

מחשבותיהם וקולם של בני הנוער החיים בדרום – פגיעות, חוסן וצמיחה במלחמת חרבות ברזל

שירה מיה, בלהה מלמד ומירי שרף, אוניברסיטת חיפה

מלחמת חרבות ברזל חשפה רבים ואת בני הנוער להצטברות של אירועים קשים וטראומטיים – מתקפות טילים, טרור, פרידה וריחוק מאנשים משמעותיים, עקירה ממקומות המגורים, חרדה לשלומם של בני משפחה וחברים חטופים, או אילו הלוקחים חלק פעיל בלחימה, שבירת הרצף של מסגרות החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, פגיעה ברצף של הקשרים החברתיים, התערעורת הקהילה ושינוי דרמטי באורחות החיים. הצטברות של אירועים קשים וטראומטיים גורמת להחמרה של המצוקה הרגשית עם הזמן, ואינה מובילה להתרגלות (הביטואציה) או לחוסן ללחץ (Pat-Horenczyk et al., 2017). מחקרים מוקדמים על צעירים שנחשפו למצוקה התמקדו בעיקר בפגיעות (מודל הגירעון deficit). כתוצאה מכך, אנו יודעים על הפגיעות של אנשים שנחשפים למצוקה הרבה יותר ממה שאנחנו יודעים על החוזק (McLaughlin et al., 2014). גישות אילו מחמיצות את המיומנויות החברתיות והקוגניטיביות שעשויות להתפתח בתגובה למצוקה (Ellis et al., 2017). אליס ועמיתיו מציעים להתייחס לאינדיבידואלים הגדלים בתנאים קשים ובלתי צפויים לא רק כאל אנשים "פגיעים" או "בסיכון", אלא כמסתגלים, ולהכיר בכך שאנשים רבים מפתחים יכולות מיוחדות בגלל החשיפה למצוקה והצורך להתאים את התנהגותם לחיים לצד אירועי הלחץ.

יתירה מכך, אירועים והתנסויות קשות בחיי אדם עלולים לעורר מצוקה רגשית ופיזית, אך בד בבד הם עשויים להוות הזדמנות לצמיחה אישית (Park & Blank, 2012; Schaefer & Moos, 1992). צמיחה זו מתרחשת בעקבות תהליך למידה הנובע מהמאבק שהפרט מנהל כתוצאה מהאירוע המשברי (Johnson & Boals, 2015). נמצא כי טראומות משותפות, הפוגעות בקהילה בנוסף לפגיעתן בפרט (לדוגמא, אסונות טבע והתקפות טרור), עשויות להוביל לצמיחה רבה יותר של הפרט (Kiliç et al., 2016). מטרת דיווח זה היא להתמקד במיוחד בחוסן ובצמיחה לצד הקשיים הרבים שעיימם התמודדו ומתמודדים בני הנוער.

שיטה

מתבגרים והורים גויסו למחקר באמצעות בעלי תפקידים בקהילות (מנהלי בתי ספר, יועצים ופסיכולוגים, מנהלי קהילה, רכזי חינוך ורכזים חברתיים), שסייעו בהפצת מידע המזמין בני נוער והוריהם להשתתף במחקר. לאחר קבלת הסכמה מן ההורים המתבגרים ואנשי הקהילה שהביעו את הסכמתם להשתתף במחקר, נערכו ראיונות מובנים למחצה עם 26 בני נוער (15 בנות ו-11 בנים) בגילאי 12-18, הוריהם, ו-27 אנשי קהילה. הדיווח הנוכחי מתבסס על הראיונות עם בני הנוער (עדיין לא כולם נותחו) שכולם התגוררו באזור עוטף עזה ב-7 באוקטובר, בערים, מושבים, קיבוצים וביישובים קהילתיים 18 מתוכם פונו והועברו לאזורים אחרים בארץ בעקבות המלחמה. הראיונות המובנים למחצה התבצעו במקומות המגורים הזמניים או הקבועים של המשתתפים, והתמקדו באפיונים האישיים, המשפחתיים, החברתיים והקהילתיים של המתבגרים, ובניסיון להבין את גורמי הפגיעות והחוסן שלהם. במחקר לא נכללו בני נוער שבן משפחה מקירבה ראשונה שלהם נחטף או נרצח בהתאם לאישור וועדת האתיקה.

הראיונות הוקלטו ותומללו במדויק. הניתוח בוצע לפי הגישה הפנומנולוגית-פרשנית (IPA – Interpretative Phenomenological Analysis) המכירה במורכבותם של בני האדם ומנסה להבין את התנסותם מנקודת מבטם. בגישה זו, הניתוח מתבצע במספר שלבים הכוללים קריאה מעמיקה של הראיונות, זיהוי יחידות משמעות, ופרשנות פסיכולוגית שלהן בהקשר הרחב יותר של חיי המשתתפים. ניתוח הנתונים כלל קריאה משותפת של שמונה תעתיקים (Kvale, 1994; Tesch, 1990), זיהוי וחילוף של התימות/הקטגוריות המרכזיות שחזרו בתעתיקים השונים, ושילוב הנושאים המרכזיים בכל קטגוריה (Preissle, 2006). כל הפרטים המזהים הוסרו מהתמלולים, והשמות הינם שמות בדויים.

הניתוח העכשווי יתמקד בתשובות חלק המרואיינים לחלק מהשאלות. נתייחס לתגובות ראשוניות, שינויים רגשיים, לימודיים, שינויים בעצמי, תקוות וחששות לעתיד, וכן בהצעות בני הנוער לגורמים שונים בעקבות התנסויותיהם האישיות.

תגובות ראשוניות - "היה כאוס ענק ואני לא ממש זוכרת את התקופה הראשונה"

רבים מהמתבגרים תיארו תגובות ראשוניות עוצמתיות למתקפת ה-7.10 שהשתנו בהמשך. כך למשל: (אסף, בן 14) - כן, זה פשוט היה ימים מטלטלים. היו יומיים שלא יצאתי מהבית, כי אני רואה כאן צוות טלויזיה עושים ריאיון 100 מ' מהבית שלי. בדרך כלל הייתי הולך לראות או משהו לא יודע אבל פחדתי לצאת. ואז אחרי יומיים נסענו למקום אחר כי פשוט היה לנו קשה. (נטע, בת 14) - הרגשתי איזה שבוע לחץ באוזניים, הייתי מצוננת, בתקופה הזו הייתי הפוכה לגמרי, הכול הרגיש לי מוזר ותלוש, מה לעזאזל קורה כאן... (יערה, בת 15) - היינו במלון היה בלגן אטומי. כשהגענו ללובי ילדים משתוללים ואנשים איבדו את זה. באיזשהו שלב כשלא קיבלו חדר התחילו לבכות. גם לנו זה קרה, אנחנו שמונה נפשות וקיבלנו חדר אחד. (רותם, בת 16) - נהייתי חיוורת באותו זמן, והייתי בלי מצב רוח. כאילו או שהייתי אוכלת פה, או שלא הייתי אוכלת בכלל... לא הייתי נכנסת לשירותים ולא כלום, שלא יהיה רעש שמנו רהיטים על הדלת. לעומת זאת, מיעוט מקרב המתבגרים התמודדו באופן שונה: (רועי, בן 16) - אני אגיד לך, האמת שהשביעי לא.. לא לא השפיע עליי בכלל. חוץ מזה שאני נהייתי קיצוני מבחינת דעות פוליטיות. פשוט אממ כאילו אני אומר לעצמי טוב היה בוא נמשיך, זאת אומרת. בואו נתמקד בעתיד.

שינויים רגשיים - "כל ההותר לפרסום, מחזיר אותי לשם"

המתבגרים מספרים על שינויים רגשיים כמו עצב, כאב וחרדה ומצבים שמעוררים שוב דריכות וצורך לעמוד על המשמר:

(מאיה, בת 13) - קורה לי הרבה פעמים שאני מסתכלת במשהו או נזכרת אפילו באיזה מישהו קרוב אליי שכאילו נרצח או משהו כזה, ואז כאילו עולה לי המחשבה הזאת. כאילו אני עצובה על זה. ואז כאילו תוך כדי עולים לי פשוט הרבה מאוד מחשבות על חטופים, על מה שהיה באותו יום, על מה היה יכול לקרות באותו יום. וגם כאילו הרבה מאוד זה פשוט אני חושבת על הרבה מאוד דברים עצובים, לפני כמה חודשים לא הייתי ישנה בלילות, כי פחדתי לישון. אני מפחדת מהשקט הזה, מהלבד, גם עכשיו כאילו מהשקט, וכל פעם נגיד אני לבד בחדר ואני אומרת, אולי יכנס פתאום איזה מחבל. ואני דואגת לעבור בכל הבית, אמא רוצה נגיד להשאיר את התריס הפתוח, והיא שואלת אותי למה לסגור? אז אני אומרת לה, אם יבוא מחבל? ...אני דואגת לסגור הכל וזה, ... וגם עכשיו קשה לישון, וגם אז כאילו בתחילת המלחמה לא יכולתי להירדם, לא יכולתי לישון עד שכבר ירדו לי דמעות מרוב עייפות...

(שני, בת 15) - אבל כאילו הרבה פעמים שאני שומעת שכאילו יש נופלים נוספים מהמלחמה, אז כאילו כל ההותר לפרסום שיש כאילו במלחמה ולא ב-7.10 מאז ועד עכשיו זה פשוט כזה ממש מחזיר אותי לשם. כאילו זה לא בראש שלי כל הזמן, זה הרבה מחזיר אותי לתקופה של כל הכאב של האיבוד אנשים ... אני מרגישה במצוקה ובכאב וכבר אי אפשר להכיל את הכמות ומה שקורה בעצם

(תמר, בת 17) - אני לא יודעת איך להגיד את זה, אבל כאילו יש פעמים שאת מרגישה כאילו סוג של דברים שכאילו גורמים לי להיזכר במה שהיה. כאילו סוג של אני לא יודעת אם להגדיר את זה פלאשבקים. אבל כאילו סיטואציה, זה שיכול להיות בום ממש יבהיל אותי, וכאילו יזכיר לי את הקולות של היריות או שכאילו סוג של

דברים שמחזירים אותי למשל. ... כאילו בום, שנגיד משהו נופל בחוזקה ואז כאילו זה לרגע כזה מקפיץ אותי וסוג של מחזיר אותי כאילו.

(יערה, בת 15) - כל פעם שאני נכנסת לפעמים לחדרים, אני אומרת אם נכנס עכשיו מחבל, לאן אני נכנסת, מה אני עושה? זה גם בא לי באותה שבת, כאילו אם נכנס עכשיו מחבל, מה, איפה אני מתחבאת, מה אני עושה. מה אני אומרת... ועכשיו לא אכפת לי לישון לבד, כאילו יש לי חברות שעדיין ישנות בממ"ד, כאילו אני מבינה אותם.

(נטע, בת 14) - אני מרגישה שמאוד התגבר אצלי החוסר קשב וריכוז מאז המלחמה, ובמלון זה חירפן אותי, היה רעש ואקוסטיקה נוראית, כאילו מתקפה כללית על המוח. התחלתי לקחת כדורים שאמורים לעזור, ... כן יוצא לי לפחד קצת, כל פעם שהיה אמבולנס לקח לנו חודשים להתרגל לזה. לעומת תיאורים אלה, ניתן לראות גם התייחסות שונה:

(אייל, בן 15) - לא יותר מדי השתנה, כאילו זה לא השפיע עליי יותר מדי מבחינת מצב רוח. לא כאילו לא הרגשתי את זה, כן הרגשתי, פשוט העדפתי לא לחרב לעצמי, כאילו לא להתבאס מזה ולעצור לעצמי את החיים בגלל זה.

הקשר לימודי - "למי עכשיו יש ראש ללמידה"?

בתחום הלימודי חלק מהמתבגרים דיווחו על הקושי להתרכז וללמוד בצל המלחמה, לצד תחושות של ציפיות לא מותאמות. בו זמנית, חלקם מצביעים על שינויים שסייעו להם להמשיך ללמוד ולהתקדם גם בתקופה קשה זו, ואפילו על שינויים לטובה בהישגיהם ובתחושת המסוגלות שלהם. את השינויים החיוביים ייחסו למורים טובים שלימדו אותם, לכיתות קטנות יותר שאפשרו למידה מותאמת ליכולותיהם, ולהקלות שהוצעו במיוחד בתקופה הראשונה.

(שני, בת 15) - משהו שהוסיף לחוסר ריכוז שיש לי בלי קשר, זה העניין הזה שכאילו אני כל רעש קטן שכאילו רעש גם כאילו יש רעשים שכאילו אף אחד לא באמת מעניין אותם מה זה, טוב רעש הכול טוב, ויש רעשים ברורים נפל בקבוק זה רעש, מישהי יצאה הדלת נסגרה אז יש דלת ויש רעשים אחרים ... פשוט הייתי נלחצת ונבהלת מכל רעש קטן שהיה. זה היה מקשה עליי להתרכז, וגם כל העניין של המחשבה של המלחמה ... כאילו הייתי פשוט לא מצליחה להתרכז ... זה היה מרגיש לי לא הגיוני פשוט להתרכז, להיות בלימודים כמו לפני ולעשות מה שאני צריכה בזמן שכאילו קורים מלא דברים אחרים.

(תמר, בת 17) - אני מרגישה שזה משהו (הלימודים) שכן היינו צריכות אותו וכן זה, אבל לחזור ללמוד בהתחלה זה היה נורא קשה. כאילו כי מה עכשיו? לחזור ללמוד? מה עכשיו? כאילו תכלס בהתחלה אבל זה לא היה באמת ללמוד זה היה יותר לעכל את המצב יותר. זה אבל באיזשהו שלב שכאילו היינו חייבות לחזור כי בגרויות וזה אמנם היה לנו הקלות, אבל עדיין היינו חייבות לחזור, אבל זה כאילו אני מרגישה שזה היה נורא קשה. כאילו למי עכשיו יש ראש ללמידה אחרי מה שקרה? אני מרגישה שכן היה כזה קושי יותר להתרכז קושי בחזור לרצף של הלמידה.

(רותם, בת 16) - ממש קושי של הבגרויות. מבחינת בגרויות בזמן המלחמה היו אומרים לי "תיכנסי לזום", ואני אמרתי לא לא לא, לא לא לא. כי המוח שלי היה כאילו בחדשות עדיין. רק כשחזרנו, האמת שכאילו השתפרתי ברמה כאילו בחלק מהמקצועות בסדר כבר הסתדרתי, אבל עדיין יותר הריכוז שלי יותר השתפר יותר, הקשבתי ויותר עבודות. והכל. זה אמור להיות ההפך, אמור להיות דאון כזה, אבל עלה. מה שהמלון עשה איפה שהייתי פשוט הביאו לי מורים, למה שאני צריכה לבגרויות. כמו למתמטיקה, אנגלית, היו לי מורים ממש ממש טובים, כאילו מורה שהוא אמריקאי בעצמו. מורה שהיא כאילו גם קוראת מלא מלא ספרים של ספרות מלמדת אותי, לימדה אותי יותר נכון. אוקי והם היו ממש חמודים כאילו עזרו לי ממש ממש.

(רועי, בן 16) - יש בניין שהתפנה. במיוחד בשבילנו. ואנחנו היינו שמה כאילו עשו שהלימוד יהיה פשוט באופן יותר פרטני.. והיינו באמת כאילו 7-8 ילדים בכיתה. אגב אני חייב להגיד זה הרבה יותר קל ככה... הקלות. בגרויות, מבחנים, הקלות. זה חד משמעית. היה לנו הקלות האמת. זה חד משמעית עזר.

מעורבות בפעילויות, בהתנדבויות, ובעיסוקים שמאפשרים עשייה ותחושת מסוגלות – "אם אני לא יכול לצאת להילחם, אז אני עושה דברים אחרים לעזור לאנשים"

המתבגרים דיווחו על מעורבות בפעילויות מגוונות – את חלקן יזמו בעצמם מתוך הבנה שיסייעו להם ביצירת שיגרה ועניין, הם גם התגייסו והיו מעורבים בפעולות התנדבות, סייעו בחקלאות, בקטיף ובחלוקת מזון אשר חזקו את תחושת המסוגלות לגבי יכולותיהם ותרומתם לאחרים. בנוסף, בני הנוער עוסקים בפעילויות פנאי כמו קיפולי נייר, ציור, בניית פאזלים, כתיבה וכן בפעילויות ספורט כמו כדורסל, כדורגל, גלישת גלים. המתבגרים לוקחים חלק במטלות הבית כמו הכנת אוכל לעצמם או למשפחה, ואפילו ניקיון וסידור הבית שלא היו חביבים עליהם טרום המלחמה. הסחת הדעת, יצירת שיגרה ומעורבות בעיסוקים משמעותיים מסייעים בהתמודדות עם הזכרונות והרגשות הקשים והמעבר לסביבה פיזית וחברתית חדשה. השהות עם המשפחה ועם חברים מסייעת גם היא בהתמודדות.

(רותם, בת 16) - להתעסק בדברים אחרים, מה שאמרתי. כאילו אני קוראת אני מסדרת את החדר מעצבת מחדש, קונה כאילו יוצאת כאילו רק יוצאת. כאילו אני אומרת לאמא שזה הדבר היחיד שמרגיע אותי.... כן כי אם אני לא מתעסקת, זה אני יושבת וחושבת על זה, אני כאילו שקועה בכל הדבר הזה זה ככה בלי מצב רוח כאילו עצבנית. וסתם למה אני צריכה את זה, אז כאילו שאני מתעסקת אני יותר כאילו ממצב רוח וזה כאילו יותר אדרנלין. ... בעיקר להיות עם המשפחה או לשמוע שירים או לסדר משהו שלא הייתי עושה לפני המלחמה. לנקות ולסדר. לפני המלחמה לא הייתי מנקה או מסדרת, עצלנית... ועכשיו מנקה, מסדרת, מקפלת וזה.

(עידן, בן 13) - מנסה ליצור שגרה של דברים שאני עושה, מקומות שאני הולך אליהם, לא סתם להיתקע בבית כל היום. למשל, למרכז ספורט, ולפעמים אני הולך למרכז קניות. גם באופניים, אני נפגש עם חברים פעם בשבוע. כאילו הרבה דברים כאלה שלא יהיה משעמם שיהיה לי מה לעשות.

(תמר, בת 17) - לא יודעת עכשיו נגיד אני מרגישה שלהיכנס למטבח ולהתחיל לעשות איזה עוגה מושקעת או לבשל איזה משהו לאפות איזה משהו אני מרגישה שזה כאילו כזה...סוג של תרפיה בשבילי ואז כאילו אני כן מרגישה שזה עוזר לי.

(מאיה, בת 13) - אני באמת אוהבת לעזור כאילו. ... זה עושה לי טוב לעזור למישהו אחר. וגם הבית שלי כאילו אני חושבת שהשמחה שיש לי זה הרבה מאוד פעמים עוזר לבית, שאני כאילו באה ושמה שירים ורוקדת עם אחים קטנים. במקום כאילו כל היום להיות בעצב וכאילו ואני אפילו וזה אני מביאה הרבה מאד שמחה לבית שלי. הכתיבה. אני כותבת הרבה עוד קטעים על מלחמות, על המלחמה ועל הילדים של המלחמה, והרבה מאוד כאלה וזה ממש התחזק.

בני נוער רבים לקחו חלק בהתנדבות, עשייה למען אחרים :

(אסף, בן 14) - אז כאילו חשוב היה לי לעשות עשייה. כאילו חלוקות מזון. אממ... לא יודע. לעזור למשפחות. לתלות דגלי ישראל והרבה דברים.... - כן, נתינה. הייתי חייב לעשות משהו לא רק להישאר בבית סתם ככה.

(אייל, בן 15) - ואז התחילו פה כל הגמ"חים ... היינו צריכים לארוז ולהעביר למשפחות הביאו מלא תרומות של משחקים של צעצועים, טיטולים, מטרונות של כל מיני כאלה, אז משחקים וספרים ארזנו בארגזים ושמונו במקלטים השכונתיים שמפוזרים בעיר, היינו אורזים ומספקים למשפחות אחרות שאו שהיו בטרואמה ולא יכולים להיכנס מהבית או שתמיד היו זקוקים ועכשיו אין מי שיביא להם... - לחשוב שאתה עושה משהו בשביל

מישהו אחר זה טוב, אתה עוזר לאחרים שאין להם אפשרות, ואתה אומר שאם אני לא יכול לצאת להילחם אני עושה אז דברים אחרים לעזור לאנשים.

(תמר, בת 17) - כאילו יש משהו שאני מרגישה שעזר לי וגם כאילו עזר לזה, הנתינה. שכאילו גם אני מרגישה שזה עזר לי בהתמודדות וגם כאילו זה הרגשה של עשיתי משהו, עשיתי, תרמתי לסביבה כאילו שכאילו היו גם משפחות שפחדו לצאת מהבית. ואז היה גם להם. ואז כאילו אחר כך את יוצאת מהרגשה של כאילו, עשיתי משהו, עזרתי, עשיתי.

(נטע, בת 14) - במלון פתחו סניף של כנפיים של קרמבו בים המלח והייתי חלק ממנו וזה עשה לי מאוד טוב. ההתמודדות במהלך התקופה מסייעת למתבגרים להכיר את עצמם טוב יותר לזהות את כוחותיהם, רצונותיהם ואת הדברים שלהם הם זקוקים וכן להגיב צרכי הסביבה ולסייע היכן שנדרש. הם גאים ביכולתם להתמודד, בשיפור בהערכתם העצמית, בהעזה הרבה יותר שלהם ובעצמאותם הגוברת. נראה כי ההתנסות הטראומטית סייעה בהעמקת ההתבוננות בעצמם ובצמיחה ובהתפתחות למרות ואולי בגלל הקשיים שעמם מתמודדים.

(מאיה, בת 13) - שאני מצליחה לעבור את זה כל יום, לא כל יום מצליח שאני מצליחה...לא להיות תקועה בחדר שאני מצליחה לצאת, מצליחה לשמור על אחים שלי הרבה מאוד פעמים ולתפעל את הבית. מאוד גאה בעצמי על זה.

(רותם, בת 16) - השתנה הביטחון. כאילו הוא מוזר שהוא לא ירד ... כאילו שיש לך, לכל האנשים ירד להם ביטחון במלחמה ולי עלה. עלה ממש ממש. כן, מוזר. אוהבת לדבר יותר מול אנשים. אוהבת להביע את הדעה שלי ולא כאילו שאף אחד לא ידרוך עלי ודברים כאלה. ויותר להתעסק בעצמי בניראות, כאילו יותר אוהבת איך שאני נראית מאי פעם. כאילו פעם היה לי ביטחון אבל כאילו עלה לי באופי. ... לפני המלחמה הייתי יותר ביישנית. קצת חסרת ביטחון. בזכות המלחמה או בגלל המלחמה, אני אומרת את המשפט חיים פעם אחת. ... כאילו כל פעם שאני רוצה לעשות משהו קטן, נניח לעלות על סופרלנד אני אומרת יאללה, חיים פעם אחת, יאללה אני אעשה את זה. פתאום עכשיו אני מסתכלת אחורה ואני אומרת מה? מי זאת? אני אומרת גם זה משהו טוב שעשיתי לעצמי, שהתגברתי או שנהיה לי יותר ביטחון וזה. ... אומץ, בעיקר כאילו אומץ. זה כאילו כוח כזה.... למשל את האומץ כאילו לא ידעתי שיש בי את זה, אני חייבת להגיד. את היותר פתיחות בדיבור עם אנשים.

(רועי, בן 16) - ה-7 באוקטובר נתן לי פרופורציות, להכלל כאילו. זה כזה הראה לי שהחיים כאילו יכולים להיגמר ככה. אז, כאילו, כל זה נתן לי ...סוג של משמעת עצמית, כזאת שאם אני רוצה לעשות משהו אז פשוט לעשות אותו לפני זה גם הייתי כזה קצת יותר פחדן והייתי כזה קצת מתחרב. עכשיו כאילו אני נכנס בהכל.... עכשיו אני יותר אופטימי.

(עידן, בן 13) - בעיקר עצמאות. שמהרגע שעברתי לתל אביב הייתי צריך להסתדר בעצמי בהרבה דברים, כי לא היה מי שיעזור לי. ואז גיליתי את כל העולם הזה של לנסוע באוטובוסים ולהסתובב, חברים לא, לא סתם בגן שעשועים במושב. וזה היה נורא כיף, כזה שלא צריך להסיע אותי מכל מקום, שאני יכול לנסוע גם למקומות לבד... שאני יכול להסתדר בעצמי הרבה יותר ממה שחשבתי. שאני לא צריך שיעזרו לי בכל דבר ואני יכול גם לעשות בעצמי. שגם בתקופה הקשה הזאת הצלחתי ליצור לעצמי שיגרה. והצלחתי לעזור גם לאחרים.

(ענבר, בת 17) - למדתי על עצמי שאני הרבה פעמים חושבת שאני לא מסוגלת וזה לא נכון, ולא יודעת אם למדתי את זה על עצמי, למדתי הרבה פעמים שאני כן צריכה יותר עזרה.

(נטע, בת 14) - למדתי שאני יכולה להיות חברה טובה ומשמעותית עבור אחרים, ושאני יכולה גם להגיד בסה"כ תודה לעצמי כאילו אחרי שאני מצליחה... אני מנסה ללמוד וכן הצלחתי להתקדם בזה, ואני מצליחה להגיד כל הכבוד. לאחרים תמיד אני אומרת כל הכבוד ולעצמי לא, והצלחתי לפרגן לעצמי, והתקדמתי בזה, והנה אני

מצליחה לפרגן לעצמי מה שהיה קשה קודם. ... ושהצלחתי ללכת להיות בקבוצה ולהיות חלק ממש. שאני יכולה לעלות לנסוע באוטובוס.

חוסן והתמודדות – "היכולת להתמודד עם משברים, ליפול ולקום"

בני הנוער ספרו לנו מה משמעות חוסן לגביהם, והתייחסו לשינויים בחוסנם בעקבות חשיפתם למלחמה.

(אסף, בן 14) - כן, כאילו חוסן נפשי כמה אתה חזק נפשית. ... זה שאני ספורטאי זה קשור. יש המון כאילו תנודות בספורט, עליות ירידות ומפולות. אני יכול לפעמים להתפרק בקלות ויכול לפעמים להישאר חזק.

(תמר, בת 17) - שכאילו אני מצליחה אני לא יודעת איך להגיד על זה אבל כאילו אני מצליחה להרים את עצמי אני מצליחה כאילו סוג של אני... כאילו סוג של לעשות, לקום מהשברים, סוג של.

(רועי, בן 16) - כאילו השביעי באוקטובר הזה הוא כן פגע, כן כאילו אני לא יכולתי לצאת משם בלי כלום כאילו לא קרה כלום. ... ואולי בגלל שדיברתי על זה הרבה (השתתף בהסברה). שיתפתי וניסו לעזור והתעניינו אז כאילו זה בנה מחדש כזה. וגם המשכתי לעשות דברים שאני אוהב. כאילו זה כזה בנה את זה מחדש... אתה בוחר אם להמשיך את החיים שלך או לעצור הכל מהשביעי באוקטובר.

(יערה, בת 15) - חוסן לדעתי להתמודד עם מצבי לחץ ולקחת שליטה. שלא יקרה דבר, שלא יקרה אסון שלא קשור למצב לחץ. כמו שאמרתי שנופלים בדרך לממ"ד, זה לא קשור לטילים, זה ריצה. חשוב לשים לב לדברים שקורים במהלך המצב של הטיילים שהמחבלים נכנסו שלא יקרו דברים אחרים לשים לב.

(נטע, בת 14) - חוסן (הוא) היכולת להתמודד עם משברים ליפול ולקום ... וזה נראה יותר כמו הענק הירוק כמו ג"י קיי רולינג ואני לא מכירה חוץ מלאה גולדברג וג"י קיי רולינג דחו אותה שוב ושוב ושוב, וזה סיפור מוכר אתה יכול ליפול ולקום וזה חוסן בעצם.

חששות – "עד גיל 100 יהיו מלחמות"?

שאלנו את המתבגרים על חששותיהם ותקוותיהם לגבי העתיד. רבים מהם חששו שהשבעה באוקטובר יחזור שוב, ממצב מלחמה וחוסר וודאות מתמשך, מפנינו נוסף וכן הביעו דאגה שהחטופים לא יחזרו. הם חוששים שהטראומה שבה התנסו תשפיע על אישיותם וחייהם. חלקם גם מביעים חששות לגבי פגיעה בזוגיות ומהשלכות הטראומה על הדורות הבאים.

(עומר, בן 16) - לא יודע. שהמלחמה תתפקש שם אולי, שלא יצליחו להחזיר את החטופים או משהו, שלא יסיימו את הלחימה כמו שצריך.

(מאיה, בת 13) - אני חושבת שאני ממש כאילו מפחדת או חוששת. כאילו מזה שבעתיד הרבה אנשים לא יזכרו את מה שקרה כאן. ואת מה שקרה בארץ כאילו שזה פשוט יעבור מהר מאוד זה כבר לא יזכרו. כאילו אולי אחרי שיחזרו, לא יזכרו בכלל שהיו שם שהם חטופים ולא יזכרו מה חמאס באמת כאילו עשה פה, וזה מה שאני מאוד מפחדת ממנו שלא ילמדו את זה אחר כך.

(אייל, בן 15) - המחשבה שכאילו לא יודע פתאום זה מלחמה ארוכה של כמה חודשים, אז פעם החמאס ואז חיזבאללה ואז איראן התימנים והחותים, ואז אתה אומר עד גיל 100 יהיו מלחמות? זה קצת קשה לחשוב כזה דבר. כאילו תמיד הבטיחו לך שיהיה טוב והכול יהיה בסדר... ובסוף אתה אומר כאילו אתה לא מרגיש שמהו מתקדם רק הולכים אחורה בעצם.

(תמר, בת 17) - כן מרגישה שזה כזה טראומה לכל החיים. כאילו שזה אף פעם לא יעזוב אותי, לא באמת. אבל לא יודעת, כאילו. מפחיד אותי שדבר כזה יחזור על עצמו.

(ענבר, בת 17) - אני גם חוששת החיים פה לא ישתנו ונמשיך לחיות במצב כוננות תמידי כזה ... חשש שאולי אצא מהמלחמה הזאת עם טראומה, וזה כן ישפיע לי על כאילו על מקומות לא יודעת בכל מקום כזה לצאת בן אדם אחר אולי קצת שרוט לא יודעת.

(רותם, בת 16) - שעוד פעם אני אהיה מפונה. אבל אני יודעת שזה לא יקרה, לא יודע. הרבה אומרים אנחנו עוד פעם נהיה מפונים. כי אני סומכת על הצבא, על צה"ל. ... אז כאילו אני סומכת. כי אני יודעת שזה לא יקרה. אבל כן, עדיין זה הפחד כאילו שאני עוד פעם מפונה.

(עידן, בן 13) - יש חשש לגבי מה שיהיה. ואי-וודאות שלא יהיה לי וודאות מה הולך לקרות. קשה כזה, כאילו, ששום דבר לא בטוח.

(יערה, בת 15) - חששות לגבי העתיד? על החטופים קודם כל, אני חושבת שכאילו לא ישרדו, אני בטוחה שחלק לא ישרדו, אני חוששת לגבי החיילים עם התקפי הטראומה שהם עברו, כי כאילו הם כל החיילים שבסדר הם מתחילים שידוכים במגזר שלנו, ואני מקווה שיהיה להם בסדר ושכל הבנות ימצאו את החתנים שלהם, שכאילו באמת הבנות בגילם יתחילו להכיר בחורים יהיו יותר רגישות, ויבינו שהם עברו דברים בעזה שזה לא יפגע בדור של הגיל הזה עכשיו. ... וגם אלה שיש להם פוסט טראומה וזה גם יכול לבוא הכי בקטנה. שזה גם לא יהרוס את הדורות הבאים.

תקוות "שנחזור לדרום, שיהיה שקט בתקווה"

בני הנוער הביעו תקווה לחזור לחיות בבטחון, חיי שגרה של מתבגרים בני גילם.

(תמר, בת 17) - כאילו שדבר כזה לא יחזור על עצמו. ושלא יהיה יותר, כאילו שלא יהיו יותר אירועים טרגיים ומלחמה.

(רותם, בת 16) - אני יותר חושבת על העתיד, ממש ממש עתיד, שבעזרת השם אני אהיה אמא. למשל הילדים שלי יהיו בבית ספר. תשאלו ויגידו להם. המורים יגידו להם, תלמדו על השביעי לאוקטובר. הילדים אז יבואו אליי ויגידו וואו זה מה שקרה כמו שעכשיו אנחנו אומרים על הניצולי שואה כאילו מה שקרה כאילו בדיוק אותו דבר.

(רועי, בן 16) - תקוות זה יותר אישי. שנחזור לדרום שיהיה שקט בתקווה. שיהיה יותר שקט. שהשגרה תחזור. ולשנות את השם של עוטף עזה כאילו מה זה עוטף עזה. צריך שם אחר.

(עידן, בן 13) - שאני אוכל לחזור למושב לחיות בשקט. ולא יהיה לנו כל הזמן מישהו בצד השני של הגדר שמחכה להרוג אותנו. שנוכל לחיות בלי דאגות.

(יערה, בת 15) - שהחטופים יחזרו במהרה אמן וכל החיים יחזרו בע"ה. מה עוד? לא יודעת. שזה לא ישפיע עליי כ"כ בעתיד ואני אספר את זה ולילדים שלי.

המלצות למעצבי מדיניות ולרשויות

לבסוף, בקשנו מבני הנוער לשמש יועצים ומעצבי מדיניות ולחלוק מתוך ניסיונם האישי המלצות כיצד ניתן לסייע למתבגרים הנמצאים במצבים דומים לשלהם.

(מאיה, בת 13) - פשוט הרבה מאוד דברים רצו לא טוב. כי אני יודעת שזה לא רק בבית ספר שלנו. בהרבה מאוד בתי ספר ... וגם אני יודעת על החברים שלי שהם גם צריכים רגע את המקום הזה, לשבת ולשתף, להקשיב ולא... אולי נותנים לנו כאילו דברים, טיפולים וכאלה. אבל לא באמת עושים את זה. אוקיי, נותנים לנו איזה פתק, תלכו, תבדקו במשרד הזה אם יש לכם את הזכאות, כאילו תתנו לנו, מה זה זכאות? אנחנו כל העיר פה, מרגישה רע מרגישה עם עצב וזה, ואני מרגישה שפשוט לא נותנים לנו מספיק מענה. בשביל כל... ולא רק ביישוב שלי, אבל לא נותנים לנו פה יותר מספיק מענה של מישהו שיישב ויקשיב לנו וידבר איתנו ויעשה איתנו משחקים וכאלה.

(רועי, בן 16) - אולי כזה לא יודע, סוג של פסיכולוג כזה לא יודע, אפילו שעה בשבוע כזה. שיחות כזה. הבנת שהיה לנו פשוט משהו דומה, אז זה קפץ לי לראש. תוספת שכר למורים? (צוחק). סתם. זהו.

(יערה, בת 15) - לא יודעת אולי יחס אישי יותר בלימודים ויותר כאילו זמנים שיהיה לתלמידים מקום שקט וזה.

(ענבר, בת 17) - קודם כל כן להכריח להיפגש... זה בסוף נותן כוח ולצאת מהמלון, מהחדר, מהדירה לפגוש את העולם, אפילו בדרך כמה אנשים פגשתי וכמה כאילו לא יודעת. גם היינו ב(עיר בארץ) אולי בגלל זה. כן להכריח גם אם לא לימודים, לבסוף הלימודים זה מה שהחזיק אותנו, וכן גרם לנו להיות כל הזמן נוכחות ולחשוב על זה, כן לתת את המפגש הזה והמקום הזה, ואולי גם לשמוע יותר. בהתחלה מרגיש לי שהיה לנו מקום יותר לדבר בתחילת המלחמה, כאילו בסוף דיברנו על זה כבר, ובסוף אתה רואה דברים מאוד אחר משבוע אחרי ומחודשיים אחרי.

(נטע, בת 14) - אני חושבת שלשים את כל המפונים יחד זה לא היה טוב, היה צריך לשלב אותם במסגרות יותר, כי קבוצה שלומדת כבר כן זה היה טוב במלון, שהצליחו להבין שקשה לנו... באמת ולמשל שיעור אחד שלא היה לי טוב בו אני יכולה לקום ולצאת, אבל אין לי את המוטיבציה ללמוד, אם אף אחד לא לומד... כי עכשיו אנו בפער מאוד גדול מכל השאר. ... לשלב כיתות של מפונים ולא מפונים שתהיה אשכרה מוטיבציה, כל הזמן אני אומרת אשכרה, כדי ליצור מוטיבציה, כאילו הבנת שאת שמה בכיתה אחרת, וכולם לומדים אז גם את צריכה ללמוד.

דיון וסיכום קצר

המחקר הנוכחי מאפשר הצצה לעולמם הפנימי של בני הנוער שנחשפו לאירועים טראומטיים במלחמת חרבות ברזל. מצד אחד, מתבגרים רבים בעוטף עזה מתמודדים עם פגיעות רגשית משמעותית, שבאו לידי ביטוי בתגובות ראשוניות של חרדה משתקת וחוסר וודאות, תחושת אובדן, פלאשבקים, קשיים רגשיים ותחושה של העדר שליטה. דיווחים אלה משחזרים מחקרים קודמים שהצביעו על כך שחשיפה מתמשכת לאלימות פוליטית ולמלחמה, עלולה להוביל להפרעות דחק פוסט-טראומטיות ולמצוקה רגשית נרחבת (Betancourt et al., 2012; Pat-Horenczyk et al., 2013). פגיעות זו קשורה לאופי המתמשך של המתח ולהצטברות האירועים הטראומטיים שאינם מאפשרים למתבגרים לחוות תחושת ביטחון או רגיעה במשך חודשים ארוכים (Burgin et al., 2022).

מצד שני, המחקר מגלה גם צדדים חיוביים ומעוררי השראה בהתמודדות של בני הנוער עם המצב. רבים מהם מפתחים חוסן וצמיחה פוסט-טראומטית (Posttraumatic Growth; PTG), שבאים לידי ביטוי בפיתוח אסטרטגיות התמודדות, שיפור בהערכה העצמית שלהם, והשתתפות בפעילויות ובעיסוקים משמעותיים. צמיחה זו, היא תוצאה של התמודדות עם המשבר הטראומטי המובילה לשינויים חיוביים באמונות ובהתנהגות (Tedeschi et al., 2017). ההשפעה החיובית באה לידי ביטוי גם בגילוי של כישרונות חבויים (Ellis et al., 2017), המשפרים את ההתאמה בין יחידים וסביבות חייהם הקשות והלא צפויות. אליס ועמיתיו מציעים להתייחס לפרטים הגדלים בתנאים קשים ובלתי צפויים לא רק כאל אנשים "פגיעים" או "בסיכון", אלא כמסתגלים, ולהכיר בכך שאנשים רבים מפתחים יכולות מיוחדות בגלל החשיפה למצוקה והצורך להתאים את התנהגותם לחיים לצד אירועי הלחץ. ניכר כי בני הנוער מגלים בעצמם אומץ, אופטימיות, אוטונומיה רבה יותר, ומוצאים משמעות בפעילויות שבהן הם מעורבים. חתירה לשיגרה והניסיון להחזיר לעצמם את השליטה על חייהם על ידי עשייה, התנדבות ונתינה לאחרים תורמים גם הם לפיתוח החוסן. התנהגויות אלה מאפשרות להם להסיח את דעתם מהעצב, החרדה והלחץ הרב ולתעל את חייהם לצמיחה והעצמה של עצמם ושל אחרים. השינויים החיוביים בעצמי, בהישגיהם הלימודיים, בחייהם החברתיים מעידים על כוחותיהם, למרות הפגיעות והתחושות הקשות שעימם מתמודדים לאורך הדרך. תיאוריהם תומכים בכך שבני הנוער הם לא רק "פגיעים" או "בסיכון", אלא שהם מפתחים יכולות הסתגלות מרשימות מול מצבי לחץ.

בעוד שמודל הגירעון (Deficit Model) מדגיש את ההשפעות המזיקות של חשיפה לאלימות ולמלחמה, חשוב להכיר גם בגורמי החוסן שעשויים להתפתח כתוצאה מהתמודדות עם מצוקה (McLaughlin et al., 2014). מחקרים מראים כי בנייה מחודשת של שגרת יומיום, הרגלים והשתתפות בעיסוקים בזמן מלחמה עשויות ליצור עבור המתבגרים מקום בטוח ולסייע בשמירה על בריאותם ורווחתם הנפשית (Burgin et al., 2022; Bennouna et al., 2020). ניכר כי בני נוער אשר הצליחו לחזור ולייצר שגרה במקום מגוריהם החדש, גם אם הוא זמני, ולהיות מעורבים בעיסוקים משמעותיים, דיווחו על רווחה נפשית טובה ותחושת מסוגלות. תמיכה משפחתית, חברתית וקהילתית, כמו גם מעורבות בפעילויות התנדבותיות ונתינה לאחרים, תורמות גם הן לשמירה על החוסן ולקידום צמיחה פוסט-טראומטית (Masten et al., 2021).

ההתנסויות הקשות הפכו את בני הנוער למומחים בעלי ידע המבינים ומתמודדים ביעילות עם ההיבטים המעשיים של החיים – התארגנות במקומות הזמניים או במקומות הקבע, חזרה ללימודים, בניית שיגרת חיים למרות האובדנים הרבים שחוו (Dorfman et al., 2021). נראה כי לפחות חלקם פיתחו את המעלה של **חוכמה**. חוכמה נתפסת כיכולת לנהל אירועי חיים קשים וקריטיים כדי לקדם התפתחות אופטימלית בעצמי ובאחרים. היא יכולה להתפתח גם על ידי חשיפה לאנשים מעוררי השראה בקהילתם שהתמודדו ומתמודדים באופן חיובי עם מצוקות (McLaughlin et al., 2018). התנסויות החיים הקשות וחוסר הוודאות אליהן נחשפו, אילצו ומאלצות את בני הנוער לקבל החלטות קשות, וניכר כי אילו מקדמות אצלם חוכמה ובגרות. בוב מארלי אמר כי "אתה לעולם לא יודע כמה חזק אתה, עד שלהיות חזק זאת האפשרות היחידה שלך". סביר כי בני הנוער היו מעדיפים להתבגר לאט יותר ולהיות קצת פחות חכמים וחזקים, אם היתה להם יותר מאפשרות אחת.

רשימה ביבליוגרפית

- Bennouna, C., Stark, L., & Wessells, M. G. (2020). Children and adolescents in conflict and displacement. In S.J. Song & P. Ventevogel (Eds.), *Child, adolescent and family refugee mental health: a global perspective* (pp. 17-36). Springer. doi:[10.1007/978-3-030-45278-0_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-45278-0_2)
- Betancourt, T.S., Newnham EA, Layne CM, Kim S, Steinberg AM, Ellis H, Birman D. Trauma history and psychopathology in war-affected refugee children referred for trauma-related mental health services in the United States. *J Trauma Stress*. 2012 Dec;25(6):682-90. doi: 10.1002/jts.21749. PMID: 23225034.
- Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 845-853. doi: 10.1007/s00787-022-01974-z
- Dorfman, A., Moscovitch, D. A., & Grossmann, I. (2021). Pathways from adversity to wisdom. In F. J. Infurna & E. Jayawickreme (Eds.), *Redesigning research on post-traumatic growth: Challenges, pitfalls, and new directions* (pp. 259–279). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780197507407.003.0015>
- Ellis, B. J., Bianchi, J., Griskevicius, V., & Frankenhuis, W. E. (2017). Beyond risk and protective factors: An adaptation-based approach to resilience. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 561–587. <https://doi.org/10.1177/1745691617693054>
- Grossmann, I. (2017). Wisdom in context. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 233–257. <https://doi.org/10.1177/1745691616672066>

- Johnson, S. F., & Boals, A. (2015). Refining our ability to measure posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(5), 422–429. <https://doi.org/10.1037/tra0000013>
- Kvale, S. (1994). Ten standard objections to qualitative research interviews. *Journal of Phenomenological Psychology*, 25(2), 147–173. <https://doi.org/10.1163/156916294X00016>
- Kılıç, C., Magruder, K. M., & Koryürek, M. M. (2016). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural Psychiatry*, 53(1), 110–123. <https://doi.org/10.1177/1363461515612963>
- Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. (pp. 113–134). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0007>
- McLaughlin, K. A., Alvarez, K., Fillbrunn, M., Green, J. G., Jackson, J. S., Kessler, R. C., Sadikova, E., Sampson, N. A., Vilsaint, C. L., Williams, D. R., & Alegría, M. (2019). Racial/ethnic variation in trauma-related psychopathology in the United States: A population-based study. *Psychological Medicine*, 49(13), 2215–2226. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003082>
- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Lambert, H. K. (2014). Childhood adversity and neural development: Deprivation and threat as distinct dimensions of early experience. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 578–591. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.10.012>
- Park, C. L., & Blank, T. O. (2012). Associations of positive and negative life changes with well-being in young and middle-aged adult cancer survivors. *Psychology & Health*, 27(4), 412–429. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.586033>
- Pat-Horenczyk, R., Cohen, S., Ziv, Y., Achituv, M., Brickman, S., Blanchard, T., & Brom, D. (2017). Stability and change in posttraumatic distress: A 7-year follow-up study of mothers and young children exposed to cumulative trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 30(2), 115–124. <https://doi.org/10.1002/jts.22177>
- Preissle, J. (2006). Envisioning qualitative inquiry: A view across four decades. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 19(6), 685–695. <https://doi.org/10.1080/09518390600975701>
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. Retrieved from <http://ezproxy.haifa.ac.il/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1992-98861-009&site=ehost-live&scope=site>
- Tedeschi, R. G., Blevins, C. L., & Riffle, O. M. (2017). Posttraumatic growth: A brief history and evaluation. In M. A. Warren & S. I. Donaldson (Eds.), *Scientific advances in positive psychology*. (pp. 131–163). Santa Barbara, CA: Praeger/ABC-CLIO. Retrieved from <http://ezproxy.haifa.ac.il/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2016-51789-006&site=ehost-live&scope=site>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York, NY: Routledge.
- Tesch, R. (1990) *Qualitative research: Analysis types and software tools*. New York: Falmer.