויציבה, יצירת זוגיות, הקמת משפחה ובנייה של חיים עצמאיים (Alexander et al., 2014; Arnett, 2000; Tanner & Arnett, 2009; Silva, 2013).

במסגרת סקירה זו אנו מבקשות להתמקד בשניים מהמאפיינים העיקריים של תקופת הצעירות שלהם חשיבות לנושא של חוסן ופיתוח חוסן בתקופת הצעירות. המאפיין הראשון נוגע להתייחסות לתקופת הצעירות כתקופה של מעברים ומעבריות והמאפיין השני נוגע לתפיסה רחבה של המושג סיכון, כלומר תפיסה שמתייחסת למגוון הסיכונים בתקופת הצעירות.

## מעברים בצעירות

הכתיבה על תקופת הצעירות התאפיינה היסטורית בשני זרמים עיקריים (MacDonald et al., 2001): האחד התמקד בבחינה ובחקירה של חיי צעירות וצעירים מפרספקטיבה של תרבות ותת-תרבויות (sub-cultures). לזרם זה משתייכים למשל מחקרים על מוזיקה, תרבות מועדוני הלילה ומסיבות, חוויות תרמילאות (backpacking) וסגנונות אופנה (Bennett, 1999; Maoz, 1998; Stapleton, 2004; Shaffer, 2004; McRobbie, 1993, 2002). הזרם השני היה הזרם של מה שהוגדר 'מחקרי מעבר' (youth in transition), אשר התמקד בתהליכי המעבר מתקופת הנערות לתקופת הצעירות ומבית הספר התיכון לעולם העבודה (school-to-work transitions) (Arnett, 2000; Furlong et al., 2018; Griffin, 1985; Mansour, 2024; Willis, 1997).

ברבות השנים הזרם של מחקרי המעבר צבר תאוצה והפך לזרם המוביל בתחום. ניתן לייחס זאת לחשיבות הניתנת לתהליכי אינדיווידואליזציה בחברות נאו-ליברליות ולערך התרבותי שניתן במדינות המערב לרכישת מקצוע, בניית קריירה ופיתוח עצמאות כלכלית (MacDonald et al., 2001). מעבר לכך, הטענה של חוקרות וחוקרים היא כי יש חשיבות לבחינה של תקופת הצעירות דרך הפריזמה של מעבר שכן צעירות כתקופת חיים היא תקופת מעבר במהותה. נוסף על כך, זו תקופת חיים שבמהלכה מתבססות הזדמנויות חיים שבאות לידי ביטוי בשלבי החיים הבאים (MacDonald et al., 2003; Roberts, 2003). להלן נתמקד במרכיב המעבר כמרכיב חשוב בהגדרה של המונח חוסן ובתהליכי פיתוח החוסן וההתערבויות.

## צעירות בסיכון בחברת הסיכון

פורלונג וקארטמל (Furlong & Cartmel, 1997) מאמצים בספרם *Young people and social change* את המושג 'חברת הסיכון' (Risk Society) שטבע אולריך בק (Beck, 1992) כדי להמחיש את האופן שבו צעירות וצעירים בני זמננו נדרשים להתמודד עם סיכונים שלא אפיינו דורות קודמים ולהיערך אליהם כל העת. בק מגדיר את הסיכונים הללו סיכונים "מעשה ידי אדם", והם כוללים מצד אחד את האיום ממלחמה אטומית או אסון סביבתי אקלימי, ומן הצד האחר סיכונים שגרתיים כמו אי-ביטחון בשוק העבודה והתפוררותם של חיים קהילתיים. החתירה לאינדיווידואליזם בימינו והתפיסה של האינדיווידואל במרכז וכמי שאחראי לבנייה ולטיפוח של פרויקט 'העצמי הבוגר' (du bois) (Reymond, 2012) מאלצות צעירות וצעירים להתמודד עם סיכונים אלה ללא עזרה חיצונית. יתרה מכך, חוסר יכולת להתמודד עם הסיכונים הללו נתפס ככישלון אישי. חוקרות וחוקרי צעירות ביקורתיים מתנגדים לתפיסה זו וקוראים לבחינה מורכבת של המעבר לבגרות כתהליך שמשלב בין תכונות אישיות ויכולת פעולה (agency) של הצעירות והצעירים לבין המאפיינים והמשאבים המשפחתיים, הקהילתיים והמדיניים שעומדים לרשותם (Harris, 2004; Ungar, 2023).

בהתבסס על תפיסתם של פורלונג וקארטמל (Furlong & Cartmel, 1997) כי הסיכון בחיי צעירות וצעירים הוא אינהרנטי לחיים בחברת הסיכון, נרצה להתמקד באחדים מהסיכונים והאתגרים המאפיינים את חיי הצעירות והצעירים הישראלים בעשורים האחרונים, עם התייחסות לסיכונים והאתגרים הרלוונטיים לתקופה הנוכחית – שגרת מלחמה. הכוונה היא לראייה של סיכון על ספקטרום שבין סיכונים צפויים לבין סיכונים חריגים וטראומטיים דוגמת אירועי שבעה באוקטובר 2023 והמלחמה שפרצה בעקבותיהם.

### אי-יציבות ואי-ודאות

כמו צעירות וצעירים בחברות מערביות אחרות, גם צעירות וצעירים ישראלים מתמודדים עם אי-יציבות ואי-ודאות בכל הקשור לשלבי המעבר המסורתיים מנערות לתקופת הצעירות. אי-יציבות זו מוצאת את ביטויה בתחומי החיים השונים: עבודה, לימודים ומשפחה. בהיבט התעסוקתי, צעירות וצעירים רבים מתקשים לפתח עצמאות כלכלית בשל צורות העסקה בלתי שגרתיות (non-standard) ופוגעניות. להיבט הכלכלי השפעה על תחומי החיים האחרים. כך למשל, בשל שיקולים כלכליים צעירות וצעירים רבים ממשיכים לגור בבית הוריהם עד גיל מאוחר יחסית (שנות העשרים המאוחרות ולעיתים אף שנות השלושים). בהיבט של לימודים ורכישת מקצוע, רבים מתקשים לצלוח את מסלול הלימודים בשל הצורך לשלב גם עבודה, ובייחוד כאשר יכולת המשפחה לסייע להם מוגבלת (Eyal- Lubling & Benjamin, 2024; Silva, 2013). בהיבט המשפחתי, נמצא כי צעירות וצעירים בעולם המערבי דוחים את השלב של יצירת זוגיות קבועה והקמת משפחה (Bear & Offer, 2004; Pugh, 2015), בין היתר משום המצב הכלכלי והרצון לבסס עצמאות כלכלית לפני הקמת המשפחה.

אי-יציבות נוספת המאפיינת את תקופת הצעירות היא אי-יציבות גאוגרפית, הקשורה גם היא לגורמים שהוזכרו לעיל. לדוגמה, כדי לחסוך בהוצאות שכר דירה, סטודנטיות וסטודנטים חוזרים לגור בבית ההורים בחודשי הקיץ. יש שהחזרה לבית ההורים נובעת מקשיי פרנסה וחוסר יכולת לממן מגורים עצמאיים. במצב זה צעירות וצעירים עלולים להתקשות ביצירת קשרים ובבניית תשתית חברתית ומוסדית, המקנה תחושת שייכות ותמיכה.

### תלות מתמשכת בהורים

אי-היציבות ואי-הביטחון הכלכלי המאפיינים את תקופת הצעירות מובילים לתלות מתמשכת של צעירות וצעירים בהורים (Newman, Heath & Calvert, 2013; Hardgrove et al., 2015). בספרות המחקר נדונה בהרחבה התלות הכלכלית שמקורה בחוסר היכולת של צעירות וצעירים להתייצב כלכלית, וזאת בשל פוגעניותו של שוק העבודה והיעדר משאבי תמיכה מצד המדינה. התלות הכלכלית באה לידי ביטוי בעיקר בסיוע של ההורים במימון לימודים גבוהים, באחזקה של רכב ובתשלום שכר דירה (או במגורים עם ההורים / חזרה אל בית ההורים, כפי שפורט לעיל). יש לציין כי במקרים מסוימים התלות בין הורים לילדים בוגרים צעירים היא הדדית, כלומר לא רק הילד תלוי בהוריו, אלא ההורים תלויים בו. כך לדוגמה במשפחות החיות בעוני ובשוליות חברתית, לא אחת הילדים הבוגרים תומכים כלכלית ורגשית בהוריהם (איל-לובלינג, 2022). חשוב לציין כי ישנם צעירות וצעירים המתמודדים עם חוסר בעורף משפחתי ואינם זוכים לאפשרות של תלות מתמשכת בהוריהם (כידרה ואח', 2024).

### התנתקות מקבוצות השתייכות מוכרות

מאפיין נוסף של שלב המעבר לתקופת הצעירות הוא התנתקות מקבוצות השתייכות מוכרות שמילאו תפקיד חשוב בילדות ובנערות (לדוגמה, קבוצת השתייכות של בית הספר התיכון) וכניסה לקבוצות השתייכות חדשות, למשל במסגרת הצבא, שירות לאומי או במסגרת לימודים באקדמיה. אלא שיצירת קבוצות השתייכות חדשות או כניסה אליהן הן תהליכים שאורכים זמן, וכך הצעירות והצעירים עשויים למצוא עצמם ללא תמיכה חברתית נאותה. יתרה מכך, בשונה ממסגרות כמו בתי ספר, חוגים ותנועות נוער, שבהן ניתנת התייחסות רבה להיבטים חברתיים, מסגרות ההמשך המאפיינות את תקופת הצעירות (כמו מקומות עבודה או מוסדות אקדמיים) לא תמיד רואות עצמן אחראיות להיבטים הללו, דבר המעורר גם הוא קושי ביצירת קשרים חברתיים חדשים. על כן צעירות וצעירים נדרשים לקשור קשרים חברתיים ולבנות רשתות תמיכה בכוחות עצמם, דבר שלעיתים עשוי להימשך זמן רב.

משברים רחבי היקף מעלים את רמת הסיכון בפניה ניצבים צעירות וצעירים. אומנם לא רק צעירות וצעירים מושפעים ממשברים אלו, אך המחקרים בנושא מלמדים כי הפגיעה בהם היא ייחודית ורבת עוצמה ומתבטאת בשיעורים גבוהים יותר של בדידות ובסיכון גבוה יותר לדיכאון וחרדה בהשוואה לקבוצות גיל אחרות (Achterbergh et al., 2020; Lasgaard et al., 2016). לדוגמה, מחקרים מראים כי במהלך מגפת הקורונה צעירים וצעירות חוו רמות חמורות יותר של בדידות בהשוואה לקבוצות גיל אחרות וניכרו אצלם סמנים (אינדיקטורים) שליליים הקשורים לבריאות הנפש כגון חרדה, דיכאון וחוסר ודאות (Beam & Kim, 2020; Glowacz & Schmits, 2020; Sampogna et al., 2021; Teater et al., 2021). גם בישראל נמצאה השפעה של משבר הקורונה על צעירות וצעירים. במחקר של תוכנית יתד שנערך בשנה הראשונה של המשבר נמצא ש-51% מהצעירות והצעירים דיווחו כי הם בודדים יותר מבעבר (יתד, 2020). במחקר אחר נמצא כי האבטלה שנכפתה על צעירות וצעירים בתקופת המשבר גרמה לעלייה בתחושת המצוקה הפסיכולוגית והבדידות שלהם (Achdut & Refaeli, 2020).

דוגמה נוספת למשברים רחבי היקף היא מלחמות ואירועים ביטחוניים. בהקשר הנוכחי של שגרת החירום, מלחמת חרבות ברזל שפרצה בעקבות אירועי שבעה באוקטובר 2023 פגעה במיוחד באוכלוסיית הצעירות והצעירים בישראל. כמחצית (52%) מן הנרצחים בשבעה באוקטובר היו צעירים וצעירות מתחת לגיל 30, וב-150 הימים הראשונים למלחמה 53% מהנרצחים והנופלים היו צעירות וצעירים בני 18–29 (רודה ואח', 2024). מלבד זאת, צעירות וצעירים רבים נפצעו פיזית ונפגעו נפשית, כמאתיים אלף לוקחים חלק בלחימה ורבים פונו מבתיהם והם נאלצים להתמודד עם ההשלכות של הפינוי על כל תחומי החיים (בן סימון וטופורק בר, 2024).

יש לתת את הדעת לכך שאוכלוסיית הצעירות והצעירים היא אוכלוסייה הטרונגית, לדוגמה מבחינה אתנית, מגדרית ודתית, ולכן כל אחת מתת-האוכלוסיות האלה מתמודדת באופן שונה עם משברים ונתונה לסיכונים אחרים. כך למשל, צעירות וצעירים שמתמודדים עם עוני וטראומות עבר או שסובלים מהיעדר תמיכה משפחתית וחברתית עשויים להימצא בסיכון גדול יותר מאשר קבוצות אחרות. בהקשר זה, אחת האוכלוסיות הפגיעות במיוחד בישראל היא אוכלוסיית הצעירות והצעירים הערבים, אשר בהיותם קבוצת מיעוט מודרת במדינה הם מושפעים ביתר שאת מסיכונים קולקטיביים כגון אלה שנדונו לעיל. הסיבה העיקרית לכך היא הפערים במגוון תחומי חיים בינם ובין צעירות וצעירים מהחברה היהודית, כגון בריאות, תשתיות מקומיות, השתלבות בהשכלה ותעסוקה, דיור ורווחה חברתית ונפשית (מכון מאירס-ג'וינט ברוקדייל והמכון הישראלי לדמוקרטיה, 2023).

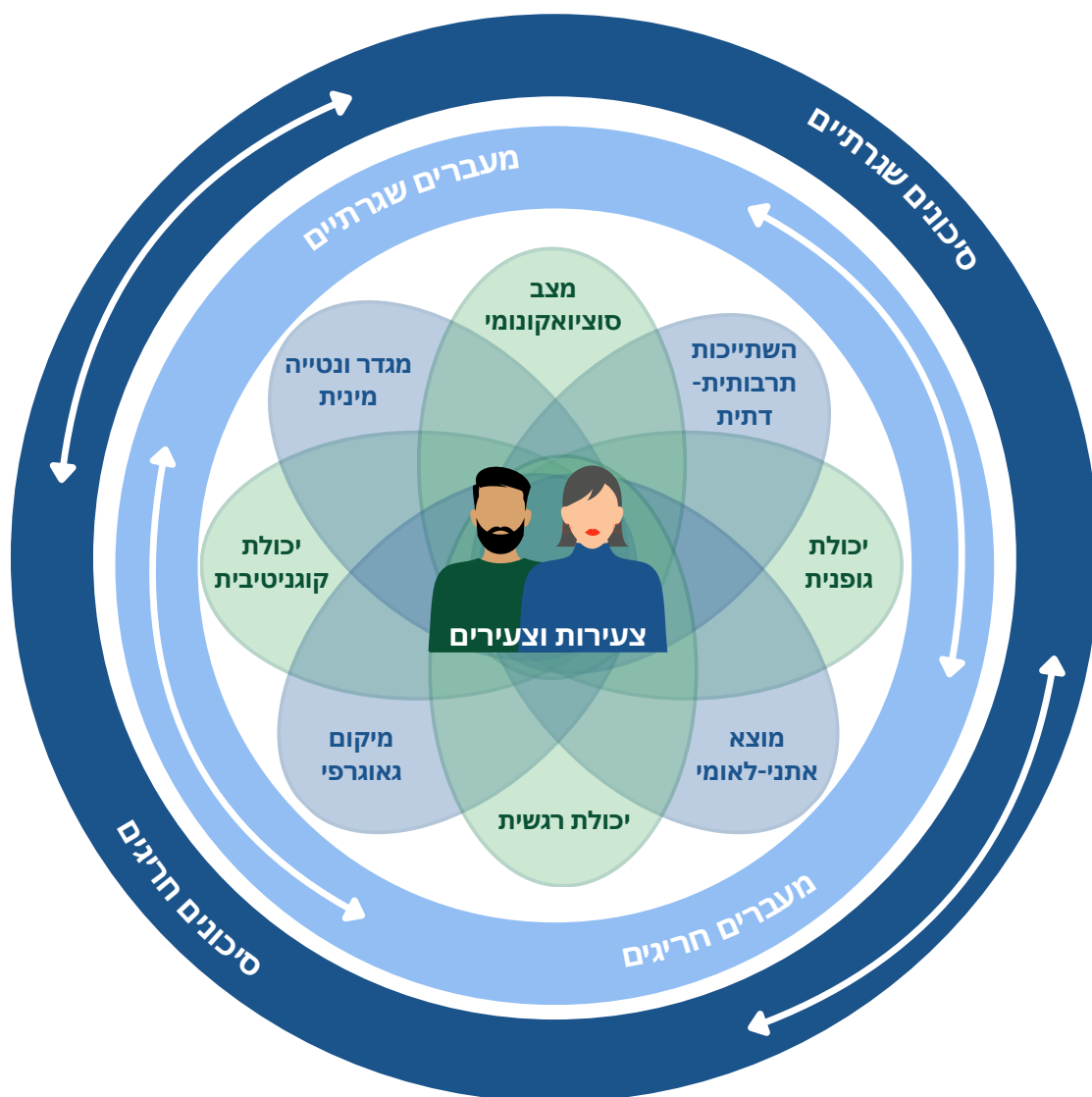
גורם סיכון מורגש במיוחד בחברה הערבית הוא האלימות והפשעה המתגברת. לשם ההמחשה, בשנת 2023 נרצחו 244 אזרחים ואזרחיות ערבים – יותר מפי שניים ממספר הנרצחים בשנת 2022, וכ-50% מהקורבנות הם צעירות וצעירים בגילי 18–30 (יוזמות אברהם, 2023). אין זה מפתיע, אם כך, ששיעור החוששים מפגיעה מאלימות באזור מגוריהם בקרב ערבים וערבות גבוה פי שניים מאשר בחברה היהודית (20.0% לעומת 9.8%; הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023).

כפי שהוסבר בתת-פרק זה, קיימים סוגים שונים של גורמי סיכון, על רצף שבין מצבים שגרתיים-נורמטיביים לבין מצבי סיכון חריגים וקיצוניים. בהתאם לזאת, גם ההבנה שלנו לגבי המושג חוסן קשורה לא רק למצבי טראומה או פוסט-טראומה, אלא למגוון גורמי הסיכון, לרבות אלו השגרתיים. תפיסה זו שימשה אותנו בהגדרת המושג ובניתוח ההתערבויות ותהליכי הפיתוח של חוסן בקונטקסט של תקופת הצעירות.

**לסיכום, סקירת הספרות על אודות תקופת הצעירות מתוך פרספקטיבה של תהליכי פיתוח חוסן מעלה שתי תובנות חשובות:**

1. יש לשים דגש על מעברים ומעבריות כמרכיבים מרכזיים בתקופה זו ולראות בהם מנוף לפיתוח חוסן, אך גם כמצבים שבהם צעירות וצעירים זקוקים לחוסן.
2. יש להבין מצבי סיכון בתקופת הצעירות מפרספקטיבה של ספקטרום, כלומר שילוב של סיכונים צפויים ("שגרתיים") וסיכונים חריגים, ולצאת מנקודת הנחה שפיתוח חוסן נדרש עבור כל הספקטרום.

# תרשים 1. תקופת הצעירות: ניווט בין מעברים וספקטרום של סיכונים



התרשים ממחיש את האופן שבו צעירים וצעירות הם קבוצה רב-גונית שחווה מעברים וסיכונים בצורות שונות ובהתאם למשאבים ולמקורות התמיכה העומדים לרשותם.

## ריבוי הגדרות, הנחות יסוד ודרכי מדידה

בעשורים האחרונים גובר והולך העניין במושג חוסן ובאופן שבו ניתן לקדם ולפתח חוסן, במיוחד אצל צעירים וצעירות (Masten, 2014). בתחילת הדרך, לפני כחמישה עשורים, מחקרים על חוסן התמקדו בעיקר ביכולת להתגבר על מצבים טראומטיים ולהמשיך לתפקד באופן נורמטיבי (Van Breda, 2018). משכך, חוקרות וחוקרים התמקדו בעיקר בחוסן אישי-נפשי ובהיבטים פסיכולוגיים ופסיכיאטריים של מדידתו – לרוב תסמינים של פוסט-טראומה או הפרעות נפש אחרות (Zolkoski & Bullock, 2012). במרוצת הזמן מחקרי החוסן התפתחו יותר ויותר, ואיתם גם התרחבה היריעה המחקרית לבחינה של מגנוני חוסן בהתמודדות עם אתגרי חיים נורמטיביים, כגון מעבר ללימודים גבוהים, עזיבת הבית ולידה ראשונה (Masten, 2014; Zolkoski & Bullock, 2012), וגם לבחינה של חוסן במובנים רחבים יותר כמו חוסן קהילתי (פלד וסנדר, 2003; Phillips et al., 2024) וחוסן לאומי (Kimhi, 2016).

ככל שגדל העניין בחוסן אימצו אנשי השדה וחוקרות וחוקרים הגדרות שונות, בהתבסס על תפיסות והנחות יסוד שונות על דרכי פיתוחו. למעשה, השאלה מהו חוסן קשורה לשאלות רחבות יותר, כפי שמתארת פרופ' ענת שושני, מרצה וחוקרת במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת רייכמן:

"מהי תפיסת חיינו? האם תפיסת חיינו היא לחיות חיים ללא תסמינים [של הפרעות נפשיות] או האם חיים טובים הם חיים מעבר לחיים ללא תסמינים, עם משמעות, עם מימוש, עם שמחה?"

אנשי המקצוע והצעירות והצעירים שלקחו חלק בתהליך גיבוש הידע הגדירו את המושג חוסן בדרכים שונות. אנו מביאות חלק מהן כאן במטרה להדגים את מגוון הפרספקטיבות שעלו. אברהים אבו ג'אפר, מנכ"ל מרכז תמר, הגדיר חוסן כ-

"שיטת חיים שכוללת היערכות לכל דבר רע שיכול לקרות. היערכות גם ברמה הפיזית, ברמה ההישרדותית, ברמה החברתית, לכל דבר רע שיכול לקרות."

במילים אחרות, חוסן הוא בסיס להתמודדות עם אתגרים וסיכונים בחיי היום-יום ולאורך כל החיים.



ד"ר תמר לביא, מנהלת תחום ידע ומחקר בעמותת נט"ל, הסבירה כי:

"תפיסת החוסן שאימצנו בנט"ל היא היכולת להתמודד טוב עם אירוע חירום, אירוע אסון, להיות מסוגלים לצלוח אותו ולהגיע לגדה השנייה של הנהר כשאנחנו עדיין מחזיקים בגרעין בסיסי של הזהות. כמובן חל בנו שינוי אך הוא לא מוחלט, והמטרה היא להגיע לגדה השנייה במצב שמאפשר גם התקדמות הלאה. כלומר, זה לא רק לחזור לעמוד על הרגליים, אלא לחזור לעמוד על הרגליים בצורה כזו שמאפשרת התפתחות או צמיחה".

מעבר לכך, ד"ר לביא טוענת:

"[חוסן] תמיד נבחן או מוגדר על רקע של טראומה, ופה המטפורה של החיסון מאוד מתאימה בעיניי. אין צורך בחיסון לאבעבועות רוח בלי הווירוס ולא ניתן לפתח אותו בלי היכרות מעמיקה עם הווירוס, וכך לגבי הקורונה וכו'. מי שמדבר על יכולות תפקודיות, התמודדות, בלי טראומה, מדבר על קונסטרוקטים אחרים, שהם לא חוסן. כדי להבין בחוסן צריך להכיר בתגובות השונות לטראומה ולהבין אותן. זה יכול להיות well being, זה יכול להיות כל מיני דברים, אבל הם לא חוסן".

לעומת זאת, ד"ר שלומית וייס דגן, חוקרת ומרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן, מבדילה בין חוסן לצמיחה. היא רואה חוסן כ-

"יכולת חזרה ל-baseline, לתפקוד. יכולת להיות גמישים, להתכופף ולהזדקף. צמיחה איננה חזרה לקו בסיס, אלא שיפור במדדים נפשיים, תפקודיים, חברתיים".

גישה נוספת עלתה מצעירות בקבוצות המיקוד של דירקטורים צעירים:

"המושג חוסן פירושו היכולת להתמודד עם אתגרים, עם מצבי משבר. אני רואה את זה כ-skill [מיומנות] יותר מאשר capability [יכולת/תכונה]. אני חושבת שזה משהו שלאורך החיים אנחנו בעצם מתאמנים בו, בין אם אנחנו רוצים או לא. זו מעין מיומנות מתפתחת".

צעירה אחרת טענה שחוסן הוא:

"יכולת להמשיך במשהו שגרתני. למשל, אני גדלתי בישוב קהילתי [דתי], המילה חוסן תמיד הולכת לי עם חוסן קהילתי. יש מישהו אחד שהוא לא במצב של חוסן, אז מישהו אחר מחזיק לו את החוסן שלו".

הציטוטים הללו ממחישים את נקודות המבט השונות ואת תפיסות העולם המקצועיות השונות, ומראים כי חוסן עשוי להיתפס כמאפיין אישי-אישיותי, קהילתי, חברתי או כשילוב בין האישי, הקהילתי והחברתי-מוסדי.

גם בספרות האקדמית חוסן מוסבר או מוגדר בכמה צורות. כל הגדרה משקפת הנחת (או הנחות) יסוד מסוימת ופרספקטיבה דיסציפלינרית שונה, ומכל אחת נגזרות דרכי התערבות ייחודיות. הגדרות פסיכולוגיות-קליניות למשל רואות בחוסן יכולת הסתגלות פוטנציאלית או ממשית למצבי קושי, יכולת לחזור לתפקוד (bouncing back) או יכולת לשמור על איזון למרות חוויות טראומטיות. בכך, הגדרות אלה מדגישות את תגובת האינדיווידואל למצוקות ואת תהליך התאוששותו מהן. לעומת זאת, הגדרות פסיכו-סוציאליות מגדירות חוסן כאינטראקציה בין גורמי מגן וגורמי סיכון אישיים וחברתיים או כשימוש בסט של משאבים זמינים ומיומנויות להתמודדות עם מצוקה. בכך הן מפנות את הדגש לחשיבות של ההקשר החברתי-תרבותי הרחב (Harvey & Bonanno, 2004; Christmas & Khanlou, 2019; Masten, 2014; Van Breda, 2018; Delfabbro, 2004).

פאנטר-בריק (Panter-Brick, 2014) מסבירה שמכיוון שחוסן הוא מושג אינטואיטיבי ובה בעת פוליסימי, כלומר בעל משמעויות רבות, יש המבלבלים אותו עם מושגים אחרים כמו התמודדות (coping), גמישות (elasticity) או חסינות (invulnerability). אשר על כן, כדי לבנות בסיס ידע שיהווה תשתית לפיתוח התערבויות בונות חוסן בקרב צעירות וצעירים, חשוב ראשית לעמוד על הגדרת המושג חוסן וגבולותיו בהקשר של תקופת הצעירות. להלן נתאר את הפרספקטיבה שאימצנו בהתבסס על סקירת הספרות.

## חוסן בתקופת הצעירות - הצעה להגדרה

כפי שצוין לעיל, מעברים הם חלק אינהרנטי בחיי צעירות וצעירים (Fuhrmann, 1990). לאור זאת, אנו מצטרפות לחוקרות ולחוקרים אשר מגדירים חוסן כ**תהליך של ניווט (navigation) בין מעברים, אתגרים, משברים וטראומות לבין היכולת למצוא משאבים להתמודדות וצמיחה מעברים**. (Ungar, 2013). תהליך זה נעשה תוך חיבור בין המערכת הפסיכולוגית-ביולוגית-קוגניטיבית, המערכת החברתית והמערכת האקולוגית (Theron et al., 2022).

על בסיס זאת, ההגדרה שלנו לחוסן כוללת שני ממדים הקשורים זה בזה: חוסן כתהליך מעבר וחוסן כחיבור בין מערכות.

### חוסן כתהליך מעבר

מעברים – נורמטיביים וחריגים כאחד – משבשים (disrupt) את מהלך החיים השגרתי. מכאן שמעבר הוא לא רק אירוע נקודתי, אלא חוויה מורכבת של אירוע, הנתפס כחיובי, שלילי או ניטרלי, או של אי-אירוע (non-event), כלומר אירוע שהיה צפוי להתרחש ולא התרחש). חוויה זו מפירה את האיזון וטומנת בתוכה שינוי בתפקידים, קשרים, הרגלים או הנחות יסוד של האדם (Schlossberg, 2011).

שלוסברג מתארת שלושה שלבים השזורים זה בזה בכל מעבר:

1. **יציאה מהמצב הקודם (moving out)** - עזיבה של הסביבה והזהות הקודמת, המוכרת והבטוחה.
2. **כניסה למצב החדש (moving in)** - התארגנות לקראת הסביבה החדשה, התפקידים החדשים והתאקלמות.
3. **היטמעות (moving through)** - שלב לימינאלי שבו הסביבה החדשה הופכת מוכרת והשינוי הופך לשגרה.

**תרשים 2. תאוריית המעבר של שלוסברג (מתוך Anderson, Goodman, & Schlossberg, 2011)**



על פי תיאורה של שלוסברג, חוסן הוא לא תכונה קבועה, אלא יכולת שנבנית כל הזמן בתהליך דינמי ומתפתח (Nesbitt et al., 2023; Van Breda, 2001). ון ברידה (Van Breda, 2018) טוען כי חוסן הוא תהליך או צירוף של תהליכים המתרחשים בזירות שונות בסביבתו של האדם, ולכן אין הוא מסתכם רק ביכולות ובתכונות של האדם. ון ברידה מכנה תהליכים אלה תהליכים מתווכים (mediating processes) – בין מצב המצוקה או המשבר לבין "תוצאות טובות מן המצופה" עבור מי שחווה את אותם מצוקה או משבר. בדומה לו, אונגר (Ungar, 2011) מדגיש כי תהליכים אלה יכולים להתממש רק כאשר הסביבה החברתית ורשתות התמיכה החברתיות (הפורמליות והלא-פורמליות) של היחיד יכולות לספק לו את המשאבים הנדרשים להתמודדות וצמיחה. למשל, מחקר שערכו ד"ר שלומית וייס דגן ופרופ' אורית טאובמן בן-ארי (Weiss-Dagan & Taubman-Ben-Ari, 2024) הראה את הקשר החיובי בין תפיסת תמיכה חברתית וצמיחה אישית במעבר לשירות צבאי. בהקשר זה, חוקרים מראים כי משאבים בסביבתו של היחיד הופכים להיות משמעותיים ויעילים רק כאשר הם נתפסים כבעלי ערך בחברה שבה הוא פועל ומתמודד (Ungar, 2013; Yosso, 2005). במילים אחרות, חוסן ומשאבי חוסן הם תלויי זמן, תרבות ומקום.

לדוגמה, בחברות מסורתיות כבוד לדור המבוגר וקבלת סמכות של בני משפחה או חברי קהילה מבוגרים יהיו חלק מתהליך המעבר לבגרות, בעוד שבחברות לא מסורתיות דווקא ערעור על הסמכות יכול להיתפס כצעד חיובי המסמל תעוזה וחדשנות (Theron & Liebenberg, 2015; Ungar, 2008). דוגמה נוספת היא תפקידו של שיח חברתי בבניית חוסן בקרב צעירות וצעירים. כך למשל, בחברות שבהן השיח הניאו-ליבראלי מקובל ורווח, צעירות וצעירים עשויים לייחס את יכולת ההתמודדות והחוסן שלהם ליכולת פעולה (agency) אישית, ולעומת זאת צעירות וצעירים מקבוצות מסורתיות יותר יתנו דגש לאמונה ודת כמקור לכוח, מוטיבציה והתמודדות (Chapman & Mullis, 2000; Ungar, 2008). כלומר, החברה ומוסדותיה הם המעניקים לגורמים מסוימים ערך ומשמעות כגורמים בוני חוסן (Ungar, 2023).

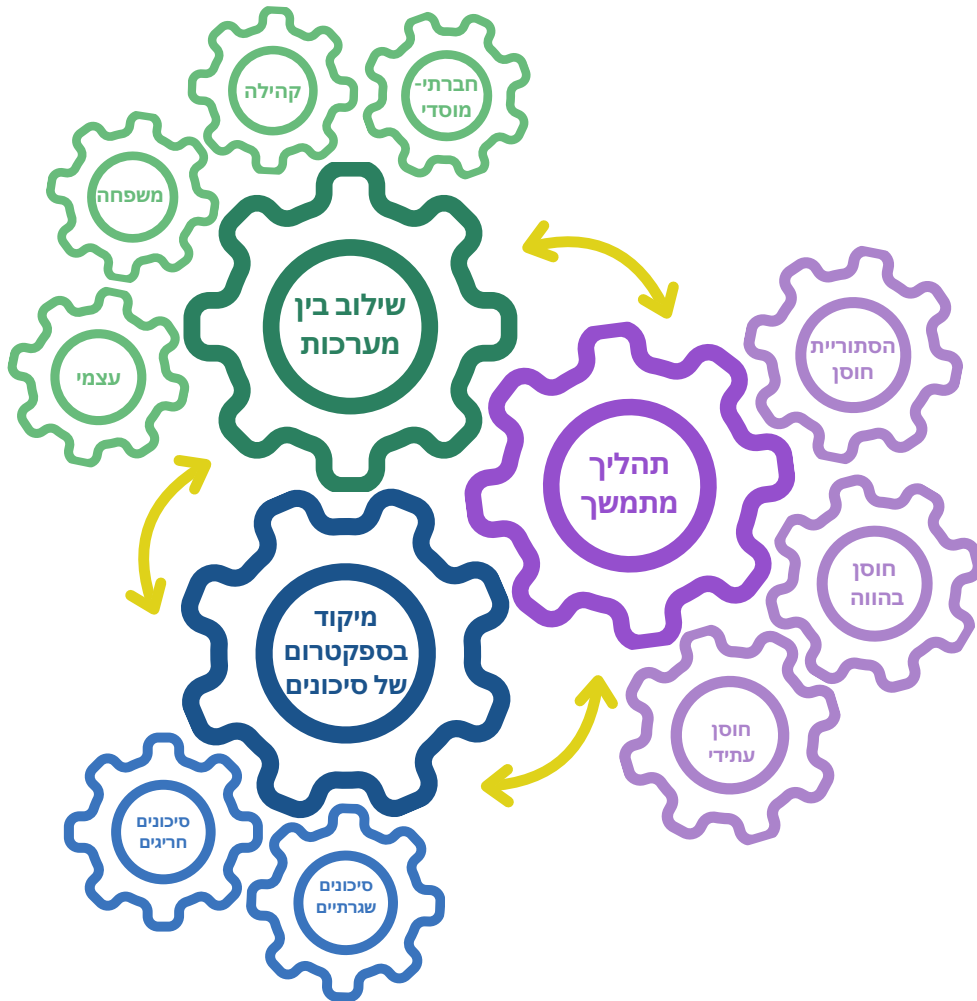
**לסיכום, התפתחויות במחקר על חוסן והחיבור עם מאפייני תקופת הצעירות מצביעים על הצורך לראות בחוסן:**

1. תהליך מתמשך, מבנה המתפתח לאורך זמן ומתרחב או משתנה בכל התמודדות עם משבר, סיכון או טראומה.
2. תהליך שיש בו קשר תמידי בין עבר, הווה ועתיד; הווה אומר, לראות בהיסטוריית החוסן את החוסן בהווה ואת פוטנציאל החוסן העתידי כהזדמנות להשתמש ביכולות קיימות ולפתח יכולות התמודדות חדשות (Rutter, 2023).

לצד התפיסה של חוסן כהליך המתפתח לאורך החיים, ממד נוסף שאנו מאמצות מן הספרות הוא ההתייחסות לחוסן כהליך שמשלב בין כמה מערכות. למעשה, תקופת הצעירות היא התקופה הראשונה במסלול החיים שבה צעירות וצעירים נדרשים ליצור קשר עצמאי עם מערכות חברתיות שונות, כגון מוסדות המדינה, שוק העבודה ומוסדות להשכלה גבוהה והכשרה מקצועית (Roberts, 2003).

אונגר (Ungar, 2021) וון-ברידה (Van Breda, 2001) טוענים כי חוסן הוא תהליך המשלב של מערכות (multi-systemic), אשר בכל אחת מהן הפרט מתמודד עם מעברים, משברים, מצבי סיכון וטראומה המאפיינים את תקופת הגיל ואת סביבת החיים, מתגבר עליהם וצומח מהם (Theron et al., 2022). בראייה אקולוגית (Bronfenbrenner, 1979; Ungar, 2021), שילוב מערכות מורכב מהמערכת הפסיכולוגית-ביולוגית (היכולות הפיזיות, נפשיות, קוגניטיביות של הצעיר והצעירה); המערכת החברתית (מכלול הקשרים המשפחתיים, קהילתיים, ארגוניים, מקצועיים וחברתיים של הצעיר והצעירה); והמערכת האקולוגית (התשתיות המבניות והמוסדיות בסביבת המחיה של הצעיר והצעירה).

כאשר מערכות אלה פועלות ביעילות יחדיו, הפרט מסוגל להתמודד טוב יותר עם מעברים דוגמת סיום בית ספר תיכון או כניסה למערכת יחסים זוגית ועם מצבי חיים בלתי צפויים וקשיים כגון אובדן, פרידה, מחלה ומלחמה (Ungar & Theron, 2020). **לאור זאת, בבואנו לטפל במשבר או בטראומה שצעירות וצעירים מתמודדים איתם, עלינו לקחת בחשבון את האופן שבו טיפול או תמיכה במערכת אחת ישפיעו על המערכות האחרות.** למשל, צעירות וצעירים יהודים וערבים שחוו טראומה בעקבות אירועי שבעה באוקטובר והמלחמה, זקוקים להתערבות בונת חוסן ברמת המערכת האישית (פסיכולוגית, גופנית), ברמת המערכת המשפחתית (למשל, עם הורים שעשויים לתמוך בהם) וברמת המערכת החברתית הרחבה יותר, כמו התערבויות עם מעסיקים בשוק העבודה או עם אנשי סגל במערכת ההשכלה הגבוהה שעתידיים לפגוש את הצעירות והצעירים הללו ולעבוד או ללמד אותם.



תרשים זה יכול לשמש הן כמודל עבודה והן כמודל אבחוני לארגונים אשר רוצים לבדוק את מידת האפקטיביות של תוכניות לפיתוח חוסן המתקיימות במסגרתם. לדוגמה, תהליכי אבחון ארגוניים יכולים להעלות שאלות כמו באיזו מידה התוכנית שאנו מפעילים משלבת בין מערכות? באילו מרכיבים של המערכת עוסקת התוכנית? איזו מערכת נוספת תתרום לתוכנית קיימת?

**לסיכום, התפיסה של חוסן כתהליך המשלב בין כמה מערכות מכירה:**

1. ביכולת הפעולה (agency) של צעירים וצעירות (המערכת הפסיכולוגית-ביולוגית-קוגניטיבית) להיות אחראים לחייהם ולפתח אסטרטגיות לניווט בין מעברים, סיכונים ומשברים. כמו כן היא מכירה בהשפעה העמוקה של ההקשרים החברתיים, התרבותיים והכלכליים על היכולת לעשות זאת ביעילות; במילים אחרות, באופנים שבהם המשפחה, הקהילה ומוסדות המדינה מאפשרים לצעירות וצעירים לעשות שימוש ביכולת הפעולה שלהם.
2. בכך שחוסן הוא לא ממד בינארי (יש חוסן או אין חוסן), אלא הוא קיים על רצף שנע בין הישרדות, התמודדות וצמיחה.

## חוסן בהקשר של מצבי סיכון

בהתייחסות לחוסן ופיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים שחוו סיכון או פגיעה בתוך המשפחה או מחוצה לה (או שניהם), חשוב להכיר בטבעו הרב-גוני של סיכון, כלומר בכך שהשפעתו באה לידי ביטוי בהיבטים רבים בחיי הצעיר או הצעירה (Wright & Masten, 2015). גורמי הסיכון יכולים להיות אישיים או קולקטיביים, וככל שהם מצטלבים יותר כך הם יוצרים רשת מורכבת יותר של אתגרים. עם זאת, חשוב להבין שכל סיכון הוא תלוי הקשר, ולכן יש לבחון את השפעתן של חוויות או תכונות מסוימות בהתאם להקשרים ספציפיים, לדוגמה סביבת מחיה (Marks et al., 2020; Zolkoski & Bullock, 2012).

במילים אחרות, ישנם מאפיינים אישיים שלא מסכנים את הפרט באופן אינהרנטי, אלא המשמעות שהחברה נותנת להם הופכת אותם לגורמי סיכון. למשל, השתייכות לקבוצה אתנית מסוימת אינה גורם מסכן בפני עצמה, ויש אף מחקרים המראים שהיא יכולה להיות גורם חוסן כאשר אפשר לבטא בסביבה תומכת ומאשרת (affirming) (Wong et al., 2003). עם זאת, בסיטואציות מסוימות השתייכות זו עלולה להפוך את הצעירות והצעירים לפגיעים יותר. לדוגמה, צעירים וצעירות המשתייכים לקהילת הלהט"ב"ק+ יחוו מוגנים ובטוחים במרכזים לקהילה, אך עשויים להיות פגיעים בסביבות אחרות (Wexler et al., 2009). ממצא זה ממחיש את הצורך במעבר מקטגוריזציות פשוטות לבחינה מעמיקה של המשמעות הניתנות לחוויות שונות בהקשרים שונים ולהתייחסות לסוגיות המבניות והמוסדיות שתורמות לפגיעותם של צעירים וצעירות. בדומה לכך, חוקרים וחוקרות ביקורתיות מותחים ביקורת על שיח הסיכון, בטענה ששיח זה מטשטש את הרשת המורכבת של כוחות הפועלים בתקופת הצעירות ומבוסס על הנחה שכל הסיכונים שווים. כמו כן, לטענתם השימוש במונח 'צעירים וצעירות בסיכון' מרמז על כך שהפתולוגיה טמונה בצעירים ובצעירות ולא במערכות שבהן הם חיים, ובכך תיגזר דוחק עוד יותר את הצעירים והצעירות שגם כך נמצאים בשולי החברה (Riele, 2006).

**לסיכום, התפתחויות במחקר על חוסן וגוף הידע העוסק בתקופת הצעירות מצביעים על הצורך בהתבוננות רחבה על המושג סיכון:**

1. ספקטרום המורכב מסיכונים "שבשגרה" שמאפיינים את תקופת הגיל לצד סיכונים חריגים כמו מלחמה, אסון קולקטיבי או פגיעה מינית/פיזית/רגשית שמתרחשת ברמה האישית.
2. התבוננות שמתייחסת להקשר שבו סיכון מתרחש ולא רק לגורם הסיכון עצמו.
3. סיכון כמצב מתמשך או נקודתי או שילוב בין השניים.

בהתאם לתפיסה המערכתית שאנו מאמצות בסקירה זו, **בעיות מערכתיות דורשות פתרונות מערכתיים**. מכיוון שהמקור של רבים מהאתגרים, המצוקות והסיכונים שעמם מתמודדים צעירים וצעירות במצבי סיכון קשור לסוגיות רחבות יותר (למשל, חוסר הזדמנויות לתעסוקה איכותית ונגישה, היעדר ביטחון מדיני, סקסיזם, עוני, דיור בלתי הולם וגזענות), ללא התייחסות לגורמים הללו מאמצים לקידום חוסן עשויים לספק הקלה זמנית בלבד, אך לא יטפלו בשורשי המצוקה (Johnson & Arditi, 2023).

בהמשך לכך, **תפיסת הצטלבויות מיקומי שוליים** (intersectionality) מדגישה את האופן שבו מאפייני זהות שונים (כמו מגדר, שייכות אתנית, גיל, מעמד חברתי-כלכלי, נטייה מינית ומסוגלות גופנית) מצטלבים יחדיו ויוצרים צורות ייחודיות של שוליות ודיכוי (קרומר-נבו וקומס, 2012; Crenshaw, 1991; Hopkins & Pain, 2007). לכן הכרה בהויות המצטלבות השונות והתייחסות אליהן היא חיונית במאמץ להתאים התערבויות שיענו על הצרכים הספציפיים של צעירות וצעירים בסיכון ויסייעו לפתח את החוסן שלהם.

יתרה מכך, המיקומים החברתיים השונים מובילים לכך שכדי להתמודד עם האתגרים העומדים בפניהם צעירים וצעירות במצבי סיכון עלולים לנקוט פעולות לא שגרתיות, המנוגדות לנורמות חברתיות מקובלות אך מחזקות את החוסן שלהם. אונגר (Ungar, 2004) מכנה זאת "חוסן נסתר" (hidden resilience). דוגמה לפעולה כזו היא אומנות גרפיטי, הנחשבת לרוב לסוג של ונדליזם, אך מנגד אפשר לראות בה דרך לפורקן ולתביעת בעלות על המרחב הציבורי. דוגמה נוספת היא גיימינג. בעוד שבילוי זמן רב במשחקים וירטואליים יכול להיתפס באופן שלילי, מרחבים אלו יכולים לספק לצעיר או לצעירה הרגשת קהילה וחיבור. פעילויות מהסוג הזה מקדמות תחושת משמעות, מטרה ושייכות בקרב צעירות וצעירים, ולכן חשוב לשים לב אליהן ולנווטן לכיוונים מיטביים (Malindi & Theron, 2010).

הספרות העוסקת בתהליכי פיתוח חוסן בקרב צעירים וצעירות, ובמיוחד בקרב אלה המתמודדים עם מצבי סיכון, מציעה להתמקד בטיפול של שלושה ממדים: **תחושת משמעות, תחושת שליטה ותחושת מחוברות** (connectedness).

לטענת ג'ורג' ופארק (George & Park, 2016), **תחושת משמעות** כוללת שלושה רכיבים: היבט קוגניטיבי של תפיסת החיים כקוהרנטיים והגיוניים; היבט הֶנְעָתִי של תחושת כיוון ומטרה הנמצאת מחוץ לאדם; והיבט רגשי של תחושת האדם שלקיומו יש ערך וחשיבות. חיפוש אחר משמעות, כפי שמדגיש ויקטור פרנקל בספרו על חוויותיו במחנות הריכוז בגרמניה הנאצית (Frankl, 1963), הוא מסע אוניברסלי וחיוני בחייו של כל אדם, ומסע זה נותן לאדם את הכוח להתמודד עם מצוקות ומשברים.



מצוקות ומשברים – וגם מעברים כפי שהצגנו בפרקים הקודמים – פוגעים בתחושת האיזון ומערערים את הנחות היסוד של האדם (למשל מלחמה עלולה לערער את תחושת הביטחון של האדם במדינה או בעולם). תהליך של יצירת משמעות יכול לאזן את הנפש מחדש ולאפשר צמיחה מתוך מצוקות, משברים ומעברים (Park, 2016), והוא חיוני במיוחד בתקופת הצעירות, שבה מתגבשת הזהות ונבנית התשתית לחיים עצמאיים (Arnerdt, 2000). ד"ר שלומית וייס דגן מסבירה כי:

"טראומה מזעזעת את סכמות החשיבה שלנו, את כל מה שידענו לפני כן על העולם, ומתוך השבר הזה בעצם מתחיל תהליך קוגניטיבי ורגשי של צמיחה... [אבל] צמיחה יכולה לנבוע לא רק מאירוע טראומטי אלא גם ממעברי חיים נורמטיביים, למשל מעבר לאימהות, מעבר לשירות צבאי, מעבר לעולם האקדמי – מעברי חיים שהם נורמטיביים אבל יש בהם אלמנט של סטרס, והסטרס הוא הטריגר לצמיחה חיובית".

פיתוח **תחושת שליטה** הוא פרקטיקה טיפולית מקובלת בעבודה עם מי שחוו טראומה (Harris & Fallot, 2001), ואכן חוקרים וחוקרות מדגישים את החשיבות במתן הזדמנויות לקחת חלק בתהליכי קבלת החלטות ולקדם את תחושת השליטה והאוטונומיה של מי שחוו טראומה (Hart, 1992; Wierenga et al., 2003). בדרך זו נפתחים לצעירים ולצעירות מרחבים לדבר בשם עצמם, לתרגל את יכולת הפעולה שלהם ולהצליח במשימה שהם מציבים לעצמם. קריסמס וח'נלו טוענות, על סמך סקירת מחקרים רבים המתמקדים בחוסן בקרב צעירות וצעירים, כי "מתן מרחב לקול של הצעירים והצעירות עשוי להיות ההתערבות החשובה ביותר לטיפול חוסן ולהתפתחות בריאה של צעירים וצעירות" (Christmas & Khanlou, 2019, p. 740).

אשר למרכיב השלישי – **מחוברות** – הכוונה היא לפעילותם של צעירות וצעירים ולתחושת שייכות לאנשים ולמקומות בחייהם, למשל, משפחה, חברים, מקום עבודה ושכונת מגורים (Karcher, 2005). הצורך במחוברות נובע מהצורך האוניברסלי לשייכות, והוא חשוב במיוחד עבור צעירים וצעירות בסיכון, מכיוון ששייכות זו מקנה להם תוקף ותחושת ערך (Oliver et al., 2006). נוסף על כך, מחקרים מעידים שתחושת המחוברות קשורה קשר הדוק עם אינדיקטורים רבים של רווחה נפשית דוגמת תחושת ערך עצמי, שביעות רצון מהחיים, ביטחון עצמי ושאיפות לעתיד (Abubakar & Dimitrova, 2016; Dang, 2014; Jose et al., 2012; Nitschke et al., 2021).

#### **לסיכום, פיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים במצבי סיכון דורש:**

1. מודעות להקשר הרחב של סיכונים (למשל, מיעוט הזדמנויות בשוק העבודה, אי-ביטחון פוליטי-מדיני).
2. אימוץ תפיסה של הצטלבות מיקומי שוליים, המניחה כי לכל קבוצת אוכלוסייה יש מאפיינים וצרכים ייחודיים לה וכי היא מתמודדת עם חסמים ואתגרים שונים, ואת כל אלה יש להביא בחשבון.
3. השקעה בטיפול תחושת שליטה, משמעות ומחוברות בקרב צעירות וצעירים במצבי סיכון.

# דוגמאות למענים והתערבויות אפקטיביים לפיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים

אין דרך אוניברסלית לפיתוח חוסן (one-size-fits-all). היעילות של ההתערבויות השונות קשורה לסוגי הסיכונים והאתגרים שעמים צעירות וצעירים מתמודדים ולהקשרים שלהם (Liu et al., 2020). לפיכך בבואנו להציג דוגמאות למענים והתערבויות לפיתוח חוסן בישראל ובעולם, חשוב לנו להדגיש כי יש להתייחס לצרכים ולהקשר של קבוצת היעד הספציפית ולעצב את ההתערבות בהתאם.

מענים והתערבויות לפיתוח חוסן בתקופת הצעירות באופן ספציפי אינם רבים. הספרות העוסקת בקבוצת הצעירות והצעירים (באנגלית: youth or young people) מתמקדת בעיקר בילדים ובבני נוער. בכל זאת, על סמך גופי הידע שסקרנו וקבוצות המיקוד והראיונות שקיימנו במסגרת סקירה זו, עולות כמה דוגמאות למענים והתערבויות מתאימים. ההתערבויות המוצגות להלן הן כאלו שנמצאו יעילות בתהליכי הערכה מחקריים קפדניים או כאלה שעדיין לא עברו הליך הערכה מחקרי רשמי, אך זכות למשוב חיובי מהשטח.

## 1. התערבויות פסיכו-חינוכיות המבוססות על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי

התערבויות פסיכו-חינוכיות (psycho-education interventions) הן התערבויות שבהן מועברים תכנים ומידע על בריאות הנפש ליחידים ולקבוצות. ההנחה היא שככל שאנשים רוכשים יותר ידע על המנגנונים הפסיכולוגיים הפנימיים שלהם, כך הם מצוידים בכלים טובים יותר להתמודדות עם משברים ואתגרים (Grills et al., 2023). הנחה זו מעוגנת בראייה הקוגניטיבית-התנהגותית (Cognitive Behavioural Therapy – CBT), המדגישה את מרכזיותה של הדינמיקה בין דפוסי מחשבה, רגשות והתנהגויות בתהליך הטיפולי. כפי שנפרט להלן, בהקשר של פיתוח חוסן בקרב צעירים וצעירות, התערבויות אלה יכולות להיות מכוונות לקבוצה זו באופן ספציפי או לאנשי ונשות המקצוע הבאים עימה במגע.

## התערבויות פסיכו-חינוכיות לצעירים וצעירות

התערבויות הפועלות לבניית חוסן אצל צעירים וצעירות מתמקדות לרוב בטיפוח ובחיזוק מיומנויות אישיות הידועות כמיומנויות בונות חוסן (למשל, ויסות רגשי, מודעות עצמית, תקשורת בין-אישית) (Polizzi & Lynn, 2021).

הספרות המחקרית מתחילה לשרטט קווים מנחים למאפיינים מיטביים של התערבויות פסיכו-חינוכיות לפיתוח חוסן. בהתבסס על סקירה שיטתית להתערבויות לפיתוח חוסן אישי (לא רק בתקופת הצעירות), הסיקו ג'ויס ואחרים (Joyce et al., 2018) שהתערבויות המבוססות על עקרונות ה-CBT ועל טכניקות מיינדפולנס מחזקות את החוסן האישי. רוב ההתערבויות שנסקרו במאמר ונמצאו יעילות כללו מפגשים קבוצתיים שבועיים של 60-90 דקות במשך מספר שבועות. בסקירה שיטתית אחרת, שהתמקדה בהתערבויות לפיתוח חוסן בקרב סטודנטים בהשכלה גבוהה (Ang et al., 2022), נמצא שיעילותן של התערבויות פסיכו-חינוכיות גבוהה יותר כאשר הן כוללות תוכן המתייחס לבניית קשרים חברתיים וכאשר הן משלבות בין פרקטיקות דידיקטיות ודיאלקטיות, כלומר משלבות בין רכיבים חינוכיים מובנים לבין דיאלוג פתוח ורפלקטיבי. לעומת זאת התערבויות בהדרכה עצמית (כלומר שבהן צעירות וצעירים מנחים את עצמם באמצעות מדריך התערבות) כנראה פחות יעילות מהתערבויות שמודרכות על ידי איש או אשת מקצוע או מהתערבויות משולבות (כלומר, התערבויות שיש בהן הדרכה חיצונית והדרכה עצמית) (Liu et al., 2022). בלסין ואחרים (Blessin et al., 2022) אשר השוו בין התערבויות פיתוח חוסן במדינות מערביות לבין אלו במדינות המזרח, מצאו כי האחרונות יעילות יותר ומתאפיינות במשך זמן ארוך יותר ובעבודה קבוצתית.

### דוגמה

הארגון הבינלאומי 'Save the Children' פיתח תוכנית בשם 'The Youth Resilience Programme' המיועדת לצעירים וצעירות בגילי 14-20. התוכנית מאמצת גישה מניעתית ולא קלינית המכירה בגורמים השונים המשפיעים על תהליכי פיתוח חוסן ויש בה שלושה דגשים: I AM (הכוחות הפנימיים); I CAN (מיומנויות בין-אישיות ופתרון בעיות); I HAVE (תמיכה חברתית ובין-אישית). התוכנית כוללת 8-16 סדנאות קבוצתיות (סדנה או שתיים כל שבוע) שבעיקרן מכוונות לצעירים ולצעירות, אך חלק מהמפגשים מיועדים גם להורים. תוכנית הלימודים המפורטת [בקישור](#).

נוסף על ההתערבויות המיועדות לצעירים ולצעירות, קיימות גם התערבויות המיועדות לאלו העובדים עימם (למשל עובדות סוציאליות). ההנחה הבסיסית של התערבויות אלה היא שפיתוח חוסן בקרב אותם אנשי מקצוע שבאים במגע עם צעירים וצעירות יוביל גם לפיתוח החוסן של הצעירות והצעירים עצמם. תהליך זה נעשה בשני מישורים: המישור האחד הוא העברת ידע באופן עקיף, כלומר העברת ידע לאנשי ונשות המקצוע כדי שאלו יעבירו אותו לצעירים ולצעירות (לדוגמה, מודל Train the Trainer של תוכנית החוסן באוניברסיטת פן). המישור השני הוא חיזוק ופיתוח החוסן של אנשי ונשות המקצוע במטרה למנוע שחיקה שלהם וטראומטיזציה משנית ולשמור על הרציפות המקצועית (בן-פורת, 2013; מנסור ואח', 2024). ד"ר מנאל שלבי, מנהלת עמותת אד'אר שפועלת לליווי אנשי מקצוע העובדים עם נשים נפגעות אלימות מגדרית, הדגישה בריאיון עימה את החשיבות של עבודה עם אנשי מקצוע גם ברמה של העברת ידע (למשל פרטים קונקרטיים לגבי תגובה למצבי חירום כמו אזעקה) וגם ברמה של תמיכה רגשית באנשי המקצוע, למשל מתן מקום לפחדים האישיים שלהם כבסיס ליכולת שלהם לתמוך בנשים הצעירות המתמודדות עם אלימות מגדרית.

### דוגמה

ארגון תמר, הפועל לקידום בריאות הנפש בעיקר בחברה הבדואית, מעביר הדרכות וסדנאות על חוסן ובניית חוסן לאנשי ונשות מקצוע (כולל צוותי הוראה, צוותי רשויות מקומיות, צוותי רפואה, צוותי רווחה וכד'), ובכך שואף להגיע לכמה שיותר אנשים וקהילות. אברהים אבו ג'אפר, מנכ"ל הארגון, הסביר בריאיון עימו שהם מרגישים את הצורך העז של אנשי המקצוע לקבל תמיכה נפשית, וזאת כדי שיוכלו לתת אותה לאחרים:

"אנחנו העברנו ומעבירים המון סדנאות והכשרות לאנשי מקצוע, להורים. בנוסף לזה אנחנו גם מפתחים ידע, מפתחים חוברות, מפתחים כל מיני דברים שאנחנו מעבירים בתוך הקהילה. אנשי המקצוע היו כל כך צמאים לזה – ברמה האישית לפני הרמה המקצועית. המורים היו צריכים את זה לעצמם לפני שהם נותנים את זה לתלמידים. ההורים היו צריכים את זה לעצמם לפני שהם נותנים את זה לילדים שלהם. שלא לדבר גם על צוותי רפואה וגם על צוותים אחרים שאנחנו מכשירים. זה הפך להיות חלק מהשיח, חלק מהדיון המקצועי שמתקיים בכל מקום ומקום, ואנשים צורכים את זה".

<sup>1</sup> הכוונה היא לאנשי ונשות מקצוע שעובדים עם צעירות וצעירים אך לא דווקא במקצועות טיפוליים, לרבות מה שנהוג לכנות "עובדי צעירים".

חשוב לציין כי איסוף הידע בשדה העלה כי חלק גדול מהארגונים מתקשים לגייס צעירות וצעירים לפעילות, גם כאשר מדובר בפעילויות איכותיות ועתירות משאבים. אחד הנושאים שעלו הוא הצורך לפתח התערבויות בונות חוסן בתוך המרחבים שבהם הצעירות והצעירים נמצאים ממילא, ולהכשיר את אנשי המקצוע העובדים איתם ולמענם במרחבים הללו גם כשמימות הליבה של הארגון לא בהכרח מיועדות לפיתוח חוסן. כך הסבירה פרופ' ענת שושני:

"כשמדברים על בני נוער חשוב לנו להכשיר את דמויות ההתקשרות המשמעותיות להם כי הם בעלי השפעה הרבה ביותר על הנוער. אז אנחנו עורכים הכשרות להורים והכשרות למורים. למעשה אנחנו מעדיפים להכשיר את כל האנשים שעובדים עם הילדים. כשהם מגיעים לגיל 18 ומעלה, והחברים ובני ובנות זוג הופכים להיות דמויות התקשרות משמעותיות... וההורים הם 'דמויות התקשרות במילואים'. צריך לאתר את המרחבים בהם בני הנוער נמצאים. הדבר הנכון הוא להכשיר את האנשים שנמצאים איתם במגע, בעיניי אלו צריכים להיות המפקדים שלהם בצבא, אם הם בצבא. אלו צריכים להיות המרצים באקדמיה, לא רק בתארים הטיפוליים כמו פסיכולוגיה. צריכה להיות הכשרה של כל עובדי הרשות המקומית שנפגשים בסופו של דבר עם הצעירים בכל מיני מרחבים. זה יכול להיות תהליך מאוד יצירתי ועם השפעה נרחבת מאד גם על דמויות ההתקשרות לצעירים, המדריכים והעובדים איתם, וגם על בני הנוער עצמם".

## 2. התערבויות הנשענות על חיבור לקהילה ומייצרות שייכות קהילתית

מחקרים מראים כי בני נוער וצעירים עשויים לשאוב כוחות להתמודדות עם מצוקות, משברים או טראומות ממסגרות ההשתייכות שלהם. כך למשל, נמצא כי שייכות לקהילת להטב"ק+ היוותה גורם מגן מסיכון לבעיות בבריאות הנפש ובעיות בריאותיות בכלל עבור צעירות להטב"ק+ שנדחו על ידי הוריהן לאחר יציאתן מהארון (Zimmerman et al., 2015).

ברגר (Berger, 2017) עבד שנים רבות באזורים מוכי אסון (גם כאלה שמתחוללות בהם מלחמות), ועל סמך עבודתו זו הוא טוען כי רצוי שתהליכים לפיתוח חוסן יתמקדו לא רק באינדיווידואל אלא גם בקהילה. אשר לאינדיווידואל, הכוונה היא להכרה וקבלה של המצב הטראומטי, הקדשת תשומת לב להשלכות הגופניות של הטראומה, טיפוח של מסוגלות עצמית ומודעות לכוחות, יצירת משמעות מהחוויה הטראומטית/האסון ועידוד תחושות של תקווה ואופטימיות. בעבודה עם הקהילה יש לתת את הדעת לפיתוח מוכנות קהילתית (למשברים/סיכונים), לחיזוק מסוגלות קהילתית, לטיפוח של לכידות ותמיכה קהילתית ולהבניה של נרטיב משותף לעתיד טוב יותר. בהקשר זה, השירות לעבודה קהילתית במשרד הרווחה והביטחון החברתי פיתח מודל צוותי חוסן וחירום יישוביים (צח"י) ושכונתיים (צח"ש) (ברנדר וסנדר, 2018). צוותים אלה מורכבים מאנשים המתגוררים ביישוב עצמו ועברו הכשרות ייעודיות כדי להגיש סיוע פיזי, חברתי ונפשי לתושבים בעת חירום או משבר. מודל זה נשען על הערבות ההדדית בין אנשי הקהילה ותומך בתחושת הסולידריות ביניהם (השירות לעבודה קהילתית, 2021).

### דוגמה

פרופ' מולי להד וד"ר לימור דניאלי אהרונסון פיתחו מודל חוסן של קהילה שבאמצעותו אפשר לאמוד את חוסנה של קהילה ספציפית ובהתאם לתוצאות המדידה לבצע התערבויות שמטרתן פיתוח וטיפוח המרכיב/מרכיבים שנמצאו בחוסר. המודל שפיתחו מורכב מחמישה מרכיבים: יעילות קולקטיבית, מנהיגות, מוכנות, אמון קהילתי וקשר למקום. קישור למודל.

אחד מפירות מחקריו ועבודתו של פרופ' מולי להד הוא ההתערבויות הנעשות במסגרת מרכז משאבים. המרכז הוקם בשנת 1981 לצורך מתן מענה לתושבי קו העימות - לרשויות מקומיות, קהילות ומסגרות חינוך ורווחה בתקופות של חירום ומשבר.

### 3. התערבויות המקדמות השתתפות של צעירות וצעירים / התערבויות משתפות

מחקרים רבים הראו את החשיבות שיש למתן בחירה ושליטה לצעירות וצעירים בתהליכים טיפוליים ובתהליכי התמודדות עם מצבי מצוקה וסיכון (Lefevre et al., 2019). כך גם עולה מהמחקרים וההתערבויות שסקרנו. מעורבותם של הצעירות והצעירים בתהליך ההתערבות תורמת לכך שההתערבות תהיה רלוונטית, אותנטית וקשובה לצורכיהם (IANYPD, 2016; Wierenga et al., 2003). אנחנו ממליצות לעיין במדריך של האו"ם בעניין זה ([קישור למדריך באנגלית](#)).

דרך אחת לערב צעירים וצעירות בתהליכי קבלת החלטות היא באמצעות יצירת "ועדה מייעצת של צעירים וצעירות" (Youth Advisory Councils). ועדות אלה יכולות להיות מעורבות בנקודות זמן ובאספקטים שונים של תכנון, יישום והערכת ההתערבות. הקבוצות המייעצות צריכות להיות מובלות בידי הצעירים והצעירות ולהוות עבורם מרחב בטוח. כמו כן, הן צריכות להתכנס באופן עקבי ומובנה ולעסוק בפרויקטים שהצעירות והצעירים תופסים כמשמעותיים לחייהם (The Adolescent Health Initiative, 2014).

#### דוגמה 1

בשנת 2020, בתגובה למגפת הקורונה, הושקה בדרום אפריקה התוכנית 'National Youth Resilience Initiative' (NYR), שמטרתה קידום החוסן של צעירות וצעירים. לשם כך הוקמה במסגרת התוכנית רשת של "שגרירי חוסן" – צעירים וצעירות שצוידו בכלים ובמיומנויות כדי שיוכלו ליזום פרויקטים ותוכניות שמקדמים צעירים וצעירות בקהילות המקומיות. שגרירי החוסן קיבלו לאחר הכשרתם תמיכה כלכלית, מקצועית ונפשית ([קישור לדף של התוכנית באנגלית](#)).

## דוגמה 2

תוכנית 'Yes Youth Can' להעצמה של צעירות וצעירים בקניה, הפועלת בתמיכה של USAID. התוכנית מיועדת לצעירים וצעירות בגילי 18-35 ומופעלת באמצעות קבוצות מקומיות של צעירים וצעירות באזורים שעל פי הערכות נמצאים בסיכון גבוה לאלימות. החברים בקבוצות אלה מחליטים יחדיו על הפעולות שברצונם לקדם (למשל, יוזמות אומנותיות) ומבקשים מימון מהתוכנית כדי להוציאן לפועל. התוכנית מספקת גם הדרכות מעשיות במגוון של נושאים (למשל, מנהיגות וכישורי חיים) ומאגדת את הקבוצות המקומיות תחת מטריות אזוריות ולאומיות ועוזרות להן לשתף פעולה. תהליך ההערכה של התוכנית מגלה שהתוכנית שיפרה את היחסים בין הצעירות והצעירים לבין קהילותיהם והעלתה את הערך והביטחון העצמי שלהם. מהערכת התוכנית עולה שהייתה לה גם השפעה, אם כי בצורה מוגבלת, על ההשתתפות הפוליטית שלהם ועל מצבם הכלכלי. (קישור לדף של התוכנית באנגלית ולדוח מחקר ההערכה).

## דוגמה 3

תוכנית 'Justice Ambassadors Youth Council' (JAYC) בניו יורק, הפועלת בשיתוף פעולה עם אוניברסיטת קולומביה, מפגישה בין צעירים וצעירות בגילי 18-25 מהשכונות המודרות ביותר בעיר (בעיקר שחורים והיספנים) לבין קובעי מדיניות ופקידים ממשלתיים. התוכנית מאמצת גישה של 'מדיניות בקרבה' (policy by proximity) שמדגישה את החשיבות בשילוב נקודות המבט של האזרחים, במיוחד הפגיעים ביותר, בתהליכי קביעת מדיניות. מפתחי התוכנית בנו אותה בהתבסס על הראייה האקולוגית לחוסן, כפי שמפורטת במאמרם של בורוס ואחרים (Burrows et al., 2023). (קישור למאמר).

במסגרת התוכנית מתגבשת קבוצה המורכבת מצעירים וצעירות, מנהיגים מקומיים, ומקובעי מדיניות. לאורך 12 שבועות לומדים חברי וחברות הקבוצה על סוגיות חברתיות שונות (למשל על כליאה המונית, אלימות בנשק, אי-ביטחון תזונתי) ומבססים יחדיו מדיניות לטיפול בסוגיות אלו. (קישור לתיאור התוכנית).



## 4. התערבויות בגיל הנערות, לפני המעבר לתקופת הצעירות

אנשי ונשות המקצוע שרואיינו הדגישו את האתגר של יצירת קשר עם צעירים וצעירות לאחר שמלאו להם 18, שכן גיל זה מסמן את המעבר אל מחוץ לסביבת בית הספר המובנית והמאורגנת לשלב עצמאי יותר בחיים. לאחר סיום לימודי התיכון או סיום השירות הצבאי / שירות לאומי, הצעירים והצעירות פונים למסלולים שונים, ולכן קשה יותר להגיע אליהם. כך למשל הסביר איתי כהן, מנהל תחום מניעה ב-ICA:

"לצעירות וצעירים בישראל יש מאפיינים ייחודיים שאחד החשובים בהם הוא מעברים בין מסגרות שונות. אחרי המסגרות הקבועות של הצבא או שירות לאומי הם עוברים במסגרות לא קבועות כמו הטיול הגדול, לימודים, עבודות ומגורים זמניים. כלומר, השייכות הגאוגרפית שלהם היא לא בהכרח משהו שמאפיין אותם וצריכת השירותים לא נעשית בהכרח במרחב הגיאוגרפי. לכן אופן ההגעה אליהם והגיוס לקבוצות ולתהליכים ארוכים הוא מורכב הרבה יותר".

בדומה לכך, מיטל זמיר-דויד, רכזת הכשרות צעירים בקמפוס ICA, הסבירה ש-

"בעבודה מול צעירים ישנו הקושי להגיע אליהם ואנחנו רוצים להשקיע משאבים איפה שהם כן נמצאים, במוסדות החינוך, צבא, אוניברסיטאות וכדומה. בהקשר של מעברים - שם אנחנו רוצים לצייד אותם בכלים להתמודדות אדפטיבית אל מול הקושי והאתגרים כדי שיפנו למשאבים הפנימיים שלהם, למשאבי החוסן ולא לשימוש בחומרים".

דברי המרואיינים מלמדים שחשוב ליזום תוכניות לבניית חוסן עוד לפני הכניסה לשלב הצעירות, שכן התערבויות בגיל הנערות, ובעיקר בגילי הנערות המאוחרים (16-17), יסייעו להם ברכישת מיומנויות ומנגנוני התמודדות הדרושים כדי לצלוח את המעברים, האתגרים והסיכונים המאפיינים את שלב הצעירות. מעבר לכך, מכיוון שבישראל קיימות מסגרות מעבר (gap year) דוגמת שנת שירות, מכינות קדם-צבאיות או מכוני מנהיגות המפעילים תוכניות לצעירות וצעירים מייד לאחר סיום התיכון, כדאי לראות גם במסגרות אלה מרחב לבניית חוסן בקרב צעירים וצעירות.

## 5. התערבויות תיווך

מהראיונות ומסקירת הספרות עולה שאחד האתגרים הוא למצוא את הדרך לחיבור בין הצעירים והצעירות לבין המענים הקיימים בשטח. שקד אריאלי, מנהלת תחום פיתוח אישי וקריירה בעמותת נט"ל, טענה בריאיון עימה שחיבורים בין המענים לבין מי שזקוק למענים הם דבר חשוב מאוד ויש להמשיך בפיתוחם:

"העניין של הליווי הביורוקרטי של צעירים וצעירות למענים השונים חשוב מאד, הרבה אנשים מתקשים עם בירוקרטיה, והרבה מענים לא ניתנים ללא בירוקרטיה. לדעתי זה חסר, צריך עוד אנשים שיעשו את החיבור בין צעירות וצעירים לבין השירותים השונים שקיימים בשטח".

דבריה של שקד מצביעים על הצורך במתווכים שיחברו בין הצעירות והצעירים, במיוחד אלה הנמצאים במצב משבר או טראומה, לבין המענים הקיימים כדי לצלוח את האתגרים הביורוקרטיים הקיימים.

### דוגמה

תוכנית 'Youth Advocates Program' בארצות הברית פועלת באמצעות "תומכים" (advocates) המוטמעים (embedded) בקהילות המקומיות ומתווכים בין הצעירים והצעירות ומשפחותיהם לבין מערכות התמיכה השונות (Silva et al., 2020). נוכחותם של התומכים בתוך הקהילות מאפשרת להם להבין את הצרכים של הצעירים והצעירות ואת האתגרים הייחודיים הניצבים בפניהם וליצור איתם קשרי אמון וקרבה. כך התומכים מחברים ביעילות את הצעירים והצעירות ומשפחותיהם לשירותי תמיכה פורמלית, כגון שירותי חינוך ובריאות, ולשירותי תמיכה בלתי פורמלית, כגון פעילויות קהילתיות. גישה הוליסטית זו מבטיחה שצעירים וצעירות יקבלו סיוע מקיף ומותאם וייתמכו על ידי רשתות חברתיות תומכות. (קישור לדף התוכנית באנגלית)

## 6. התערבויות גופניות / פעילות גופנית

פעילות גופנית מחזקת את הכוח הנפשי והרגשי ומקדמת תהליכי חוסן (Belcher et al., 2021; San Román-Mata et al., 2020). סקירה שיטתית ומטה-אנליזה המבוססת על מחקרים שבחנו את השפעתה של פעילות גופנית על סטודנטים במהלך מגפת הקורונה מראה שהתערבויות גופניות מפחיתות תסמיני חרדה ודיכאון, וכי יש קשר בין משך הפעילות ותדירות הפעילות לבין תרומת הפעילות. (Luo et al., 2022).

העיסוק בספורט מחזק גם כישורי חיים חיוניים כגון עבודת צוות, התמודדות עם מצבי לחץ ושינוי וכושר התמדה. כמו כן, האחוזה והקשרים החברתיים הנוצרים באמצעות ספורט תורמים לתחושת שייכות ותמיכה, שהן חיוניות לרווחה הנפשית (Howie et al., 2020; Martinek & Hellison, 1997). התערבות גופנית יעילה במיוחד משום שהיא נותנת מענה לצעירים וצעירות באשר הם, ללא קשר למאפיינים כמו מוצא, מגדר ודת (Pascoe et al., 2020).

פרופ' שושני התייחסה לנושא של התמקדות גם בגוף ולא רק בנפש כחלק מתהליכי פיתוח חוסן:

"הפסיכולוגיה לרוב מתמקדת במה שמתרחש לנו בראש, ואני חושבת שצריך להסתכל על כל הגוף, ועל שינה, ועל תזונה, ועל מגע, ועל בריאות פיזית, מדברים על מגפת בדידות, יש גם מגפה של שעות שינה, של חוסר שעות שינה אצל בני נוער וצעירים היום".

### דוגמה

תוכנית 'Youth Development through Football' (YDF) שפועלת בעשר מדינות באפריקה שואפת לטפח את החוסן של צעירים וצעירות בגילי 12-25 באמצעות משחק כדורגל ואמצעי חינוך בלתי פורמליים. התוכנית מציידת מאמני כדורגל בכישורים פדגוגיים-חברתיים ומעניקה להם "ארגז כלים" שמשלב בין אימוני כדורגל וסדנאות כישורי חיים. לטובת התוכנית פותחו מגוון של ארגזי כלים, המדגישים תחומי חיים שונים, למשל שוויון מגדרי, מניעת אלימות או הכלת אנשים עם מוגבלות. מחקרי ההערכה שבחנו את התוכנית מראים שצעירים וצעירות המשתתפים בתוכנית מפגינים פחות התנהגויות אנטי-חברתיות (כמו אלימות או גזענות) ורואים בעצמם מחוללי שינוי ומודלים לחיקוי. (קישור לדף של התוכנית באנגלית הכולל קישורים לארגזי כלים)

## 7. התערבויות דיגיטליות

המושג digital natives (ילידים דיגיטליים) הפך למושג המייצג בימינו את הדור הצעיר, ומשמעותו שהצעירות והצעירים בני זמננו נולדו לתוך עולם שבו השימוש באמצעי המדיה הדיגיטליים הוא טבעי וחלק בלתי נפרד מהחיים. במובנים רבים המרחב הדיגיטלי מחליף מרחבים מוחשיים במציאות. כך למשל, רשתות חברתיות משמשות לתקשורת בין-אישית, להבעה עצמית ואף לאקטיביזם ולפעילות פוליטית בקרב צעירים וצעירות. יניב ויצמן, מנכ"ל חברת טינק שמתמחה בשיווק ופרסום לבני נוער וצעירים, טען בריאיון עימו כי כל התוכן שצעירות וצעירים "פוגשים" באמצעי המדיה השונים הוא בעל השפעה על החוסן שלהם. לכן, יש לחברות מסחריות וגם לארגונים ממסדיים אחריות ליצור תוכן שיחזק את מי שצופה בו. לדעתו, מהלך לפיתוח חוסן צריך לכלול הכשרה של גורמים אלה – חברות מסחריות ומוסדות ממשלתיים – בתחום של יצירת תכנים בוני חוסן בקרב צעירות וצעירים.

סקירה שיטתית של מחקרים שבחנו התערבויות דיגיטליות לפיתוח חוסן הראתה כי באופן כללי אלה נמצאו יעילות. עם זאת, בחינת ההתערבויות השונות לא העלתה התערבות מסוימת שנמצאה מועדפת על פני אחרות – לא מבחינת השיטה או הבסיס התאורטי שהנחה את ההתערבות ולא מבחינת המרכיבים הטכניים שלה (משך התוכנית, מספר המשתתפים וכד') (Schäfer et al., 2024). ההתערבויות שנסקרו והתמקדו ספציפית בצעירים וצעירות כללו תוכניות לסטודנטים במערכת ההשכלה הגבוהה, תוכניות לפיתוח חוסן במקום העבודה, תוכניות לחיילות וחיילים ובני או בנות הזוג וכד'. מטרת התוכניות הללו היו מגוונות וכללו פיתוח תחושת חוסן כללית, הפחתה של תחושת מצוקה וויסות רגשות שליליים, יצירת תמיכה חברתית ותחושת מסוגלות וניהול סטרס. התוכניות הללו התבססו על מודל עבודה פסיכו-חינוכי שמשלב בין העברת ידע לבין תמיכה רגשית, וכללו מפגשים אישיים/קבוצתיים אונליין – בין מפגש אחד לסדרה של מפגשים, ונמשכו לעיתים יום אחד בלבד ולעיתים שבועות או חודשים. חלק מהתוכניות שילבו גם מפגשים פנים אל פנים או מפגשים קבוצתיים און-ליין עם שימוש אישי באפליקציה.

מחקרים מראים כי התערבויות דיגיטליות מקנות גמישות שלא קיימת במפגשים פנים אל פנים. כך לדוגמה, התערבות דיגיטלית מאפשרת לתכנן את זמן השימוש בהתערבות מסוימת לפי הצורך הספציפי וגם לשלב במקביל פעילויות חיים אחרות. אפשרות הבחירה היא בפני עצמה מרכיב בונה חוסן (Liu et al., 2022; Wanner & Palmer, 2015). עם זאת, גמישות זו מציבה גם אתגר משום שהצעירות והצעירים נדרשים להנעה פנימית ומשמעת גבוהה (Shorey & Chua, 2022).

חשוב לציין כי ספרות המחקר בנושא התערבויות דיגיטליות עוסקת ברובה בהתערבויות שנועדו לתמיכה במצבי סיכון וקושי נפשיים ולא דווקא בצעירות ובצעירים.

## דוגמה

תוכנית שפותחה בארצות הברית (Grabbe, 2020) ועושה שימוש באפליקציה בשם ichill שניתן להוריד לנייד, ובה סדרה של צעדים לפיתוח חוסן, רווחה נפשית והתמודדות עם סימפטומים משניים של פוסט-טראומה.

השימוש באפליקציה הוא חלק מתוכנית המשלבת הכשרה פנים אל פנים שנמשכת שעה עד שלוש שעות ומבוססת על מודל C - CRM. C - Community Resilience Model. מודל זה מתבסס על התפיסה הרואה חשיבות בפיתוח חוסן ברמת הקהילה ובאופן שבו חוסן אישי של כל אחד ואחת מחברי הקהילה מעצים את החוסן הקהילתי.

המשתמש באפליקציה עובר בין חמישה שלבים הכוללים: (1) Tracking – תהליך של הבנת המצב הגופני האישי; (2) Resourcing – תהליך של יצירת מודעות לכל משאב שעשוי לסייע לאדם להתמודד, כלומר כזה הנותן לו כוח, מעורר שלוה או שמחה; (3) Grounding – תהליך שמטרתו לשים לב לאופן שבו הגוף מרגיש במרחב; (4) Gesturing – תהליך שמטרתו לשים לב לתנועות או למחוות שעשויות להרגיע, לנחם; (5) Shift and stay – הנעת המחשבה והרגשות ממקום מטריד, מפחיד או מכעיס למקום רגוע ונינוח. קישור למידע על האפליקציה.

\*תוכנית זו לא פותחה במיוחד עבור צעירות וצעירים, אבל היא כוללת מרכיב קהילתי שיש לו חשיבות למסגרת סקירה זו.

# פיתוח חוסן בקרב צעירים וצעירות: עקרונות עבודה מיטיבה (Best practice)

שמונת עקרונות העבודה המתוארים להלן מביאים לידי ביטוי את החיבור שבין שני עולמות התוכן שנסקרו במסמך זה: תקופת הצעירות וחוסן. בכל עיקרון עבודה יובא הסבר לגבי הרלוונטיות שלו בתוכניות שמטרתן בניית חוסן בקרב צעירות וצעירים. עקרונות העבודה הללו ישמשו בסיס לפיתוח ולבניית התערבויות וכן להערכת מודלים להתערבות. חשוב להבהיר, הגדרות ארגוניות לחוסן ומרכיביו עשויות להיות שונות זו מזו, אין לראות בכך חסם. עם זאת, כדי שיתרחשו תהליכי פיתוח חוסן מטיבים, חשוב כי התערבויות ושירותים יכללו את רוב העקרונות הללו.

## עיקרון 1: מומחיות תוכן וביסוס מחקרי

כפי שעולה מסקירה זו, אין הגדרה יחידה או אחידה למושג חוסן (Pooley & Cohen, 2010; Van Breda, 2001). חוקרות וחוקרים מנתחים את המושג ומגדירים אותו באופנים שונים ובהתבסס על תפיסות עולם שונות. באופן דומה, ארגונים מקצועיים מאמצים את המושג בהתאם להיבטים החשובים להם. אשר על כן, ובהתאם לכך שכל הגדרה או פעולה יכולה להביא לתוצאה אפקטיבית (Southwick et al., 2014), ניתן להשתמש בהגדרות ותפיסות מגוונות למושג חוסן ופיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים. עם זאת, חיוני כי מומחים ומומחיות בתחום החוסן יובילו את התוכניות והשירותים לפיתוח חוסן בארגונים השונים ויבנו תוכנית עבודה המבוססת על תאוריה ועל פרקטיקות עבודה מבוססות מחקר. מלבד החתירה למומחיות בתחום של פיתוח חוסן, על ארגונים לבסס ידע ומומחיות על תקופת הצעירות.

## עיקרון 2: שילוב בין מערכות (אישית, חברתית, אקולוגית)

תקופת הצעירות, יותר מכל תקופה אחרת במסלול החיים, דורשת מפגש עצמאי של היחיד עם מערכות שונות בסביבתו ויצירת יחסים אישיים בינו לבין מערכות חברתיות ומוסדות חברתיים (מסגרות לרכישת מקצוע, עולם העבודה, מערכת זוגית, מערכת הבריאות, מערכת המשפט וכד') (Roberts, 2011). נוסף על כך, המעברים בין שלבים מסורתיים לתקופה זו (למשל, עזיבת בית ההורים, מציאת עבודה קבועה, עצמאות כלכלית) ובין מצבי קושי לצמיחה דורשים מן היחיד לאמץ תפיסה אקולוגית (Bronfenbrenner, 1979; Ungar & Theron, 2020), הדוגלת בשילוב בין המערכת האישית (רגשית-פיזית-קוגניטיבית), המערכת החברתית (משפחה, חברים, קהילה, חברה רחבה) והמערכת האקולוגית (מוסדות המדינה, מדינות אחרות, הטבע). כלומר צעירות וצעירים נדרשים במצבי משבר לגייס משאבים עצמיים, אך גם משאבים מהמערכות סביבם – המערכת המשפחתית, הקהילתית, החברתית והמדינית.

על כן התערבויות ושירותים צריכים להתמקד לא רק בצעירות ובצעירים עצמם, אלא גם בקשרים שלהם עם המערכות סביבם. לדוגמה, פיתוח חוסן גם במקום העבודה שלהם או במקום מגוריהם. במקרה זה תוכנית ההתערבות יכולה לכלול גם היבט של חיזוק הקשרים בין עובדות ועובדים צעירים והקמת ועדת צעירים ברשות המקומית שתייעץ למקבלי החלטות בנושאים הנוגעים לצעירות וצעירים בעיר. חשוב לא פחות, כדי שצעירות וצעירים אכן יצליחו להשיג את המשאבים הנדרשים שיסייעו להם לצלוח מעברים קשים ויאפשרו צמיחה מתוך משבר, המשאבים של המערכות השונות צריכים להיות נגישים וזמינים עבורם, בלי שהצעירות והצעירים יצטרכו לבקש אותם (Ungar, 2011).

### **עיקרון 3: התערבויות דיגיטליות, א-גאוגרפיות או רב-גאוגרפיות**

סקירת הספרות והתובנות מהשיחות שקיימנו מלמדות על אי-היציבות הגאוגרפית שמאפיינת את חיי הצעירות והצעירים. על כן נדרשת גמישות באופי המענים גם במובן המרחבי (spatial) שלהם. אחד הפתרונות הוא יצירת מענים שלא תלויים במקום גאוגרפי מסוים או לחלופין כאלה המאפשרים קבלת שירות במספר יישובים במקביל, לדוגמה מענים דיגיטליים. עיקרון זה איננו מבוסס רק על אילוץ בשל המעברים התכופים של צעירות וצעירים, אלא מביא בחשבון שעולמות וירטואליים ודיגיטליים הם חלק מהותי מהמרחבים שבהם צעירות וצעירים חיים, עובדים, מבלים ופועלים, ועל כן תוכניות לפיתוח חוסן חייבות להרחיב את עבודתן אל מרחבים אלה.

### **עיקרון 4: מוכנות והיערכות כתפיסה בונה חוסן**

כפי שהראינו בסקירה זו, תהליכי פיתוח חוסן בתקופת הצעירות מתמקדים לא רק במצבים וסיכונים חריגים, אלא גם במצבים צפויים, כאלה שנחשבים נורמטיביים. על כן, בבניית התערבויות לפיתוח חוסן בתקופת הצעירות יש להביא בחשבון את המעברים שמאפיינים תקופה זו ואת מצבי הסיכון והמשבר השונים שבהם המשתתפות והמשתתפים עלולים להיתקל. אלה יכולים להיות סיכונים או משברים שמאפיינים את תקופת הצעירות וסיכונים ומשברים המאפיינים את האוכלוסייה המסוימת שאיתה ארגון מסוים עובד (לדוגמה, נשים צעירות, חברה בדואית, חברה חרדית, חיילות וחיילים) או את ההקשר החברתי שבו הם חיים (סיכונים פוליטיים, ביטחוניים, עוני, סיכונים אקלימיים וכד'). תפיסה של מוכנות והיערכות ידועה בספרות כגורם בונה חוסן (Berger, 2017), והיא נכונה בהקשר של המערכת הפסיכולוגית-ביולוגית (העצמי, היכולות הפיזיות, הנפשיות, הקוגניטיביות), המערכת החברתית (משפחה, קהילה, חברים) והמערכת האקולוגית (התשתיות המבניות והמוסדיות).

## עיקרון 5: השתתפות פעילה של צעירות וצעירים

השתתפות בפעילות בעלת ערך ומשמעות, התנסות בתחושת שליטה ואוטונומיה וחיבור לקהילה תורמים להתפתחות של חוסן (Catalano et al., 2002). תוכניות אשר מאפשרות לצעירות וצעירים להשמיע את קולם, לקחת חלק בקבלת החלטות ולסייע לאחרים המצויים במצבי מצוקה או משבר, יקנו להם תחושת משמעות, שליטה וחיבור לקהילה, ובכך יתרמו לתהליך פיתוח החוסן. ניתן בהקשר זה להשתמש במודל של הארט (סולם ההשתתפות; Hart, 1992) על מנת לאמוד את מידת השיתוף של צעירות וצעירים בתוכניות השונות. הארט מחלק את הסולם לשני חלקים. חלק אחד הוא חוסר שיתוף, שכולל מצבים שבהם ארגונים נוקטים אמירות כגון "השתתפות צעירות וצעירים" או "שיתוף צעירות וצעירים" כמניפולציה, כקישוט או כדי לצאת ידי חובה. החלק השני הוא מדד ההשתתפות, ובו הארט מציין צעדים בדרגות שונות שנעשים על מנת לשתף צעירות וצעירים בהובלת התערבויות: ידוע (informed) בלי השתתפות והתייעצות בנקודות מסוימות; הובלה על ידי מבוגרים וקבלת החלטות בשיתוף עם צעירות וצעירים; הובלה ויזום על ידי צעירות וצעירים וקבלת החלטות משותפת עם מבוגרים. לדיון מעמיק בנושא ודוגמאות ליוזמות המשתפות בני נוער בהתוויית מדיניות, אפשר לעיין בדוח שכתב ד"ר גיל גרטל עבור האקדמיה הישראלית למדעים (גרטל, 2019). אומנם מדובר בתוכנית לבני נוער, אך ניתן להסיק ממנה לגבי תוכניות עבור צעירות וצעירים.

### תרשים 4. סולם ההשתתפות של הארט (Hart, 1992)





## **עיקרון 6: השקעה ביישוג ובהנגשה של השירותים עבור צעירות וצעירים**

אחת הטענות שחזרה בראיונות שערכנו עם אנשי ונשות המקצוע וגם בסקירת הספרות היא שאין זה מספיק ליצור תוכניות להתערבויות ולהשקעת משאבים לפיתוח חוסן, אלא שיש במקביל להנגישן לציבור הזקוק להן (Ungar, 2011). בהקשר זה, צעירות וצעירים ממעטים לצרוך שירותים ציבוריים (קטן, 2009), ולכן במקביל לפיתוח התערבויות לפיתוח חוסן יש לתת את הדעת לגבי פיתוח של מנגנונים שינגישו מידע על המענים וההתערבויות הללו. רצוי שמנגנוני הנגשה אלה יופעלו בסביבה היום-יומית של צעירות וצעירים – מקומות עבודה, מסגרות לימודים והכשרה, צה"ל ומסגרות השירות הלאומי, מקומות בילוי, חדרי כושר וכד'. לדוגמה, תליית כרזות מידע על פעילויות ושירותים לצעירות וצעירים בחדר כושר או בפאב או פרסום דפי מידע ברשתות החברתיות ובאמצעים דיגיטליים אחרים.

## **עיקרון 7: רציפות והערכה מתמדת של אפקטיביות ההתערבות**

כאשר מגדירים חוסן כהליך מתמשך (Van Breda, 2001) שבמהלכו צעירות וצעירים קושרים וצוברים התנסויות ומשאבים להתמודדות עם סיכונים, משברים או טראומה, יש צורך גם בבנייה של מסגרות שיספקו תמיכה לאורך התהליך כולו. מסגרות אלה צריכות להכיר בכך שבניית חוסן היא תהליך מתמשך ודינמי, התלוי לא רק בצעירות ובצעירים אלא גם בסביבתם. כמו כן, יש לפתח מנגנוני הערכה שיבחנו באופן תדיר את האפקטיביות של ההתערבויות ולערוך התאמות ושינויים בהתערבויות בהתאם לצרכים חדשים שעולים מהשטח (Chalmers, 2003). מנגנוני הערכה אלה צריכים להישען על העיקרון של "do no harm", כלומר מנגנונים אשר מביאים בחשבון השלכות בלתי מכוונות של ההתערבות או סוגיות אתיות שעשויות לסכן את משתתפי ומשתתפות ההתערבות או לפגוע בהם. בהתאם לכך יש לשנות את שיטת ההתערבות (Bonell et al., 2015; McCord, 2003).

## **עיקרון 8: גיוון, הכלה, שוויון**

צעירות וצעירים המתמודדים עם מצבי סיכון ומשברים אינם דומים במשאבים האישיים, הקהילתיים והחברתיים שלהם. לפיכך חשוב שבבניית תוכניות לפיתוח חוסן תובא גם שונות זו בחשבון, וכי המענים וההתערבויות יהיו מבוססי 'אדפטציה תרבותית' (Bernal et al., 2009) ומותאמים מבחינה מגדרית, אתנו-לאומית, מצב כלכלי, נגישות פיזית וכד' ומבחינת הצרכים השונים (Barrera et al., 2013). לדוגמה, צעירות וצעירים המגיעים מחברות מסורתיות שמאופיינות בלכידות קהילתית, יזדקקו יותר מאחרים לתהליכי פיתוח חוסן המתמקדים בפיתוח העצמי ובפיתוח הקשר עם מוסדות ציבוריים.

# מדד אפקטיביות ההתערבות

בתת-פרק זה נציג "מדד התערבות" העושה שימוש בכלי שבאמצעותו אפשר לבחון באיזו מידה תוכנית התערבות מסוימת עומדת בעקרונות המרכזיים של אפקטיביות לפיתוח חוסן, בהתאם לתובנות שעלו מאיסוף הידע.

שם הארגון \_\_\_\_\_

שם התכנית המוצעת \_\_\_\_\_

## עקרון העבודה

4	3	2	1
עקרון ליבה בתוכנית המוצעת	לעקרון זה ניתנה חשיבות לצד עקרונות אחרים	מופיע אך באופן שולי	אינו מופיע כלל בתוכנית המוצעת



**מומחיות תוכן** (התמקדות בצעירות ו/או חוסן) **וביסוס מחקרי**



**שילוב בין מערכות:** עבודה עם יותר ממערכת אחת: אישית (רגשית-פיזית-קוגניטיבית), חברתית (משפחתית-קהילתית), אקולוגית (מדינית-מוסדית).



**התערבויות דיגיטליות, א-גאוגרפיות** (לא תלויות במקום גאוגרפי) **או רב-גאוגרפיות** (מאפשרות קבלת מענה במספר מקומות במקביל)



# רעיונות לפיתוח

במהלך העבודה על הסקירה עלו שני נושאים שאנו רואות כבעלי חשיבות גבוהה בתהליך של פיתוח חוסן בקרב צעירות וצעירים בישראל. אנו ממליצות שארגונים יישלבו לפחות אחד מהנושאים הללו בתכניות ההתערבות, תוך שילוב עקרונות העבודה המטיבים שפורטו לעיל.

1. **בניית קהילות שייכות במרחבי היום-יום** – במקומות שבהם צעירות וצעירים נמצאים, אבל אינם אמונים בדרך כלל על יצירת החיבורים ביניהם (עבודה, מסגרות לימודים, מקומות בילוי ופנאי, קהילות בוגרים במסגרות שייכות קודמות: קונסרבטוריון, תנועת נוער, תיכון, צבא, מוסדות דת) [עלתה דוגמה מעניינת מאוניברסיטת רייכמן - מועדונים שדומים לאחוות בארה"ב בנושאים מגוונים למשל, מועדון האושר, מועדון נדל"ן, מועדון רכיבה על אופניים וכד', וכך נוצרות קהילות בתוך מסגרת שמשימת הליבה שלהם איננה פיתוח קהילות].

2. **בניית אמון במוסדות המדינה** - בשנת 2019 יצא דוח מחקר מטעם שיתופים, ובו נמצא ש-79% מהצעירות והצעירים סבורים שמוסדות המדינה לא מספקים להם את הצרכים העיקריים הנדרשים (הרשות לצהירים, 2019). בדומה לכך נמצא כי בשל חוסר אמון במוסדות המדינה, ארגונים ציבוריים מתקשים להיות גורם מארגן לפעילות חברתית של צעירות וצעירים (קטן, 2009; קרן גנדי, קרן רש"י ומכון ERI, 2023). גם בשיחות שלנו עם אנשי ונשות המקצוע עלה באופן גורף כי ארגונים מתקשים לגייס צעירות וצעירים לפעילויות ברשות המקומית, במתנ"סים ובמרכזי צעירים. אנו סבורות כי נתון זה רק החריף בעקבות המלחמה. אמון במוסדות הפוליטיים והציבוריים הוא מרכיב חשוב בתחושת החוסן (Kimhi, 2016) ולכן כדאי לתת את הדעת לנושא זה תוך שיתוף הצעירים והצעירות עצמם בחשיבה על הדרכים שבהן ניתן לעשות זאת.

# ביבליוגרפיה

איל-לובלינג, ר' (2022). **תרומתם של יחסי אם-בת לחיי העבודה וההתפתחות המקצועית של נשים צעירות בשוליות מרובה בדרום** [עבודת דוקטור, אוניברסיטת בר-אילן].

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

בן-פורת, ע' (2013). גורמים המנבאים טראומטיזציה משנית: השוואה בין מטפלים באלימות במשפחה למטפלים בלשכות הרווחה. **חברה ורווחה**, לג(2), 301–279.

ברנדר, מ' וסנדר, א' (2018). **צוות חירום וחוסן יישובי (צח"י)**. משרד הרווחה והביטחון החברתי: [השירות לעבודה קהילתית](#). [קישור לדוח](#)

גרטל, ג' (2019). **שיתוף נוער בהתוויית מדיניות. היוזמה למחקר יישובי בחינוך**. [קישור לדוח](#)

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2023, 3 ביולי). **תחושת ביטחון אישי - ממצאים מתוך סקר ביטחון אישי 2022**. [קישור לדוח](#)

הרשות לצעירים (2019). **שאלון מקוון לשיתוף ציבור של הרשות לצעירים: דוח ממצאים**. [קישור לדוח](#)

השירות לעבודה קהילתית (2021). **צח"י - צוות חירום וחוסן יישובי**.

יוזמות אברהם (2023, 31 בדצמבר). **אלימות ופשעה בחברה הערבית | דו"ח סיכום שנת 2023**. [קישור לדוח](#)

יתד (2020). **דוח שנתי**. משרד הרווחה והשירותים החברתיים. [קישור לדוח](#)

כידרה, נ', רפאלי, ת', סולימני אעידן, י' וסופרמן-הרניק, ה' (2024). **סקירה מלאה צעירים חסרי עורף משפחתי – מדיניות ודרכי טיפול בעולם**. יתד – התכנית הלאומית לצעירים וצעירות במצבי סיכון, משרד הרווחה והביטחון החברתי. [קישור לסקירה](#)

מכון מאירס-ג'וינט ברוקדייל והמכון הישראלי לדמוקרטיה (2023). **צעירים ערבים בישראל: תמונת מצב 2023**. [קישור לסקירה](#)

מנסור, ל', שלבי, מ', ואהרוני, ש' (2024). **מלחמה, רווחה חוסן: תובנות מנשות ואנשי מקצוע בצל המלחמה**. עמותת אד'אר: פורום נשי ונשות המקצוע למאבק בפשעי רצח נשים. [קישור לדוח](#).

פלד, ד' וסנדר, א' (2003). **מרכז חוסן קהילתי**. משרד העבודה והרווחה, האגף לשירותים חברתיים ואישיים, השרות לעבודה קהילתית.

קטן, י' (2009). **צעירים בישראל: בעיות צרכים ושירותים – תמונת מצב ומבט לעתיד**. משרד הרווחה – אגף בכיר למחקר תכנון והכשרה. [קישור לדוח](#)

קרומר-נבו, מ' וקומם, מ' (2012). הצטלבות מיקומי שוליים: מסגרת מושגית לפרקטיקה של עבודה סוציאלית פמיניסטית עם נערות. **חברה ורווחה**, לב(3), 374–347.

קרן גנדיר, קרן רש"י ומכון ERI (2023). **(מוטיבציות, תפיסות וצרכים של צעירים בישראל**. [קישור לדוח](#)

רודה, מ', גיל-עד, ה' וזיתון, י' (2024, 5 במרץ). 150 ימים, 1,468 נרצחים ונופלים, 61,942 נפגעי פעולות איבה – כל מספרי המלחמה. **Ynet**. <https://www.ynet.co.il/news/article/bjrozlq6t>

Abubakar, A., & Dimitrova, R. (2016). Social connectedness, life satisfaction and school engagement: Moderating role of ethnic minority status on resilience processes of Roma youth. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 361–376. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1161507>

Achdut, N., & Refaeli, T. (2020). Unemployment and psychological distress among young people during the COVID-19 pandemic: Psychological resources and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), Article 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>

Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry*, 20, Article 415. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>

Alexander, K., Entwisle, D., & Olson, L. (2014). *The long shadow: Family background, disadvantaged urban youth, and the transition to adulthood*. Russell Sage Foundation.

Anderson, M. L., Goodman, J., & Schlossberg, N. K. (2011). *Counseling adults in transition: Linking Schlossberg's theory with practice in a diverse world*. Springer Publishing Company.

Ang, W. H. D., Lau, S. T., Cheng, L. J., Chew, H. S. J., Tan, J. H., Shorey, S., & Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and meta regression. *Journal of Educational Psychology*, 114(7), 1670–1694. <https://doi.org/10.1037/edu0000719>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Barrera Jr, M., Castro, F. G., Strycker, L. A., & Toobert, D. J. (2013). Cultural adaptations of behavioral health interventions: a progress report. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*(2), 196–205. <https://doi.org/10.1037/a0027085>
- Beam, C. R., & Kim, A. J. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S58–S60. <https://doi.org/10.1037/tra0000774>
- Bear, L., & Offer, S. (2024). Single by chance or by choice? The social meanings of singlehood and narratives of choice among unpartnered adults in Israel. *Journal of Family Studies, 30*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2186798>
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a new modernity* (Vol. 17). Sage.
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravartti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: Effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 6*(2), 225–237. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>
- Bennett, A. (1999). Subcultures or neo-tribes? Rethinking the relationship between youth, style and musical taste. *Sociology, 33*(3), 599–617.
- Berger, R. (2017). An ecological-systemic approach to resilience: A view from the trenches. *Traumatology, 23*(1), 35–42. <https://doi.org/10.1037/trm0000074>
- Bernal, G., Jiménez-Chafey, M. I., & Domenech Rodríguez, M. M. (2009). Cultural adaptation of treatments: A resource for considering culture in evidence-based practice. *Professional Psychology: Research and Practice, 40*(4), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0016401>
- Blessin, M., Lehmann, S., Kunzler, A. M., van Dick, R., & Lieb, K. (2022). Resilience interventions conducted in western and eastern countries – a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(11), Article 6913. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116913>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Bonell, C., Jamal, F., Melendez-Torres, G. J., & Cummins, S. (2015). 'Dark logic': Theorising the harmful consequences of public health interventions. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 69(1), 95–98. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-204671>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Burrows, B., Daniels, J., Starks, U. C., Amso, D., & Downey, G. (2023). The ecological resilience framework: The justice ambassadors youth council as a model for community-based resilience. *Development and Psychopathology*, 35(5), 2560–2568. <https://doi.org/10.1017/S0954579423001001>

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), Article 15. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.515a>

Chalmers, I. (2003). Trying to do more good than harm in policy and practice: the role of rigorous, transparent, up-to-date evaluations. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 589(1), 22–40. <https://doi.org/10.1177/0002716203254762>

Chapman, P. L., & Mullis, R. L. (2000). Racial differences in adolescent coping and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(2), 152–160. <https://doi.org/10.1080/00221320009596702>

Christmas, C. M., & Khanlou, N. (2019). Defining youth resilience: A scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 731–742. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0002-x>

Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>

Dang, M. T. (2014). Social connectedness and self-esteem: Predictors of resilience in mental health among maltreated homeless youth. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(3), 212–219. <https://doi.org/10.3109/01612840.2013.860647>

du bois Reymond, M. (1998). 'I don't want to commit myself yet': Young people's life concepts. *Journal of Youth Studies*, 1(1), 63–79. <https://doi.org/10.1080/13676261.1998.10592995>



Eyal-Lubling, R., & Benjamin, O. (2024). The material and symbolic in young women's negotiation of precarious employment: The case of the Israeli service and care sectors. *Journal of Youth Studies*, 27(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2101354>

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.

Fuhrmann, B. S. (1990). *Adolescence, adolescents* (2nd ed.). Foresman and Company.

Furlong, A., & Cartmel, F. (1997). *Young people and social change: Individualization and risk in late modernity*. Open University Press.

Furlong, A., Goodwin, J., O'connor, H., Hadfield, S., Hall, S., Lowden, K., & Plugor, R. (2018). *Young people in the labour market: Past present and future*. Routledge.

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>

Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 293, Article 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>

Griffin, C. (1985). *Typical girls: Young women from school to the full-time job market*. Routledge & Kegan Paul.

Grills, A. E., DiBartolo, P. M., & Bowman, C. (2023). Psychoeducation: Anxiety and depression in children and adolescents. In L. J. Farrell, R. C. Murrihy, & C. A. Essau (Eds.), *Handbook of child and adolescent psychology treatment modules* (pp. 59–73). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99613-6.00005-3>

Hardgrove, A., McDowell, L., & Rootham, E. (2015). Precarious lives, precarious labour: Family support and young men's transitions to work in the UK. *Journal of Youth Studies*, 8(8), 1057–1076. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1020933>

Harris, A. (2004). *Future girl: Young women in the twenty-first century*. Routledge.

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). Envisioning a trauma-informed service system: A vital paradigm shift. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3–22. <https://doi.org/10.1002/ymd.23320018903>

Hart, R. (1992). *Children's participation: From tokenism to citizenship* (Innocenti Essay No. 4). United Nations Environment Programme.

Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/00050060410001660281>

Heath, S., & Calvert, E. (2013). Gifts, loans and intergenerational support for young adults. *Sociology*, 47(6), 1120–1135. <https://doi.org/10.1177/0038038512455736>

Hopkins, P., & Pain, R. (2007). Geographies of age: Thinking relationally. *Area*, 39(3), 287–294. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4762.2007.00750.x>

Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/1559827618754842>

IANYD. (2016). *Meaningfully engaging with youth: Guidance and training for UN staff*. [Link](#).

Iwasaki, Y., Springett, J., Dashora, P., McLaughlin, A. M., McHugh, T. L., & Youth 4 YEG Team. (2014). Youth-guided youth engagement: Participatory action research (PAR) with high-risk, marginalized youth. *Child & Youth Services*, 35(4), 316–342. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2014.962132>

Johnson, E. I., & Arditti, J. A. (2023). Risk and resilience among children with incarcerated parents: A review and critical reframing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 437–460. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080921-081447>

Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235–251. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00783.x>

Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, 8(6), Article e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>

Karcher, M. J. (2005). The effects of developmental mentoring and high school mentors' attendance on their younger mentees' self-esteem, social skills, and connectedness. *Psychology in the Schools*, 42(1), 65–77. <https://doi.org/10.1002/pits.20025>

- Kimhi, S. (2016). Levels of resilience: Associations among individual, community, and national resilience. *Journal of Health Psychology, 21*(2), 164–170. <https://doi.org/10.1177/1359105314524009>
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). “Where are all the lonely people?” A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*, 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Lefevre, M., Hickle, K., & Luckock, B. (2019). ‘Both/and’not ‘either/or’: Reconciling rights to protection and participation in working with child sexual exploitation. *The British Journal of Social Work, 49*(7), 1837–1855. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy106>
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., & Fung, K. (2022). The pursuit of resilience: A meta-analysis and systematic review of resilience-promoting interventions. *Journal of Happiness Studies, 23*, 1771–1791. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00452-8>
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M., & Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review, 82*, Article 101919. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919>
- Luo, Q., Zhang, P., Liu, Y., Ma, X., & Jennings, G. (2022). Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during the COVID-19 pandemic prevention and control period: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(22), Article 15338. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215338>
- MacDonald, R., Mason, P., Shildrick, T., Webster, C., Johnston, L., & Ridley, L. (2001). Snakes & ladders: In defence of studies of youth transition. *Sociological Research Online, 5*(4), 1–13. <https://doi.org/10.5153/sro.552>
- Malindi, M. J., & Theron, L. C. (2010). The hidden resilience of street youth. *South African Journal of Psychology, 40*(3), 318–326. <https://doi.org/10.1177/008124631004000310>
- Mansour, L. (2024). Palestinian Arab undergraduate students’ transition to Israeli higher education: a mixed methods study. *Studies in Higher Education, 49*(2), 269–285. <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2231019>
- Maoz, D. (2004). The conquerors and the settlers: Two groups of young Israeli backpackers in India. In G. Richards & J. Wilson (Eds.), *The global nomad: Backpacker travel in theory and practice* (pp. 109–122). <https://doi.org/10.21832/9781873150788-009>

Marks, A. K., Woolverton, G. A., & García Coll, C. (2020). Risk and resilience in minority youth populations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 151–163. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071119-115839>

Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34–49. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484222>

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>

McCord, J. (2003). Cures that harm: Unanticipated outcomes of crime prevention programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 587(1), 16–30. <https://doi.org/10.1177/0002716202250781>

McRobbie, A. (1993). Shut up and dance: Youth culture and changing modes of femininity. *Young*, 1(2), 13–31. <https://doi.org/10.1177/110330889300100202>

McRobbie, A. (2002). Fashion culture: Creative work, female individualization. *Feminist Review*, 71(1), 52–62. <https://doi.org/10.1057/palgrave.fr.9400034>

Nesbitt, A. E., Sabiston, C. M., deJonge, M. L., Barbic, S. P., Kozloff, N., & Nalder, E. J. (2023). A scoping review of resilience among transition-age youth with serious mental illness: Tensions, knowledge gaps, and future directions. *BMC Psychiatry*, 23(1), Article 660. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05158-0>

Newman, K. S. (2012). *The accordion family: Boomerang kids, anxious parents, and the private toll of global competition*. Beacon Press.

Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553–569. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>

Oliver, K. G., Collin, P., Burns, J., & Nicholas, J. (2006). Building resilience in young people through meaningful participation. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.5172/jamh.5.1.34>

Panter-Brick, C. (2014). Health, risk, and resilience: Interdisciplinary concepts and applications. *Annual Review of Anthropology*, 43, 431–448. <https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102313-025944>

Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1234–1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>

Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1), Article e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>

Phillips, R. J., Beer, O. W., & Maleku, A. (2024). Conceptualizing and operationalizing community resilience: A scoping review of the social and health sciences literature. *Community Development, 55*(2), 174–194. <https://doi.org/10.1080/15575330.2023.2225088>

Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research, 45*, 577–597. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>

Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist, 22*(1), 30–37.

Pugh, A. J. (2015). *The tumbleweed society: Working and caring in an age of insecurity*. Oxford University Press.

Riele, K. te. (2006). Youth 'at risk': Further marginalizing the marginalized? *Journal of Education Policy, 21*(2), 129–145. <https://doi.org/10.1080/02680930500499968>

Roberts, K. (2003). Change and continuity in youth transitions in Eastern Europe: Lessons for western sociology. *The Sociological Review, 51*(4), 484–505. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2003.00432.x>

Roberts, S. (2011). Beyond 'NEET' and 'tidy' pathways: Considering the 'missing middle' of youth transition studies. *Journal of Youth Studies, 14*(1), 21–39. <https://doi.org/10.1080/13676261.2010.489604>

Rutter, M. (2023). Resilience: Some conceptual considerations. In V. E. Cree & T. McCulloch (Eds.), *Social work* (2nd ed., pp. 122–127). Routledge.

Sampogna, G., Giallonardo, V., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., ... & Fiorillo, A. (2021). Loneliness in young adults during the first wave of COVID-19 lockdown: Results from the multicentric COMET study. *Frontiers in Psychiatry, 12*, Article 788139. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.788139>

San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>

Schäfer, S. K., von Boros, L., Schaubruch, L. M., Kunzler, A. M., Lindner, S., Koehler, F., Werner, T., Zappalà, F., Helmreich, I., Wessa, M., Lieb, K., & Tüscher, O. (2024). Digital interventions to promote psychological resilience: a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*, 7(1), Article 30. <https://doi.org/10.1038/s41746-024-01017-8>

Schlossberg, N. K. (2011). The challenge of change: The transition model and its applications. *Journal of Employment Counseling*, 48, 159–162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2011.tb01102.x>

Shaffer, T. S. (2004). Performing backpacking: Constructing "authenticity" every step of the way. *Text and Performance Quarterly*, 24(2), 139–160. <https://doi.org/10.1080/1046293042000288362>

Shorey, S., & Chua, J. Y. X. (2022). Nursing students' insights of learning evidence-based practice skills using interactive online technology: Scoping review. *Nursing & Health Sciences*, 24(1), 83–92. <https://doi.org/10.1111/nhs.12915>

Silva, D. J., Petrilla, C. M., Matteson, D., Mannion, S., & Huggins, S. L. (2020). Increasing resilience in youth and families: YAP's wraparound advocate service model. *Child & Youth Services*, 41(1), 51–82. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2019.1610870>

Silva, J. M. (2013). *Coming up short: Working-class adulthood in an age of uncertainty*. Oxford University Press.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338@zept0.2014.5.issue-s4>

Stapleton, K. R. (1998). From the margins to mainstream: The political power of hip-hop. *Media, Culture & Society*, 20(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/016344398020002004>

Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2009). The emergence of 'emerging adulthood'. In A. Furlong (Ed.), *Handbook of youth and young adulthood: new perspectives and agendas* (ch. 5). Routledge.

Teater, B., Chonody, J. M., & Hannan, K. (2021). Meeting social needs and loneliness in a time of social distancing under COVID-19: A comparison among young, middle, and older adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1–4), 43–59. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1835777>

The Adolescent Health Initiative. (2014). *Creating and sustaining a thriving youth advisory council*. [Link](#).

Theron, L. C., & Liebenberg, L. (2015). Understanding cultural contexts and their relationship to resilience processes. In L. Theron, L., Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (pp. 23-36). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_2)

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments. *Youth & Society*, 54(6), 1000–1022. <https://doi.org/10.1177/0044118X211017335>

Ungar, M. (2004). *Nurturing hidden resilience in troubled youth*. University of Toronto Press.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

Ungar, M. (2011). Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity. *Children and Youth Social Services Review*, 33, 1742–1748. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.04.027>

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Ungar, M. (2023). *What works: A manual for designing programs that build resilience*. Resilience Research Centre. [Link](#).

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

Van Breda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review*. South African Military Health Service.

Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work, 54*(1). <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>

Wanner, T., & Palmer, E. (2015). Personalising learning: Exploring student and teacher perceptions about flexible learning and assessment in a flipped university course. *Computers & Education, 88*, 354–369. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.07.008>

Weiss-Dagan, S., & Taubman-Ben-Ari, O. (2024). Perceived stress and personal growth following the transition to military service: The role of sense of coherence and perceived social support. *Stress and Health, Article e3406*. <https://doi.org/10.1002/smi.3406>

Wexler, L. M., DiFluvio, G., & Burke, T. K. (2009). Resilience and marginalized youth: Making a case for personal and collective meaning-making as part of resilience research in public health. *Social Science & Medicine, 69*(4), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.06.022>

Wierenga, A., Wood, A., Trenbath, G., Kelly, J., & Vidakovic, O. (2003). *Sharing a new story: Young people in decision-making*. Australian Youth Research Centre.

Willis, P. E. (1977). *Learning to labor: How working class kids get working class jobs*. Columbia University Press.

Wong, C. A., Eccles, J. S., & Sameroff, A. (2003). The influence of ethnic discrimination and ethnic identification on African American adolescents' school and socioemotional adjustment. *Journal of Personality, 71*(6), 1197–1232. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106012>

Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2015). Pathways to resilience in context. In L. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (pp. 3–22). Springer.

Yosso, T. J. (2005). Whose culture has capital? A critical race theory discussion of community cultural wealth. *Race, Ethnicity, and Education, 8*(1), 69–91. <https://doi.org/10.1080/1361332052000341006>

Zimmerman, L., Darnell, D. A., Rhew, I. C., Lee, C. M., & Kaysen, D. (2015). Resilience in community: A social ecological development model for young adult sexual minority women. *American Journal of Community Psychology, 55*, 179–190. <https://doi.org/10.1007/s10464-015-9702-6>

Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review, 34*(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>



# נספחים

## נספח 1: רשימת אנשי ונשות המקצוע שרואיינו לטובת כתיבת הסקירה

1. פרופ' ענת שושני, חברת סגל, בית הספר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן; מנהלת אקדמית מרכז מיטיב לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית
2. ד"ר שלומית וייס-דגן, המחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן
3. ד"ר מנאל שלבי, מנהלת עמותת אדאר למניעת אלימות מגדרית בחברה הערבית
4. ד"ר תמר לביא, מנהלת תחום ידע ומחקר, עמותת נט"ל
5. שקד אריאלי, מנהלת תחום פיתוח אישי וקריירה, עמותת נט"ל
6. אברהים אבו ג'אפר, מנהל מרכז תמר, רהט
7. יניב ויצמן, מנכ"ל טינק, מייסד איגי
8. ענבל דור קרבלי, מנכ"לית ICA (המרכז הישראלי להתמכרויות)
9. רוני רוקח, מנהלת מרפאה ICA
10. איתי כהן, מנהל תחום מניעה ICA
11. מיטל זמיר-דויד, מנהלת הכשרות שוסטרמן ICA

## נספח 2: רשימת קבוצות המיקוד שהתקיימו במסגרת הסקירה

1. קבוצת מיקוד צעירות וצעירים בקורס דירקטורים מטעם קרן גנדיר התקיימה בתאריך 23.03.2024
2. קבוצת מיקוד צעירות וצעירים מטעם תוכנית יתד התקיימה בתאריך 03.04.2024
3. שני ראיונות אישיים עם צעירים מהחברה הערבית בתאריך 16.05.2024

## נספח 3: רשימה חלקית לאתרים שסקרנו

1. [אתר נט"ל](#)
2. [מרכז חוסן על-שם כהן-הראיס - חוסן לנוער בסיכון](#)
3. [האגודה הבינלאומית לקידום והפצה של מחקר חוסן Resilio](#)
4. [מרכז מחקר חוסן Research Resilience Centre בהובלת ד"ר מייקל אונגר](#)