



האוניברסיטה העברית בירושלים  
בית הספר לעבודה סוציאלית ורווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד  
לימודי המוסמך בעבודה סוציאלית

**”איזה דבר בחיים שלי יכול להשתוות לדבר הזה?!”:**  
**חווית ההתנדבות של אנשי מקצוע**  
**ותפיסותיהם לגבי השפעת מלחמת רוסיה-אוקראינה**  
**על אימהות פְּלִיטוֹת וילדיהן**

מוגש כעבודת גמר לתואר מוסמך בעבודה סוציאלית

מאת: טלי זכאל פאר

בהנחייתם של פרופ' דורית רואר-סטריאר וד"ר יאן סרדצה

ירושלים  
ספטמבר 2023

## מָה צְרִיךְ אָדָם / לאה גולדברג

מָה בְּסֵף הַכֹּל צְרִיךְ אָדָם?  
לְפָחוֹת אָדָם אֶחָד  
אֲחֵר  
שְׂיִשְׁקֶף לוֹ אֶת עֵינָיו  
שְׂיִהַדֶּהד לוֹ אֶת קוֹלוֹ  
שְׂיִשְׁבֵּר אֶת בְּדִידוֹתוֹ הַקִּיּוּמִית  
אֶת הַחֹמוֹת הַשְּׂקוּפּוֹת  
שְׂבִין הַתּוֹף לְבִין הַחוּץ לְבִין הַתּוֹף  
שְׂיַחְזִיק בְּכַפִּים רוֹעֵדוֹת אֶת הַנְּפֶשׁ  
הַעִרְמָה הַשְּׂבָרִית  
וְיִנְהַג בָּהּ בְּרוּף.  
אָדָם בְּסֵף הַכֹּל  
צְרִיךְ אָדָם.

## תודות

תודה לכם, משתתפי המחקר היקרים.  
אני מעריכה מאוד ומוקירה את האימון שנתתם בי ואת הכנות והפתיחות שלכם.  
עבורי אתם אנשים מיוחדים ומעוררי השראה.  
אני נושאת אתכם בליבי זמן רב לאחר פגישותינו.

הוקרת תודה מעומק הלב ליולי ולאלין, נציגות ארגון Early Starters International, על הנכונות והמאמצים המרובים לסייע לי בגיוס משתתפי המחקר ובמתן נתונים והסברים הקשורים לפעילות הארגון.

תודה לפרופ' דורית רואר-סטריאר שאימצה אותי לחיק חממת נבט ושייעה לי למצוא, בתוך הבלבול שלי, נושא מחקרי שכה מתאים עבורי. תודה לך דורית יקרה שהנחיה שלך את התהליך המחקרי הייתה מבוססת על שילוב ייחודי של הדגשת יכולותיי לצד הכוונה להתבוננות חוזרת, אינטגרטיבית ומהודקת. הרגשתי שההערות הממוקדות שלך מקדמות מאוד את ההבנה שלי ומסייעות לי לדייק את הדברים, והן היו חלק משמעותי מתהליך הלמידה וההתפתחות שלי בדרכי להיות חוקרת. דורית אני מעריכה אותך מאוד.

תודה לד"ר יאן סרדצה על ההנחיה הישירה במהלך כל אחד שלבי המחקר. תודה לך יאן היקר על כך שלצד הכוונה אקדמית מקצועית ובלתי מתפשרת, ציידת אותי גם בכל כך הרבה טיפים מעשיים. על כך שבתחילת הדרך אמרת, שאפשר לשאול אותך פשוט הכל - ובדרכך המנטשית אפשרת זאת הלכה למעשה. ועל כך שיכולתי לשתף אותך בכנות ובפתיחות ברגשותיי, והכלת עודדת וחיזקת. יאן אני מעריכה אותך מאוד.

תודה לפרופ' יוחאי נדן, ראש התוכנית ללימודי מוסמך בעבודה סוציאלית, שנטע בי ובחבריי ללימודי יסודות איתנים, תיאורטיים ומעשיים בדרכנו להפוך חוקרים. בימים של ים סוער היית עבורי מגדלור.

תודה לד"ר אפרת לוסקי-וויסרוז, שפתחה בפניי את השער לעולמו הקסום של המחקר האיכותני.

תודה למשפחתי האהובה, שמלווה אותי בכל השבילים שבהם אני בוחרת לפסוע. תודה על שאתם מקבלים באהבה ובסבלנות את כל היוזמות והפרויקטים שאני מזמנת מעת לעת לחיי, ולכן גם לחייכם. הכלתם, תמכתם, עודדתם ונרתמתם לסייע ככל יכולתכם כדי שאצלח את המשימה. אתם הדבר המשמעותי ביותר בחיי, ואני אוהבת אתכם.

ותודה לאחות ליבי, שהולכת איתי את כל הדרכים כולן.

## תקציר

בעקבות מלחמת רוסיה-אוקראינה, שפרצה ב-24 בפברואר 2022, נוצר משבר הומניטרי רחב ממדים. למעלה מ-17 מיליון איש נזקקו לסיוע הומניטרי דחוף בתוך אוקראינה ויותר מ-6 מיליון איש חצו את גבול אוקראינה למדינות שונות באירופה בחיפוש אחר מקלט וסיוע.

מחקר זה נערך בשיתוף פעולה עם ארגון (ESI) Early Starters International, ארגון חינוכי-הומניטרי שהקים במדינות שונות מרחבים בטוחים עבור ילדי הפליטים מאוקראינה.

המסגרת התיאורטית למחקר זה היא הגישה מודעת ההקשר. מטרת המחקר היא לבחון את חוויית ההתנדבות של אנשי מקצוע, מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה במרחבים הבטוחים של ESI ואת תפיסותיהם לגבי השלכות מלחמת רוסיה-אוקראינה על אימהות פליטות וילדיהן.

המחקר נערך בגישה איכותנית-פמנולוגית. המידע נאסף באמצעות ראיונות עומק מובנים למחצה עם 15 אנשי מקצוע מתנדבים, ונחת על פי עקרונות הניתוח תמטי. נוסף על כך נאספו, בעירוב שיטות, נתונים משאלוני "איכות חיים מקצועיים" (Stamm 2009-2012).

הניתוח העלה שלוש תמות מרכזיות: מצב הפליטות בעיני המתנדבים, המרחבים הבטוחים של ESI, וחווייה רגשית המתעצמת במהלך ההתנדבות.

התמה הראשונה עסקה במצב הפליטות בעיני משתתפי המחקר. תחילתו בהגירה שנכפתה על הפליטים, והמשכו בבירחם רוויית הסכנות ובהתמודדות הקשה במעבר הגבול. רוב האוכלוסייה המגיעה למרכזי הפליטים במדינות הקולטות היא אימהות יחידניות וילדיהן. לדעת משתתפי המחקר התארכות המלחמה והשהות הממושכת שלהם במרכז הפליטים מגבירים את הטרואומה וחוסר הוודאות בקרב האימהות האלה, והן חוות מצב של פליטות מתמשכת. למצב זה יש השפעות שונות על הפליטות, על תהליכי ההורות שלהן ועל ילדיהן. עם זאת, במקביל לקשיים ולאתגרים, המצב יוצר מגוון הזדמנויות לצמיחה ממצב הפליטות והן כוללות: רכישת ידע והרחבת אופקים, העצמה נשית, מימוש יתרונות המיקום הגיאוגרפי, התאחדות ופתיחות ואף הנעה עצמית של ילדים.

התמה השנייה עסקה במרחבים הבטוחים של ארגון ESI, המבוססים על השאיפה להעניק מענה פסיכו-חינוכי לגיל הרך, שבו השפעת הטרואומה היא החזקה ביותר וכך גם יכולת ההשפעה. לדעת משתתפי המחקר במרחב טרנספורמטיבי ילדים החווים טראומה ודחק יכולים לעבור תהליך חינוכי טיפולי המגביר את תחושת הביטחון שלהם. נוסף על כך, המרחבים הבטוחים מספקים מענה לחלק מצורכי האימהות – כמו תמיכה, הדרכה ומפגש עם פליטות נוספות, ובמצבים שבהם יש חשש לפגיעה ולסיכון בקרב הילדים הם מפעילים מנגנוני חירום.

התמה השלישית עסקה בחווייה הרגשית המורכבת והמעצימה של משתתפי המחקר והגלומה בהתנדבות. חוויה זו מתחילה בהנעה לפעולה שהתעוררה עם פרוץ המלחמה, וקשורה גם לזהות המתנדבים, לשורשיהם ולשאיפתם לפעול למען צדק חברתי. המפגש הראשוני שלהם עם הפליטים לווה בטלטה רגשית, ובמהלך ההתנדבות התפתחה בקרבם תחושה של עשייה רבת ערך ומשמעות, התורמת לסיפוק וגאווה. אדוות ההשפעה שלה נמשכות לאחר סיום ההתנדבות. הן מתבטאות בקושי להתנתק רגשית, בתהליכי רפלקציה עמוקים, וברצון לחזור ולהתנדב. לעיתים ההתנדבות הופכת לעבודה קבועה.

במידת "איכות החיים המקצועיים" (Stamm, 2009-2012), ביטאו משתתפי המחקר איזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים של מתן העזרה.

בפרק הדיון נותחו ממצאי המחקר לאור הגישה מודעת ההקשר תוך כדי בחינת השפעת המלחמה על ההקשרים השונים בחיי הפליטים והמתנדבים. הפליטים שוהים במרחב של קיום בו-זמני בתוך מולדתם ומחוצה לה. הם חיים במצב זמני שהפך קבוע, ובתוך כך ממתינים לסיום המלחמה כדי לשוב

לארצם. מידת ההזדמנויות והחסמים העומדת בפני הנשים, ששיעורן באוכלוסיית הפליטים גבוה, מושפעת מהצטלבות המיקומים שלהן בכמה מישורים: הלאום, המגדר, המעמד, ומדיניות הקליטה במדינה החדשה. פְּלִיטוֹת בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים פועלות במרחבים הבטוחים, ולתפיסת משתתפי המחקר הדבר מקנה להן הזדמנות למיקום עצמי מחודש בהקשר של יחסי הכוח. סיכון ומוגנות ילדים הם היבט נוסף של יחסי הכוח. הגדרתם מושפעת מהקשר התרבותי, ומדגישה את חשיבותן של רגישות-תרבותית וכשירות-תרבותית במתן סיוע הומניטרי.

נוסף על כך, משתתפי המחקר תיארו צורך בתקופת מעבר שחוו בתום ההתנדבות, שיהיה בה מרחב ביניים בין שני העולמות כדי לעבד את החוויה הרגשית המורכבת שעברו. פעילות הסיוע ההומניטרי השפיעה גם על תחושת השייכות ועל הבניית הזהות שלהם, המבוססות על שילוב דו-תרבותי גבוה. מבחינת היבטי החוסן וההתמודדות החיובית במצב הפְּלִיטוֹת, כפי שנתפסו בעיני משתתפי המחקר, עולה כי ההתמודדות החיובית של הפְּלִיטוֹת קשורה להיבטים האלה: הגברת השליטה שלהן בחייהן, גילוי החוזקות והיכולות שלהן, פיתוח תחושות מסוגלות ויכולת, ואף יישום דפוסי הורות חדשים. לעיתים היא קשורה גם למימוש הזדמנויות ייחודיות להתפתחות במדינה הקולטת. הילדים הפליטים צריכים להתמודד הן עם אתגרי התפתחות טבעיים הקשורים לגילם והן עם הדחק והטראומה הנובעים מהמלחמה וההגירה. השפעת הסביבות השונות בחיי הילדים על הסתגלותם, נבחנה בהתבסס על הממצאים ועל תיאוריית המערכות האקולוגיות.

היבט נוסף שנבחן בממצאי המחקר הוא ההון האנושי כמרכיב חיוני במתן סיוע הומניטרי, ולפיו ניהול מקצועי של מערך ההתנדבות בארגון חשוב כדי לקדם את המעורבות של המתנדבים, ואת המחויבות והביצועים שלהם.

בסיום המחקר הוצגו תרומותיו לתיאוריה, לגוף הידע בספרות המקצועית, לפרקטיקה, לארגון המפעיל, להכשרה ולקביעת מדיניות. לאחר מכן צוינו מגבלות המחקר לצד המלצות למחקרי המשך.

|    |  |
|----|--|
| 1  | <b>מבוא</b>  |
| 3  | <b>סקירת ספרות</b>   |
| 3  | טראומה קולקטיבית מתמשכת והשלכותיה  |
| 3  | טראומה קולקטיבית   |
| 3  | טראומה מתמשכת  |
| 3  | השלכות טראומה קולקטיבית מתמשכת   |
| 5  | חוסן והתאוששות מטראומה קולקטיבית   |
| 5  | חוסן קהילתי  |
| 5  | חוסן משפחתי  |
| 6  | הגישה הסלוטוגנית   |
| 6  | אסטרטגיות התמודדות וחוסן בקרב פליטים מאוקראינה                                   |
| 6  | סיוע הומניטרי ופרקטיקות התנדבות  |
| 6  | גישה מודעת הקשר  |
| 6  | התערבות מודעת הקשר   |
| 6  | פרקטיקות התערבות בטראומה קולקטיבית   |
| 7  | מרחבי CFS  |
| 7  | טראומה עקיפה   |
| 8  | <b>שאלות המחקר</b>   |
| 9  | <b>שיטת המחקר</b>  |
| 9  | סוגת המחקר   |
| 9  | משתתפי המחקר   |
| 10 | כלי המחקר ודרכי איסוף הנתונים  |
| 11 | ניתוח הנתונים  |
| 11 | החוקרת   |
| 11 | אמינות המחקר   |
| 12 | סוגיות אתיות   |
| 13 | <b>ממצאי המחקר</b>   |
| 13 | תמה ראשונה: מצב הפליטות בעיני המתנדבים: "הם הופכים מ-מישהו ל-אף אחד"             |
| 14 | הגירה כפויה  |
| 17 | השפעות מצב הפליטות   |
| 20 | הזדמנויות לצמיחה ממצב הפליטות  |
|    | תמה שנייה: המרחבים הבטוחים של Early Starters International: "מרחב בטוח הוא מרחב  |
| 26 | טרנספורמטיבי שמשנה אותך"   |
| 26 | האידיאולוגיה של המרחבים הבטוחים  |
| 29 | המרחב הבטוח הלכה למעשה   |
|    | תמה שלישית: רקורסיה רגשית בחויית ההתנדבות: "איזה דבר בחיים שלי יכול להשתוות לדבר |
| 33 | הזה?!"   |
| 33 | היבטים רגשיים לפני ההתנדבות  |

|           |   |
|-----------|---|
| 35        | מנעד רגשי במפגש עם הפליטים  |
| 37        | חויית סיום ההתנדבות   |
| 39        | איכות חיים מקצועיים   |
| <b>41</b> | <b>דיון</b>   |
| 42        | פְּלִיטוֹת וסיוע הומניטרי בגישה מודעת הַקְּשֶׁר                         |
| 42        | לימינליות והצטלבות מיקומים  |
| 43        | זהות והשתייכות  |
| 45        | יחסי כוח  |
| 47        | גורמי חוסן והתמודדות חיובית במצב הפְּלִיטוֹת ובחויית ההתנדבות           |
| 47        | התמודדות חיובית והעצמת נשים פליטות                                      |
| 49        | הזדמנויות ואתגרים להסתגלות חיובית של ילדים פליטים                       |
| 51        | צמיחה פוסט-טראומטית עקיפה בקרב אנשי מקצוע                               |
| 52        | ההון האנושי כמרכיב חיוני במתן סיוע הומניטרי                             |
| 53        | היבטים אישיים בהנעה להתנדבות  |
| 53        | היבטים ארגוניים בהנעה להתנדבות  |
| 54        | תרומות המחקר  |
| 54        | תרומה לתיאוריה  |
| 55        | תרומה לגוף הידע בספרות המקצועית   |
| 56        | תרומה לפרקטיקה  |
| 59        | תרומה להכשרה  |
| 59        | תרומה למדיניות  |
| 59        | מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך  |
| 60        | הטרונגניות משתתפי המחקר   |
| 60        | נשים פְּלִיטוֹת וילדיהן כמקור מידע ראשון למחקר                          |
| <b>61</b> | <b>מסע החוקרת – יומן רפלקטיבי</b>                                       |
| <b>63</b> | <b>מקורות</b>   |
| <b>74</b> | <b>נספחים</b>   |
| 74        | נספח א: טבלת משתתפי המחקר   |
| 75        | נספח ב: מדריך ראיון   |
| 76        | נספח ג: הגרסה של מדריך הראיון באנגלית                                   |
| 78        | נספח ד: שאלון רקע דמוגרפי   |
| 79        | נספח ה: שאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012)                  |
| 82        | נספח ו: הגרסה של שאלון "איכות חיים מקצועיים" באנגלית (Stamm, 2009-2012) |
| 85        | נספח ז: טופס הסכמה מדעת   |
| 87        | נספח ח: הגרסה של טופס הסכמה מדעת באנגלית                                |
| 89        | נספח ט: מפת האזורים המופגזים באוקראינה (פברואר 2022)                    |

## רשימת תרשימים

- 10..... תרשים א – מרכיבי איכות חיים מקצועיים
- 13..... תרשים ב – מפה תמטית של ממצאי המחקר
- 14..... תרשים 1 - מפה תמטית לתמה ראשונה : מצב הפְּלִיטות בעיני המתנדבים
- 26..... תרשים 2 - מפה תמטית לתמה שנייה : המרחבים הבטוחים של ESI
- 33..... תרשים 3 - מפה תמטית לתמה שלישית : רקורסיה רגשית בחוויית ההתנדבות
- 39..... תרשים ג – ממצאי "שאלון איכות חיים מקצועיים"



## מבוא

אירועים כמו אסונות טבע, קונפליקטים ועימותים ביטחוניים מחוללים משברים הומניטריים המוניים ומשנים סדרי עולם. מעגלי ההשפעה שלהם מתבטאים ברמות שונות: הפרט, המשפחה, הקהילה והלאום. מציאות החיים של מי שחווים אירועים כגון אלו משתנה באופן מהותי ובלתי הפיך, והם עשויים לחוות אובדנים: אובדן נורא של חיים, ואף אובדן מעמד וזכויות, ובשל כך הם עלולים להפוך לפליטים חסרי כול. ואכן בשל אירועים אלו מספרם של הפליטים ומבקשי המקלט בעולם נמצא במגמת גידול מתמדת (DiClemente-Bosco et al. 2022; Wylie et al., 2018).

פליט הוא אדם שנאלץ לעזוב את המדינה שהוא אזרח בה או את המדינה שהוא מתגורר בה, ואינו מסוגל לחזור למדינה זו מחשש לרדיפה בגלל הגזע שלו, דתו, הלאום שלו או השתייכות לקבוצה חברתית מסוימת (Whittaker, 2006). בהתאם לנתוני סוכנות הפליטים של האו"ם (UNHCR, 2023c), בשנת 2022 נאמד מספר הפליטים ברחבי העולם בכ-35 מיליון איש, וזהו גידול של 35% במספרם בהשוואה לשנה שקדמה לה. אחת הסיבות העיקריות לעלייה זו היא בריחתם של תושבי אוקראינה מאזור הסכסוך המזוין הבין-לאומי בארצם בגלל מלחמת רוסיה-אוקראינה.

מלחמה זו פרצה ב-24 בפברואר 2022, כשכוחות צבאיים של הפדרציה הרוסית פלשו לאוקראינה, הפגזו ערים רבות והטילו מצור על נמליה. בשל כך אוקראינים רבים איבדו את חייהם או נפצעו. בתי מגורים, בתי חולים, כבישים, גשרים ותשתיות נהרסו לחלוטין. כמו כן האספקה הסדירה של מים, גז, חשמל, תרופות ומוצרים שובשה באופן אימננטי (Haque et al., 2022). במרץ 2022 התקבלה באומות המאוחדות החלטה, ובה דרישה לנסיגה מוחלטת של הכוחות הרוסיים מאוקראינה וללא תנאי, ומדינות רבות התגייסו כדי לסייע לאוקראינה. טווח ההשפעה הגיאוגרפי של מלחמת רוסיה-אוקראינה, שנכון לספטמבר 2023 עדין נמשכת, גדול הרבה מעבר לאזור המלחמה המיידית. הוא ניכר בחלקים נרחבים ממדינות אירופה, ומתבטא בהיבטים שונים: הכלכלות באזור ובעולם, תנועת הפליטים בעולם, שרשראות האספקה הגלובליות של האנרגיה ומחיריהן, ואף המשפט הפלילי הבין-לאומי (Geneuss & Jeßberger, 2022; Ratten, 2023). נוסף על כך, נגרם בעקבות המלחמה משבר הומניטרי רחב ממדים. בהתאם לנתוני סוכנות הפליטים של האו"ם (UNHCR), נכון ליוני 2023 למעלה מ-17 מיליון איש נזקקו לסיוע הומניטרי דחוף בתוך אוקראינה, ו-5 מיליון מהם נאלצו לברוח מבתיהם ולעבור עקירה פנימית בתוך המדינה. נוסף על כך, יותר מ-6 מיליון איש חצו את גבול אוקראינה למדינות שונות באירופה במטרה לחפש מקלט, הגנה וסיוע (UNHCR, 2023b). באוכלוסיית הפליטים שחצו את גבול אוקראינה ניכר שיעור גבוה של נשים (52%), מרביתן בגילאי 18–59, ושל ילדים עד גיל 18 (36%) (UNHCR, 2023a).

מיד עם פרוץ המלחמה החלו מנהלי ארגון Early Starters International (ESI) – ארגון חינוכי-הומניטרי שמטרתו להעניק ילדות בריאה לילדים צעירים במצבי חירום ברחבי העולם – לפעול במדינות שהציעו מקלט לפליטים מאוקראינה ולהקים מרחבי חינוך וטיפול עבור ילדי הפליטים (Early Starters International, n.d.).

מרחבים אלו מבוססים על הגישה שלפיה הזכות לחינוך וטיפול בגיל הרך היא אוניברסלית בסיסית בדיוק כמו הזכות למזון, ביטחון, בריאות והגנה, וכי יש חשיבות רבה להתערבות בגיל זה, זאת משום שרווחתם הנפשית והפיזית של ילדים מושפעת מאוד מחשיפה לחוויות טראומטיות, כמו מלחמה או הגירה בין-לאומית, לרבות השפעות ארוכות טווח על התפתחותם התקינה במהלך החיים (Arnold & Fisch, 2011; Bürgin et al., 2022; Daniels et al., 2022).

בחודשיה הראשונים של המלחמה התבססה פעילות ESI במרחבים הבטוחים בעיקר על אנשי מקצוע מתנדבים מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה דוברי רוסית ו/או אוקראינית, בעלי השכלה וניסיון רלוונטיים. עם הימשכות המלחמה והקמתם של מרחבים בטוחים נוספים, ומתוך ראייה אסטרטגית ארוכת טווח – החל הארגון לבסס את פעילותו על צוותים מקומיים קבועים בד בבד עם התנדבות של אנשי המקצוע. הצוותים המקומיים כוללים בעיקר פְּלִיטוֹת מאוקראינה שהן מתנדבות-בתשלום, בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים המתגוררות במרכזי הפליטים. נכון לספטמבר 2023, מופעלים מטעם ESI 21 מרחבים בטוחים באוקראינה, מולדובה, פולין, צ'כיה וישראל (Early Starters International, n.d.).

מחקר איכותני-פמנולוגי זה נערך בשיתוף פעולה עם ארגון ESI, ומטרתו היא לבחון את חוויית ההתנדבות של אנשי מקצוע, מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה, במרחבים הבטוחים של ESI, ואת תפיסותיהם לגבי השלכות מלחמת רוסיה-אוקראינה על אימהות פְּלִיטוֹת וילדיהן.

המסגרת התיאורטית למחקר זה היא הגישה מודעת הקְּשֶׁר (Context-Informed Perspective) מתוך הבנה שהקְּשֶׁרים שונים בחייהם של אנשים משפיעים על האופן שבו הם תופסים את המציאות ועל הבניית המשמעות והפירוש שהם נותנים לאירועים שונים (Roer-Strier & Nadan, 2020).

## סקירת ספרות

### טראומה קולקטיבית מתמשכת והשלכותיה

אסונות, בין שנוצרו על ידי הטבע ובין שנוצרו או על ידי אדם, גורמים לאובדן, עקירה וניתוק ממערכות התמיכה, הם בעלי השלכות על רווחתם האישית ועל בריאותם הנפשית של מי שחווה אותם, ובשל כך הם יכולים לגלות תסמיני חרדה, דיכאון, והפרעת דחק פוסט טראומטית ( PTSD-Post Traumatic Stress Disorder) (Shamai, 2016; Shaul, 2014). לרוב אסונות אלו כרוכים בטראומה אישית ובטראומה קולקטיבית, ומתקיימים יחסי גומלין בין שני סוגי הטראומה. הפרטים חווים אובדנים אישיים, אובדן של הקהילה החברתית שהשתייכו אליה ואובדן של מערכות התמיכה והמשאבים הרגשיים שהיו זמינים להם בעבר (Erikson, 1976; Osofsky & Osofsky, 2018).

### טראומה קולקטיבית

טראומה קולקטיבית היא תהליך מובנה חברתית המתחיל באירוע טראומטי הרה אסון המשפיע על קבוצה שלמה של אנשים ועל הפרטים הנכללים בה. קבוצה זו יכולה להיות מוגדרת על פי הלאום, הדת או ההשתייכות הקהילתית, החברתית או התרבותית. האירוע והנזקים שנגרמים בעקבותיו הופכים לאבני יסוד בנרטיב ובהגדרת הזהות של הקבוצה ושל חבריה לאורך דורות. התפתחות האירוע הטראומטי לטראומה קולקטיבית מושפעת מההבניה החברתית של האירוע בעיני הקבוצה – האם הבניה זו כוללת גם הדגשת היבטים של חוסן והתמודדות, או רק מתמקדת בהיבטים מעוררי הכאב. (Shamai, 2016).

### טראומה מתמשכת

טראומה מתמשכת, מתרחשת בגלל חשיפה לאירועים טראומטיים חוזרים. זהו תהליך מעגלי שיש לו השלכות מצטברות על מידת הלחץ ועל הבריאות הנפשית והפיזית של מי שחוויים את האירועים הטראומטיים (Nuttman-Shwartz & Shoval-Zuckerman, 2016; Pat-Horenczyk et al., 2017). התסמינים הטראומטיים קשורים הן לאירועים שהתרחשו בעבר והן לפחד מאירועים שעלולים להתרחש בעתיד (Plos One Staff, 2021).

מלחמת רוסיה-אוקראינה, הנמשכת חודשים רבים, משפיעה על חייהם של מיליוני אזרחים אוקראינים החשופים ללחץ טראומטי מתמשך הכרוך בסכנת חיים, אובדן בית ורכוש, ניתוק של משפחות גרעיניות, עקירה ופליטות. הגברים האוקראינים אולצו להיפרד ממשפחותיהם, להתגייס לצבא ולהשתתף בלחימה. הם מתמודדים עם מצבי סכנת חיים המלווים בדאגה רבה וגעגועים למשפחותיהם. מרבית הנשים, הילדים והאוכלוסייה המבוגרת נאלצו להיעקר מבתיהם ולחפש מקלט באוקראינה או במדינות אחרות.

### השלכות טראומה קולקטיבית מתמשכת

אירועים טראומטיים עלולים להשפיע סימולטנית על אנשים רבים, והם מעוררים דחק הן בקרב הפרטים החווים אובדנים אישיים והן בקרב הקהילה ככלל (Norris et al., 2002; Norris et al., 2008). המשבר שנוצר בעקבות האירוע הטראומטי כרוך בדרך כלל בתקופות זמניות של חוסר תפקוד, אבל ממחקרי אורך עולה כי ברוב המקרים תהיה הסתגלות לשינוי (Norris et al., 2008). מרבית הפליטים ומבקשי המקלט בעולם חוו אלימות קשה, אבדות אישיות והתפוררות המוסדות החברתיים בארצם. הבריחה מארצות המקור גורמת, בין היתר, לחוסר רציפות של קשרים חברתיים וליכולת מוגבלת מאוד לבניית רשתות חברתיות חלופיות (Mooren & Rabaia, 2020). ממטא-אנליזה של מחקרים בהשתתפות אלפי פליטים ומבקשי מקלט ברחבי העולם: אירופה, המזרח התיכון, אפריקה,

אסיה, וארצות הברית, נמצא כי למעלה מ-31% מהם חוו תסמיני הפרעת דחק פוסט-טראומתית (PTSD) ותסמיני דיכאון, ושיעור הסובלים מהפרעות חרדה עמד של 11.5% (Blackmore et al., 2020). ממחקרים עולה כי תסמינים אלו נמצאו בשכיחות גבוהה גם בקרב אוכלוסיית דרום ישראל, החשופה במשך כשני עשורים לאיום ביטחוני מתמשך וכי עצימותם התגברה במצבי הסלמה ביטחונית (Greene et al. 2018) ופחתה בעת רגיעה או כאשר התושבים עזבו את אזור העימות (Greene et al. 2018; Plos One Staff, 2021).

### **השלכות טראומה קולקטיבית מתמשכת על ההורות.** בהתאם לנתוני סוכנות הפליטים של האו"ם

(UNHCR), נכון לאפריל 2023, אוכלוסיית הפליטים שחצו את גבול אוקראינה בחיפוש אחר מקלט מאופיינת בשיעור גבוה של נשים (52%), מרביתן בגילאי 18-59, ושל ילדים (עד גיל 18) (36%) (UNHCR, 2023a). הנשים הפליטות נאלצות להתמודד לבדן עם המצב הטראומתי הממושך, הכרוך בסכנת חיים ובעקירה, והשלכותיו עליהן הולכות ומתעצמות כיוון שאינן יכולות לקבל תמיכה מבני זוגן (Mooren & Rabaia, 2020).

הפרעת דחק פוסט טראומתית (PTSD) נגרמת מלחץ טראומתי מתמשך מתאפיינת בתסמינים אישיים – כגון מצוקה נפשית גדולה הנובעת מתחושה של יכולת מועטה לשלוט במצב (Zanbar et al., 2022). יש לה השלכות שונות על דפוס ההורות, והיא מלווה בתחושה של אוזלת יד הורית ובהאשמה עצמית בשל חוסר היכולת לתת מענה לצורכי הילדים (Thorup Dalgaard & Montgomery, 2017), במתח הורי מוגבר, בשביעות רצון הורית נמוכה ובהגברת השימוש בשיטות הורות שליליות (כמו גילויי עוינות והגנת יתר) (Christie et al., 2019). השלכות אלו עלולות לפגוע במידת המכוונות וההיענות של ההורים לצרכים הרגשיים של ילדיהם, ובשל כך להשפיע לרעה על התפתחותה של היקשרות בטוחה בקרב הילדים ועל יחסי הורה-ילד אופטימליים פחות הן מבחינת קשר והן מבחינת היקשרות (Pat-Horenczyk et al., 2017; Thorup Dalgaard & Montgomery, 2017).

**השלכות טראומה קולקטיבית מתמשכת על ילדים.** חשיפה לחוויות טראומתיות בילדות, כמו מלחמה או הגירה בין-לאומית, משפיעה מהותית ולאורך זמן על בריאותם של ילדים ועל רווחתם הנפשית והפיזית, לרבות השפעות ארוכות טווח על התפתחותם התקינה במהלך החיים (Arnold & Fisch, 2011; Bürgin et al., 2022; Daniels et al., 2022) כי ילדי פליטים, בדומה למבוגרים, חווים בין היתר תגובות דחק פוסט טראומתיות (PTSD), חרדה, דיכאון, בעיות שינה ועוד (Blackmore et al., 2020; Dangmann et al., 2022). הם חוששים לביטחון האישי והמשפחתי, וחשים מצוקה בגלל פרידה כפויה מהוריהם (Bürgin et al., 2022). הפגיעות שלהם גוברת בגלל חוסר ההמשכיות בחייהם והשפעת המצב על התפקוד המשפחתי (Mooren & Rabaia, 2020). עוד נמצא במחקרים כי קיימת סבירות גבוהה שילדי פליטים צעירים יחוו חוסר ויסות רגשי והתנהגותי וכי פליטים מתבגרים עלולים לחוות קשיי ריכוז ולאמץ התנהגויות מסכנות, לרבות שימוש בחומרים ממכרים. ממחקרים בתחום זה עולה כי מידת השפעתו של המצב הטראומתי על הילדים תלויה בין היתר בגילם, במגדרם ובמצבם הסוציו-אקונומי (Ososky & Ososky, 2018). תגובתם לאירוע מעורר הדחק מושפעת מאוד גם מתגובת הוריהם וממידת הלחץ במשפחתם (Ososky & Ososky, 2018). כך, במחקר אורך שהשתתפו בו דיאדות של אימהות-ילדים ישראלים החשופים לטראומה ביטחונית מתמשכת נמצא כי התקיימו יחסי-גומלין בין רמות המצוקה של האימהות ובין רמות אלו של הילדים. עוד נמצא במחקר זה כי תגובת הילדים לאירועים מעוררי הדחק שיקפה את תגובת אימותיהם. בהתאם לכך, עלייה בתסמינים פוסט טראומתיים של האימהות התבטאה בתסמינים פוסט טראומתיים מוגברים בקרב

ילדיהן. לפיכך יש חשיבות רבה ליכולתן של האימהות לווסת את רגשותיהן ואת תגובות הפחד של ילדיהן הצעירים (Pat-Horenczyk et al., 2017). נוסף על כך ממחקרי אורך עולה כי אצל ילדים רבים – פליטים מסוריה, מאפגניסטן ומעירק – המצוקה הלכה ופחתה בהדרגה לאורך זמן (Dangmann et al., 2022).

### חוסן והתאוששות מטראומה קולקטיבית

חוסן הוא מונח הלקוח מהפסיכולוגיה החיובית, ויש לו המשגות שונות בספרות התיאורטית, לרבות תכונת אישיות, טרנסקציה בין הפרט ובין סביבתו במצבים מעוררי דחק, ותהליך התמודדות עם לחץ בעיקר במצבים בריאותיים ובעת מחלות (Ostrowski, 2014). המשותף להמשגות השונות הוא הדגשת תהליך המקשר בין יכולות התמודדות המגלמות משאבים ובין ההסתגלות למצב מעורר הדחק (Norris et al., 2008). על פי התיאוריה החברתית-אקולוגית, חוסן הוא תכונה של יחידים ושל סביבתם שהסבירות להתרחשותה גדלה כאשר יש להם נגישות למשאבי תמיכה נפשית ופיזית (Ungar et al., 2013). כך למשל, ממחקר שהשתתפו בו עובדי חוסן טראומה המתגוררים בדרום ישראל, החשוף לאיום ביטחוני מתמשך, עולה כי מרביתם הגדירו חוסן מנקודת מבט אקולוגית, המשלבת בין מאפיינים של הפרט ושל הסביבה, וראו בחוסן מיומנות להתמודדות עם ארבע מערכות שמתקיימים ביניהן יחסי גומלין: הפרט, המשפחה, הקהילה והמדינה. החוקרים שערכו מחקר זה ממליצים לערוך מחקרים נוספים בקרב קבוצות אחרות החיות באיום (Nuttman-Shwartz & Green, 2021).

### חוסן קהילתי

חוסן קהילתי פירושו יכולותיה של קהילה לעמוד בפני טראומה חזקה, להתגבר על המצוקה הנגרמת בעטייה ולהתאושש ממנה, ובתוך כך להגביר את המשאבים, היכולות והקשרים החברתיים (Landau, 2007). מידת החוסן הקהילתי לאחר אסון מושפעת מהמשאבים הקהילתיים הכוללים: פיתוח כלכלי, הון חברתי, תקשורת פתוחה וכשירות קהילתית (Norris et al., 2008). התאוששות של קהילה מטראומה קולקטיבית היא תהליך של בניית נרטיב ועשייה קולקטיבית לאורך זמן. לשם כך יש צורך בחזון חיובי, תגובה גמישה לנסיבות משתנות לאורך זמן, זיהוי של משאבי ההסתגלות הקהילתיים וחיזוקם. האמצעים שיכולים להעצים את משאבי הקהילה ולקדם את ההתאוששות הקולקטיבית הם: תמיכה מגורמים חוץ-קהילתיים, יוזמות קהילתיות פנימיות או שיתופי פעולה בין השניים (Saul, 2014).

### חוסן משפחתי

מודל המעגל המורכב (Circumplex Model) להתמודדות עם משבר (Olson, 2000) בוחן את מערכות היחסים המשפחתיות על פי מידות הלכידות והגמישות בהן. על פי מודל זה הלכידות המשפחתית היא החיבור הרגשי בין בני המשפחה והמידה שבה מתקיים איזון בין תחושת השייכות למשפחה ובין הנפרדות של חבריה. הגמישות המשפחתית במודל זה מתייחסת לתפקידים ולכללים במשפחה, ולמידת יכולתו של התא המשפחתי לשנות את מבנה הכוח ואת יחסי התפקיד בו, בתגובה למצבי לחץ. הלכידות והגמישות המשפחתיות מושפעות מהתקשורת בין בני המשפחה (Olson, 2000). ממחקרים שנערכו בהשתתפות פליטים עולה כי ככל שרמות הלכידות והגמישות המשפחתיות ביחס לחוסר הוודאות הכרוכה בעקירה ובפליטות היו גבוהות יותר – בני המשפחה גילו רמות חוסן גבוהות יותר בהקשר של טראומת פליטים (Thorup Dalgaard & Montgomery, 2017). כמו כן ממחקרים שנערכו בהשתתפות ישראלים ואמריקאים עולה כי בעת חשיפה לטראומה, לכידות משפחתית ודינמיקה משפחתית בריאה הן משאבים משמעותיים להגברת חוסנם האישי של בני המשפחה ואף להגברת החוסן הקהילתי (Daniels et al., 2022; Pat-Horenczyk et al., 2017).

**הגישה הסלוטוגנית**

הגישה הסלוטוגנית מתמקדת בבריאות טובה ובמקורותיה במקום להתמקד במחלות ובגורמי סיכון, והבריאות נתפסת בה כהליך פעיל על פני רצף ולא כמשתנה דיכוטומי. על פי גישה זו תחושת קוהרנטיות (SOC – Sense of Coherence) מתפתחת בילדות המוקדמת, וקשורה ליכולתם של אנשים להפעיל משאבים ולהתמודד עם גורמים מעוררי דחק; מתח ודחק נתפסים כבעלי פוטנציאל לקדם את הבריאות ולא לפגוע בה, והשימוש של הפרט במשאבי התנגדות משפר את תחושת הקוהרנטיות ואת יכולת ההסתגלות שלו (Langeland et al., 2022; Mittelmark & Bauer, 2022). זיהוי תהליכים אישיים שגורמים לפרט לשמור על בריאותו, למרות התמודדות עם אירועים מעוררי דחק, מקנה לחוסן משמעות סלוטוגנית (Ostrowski, 2014).

**אסטרטגיות התמודדות וחוסן בקרב פליטים מאוקראינה**

במחקר איכותני שבחן אסטרטגיות התמודדות וחוסן שהשתתפו בו עשרה אנשי סיוע ו-94 פליטים מאוקראינה שהגיעו למדינות שונות באירופה, נמצא כי הפליטים השתמשו במגוון רחב של אסטרטגיות התמודדות וחוסן. העיקריות שבהן היו שמירה על קשר עם האהובים שנשארו מאחור וחוויה חיובית של רצון טוב מצד אנשי הסיוע. עוד נמצא כי עולם פנימי עשיר ותרגול תפילות חיזקו את הפליטים והגבירו את חוסנם (Oviedo et al., 2022).

**סיוע הומניטרי ופרקטיקות התנדבות****גישה מודעת הקשר**

בהתאם לעקרונות הגישה מודעת הקשר (Context-Informed Theory), אנשים, משפחות וקהילות חיים בהקשרים מגוונים הכוללים: תרבות, דת, מעמד, גזע, מגדר, לאום, הקשר חברתי-פוליטי ועוד. הקשרים אלו משפיעים על האופן שבו הם תופסים את המציאות ועל הפרשנות שלהם לאירועים שונים (Roer-Strier & Nadan, 2020). הקשרים אלו משפיעים על הבניית המשמעות של הפרטים לאירועים המשנים סדרי עולם שהם חווים. מלבד משבר אישי של סכנה, היעדר ביטחון ותהיות בנוגע לזהותם האישית והחברתית, הם חווים גם טראומה קולקטיבית המשפיעה בין היתר על הזיכרון הקולקטיבי ועל הגדרה מחודשת של זהותם החברתית (שמואל, 2020).

**התערבות מודעת הקשר**

התערבות מודעת הקשר מבוססת על נקודת מבט הוליסטית המכירה במורכבות של מציאות החיים ובהשלכות המהותיות שיש להגירה, מכורח או מבחירה, על חייו של המהגר. על פי התערבות זו מרכיבי זהות המהגר ברמת המיקרו (כגון גיל ודת) וברמת המקרו (כגון מגדר ומעמד חברתי-כלכלי) מתקשרים ביניהם ויוצרים הצטלבות מיקומים. כמו כן הם מושפעים מיחסי הגומלין בין תרבות המקור ובין התרבות החדשה ומיחסי הכוח המתקיימים באינטראקציות האנושיות ובמערכות החברתיות (שמואל, 2020). במהלך ההתערבות על פי גישה מודעת הקשר, המטפל צריך לשאוף לכשירות תרבותית, ליישם את עיקרון הרב תרבותיות ולנקוט עמדה סקרנית ומכילה (קורין-לנגר ונדן, 2012). כמו כן עליו לקיים רפלקציה אישית באופן שוטף כדי לפתח את מודעותו העצמית, לרבות לזהויותיו השונות ולהצטלבות המיקומים ביניהן (נדן ורואר-סטריאר, 2021).

**פרקטיקות התערבות בטראומה קולקטיבית**

מספרם ההולך וגדל של פליטים ומהגרים ברחבי עולם מציב אתגרים בפני מטפלים בתחום בריאות הנפש, והכשרה וניסיון בטיפול רב-תרבותי בטראומה מורכבת חשובים מאוד להתמודדות עם אתגרים אלו

(Wylie et al., 2018). כך למשל, מטפלים בפליטים מסוריה ואסיה החיים בקנדה שהשתתפו במחקר איכותני, ציינו כי קיימת הטיה תרבותית בהגדרת הפרעות פסיכולוגיות, והדגישו את חשיבות השימוש בפרקטיקות רפלקטיביות מיוזעות-טראומה ורב-תרבויות בטיפול בפליטים (Wylie et al., 2018). כמו כן בארצות הברית הופעלה תוכנית הפיילוט "עבור פליטים על ידי פליטים", ועולה ממנה כי התקשורת והתפקוד במשפחות הפליטים והבריאות הנפשית של הילדים השתפרו בזכות התוכנית. הצלחתה של תוכנית זו יוחסה להיותה מבוססת תרבותית ולכך שהמטפלים, שהיו בעצמם פליטים שקיבלו הכשרה מתאימה, חלקו עם המשפחות את אותן חוויות הגירה ואת אותה שפה – ואלה הגבירו מידת את אמון המשתתפים בתוכנית (DiClemente-Bosco et al., 2022).

### **מרחבי CFS**

מרחבים ידידותיים לילדים (CFS – Child Friendly Spaces) פותחו בקרן החירום הבין-לאומית של האו"ם לילדים (UNICEF) כדי להעניק לילדים במצבי חירום ובמצוקה קיצונית סביבה זמנית בטוחה שבה יוכלו לחוות מידה מסוימת של שגרה המסייעת לרווחתם הנפשית. הם מבוססים על התפיסה שהזכות לחינוך וטיפול בגיל הרך היא אוניברסלית ובסיסית, בדיוק כמו הזכות למזון, ביטחון, בריאות והגנה. את המרחבים האלה מפעילים ארגוני סיוע הומניטרי ברחבי העולם, בדרך כלל במשך שלושה עד שישה חודשים (Abdulah & Sedo, 2022). במחקר שנבחנו בו חמישה מרחבים ידידותיים לילדים במדינות שונות באפריקה ובאסיה, בהשתתפות אלפי ילדים ומטפלים, נמצא כי ההשפעה הגדולה והעקבית ביותר של מרחבים אלו התבטאה בקידום הרווחה הפסיכו-סוציאלית ובתמיכה ההתפתחותית בקרב הילדים הצעירים בגילאי 6–11. עוד עלה ממחקר זה כי יש לשקול התערבויות חלופיות במתן מענה לילדים בוגרים (Heramosilla et al., 2019). כמו כן ממחקר נוסף שנערך בהשתתפות ילדים ומשפחות שנעקרו פנימית בכורדיסטן, עולה כי ילדים שהשתתפו בפעילות של מרחבים ידידותיים לילדים היו שמחים בחלקם וחשו ביטחון יותר מילדים בקבוצת הביקורת (Abdulah & Sedo, 2022).

### **טראומה עקיפה**

סיוע הומניטרי לפליטים גורם סיפוק רב למתנדבים המעניקים אותו, ולמעלה מ-85% מהם ציינו כי הם עושים זאת ממניעים אלטרואיסטים. עם זאת, לצד תחושות השליחות והסיפוק, הסיוע כרוך בקשיים – כגון עומס רב, בעיות תקשורת, ומשאבים כספיים מוגבלים (Borho et al., 2019). אומנם מעניקי הסיוע לפליטים לא חוו את האירועים הטראומטיים באופן ישיר, אך ממחקרים בתחום זה עולה כי הם מושפעים בדרגות חומרה שונות מהתסמינים הפוסט טראומטיים שחווים הפליטים והם ועשויים לחוות טראומה עקיפה (זאבי-סלע, 2017; Borho et al., 2019). טראומה עקיפה נוגעת לשינוי שלילי בתפיסת העולם, כתוצאה מחשיפה לתכנים טראומטיים, המתרחש במספר תחומי מפתח: תפיסת מוגנות, ביטחון, שליטה, הערכה עצמית ואינטימיות (זאבי-סלע, 2017; Tsirimokou et al., 2023).

כמו כן, במחקרים שהתמקדו בבריאותם הנפשית של עובדי סיוע לפליטים נמצא כי 57.4% מהם בגרמניה ו-68.6% מהם בארצות הברית חוו לפחות אירוע טראומתי אחד (Borho et al., 2019). בעבודה הטיפולית עם אוכלוסיות שהיו חשופות לטראומה, המטפלים חווים סיפוק חמלה ותשיות חמלה. **סיפוק החמלה (Compassion Satisfaction)** קשור להשפעה החיובית של העבודה הטיפולית ומתבטא בתחושות שונות: סיפוק אישי מפעילות הסיוע, תחושת העצמה שמעוררת היכולת לבצע פעילות שאוהבים, אמונה שפעילות זו יכולה לחולל שינוי, והרצון להמשיך לעסוק בה. **תשיות החמלה (Compassion Fatigue)** – מתייחסת להיבטים השליליים של מתן העזרה, והיא מורכבת משני ממדי משנה: שחיקה וטראומה משנית. **שחיקה** מאופיינת ברגשות אומללות, תשיות, וחוסר יכולת להיות האדם ששואפים

להיות. **טראומה משנית** מאופיינת במחשבות חוזרות על האנשים שקיבלו את העזרה, תחושות מתח וחרדה, התשה, והצפה בשל החשיפה לטראומה של אחרים. היא יכולה להיות מלווה בתופעות שונות – כגון הפרעות שינה, שכחה של פרטים חשובים, וחוסר יכולת להפריד בין החיים הפרטיים ובין החיים המקצועיים של מתן הסיוע (Figley, 2002; Stamm 2009-2012). ממחקרים עולה כי היסטוריית הטראומה האישית של המטפלים עלולה להיות גורם סיכון בתשישות החמלה שלהם (Finzi-Dottan & Kormosh, 2016).

### שאלות המחקר

- מחקר זה ביקש להתחקות אחר תפיסותיהם וחוויותיהם של אנשי מקצוע מתנדבים שפעלו למתן סיוע לפליטים מאוקראינה במרחבים הבטוחים שהוקמו על ידי ארגון ESI. שאלות המחקר:
1. מהן התפיסות והעמדות של אנשי מקצוע מתנדבים מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה בנוגע להשלכות המלחמה ומצב הפליטות על אימהות פליטות וילדיהן?
  2. מהן חוויות אנשי המקצוע מהפעילות למען הפליטים במרחבים הבטוחים של Early Starters International?



## שיטת המחקר

### סוגת המחקר

מחקר זה הינו איכותני-פנומנולוגי, ביקש להתחקות אחר חוויית ההתנדבות של אנשי מקצוע, מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה, במרחבים הבטוחים של ארגון (ESI) Early Starters International, ואחר תפיסותיהם לגבי השלכות מלחמת רוסיה-אוקראינה על אימהות פְּלִיטוֹת וילדיהן. סוגת המחקר האיכותנית-פנומנולוגית מתמקדת בתופעה כפי שחוו מספר אנשים ובהבנה מעמיקה של המשמעות המשותפת שהם מייחסים לה (שקדי, 2003, Creswell & Poth, 2016). נוסף על כך, לצורך העמקת התובנות במסגרת המחקר, ננקטה גישת עירוב שיטות, הכוללת שילוב בין שיטות מחקר איכותניות ובין שיטות מחקר כמותניות. מידת העירוב של השיטות יכולה להתבצע באופנים שונים, על פי רצף שבקצותיו מחקר איכותני בלבד או כמותני בלבד, ובמהלך שלבים שונים של המחקר. במחקר זה השיטה הדומיננטית היא האיכותנית, המבוססת על נקודת מבט קונסטרוקטיביסטית, ומטרת השימוש בנתונים כמותניים הייתה לתרום לתובנות שעלו בתהליך המחקרי (Johnson & Turner, 2007).

### משתתפי המחקר

במחקר זה השתתפו 15 אנשי מקצוע מהתחומים: חינוך, טיפול ורווחה, דוברי עברית או אנגלית שפעלו למען הפליטים מאוקראינה במרחבים הבטוחים של ESI במולדובה, צ'כיה, פולין ואוקראינה במשך תקופות קצרות (להלן נספח א: טבלת משתתפי המחקר). מרביתם התנדבו יותר מפעם אחת, וחלקם אף הפכו בעקבות ההתנדבות להיות עובדי ESI. כמו כן השתתפו במחקר פְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום שהן חלק מצוות המרכזים הבטוחים של הארגון בישראל. המדגם התבסס על דגימה מכוונת (Creswell & Poth, 2016). לצורך גיוס המשתתפים החוקרת פנתה בכתב לנציגות של ESI, ובתוך כך תיארה את נושא המחקר ואת חשיבותו. נוסף על כך, הדגישה החוקרת בפנייה זו את מחויבותה לשמור על האנונימיות המלאה של המשתתפים ואת אפשרות הבחירה החופשית שלהם להשתתף בו. פנייה זו של החוקרת, בצירוף פרטי הקשר שלה, הועברו באמצעות נציגות ESI אל משתתפים פוטנציאליים, והם הוזמנו ליצור קשר ישיר עם החוקרת. ההיענות להשתתף במחקר הייתה בינונית, ותהליך גיוס המשתתפים היה מאתגר. היות שהחוקרת אינה דוברת רוסית או אוקראינית, מחסום השפה הקשה גם על גיוס משתתפות מקבוצת הפְּלִיטוֹת המתנדבות-בתשלום. בסך הכול נערכו חמש פניות אל משתתפים פוטנציאליים באמצעות נציגות ESI או באמצעות משתתפים במחקר, ובתהליך זה החוקרת הקפידה שלא לחשוף את פרטי המרואיינים שנאותו להשתתף במחקר. נוסף על כך, במסגרת הראיונות שקיימה החוקרת עם משתתפי המחקר, היא הדגישה בפניהם כי למרות שהמחקר נערך בשיתוף פעולה עם ESI, והפנייה אליהם הגיעה באמצעות נציגות הארגון, ההשתתפות שלהם במחקר היא וולונטרית לחלוטין, והיא, כחוקרת, מחויבת לשמירה על האנונימיות שלהם.

כיוון שזירת המחקר במרחבים הבטוחים של ESI קטנה יחסית, ויש היכרות קרובה בין הפעילים בה, פירוט משתתפי המחקר (בנספח א להלן) כולל רק פרטים אחדים והפרטים המלאים של משתתפי המחקר שמורים אצל החוקרת. כמו כן פרטים שיכולים לגרום לזיהויים הושמטו מהציטוטים בפרק הממצאים.

### כלי המחקר ודרכי איסוף הנתונים

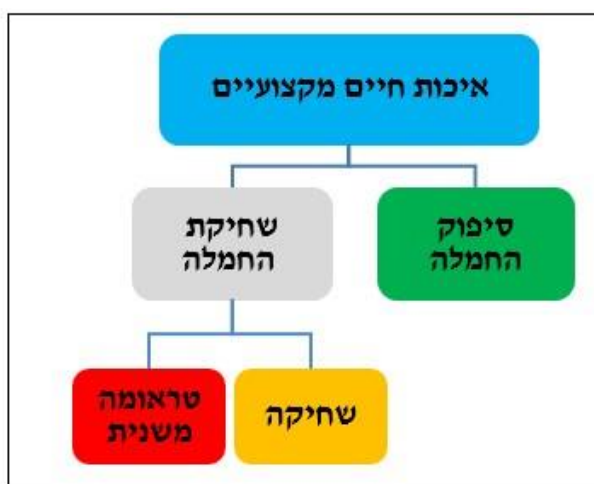
המידע במחקר זה נאסף באמצעות ראיונות עומק מובנים למחצה בעברית ובאנגלית, ובאמצעות שאלון "איכות חיים מקצועיים" (ProQol – Professional Quality of Life) (Stamm, 2009-2012). מטרתם של ראיונות העומק היא לפתח הבנה משותפת של החוויה שעבר המשתתף ושל המשמעות שהוא מייחס לה. במהלך הראיון מתקיימת אינטראקציה בין המראיין, שהוא הדובר העיקרי והמומחה, ובין החוקרת, שהיא בעיקר מאזינה המעוניינת ללמוד ממנו (שקדי, 2003). הראיונות במחקר זה נמשכו כשעה ומחצה, ונערכו במפגש פנים אל פנים או בשיחת Zoom בהתאם לבחירת המשתתפים. הראיונות התבססו על מדריך הראיון (נספחים ב, ג להלן), שכלל בעיקר שאלות תיאוריות פתוחות, ומשתתפי המחקר התבקשו לתאר את חווייתיהם מהפעילות למען הפליטים ואת תפיסותיהם ביחס להשלכות של המלחמה ושל מצב הפליטות על אימהות פליטות ועל ילדיהן. הראיונות נחתמו במילוי שאלון רקע דמוגרפי (נספח ד להלן), ולאחר מכן הם שוקלטו ותומללו.

לצורך העמקת התובנות, התבקשו משתתפי המחקר, נוסף על הראיונות שנערכו עימם, למלא שאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012) באמצעות הדיגיטל (נספחים ה, ו להלן). בהתאם למדריך ProQol (Stamm, 2010), איכות החיים המקצועיים של אלה שפועלים למתן עזרה לאנשים אחרים במהלך אירוע משברי או אחריו ושנחשפו לתכנים טראומטיים בשל פעילותם זו – כוללת היבטים חיוביים והיבטים שליליים המשפיעים על רווחתם האישית. סיפוק החמלה (Compassion Satisfaction) נוגע להיבטים החיוביים של מתן העזרה, ותשישות החמלה (Compassion Fatigue) נוגעת להיבטים השליליים של מתן העזרה, והמורכבת משני ממדי משנה: שחיקה וטראומה משנית. מושגים אלו הוגדרו בהרחבה בסקירת הספרות.

שאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012) אינו אבחנה קלינית, אך הוא יכול להצביע על מידת האיזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים הכרוכים במתן הסיוע. תרשים א להלן מציג את מרכיבי איכות החיים המקצועיים (Stamm, 2010).

### תרשים א

מרכיבי איכות חיים מקצועיים (Stamm, 2010)



### ניתוח הנתונים

תהליך ניתוח הנתונים במחקר איכותני הוא תהליך ספירלי של תנועה במעגלים אנליטיים. תחילתו באיסוף הנתונים, והמשכו בקריאתם החוזרת, ארגון, תיאור, סיווג, פרשנות וייצוג הממצאים (Creswell & Poth, 2016). במחקר זה השתמשה החוקרת בשיטת הניתוח התמטי (Thematic Analysis) – המתמקד בטקסט, בתיאורים ובמילים של המשתתפים במחקר כמשקפים את מחשבותיהם, את רגשותיהם ואת אמונותיהם (שקדי, 2003). החוקרת זיהתה את התמות המייצגות דפוסים חוזרים של משמעות בנתוני המחקר שנאספו (Braun & Clarke, 2006), ניתחה אותן ומדווחת עליהם במחקר זה. הבניית המידע שעלה מן המחקר והבנת המשמעות שלו בוצעו בתהליך אינטראקטיבי של תנועה קדימה ואחורה לאורך שלבי המחקר השונים. תהליך קידוד הנתונים מהראיונות היה יסודי, מעמיק ומקיף (Braun & Clarke, 2006).

ניתוח הנתונים שנאספו באמצעות השאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012) בוצע בהתאם למדריך ProQol (Stamm, 2010), וכלל את התהליך הזה: חלוקה קטגורית של השאלות בשאלון לפי המדדים השונים (סיפוק החמלה, שחיקה וטראומטיזציה משנית), סכימת הנתונים המצטברים בכל מדד, והמרתם לקטגוריות המתאימות לרמה נמוכה, בינונית וגבוהה של סיפוק החמלה, שחיקה וטראומטיזציה משנית.

### החוקרת

החוקרת בעלת תואר ראשון בעבודה סוציאלית, בעלת תואר שני במנהל עסקים ולומדת לתואר שני בעבודה סוציאלית. במסגרת לימודיה עברה החוקרת הכשרה במגוון תחומים: מחקר איכותני, טיפול מודע הֶקְשֶׁר במהגרים ופליטים, והתערבויות שונות עם הפרט ועם המשפחה. המחקר נערך במסגרת חממת המחקר נבט באוניברסיטה העברית בירושלים. כמו כן החוקרת בעלת ניסיון מקצועי מגוון בניהול פרויקטים חברתיים-חינוכיים לאוכלוסיות מוחלשות ובפיתוח תוכניות סיוע לעולים חדשים. נוסף על כך, החוקרת בעלת ניסיון כמתנדבת המעניקה תמיכה וייעוץ לבני נוער בסיכון ולבני משפחה המטפלים באדם חולה. המוטיבציה העיקרית של החוקרת לערוך מחקר זה נבעה מההשפעה הדרמטית והבלתי הפיכה שיש למלחמת רוסיה-אוקראינה 2022 על חייהם של מיליוני איש.

### אמינות המחקר

מידת האמינות במחקר איכותני קשורה לאופן שבו הנתונים נאספו, נותחו ופורשו, ולמידה שבה ניתן לסמוך על תוצאות המחקר ועל דיווחי החוקר (שקדי, 2013). כדי להגביר את אמינותו של המחקר נקטה החוקרת כמה אמצעים: מנחי התזה ליוו את התהליך המחקרי על כל שלביו בבדיקה חיצונית (Creswell & Poth, 2016); ניתוח הנתונים בוצע בהנחיית מנחי התזה ובשיתוף קבוצת עמיתים-חוקרים במסגרת קורס שיטות מחקר איכותנית למתקדמים; ממצאי המחקר הועברו לכל משתתפי המחקר דוברי העברית (12) כדי לוודא שהממצאים והתובנות שנרקמו מהם אכן מהדהדים החוויות שתיארו, והתקבלו משובים חיוביים. נוסף על כך, החוקרת יצרה מאגר נתונים, ובתוך כך הקפידה על חיסיון הזהות של המשתתפים. מאגר נתונים זה כולל את מקורות המידע שעליהם התבסס המחקר, וניתן לחזור אליו בכל עת. מסמכי ניתוח הנתונים שביצעה החוקרת במסגרת המחקר נשמרו כדי לאפשר את שחזורו, דבר המקדם את מהימנותו של המחקר (שקדי, 2003). מלבד זאת, המחקר, בשלביו השונים, לווה בתהליך רפלקציה אישי של החוקרת. לשם כך היא ניהלה יומן שדה, ובו תיעדה את רשמיה האישיים, את תפיסותיה ואת רגשותיה. המידע ביומן זה סייע לקדם תובנות אישיות של החוקרת, לרבות הבהרה עצמית של עמדות מוטות (שקדי, 2013, Creswell & Poth, 2016).

**סוגיות אתיות**

הצעת המחקר קיבלה את אישורה של ועדת האתיקה של בית הספר לעבודה סוציאלית ורווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד באוניברסיטה העברית בירושלים.

החוקרת התייחסה להסכמה מדעת כהליך מתמשך במהלך כל שלבי המחקר. בפתירתו של כל ראיון היא הציגה בפני המשתתפים מידע מלא על המחקר, וידאה כי עקרונית ההסכמה מדעת ברורה ומובנים להם, וקיבלה את אישורם בכתב לטופס ההסכמה מדעת (נספחים ז, ח להלן). כמו כן היא הדגישה בפניהם כי אומנם המחקר בוצע בשיתוף פעולה עם ארגון ESI, אך היא פועלת כגורם עצמאי ונפרד מהארגון. עוד הדגישה החוקרת בפני המשתתפים את מחויבותה המלאה לשמירה מרבית על האנונימיות שלהם. כחלק ממחויבות זו הקפידה החוקרת לשמור על חיסיון של פרטי המשתתפים במסמכי המחקר השונים. בראיונות שנערכו בזום ננקטו ההנחיות של האוניברסיטה העברית בירושלים לרבות שימוש בחשבון זום אוניברסיטאי, שרמת האבטחה שלו גבוהה. הנתונים שנאספו נשמרו במחשבה אישית של החוקרת, בכונן מקומי ובגיבוי חיצוני באופן שאינו קשור לרשת האינטרנט, דבר שמקדם את חסיונם. הדגשת ההסכמה מדעת וההקפדה על האנונימיות של משתתפי המחקר שנקטה החוקרת, חשובות במיוחד ביחס למשתתפות מחקר שהן פְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום בארגון ולמשתתפי מחקר מתנדבים שהפכו לעובדים בארגון ESI.

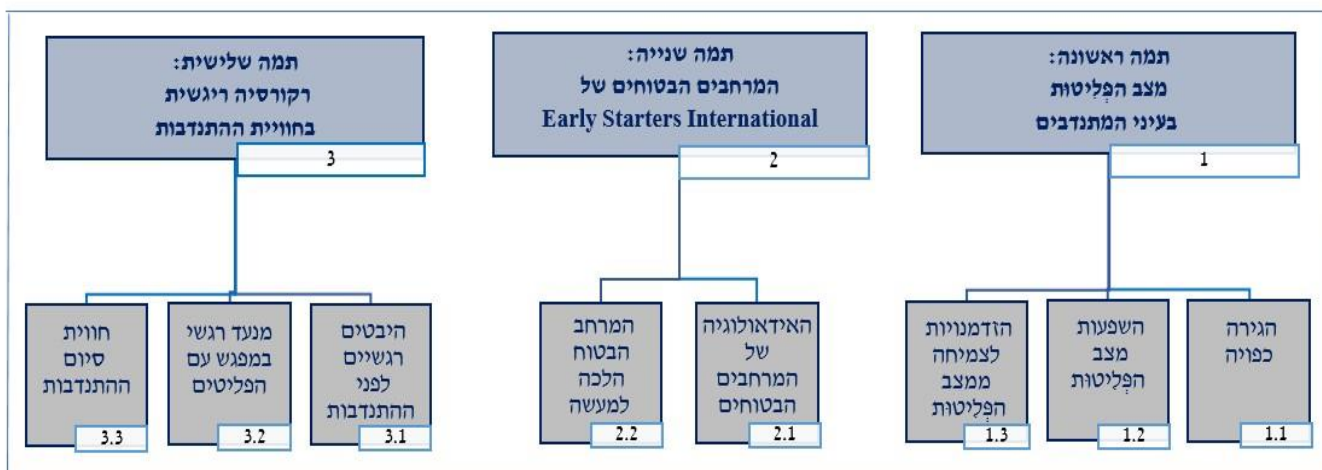
כמו כן, תפיסת שותפות עם משתתפי המחקר (דושניק וצבר-בן יהושע, 2016) הנחתה את החוקרת, ובתהליך הרפלקטיבי שקיימה במהלך המחקר היא נתנה את הדעת על יחסי הגומלין בינה ובין הארגון ועל יחסי הגומלין בין הארגון ובין משתתפי המחקר, וזאת כדי לוודא שיחסי גומלין אלו לא ישפיעו על ניתוח הנתונים ועל פירושים.

### ממצאי המחקר

מהניתוח התמטי של ממצאי המחקר עלו שלוש תמות בנוגע לחוויית ההתנדבות ולתפיסת השלכות המלחמה ומצב הפליטות על אימהות וילדיהן, כפי שתיארו משתתפי המחקר: מצב הפליטות בעיני המתנדבים, המרחבים הבטוחים של Early Starters International (ESI), וחוויה רגשית המתעצמת במהלך ההתנדבות. התמה הראשונה מתמקדת בנושאים האלה: האופן שבו תפסו המתנדבים את מצב הפליטות, השפעותיו על הפליטים וההזדמנויות שהוא יוצר עבורם. בתמה השנייה מוצגים המרחבים הבטוחים של ESI, שבמסגרתם בוצעה ההתנדבות, האידאולוגיה שהם מתבססים עליה, הפעלתם הלכה למעשה ותפיסת המרחבים בעיני המתנדבים. התמה השלישית עוסקת בתהליך הרגשי בעל הרבדים הרבים שחווי המתנדבים. מפה תמטית לממצאי המחקר מוצגת בתרשים ב וכוללת תמות ותתי-תמות. מפה תמטית מפורטת לכל אחת מהתמות תוצג יחד עם סקירתן. התמות מוצגות באופן שיאפשר מעבר מהקשר לתוכן. סדר הצגת הממצאים בכל אחת מתתי-התמות התבסס על שכיחות הקולות של משתתפי המחקר, ממספר הקולות הרב ביותר אל הנמוך, למעט מקרים חריגים שבהם נדרשה עקביות כרונולוגית להצגת הממצאים.

### תרשים ב

#### מפה תמטית לממצאי המחקר

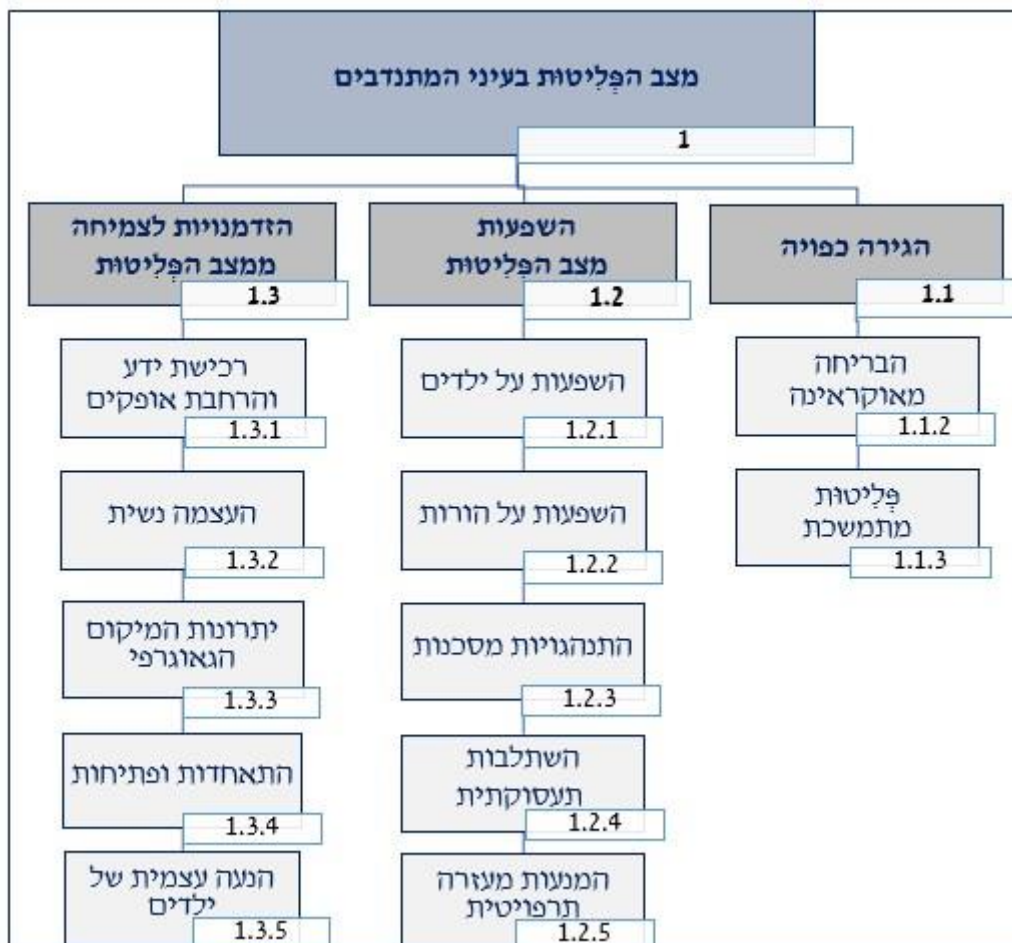


#### תמה ראשונה: מצב הפליטות בעיני המתנדבים: "הם הופכים מ-מישהו ל-אף אחד"

במסגרת הראיונות התבקשו משתתפי המחקר לתאר את תפיסותיהם בנוגע להשלכות המלחמה ומצב הפליטות על האימהות וילדיהן. תיאוריהם כללו את הנושאים הבאים: ההגירה שנכפתה על הפליטות וילדיהן, הקשיים שהם חווים במרכזי הפליטים, השפעות מצב הפליטות, וההזדמנויות לצמיחה שהוא טומן בחובו. מפה תמטית לתמה ראשונה: מצב הפליטות בעיני המתנדבים מוצגת בתרשים 1.

## תרשים 1

מפה תמטית לתמה ראשונה: מצב הפליטות בעיני המתנדבים



### הגירה כפויה

עם פרוץ מלחמת רוסיה-אוקראינה, ב-24 בפברואר 2022, נאלצו בני העם האוקראיני לברוח מהאזורים המופגזים ולהגר באופן כפוי לאזור מבטחים באוקראינה או במדינות שכנות. נכון לספטמבר 2023 המלחמה נמשכת 18 חודשים. מצב זה וחוסר הוודאות הגלום בו מתבטאים בפליטות ובטראומה מתמשכות בקרב אימהות יחידניות במצוקה ובקרב ילדיהן הנעדרים דמות אב.

### הבריחה מאוקראינה. ההפגזות הנרחבות באוקראינה (להלן נספח ט – מפת האזורים המופגזים

באוקראינה, פברואר 2022) אילצו רבים להתפנות במהירות מביתם ולברוח לאזורים מוגנים. כיוון שהגברים נדרשו להתגייס לצבא ולא הורשו לעזוב את גבולות המדינה, במרבית המקרים מדובר בנשים שיש להן ילדים ובמבוגרים בני הגיל השלישי. הממצאים בחלק זה מוצגים באופן שיאפשר רצף כרונולוגי ולא בהתאם לשכיחות קולות משתתפי המחקר. כמחצית מהם (7) ציינו את סכנת החיים, האובדנים והזוועות שחוו הפליטים במהלך בריחתם. כך מספרת אסתר:

היו כאלה שממש ברחו ממקומות איפה שיש פצצות וזה. היו כאלה שרק ידעו שזה יכול להגיע, אז יש להם כל הזמן החלטות קשות – לקחת למשל את התמונות מהילדות? או במקום זה לקחת עוד תחתונים? [...] יש ילדים שישבו חודשים באיזה מרתף, הסתתרו. זה לגמרי כמו אנה פרנק. הם

צריכים להיות שקטים כי יש במרתף הזה עוד מאתיים אנשים וגם למעלה יכול להיות שיש חיילים רוסים. [...] ואיך שם ברחו משם, הם נסעו שבועות, מקום למקום, נסעו בין מכוניות שנשרפו, והם ראו גופות בדרך והם עמדו בחורבות.

הבריחה החטופה מלווה בבחירות כואבות של המטלטלים שיילקחו. מצד אחד, הם צריכים להיות מועטים ופונקציונליים, ומצד שני קיים חשש שההפגזות יהרסו את מה שישאר מאחור, כמו חפצים בעלי ערך סנטימנטלי, מזכרות ואלבומי תמונות. הבריחה אל הגבול כרוכה לרוב בסכנת חיים, בזוועות ובתלאות. תלאות אלו כוללות צורך להסתתר מהצבא הרוסי, לעיתים במשך חודשים ארוכים, במרתפים מתחת לאדמה יחד עם מאות אנשים. הנסיעה לגבול אוקראינה נמשכת מספר שבועות כדי לחמוק מהפגזות, והיא רוויית מראות של גופות, הרס וחורבן.

בתום הבריחה רוויית הסכנות והתלאות הגיעו הפליטים למעבר פלנקה בגבול אוקראינה-

מולדובה.

**מעבר הגבול.** משתתפי מחקר אחדים (4) תיארו מראות קשים ודרמטיים במעבר הגבול. אחת מהם

היא ילנה, פְּלִיטָה אשר ברחה מאוקראינה עם בנה הפעוט ושפועלת במרחב הבטוח כפְּלִיטָה מתנדבת-בתשלום. כך היא מתארת את המראות האלה:

זה המון, המון, אנשים, כמו עיר, ואי אפשר היה להבין איפה התחלה ואיפה סוף. אנחנו עשר שעות היינו בגבול, כי הרבה אנשים, וככה, ברגל, אנחנו עם עגלה עם ילדים. זה כמו תמונה ממלחמת העולם השנייה. אנשים עם התיקים, והם בתור ארוך ארוך. והבן שלי – בבית, הוא אוכל בלי סוכר, בלי מלח, הכול היה אצלנו כמו בספרי פסיכולוגיה, והוא אכל מה שנתנו לו שם בגבול. ואני אפילו לא רואה מה הוא אוכל שם. בשבילי זה היה ממש, ממש, כמו שבחיים שלי, בעולם שלי – הכול נשבר, הכול הלך לאיבוד. ובאמצע הדרך הזו, זה חורף, מינוס חמש, שלג, גשם, קר מאוד. והבן שלי עושה פיפי לכל הבגדים, והרבה, ואין לי מה לשים, וזה קר, ואני לא יודעת מה לעשות... זאת הייתה הפעם הראשונה שהוא ראה שאני בוכה.

משתתפי המחקר תיארו את מעבר הגבול כחוויה קשה מאוד עבור הפליטים וגם עבור מי שצפה בהם. הפליטים נאלצו לעמוד בתור במשך שעות ארוכות בתנאי חורף קשים במיוחד. תיאורה של ילנה ממחיש את תחושות חוסר האונים ואת השבר הגדול מפני שלא יכלה להמשיך ולדבוק בעקרונות הוריים שהקפידה עליהם במהלך כל חייו של בנה.

לאחר שעברו את הגבול הגיעו הפליטים למרכזי החירום והמעבר שהוקמו עבורם במדינות שונות

עם פרוץ המלחמה. מטרתם המקורית של מרכזים אלו הייתה לאפשר להם שהות של ימים אחדים לפני שימשיכו בדרכם למדינות שהביעו נכונות לקלוט אותם.

**פְּלִיטוֹת מתמשכות.** מתיאור משתתפי המחקר עולה כי במרבית המקרים הגיעו למרכזי חירום

ומעבר אלו נשים, אימהות יחידניות וילדיהן בליווי מבוגרים. עוד עולה מתיאוריהם כי התארכות המלחמה והשהות הממושכת במרכז הפליטים יוצרים מצב של פְּלִיטוֹת מתמשכת הנוגע להיבטים שונים. היבטים

אלו הם: אימהות יחידניות במצוקה, טראומה וחוסר וודאות מתמשכים, תנאי דיור קשים במרכזי הפליטים, התמודדות ילדי הפליטים עם היעדר דמות אב ועם אתגרי השתלבות בבתי הספר המקומיים, וגילויי קנאה מצד החברה הקולטת, והם יפורטו להלן.

**אימהות יחידניות במצוקה.** כל משתתפי המחקר התייחסו לתופעה זו. כך תיארה אינה את מצבן

של אימהות אלו בהגיען למרכז החירום:

אימהות הן בחרדה קיומית, חרדה לזה שאת לא יודעת אם לילדים יהיה מה לאכול עוד שעה, ומה יהיה ולאן תלכו, ולחלקן יש ילדים מאוד קטנים. חלקן הגיעו בלי עגלות והיינו צריכים לארגן להן עגלות ובקבוקים ומטרנה ומוצצים ודברים של לקלח תינוקות. וגם אף אחד לא בא ונתן להם את המענה הרגשי של להגיד לה "אני רואה אותך, אני מבינה אותך, בואי תגידי לי מה את צריכה?". הן השאירו מאחור אחים ובעלים וחברים ובנים, והן נקרעות בין מה שקורה שם לבין הילדים האלה פה ולא יכולות לספק שום צורך בסיסי של אותם הילדים. הן גם לא יכולות לספק שום צורך בסיסי שלהן. בואי, כאישה לאישה, להתקלח, להחליף בגדים, לישון. כל משתתפי המחקר תיארו את התלישות, הבלבול והחרדה הרבה בקרב האימהות שזה עתה עברו את הגבול. לרוב, לראשונה בחייהן, נדרשו נשים אלו להתמודדות מורכבת של קבלת החלטות הנוגעת לאיזון מדינה להמשיך ממרכז החירום והמעבר במקביל לצורך לטפל בילדיהן בתנאים בסיסיים ביותר. התמודדות מורכבת זו מלווה בדאגה לחייהם של הגברים במשפחה, שנשארו באוקראינה כדי להילחם.

**טראומה וחוסר וודאות מתמשכים.** מרואיינים רבים (11) תיארו את הטראומה ואת חוסר הוודאות המתמשכים שעומדים הפליטים בגלל התארכות המלחמה. כך תיאר דניאל את תהליך אובדן התקווה:

הם הופכים מ-מישהו ל-אף אחד. 99% מהפליטים שפגשתי היו בשוק, אבל הייתה להם תקווה שתוך 3-4 שבועות הכול יסתיים והם יחזרו. זאת הייתה התקווה היחידה שהייתה להם, אז אנשים היו ברמות שונות של טראומה, אבל הייתה להם תקווה, וזה הבדל משמעותי. ואז 6-7 חודשים אחר כך, בהדרגה, מה שראיתי, התקווה שלהם השתנתה. המלחמה היא סיפור ארוך. לא רואים אור בקצה המנהרה. הם לא יכולים לתכנן עתיד; הם לא יודעים כמה זמן זה ימשך, אז חוסר וודאות, זה מגביר את הדאגה הרבה. זה לא רק שהייתה להם טראומה, הם ברחו והטראומה הסתיימה, ממש לא! זה כמו לעבור טראומה כל הזמן אז זאת טראומה מתמשכת, לכן זה כל כך קשה, זה אף פעם לא נפסק.

מצב הפליטות כרוך באובדן הסטטוס החברתי-כלכלי. בראשית המלחמה הפליטים סברו שמדובר במצב זמני ושתוך תקופה קצרה המלחמה תסתיים והם יוכלו לשוב לבתייהם ולחיייהם. בתהליך מתמשך והדרגתי הם מאבדים תקווה, ואין להם במה להיאחז. חוסר הוודאות הממושך מגביר את מצוקתם והם מצויים בטראומה מתמשכת. ילנה היא פליטה מאוקראינה, הפועלת כמתנדבת-בתשלום במרחב בטוח, ואחת ממשתתפי המחקר. כך היא תארה את החיים במדינה הקולטת:

כי באמת זה לא חיים. אנחנו שורדים פה... זה קשה ממש, וכל השנה הזאת לא היה יום שאני הייתי רגועה ובלי מחשבות. כל הזמן יש הרגשות ומאוד דפרסיבי. והיו אפילו ימים שחשבתי מחשבות לא הגיוניות, שזהו, שיותר טוב לא לחיות ו... זהו. אבל זה ימים. אבל אני יודעת לעבוד עם זה כי יש לי בן, וזה משהו משמעותי, ובגלל זה אני יכולה לעשות דברים.

ילנה מתייחסת לתקופת החיים מאז מעבר הגבול כאל הישרדות. היא מתארת חוויה רגשית מורכבת הכוללת גם מחשבות טורדניות ותסמיני דיכאון. בנה הצעיר הוא גורם משמעותי בהנעה שלה להתמודד.

**תנאי דיור קשים במרכזי הפליטים.** מרואיינים רבים (11) ציינו היבט זה. כך תיאר למשל יונתן: במרכזי הפליטים במסדרון יש נגיד 20 חדרים, שלושה אנשים בחדר שזה בדרך כלל סבתא, אישה וילד. ילד יכול להיות גם ילד בן 15, אוקיי? זה לא ילד קטן. זה מרחב שהוא 14 מטר, שתי מיטות, שלוש מיטות, מיטה זוגית רגילה, שולחן, מקרר קטן כמו מיני בר, מטבחון עשר מטר אחד לכל



קומה, 60 איש, כן: חמישה תאי שירותים. ארבע מקלחות מעורבות. אין כל כך הפרדה בין גברים לנשים אז כולם מתקלחים ביחד.

החיים במרכזי הפליטים כרוכים בצפיפות ובחוסר פרטיות הן ביחידות הדיור והן במרחב הציבורי המשותף. סיטואציה זו מייצרת מתחים רבים.

נוסף על כך, משתתפי המחקר ציינו אתגרים ייחודיים שמצב הפליטות המתמשך יוצר לילדים: היעדר דמות אב ואתגרי השתלבות בבתי ספר מקומיים.

**היעדר דמות אב.** משתתפי מחקר רבים (9) ציינו את החסר הממושך בדמות אב שחווים הילדים.

מיכל הרבתה להתייחס לנושא זה במהלך הריאיון:

הבחור (מתנדב) שהיה איתי... הוא פתאום היה אבא, טיפסו עליו עם כאלה מרפקים, כאילו זה שלי. מזמן לא היה להם אבא [...] ילדים הם גמישים וגם הם מסתדרים. הקושי הוא אבא. הקושי הוא שאבא לא שם. זה הקושי שלהם, ומאוד צרם שזה רק נשים וילדים. בפעם השנייה (להתנדבות) זה צרם מעבר, כי שנה כבר, כי עברה שנה.

מיכל מייחסת את ההתרפקות של הילדים על המתנדב לחסר שלהם בדמות אבהית. לתפיסתה הילדים בעלי כושר הסתגלות למגוון מצבים מורכבים, אך היעדר דמות אבהית בחייהם הוא קושי מרכזי שהם מתקשים להתמודד עימו. מיכל מבטאת גם את הקושי האישי שהיא חווה מכך שהיא עדה למצב זה, קושי שמתגבר ככל שהזמן עובר.

**אתגרי ההשתלבות של ילדי הפליטים בבתי הספר המקומיים.** כמחצית ממשתתפי המחקר (7)

התייחסו לאתגרים אלו. כך תיאר יונתן: "הם לא אוהבים את בית הספר (המקומי). קשה להם בבית הספר. כי הם לא מסתדרים עם הילדים, כי הם לא מבינים שפה וכי הרוב, כי המורים לא רוצים לעזור להם כי זה נטל שנפל עליהם".

ילדי הפליטים נשלחים לבתי ספר מקומיים בקרבת מרכז הפליטים. מדוברת בהם השפה המקומית, שהילדים אינם שולטים בה. כמו כן הם חווים קשיים בהשתלבות בסביבה בית-ספרית שאינה אוהדת אותם.

**גילויי קנאה מצד החברה הקולטת.** משתתפי מחקר אחדים (6) ציינו גילויי קנאה מצד החברה

הקולטת שהפליטים נתקלים בהם. כך תיאר עומר:

לא מקבלים אותם כל כך בקלות, ויש להם הרבה: מ-קנאה ועד 'אוקיי, יללה תחזרו לבתים שלכם, מיצינו את זה'. הם מקבלים משהו, והאוכלוסיות עצמן אין להן, אז עוד יותר קנאה, ולא מספיק שהם היו צריכים לעזוב הבעל שלהן והאבא שלהן ולגור באיזה זה – גם במדינה שהם מגיעים אליה לא כל כך מקבלים אותם בשמחה.

במהלך השהות הממושכת במרכזי הפליטים האהדה ההתחלתית מצד האוכלוסייה המקומית התחלפה בתחושת מיצוי ולעיתים אף בקנאה בפליטים. אחדות מהמדינות הקולטות הן דלות משאבים. האוכלוסייה המקומית במדינות אלו חסרת אמצעים ומתקוממת כנגד העובדה שהפליטים מקבלים מהמדינה הטבות גדולות מאלו שזכאים להן האזרחים. הדבר גורם לגילויי קנאה ועוינות כלפי הפליטים.

### **השפעות מצב הפליטות**

הפליטות המתמשכת כרוכה בקשיים ובאתגרים רבים שתוארו בהרחבה בתת התמה הקודמת.

בתת תמה זו יוצגו ההשפעות מצב הפליטות ודרכי ההתמודדות של האימהות הפליטות וילדיהן, כפי שתיארו משתתפי המחקר.

**השפעות מצב הפליטות על ילדים.** מצב הפליטות משפיע על הילדים באופנים שונים שיפורטו

להלן.

**תגובות דחק ונסיגה התפתחותית.** משתתפי מחקר רבים (10) ציינו מגוון תגובות דחק ונסיגה

התפתחותית שבאו לידי ביטוי בהתנהגות הילדים. כך תיאר אלכס :

מרגישים שגם אם על פני השטח יש יום או כמה ימים, רגעים, שהכול טוב, מתחת לפני השטח יש גם הרבה קושי, וכל אחד מביע את זה אחרת. יש ילדה היא בת 11 עם שיער צבוע, כי מרוב הסטרס השיער שלה הלבין. יש ילדה שיכולה לבכות, ויש ילד שיכול לצעוק או להיות עצבני, ויש ילד שהולך לשחק בצבא כל הזמן.

אנה ציינה את הצורך של הילדים במגע ובתשומת לב, ואלה דבריה :

הם רוצים שתחזיקי אותם כל הזמן. יש משהו מאוד מוזר בחיבוק – הם כאילו דוחפים את האצבעות שלהם עלייך, מחזיקים אותך קרוב מדי. זה חיבוק מסוג שונה, לא כמו מילד נורמלי שרוצה מעט תשומת לב ורוצה מעט חיבה. יש לחץ מסוים שהוא מעל ומעבר עבורם, כאילו הם רוצים עזרה, אבל הם לא יכולים לבקש אותה, ואת לא יודעת באמת איך לעזור להם. את מנסה לתת להם מה שהם צריכים כרגע, כמו חיבוק או תשומת לב. זה שונה, וההתנהגות שלהם יותר נזקקת. אם הייתי צריכה לנסח את זה במילים הייתי אומרת שההתנהגות שלהם יותר נזקקת. אלונה תיארה מצבי נסיגה התפתחותית: "הילד הוא בן פחות משנתיים, הפסיק לדבר מאז שזה קרה. נסיגה מטורפת. ... ילד שהייתה לו נסיגה מאוד גדולה, בצרכים, או ילד שמאוד מאוד הסתגר, ולא היה מוכן בכלל לייצר קשר עם ילדים".

מתיאוריהם של אלכס, אנה ואלונה ניתן ללמוד על הקשיים הרבים שחווים הילדים, כפי שבאים לידי ביטוי בהתנהגויות שונות הכוללות: גילויי אלימות, צורך בחיבוק ובמגע פיזי, הסתגרות, נסיגה התפתחותית – כמו הפסקת דיבור ואי שליטה בסוגרים ולעיתים אף ביטוי פיזי כמו הלבנת שיער.

**הבעה באמצעות יצירה ומשחק.** כמחצית ממשתתפי המחקר (8) ציינו נושא זה. כך תיאר עומר :

הרבה מאוד ילדים שמבטאים את הפחדים שלהם דרך ציורים, דרך משחק דרמטי מאוד, מאוד אגרסיבי כזה או רצים למקלטים, הרבה ציורים של מטוסים וטנקים וגופות ודגל אוקראינה בכל מקום – מה שמאוד מאוד, בחיים לא נראה לי ציורנו חוץ (מ)בשבוע של יום העצמאות דגלים כמו שהם מציירים במשך שנה. בתים ודגלים זה מה שהם מציירים הכי הרבה.

המשחק והיצירה מאפשרים לילדים רבים לבטא את החוויות הקשות שעברו – כמו ההפגזות, הבריחה וסכנת החיים. ריבוי ציורי הדגלים משקף את ההזדהות של הילדים עם אוקראינה וציורי הבתים משקפים את געגועיהם.

**התבגרות מוקדמת.** שני מרואיינים ציינו את התבגרותם המוקדמת של הילדים בשל מצב

הפליטות. כך למשל תיאר יונתן: "ילדים בני שש-שבע-שמונה מסתובבים ביחד עם ילדים בני 12–13–14 זה לא תמיד טוב. הפתיחות לקללות, לאלכוהול, לסיגריות, לפורנו [...] אנחנו רואים שהם מתבגרים הרבה יותר מהר".

המלחמה ומצב הפליטות גורמים לתהליך התבגרות מוקדמת של ילדים בשכבות גיל שונות בשל חשיפה למצבים ולהתנהגויות שלולא המלחמה ייתכן שלא היו נחשפים אליהם. נוסף על כך, הילדים נמצאים במרכזי הפליטים במשך שעות ארוכות לבדם ובחוסר מעש, ובשל כך חלקם מועדים להתנהגויות שליליות. מצב הפליטות משפיע לא רק על הילדים אלא גם על הנשים הפליטות ועל תהליכי ההורות שלהן, כפי שיפורט להלן.

**השפעות מצב הפליטות על הורות.** במרכזי הפליטים קיים שיעור גבוה של אימהות יחידניות. במענה לשאלה כיצד השפיעו מצב המלחמה והפליטות על ההורות ועל אימהות אלו, ציינו מרבית משתתפי המחקר (12) כי היו עדים להזנחת ילדים שהתבטאה בחוסר נוכחות רגשית ו/או פיזית של אימותיהן. מנגד, מרואיינים אחדים (3) ציינו דוגמאות של הורות נוכחת ונענית לצרכי הילדים.

**הזנחת ילדים.** מרבית משתתפי המחקר (12) תיארו ילדים הנמצאים שעות ארוכות לבדם ללא השגחת מבוגר, במצב של הזנחה פיזית (יחפים, רעבים ומלוכלכים) ו/או רגשית. לעיתים הזנחה זו נבעה מהיעדרות ממושכת של האימהות לצורכי עבודה ופרנסה, ולעיתים מצבן הנפשי פגע ביכולת התפקוד הכללית שלהן וביכולתן לטפל בילדיהן. כך תיארה אנה את חוסר הנוכחות הרגשית של האימהות: אני בטוחה שילדים איכשהו מנסים לבקש מההורים שלהם עזרה רגשית, אבל ראשית את צריכה להיות ברמה מסוימת של הבנת האדם כדי להבין מה הילד צריך. שנית, את צריכה להיות בעלת משאבים פנימיים כדי לעשות את זה. אם האימא לא יכולה להשתלט על עצמה, איך היא יכולה לטפל בילד עם טראומה, חוץ מלומר לו "תירגע!", מה שאף פעם לא עובד. ואני חושבת שלהורים רבים כרגע אין את המשאבים להקשיב לילדים שלהם. ואם ילד בא אלייך, והוא מחפש תשומת לב ואת לא נותנת לו אותה, הוא פשוט מפסיק לבקש אותה כי הוא מבין שאף אחד לא ייתן לו אותה. אנה סבורה שמצב הפליטות המתמשך גורע מהמשאבים פנימיים של ההורים, לכן הילדים לא יכולים לחוות הורות רגישה ונענית לצורכיהם.

**הורות נענית.** משתתפי מחקר אחדים (3) ציינו דוגמאות להורות נענית לצורכי הילדים. כך שיתפה ילנה, פליטה מאוקראינה, הפועלת כמתנדבת-בתשלום במרחב בטוח, ואחת ממשתתפי המחקר: אני צריכה לתת לו (לבנה הפעוט) הרגשה שהוא במקום טוב, לעשות הכול שהוא ירגיש בסדר, והעולם הזה הוא טוב. אז הבן שלי לא יודע המילה מלחמה. אף פעם לא דיברנו, כאילו הוא מבין משהו קרה ואנחנו הולכים מהבית שלנו. אבל זה היה כמו – (משמיעה אינטונציה שמחה) 'וואו, זה היה דרך מאוד מעניין מפה לפה'. אני עשיתי את כל זה עם אגדות, ככה שבשבילו זה יהיה יותר נוח. ילנה מתארת כיצד היא משתמשת בדמיון ובפנטזיה כדי לתווך לבנה הפעוט את המציאות המבלבלת, ובכך מדגימה הורות נענית. לאור הקשיים שעימם היא מתמודדת כפליטה, ניתן לשער שמאמצים אלו דורשים ממנה תעצומות נפש.

עוד עולה מתיאורי משתתפי המחקר כי מצב הפליטות כרוך לעיתים בהתנהגויות מסכנות ומשפיע גם על מידת ההשתלבות התעסוקתית, כפי שיפורט להלן.

**התנהגויות מסכנות.** מרבית משתתפי המחקר (11) ציינו כי היו עדים להתנהגויות מסכנות בקרב הפליטים. התנהגויות אלו כוללות: צריכה מוגזמת והרסנית של אלכוהול, שימוש בחומרים ממכרים ולעיתים אף גילויי אלימות בתוך המשפחה.

**השפעות מצב הפליטות על השתלבות תעסוקתית.** כמחצית ממשתתפי המחקר (7) התייחסו לתעסוקה בקרב הפליטים. התייחסות זו התמקדה בנחיתות התעסוקתית של הפליטות שביקשו לעבוד ובהבדל בין פליטים המתגוררים בדירות שכורות ובין אלו המתגוררים במרכזי הפליטים בכל הנוגע למידת ההנעה להשתלבות תעסוקתית וחברתית.

**עבודות נחותות.** פליטים המתגוררים במרכזי הפליטים מקבלים דיור ומזון חינם ואינם חייבים לעבוד כדי להתקיים באופן בסיסי. מרואיינים אחדים (4) ציינו כי פליטות שמעוניינות לעבוד נאלצות לעסוק בעבודות נחותות. כך תיארה זאת עומר: "יש גם איזשהו קושי להתקיים ולעבוד, והרבה מהן נגיד לא

עובדות במקצוע שלהן. זה גם משהו שמאוד קשה. יש פסיכולוגיות, רופאות וכאלה שעובדות בניקיון.... רוב הנשים עובדות בניקיון, אם לא בזנות".

ההזדמנויות להשתלבות תעסוקתית של הנשים קשורות להשכלתן והכשרתן, וגם למדיניות הקליטה התעסוקתית במדינות הקולטות. במדינות אחדות, כמו גרמניה או מולדובה, יש הזדמנויות רבות יותר מאשר במדינות אחרות, כמו צ'כיה או ישראל, שבהן גם פְּלִיטוֹת בעלות השכלה וניסיון מקצועי נאלצות להתפשר ולעבוד בעבודות נחותות בשכר נמוך.

**פסיביות תעסוקתית.** אחדים ממשפטי המחקר (3) תיארו את היעדר ההנעה של חלק מהפליטים

להשתלב מבחינה תעסוקתית. כך למשל תיאר יונתן:

יש הבדל גדול בין קהל שיש לנו בחדרים במרחבים לבין קהל שהם לא אצלנו... אלה שהם לא במרכזי פליטים, הם מנסים ללמוד דברים חדשים, להתקבל לעבודה. הם צריכים להרוויח כסף. האנשים שגרים במרחבים מצד שני – הם לא צריכים כלום. יש להם דיור חינם. הדיור על הפנים, אבל זה דיור. הם מקבלים קצת כסף לאוכל... הם עובדים קצת בשחור. אבל אין להם צורך להתפתח. אין להם צורך לנצל את ההזדמנויות שיש להם, ויש להם.

התיאור של יונתן נוגע להבדל בין פליטים שבחרו לגור בדירות שכורות, מפני שיש להם הנעה להשתלב תעסוקתית וחברתית, ובין אלו המתגוררים במרכזי פליטים, החסרים לעיתים הנעה זו. מרכזי הפליטים מספקים תנאים בסיסים של דיור ומזון, ומי שבחר להסתפק בתנאים אלו יכול לא לעבוד. ייתכן שחלק מפסיביות זו קשור גם להזדמנויות התעסוקתיות השונות הקיימות במדינות הקולטות. במרכזי הפליטים מוצעת לעיתים לפליטים עזרה תרפויטית. מתיאור משתתפי המחקר עולה שהם נמנעים מלבקש או לקבל אותה.

**הימנעות מעזרה תרפויטית.** משתתפי מחקר אחדים (3) התייחסו לסוגיה זו. כך תיאר דניאל:

"אין תרבות לרוב הפליטים ממזרח אירופה לקבל עזרה פסיכולוגית. הם בעלי דעות קדומות. אם יש בעיות, אנשים לא הולכים לפסיכולוג. הם מדברים עם חברים, הם שותים אלכוהול. כך הם מתמודדים עם אירועים טראומטיים".

ניתן לשער שעזרה תרפויטית הייתה יכולה לסייע לפליטים ולו במעט. עם זאת, רבים מהם נמנעים מלבקש אותה. אחד ההסברים לבחירה זו יכול להיות הקֶשֶׁר התרבותי של הפליטים והשקפת העולם שלפיה קבלת עזרה תרפויטית אינה מקובלת ואף נתפסת באופן שלילי במדינות מזרח אירופה. נוסף על הקשיים שתיארו משתתפי המחקר הם ציינו כי לתפיסתם מצב הפְּלִיטוֹת טומן בחובו גם הזדמנויות לצמיחה והיבטים חיוביים, והם יפורטו להלן.

### **הזדמנויות לצמיחה ממצב הפְּלִיטוֹת**

כל משתתפי המחקר ציינו כי לתפיסתם קיימות הזדמנויות לצמיחה ממצב הפְּלִיטוֹת הנוגעות לרכישת ידע והרחבת אופקים, להעצמה נשית, למימוש יתרונות המיקום הגאוגרפי, להתאחדות ופתיחות של הפליטים ואף להנעה עצמית של ילדים. הזדמנויות אלו תפורטנה להלן.

**הזדמנויות לרכישת ידע והרחבת אופקים.** ההגירה מאוקראינה, השהות במדינות הקולטות והמפגש עם משלחות הסיוע ההומניטרי מרחבי העולם מקנים לפליטים הזדמנויות ייחודיות לרכישת ידע ולהרחבת אופקים. מרבית משתתפי המחקר (13) ציינו היבטים שונים של הזדמנויות אלו.

**חשיפה לגישות חינוכיות חדשות ושונות.** סמוך לפרוץ המלחמה המרחבים הבטוחים של ESI

הוקמו ותופעלו בעזרת מתנדבים אנשי מקצוע שהגיעו בעיקר מישראל ומצפון אמריקה. עם הימשכות

המלחמה עבר הארגון להעסקת צוותים מקומיים, ובמקרים רבים מדובר בפְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום, בעלות השכלה פדגוגית המתגוררות במרכזי הפליטים. הילדים המגיעים למרחבים הבטוחים והפְּלִיטוֹת מתנדבות המפעילות את המרחבים נחשפים לגישות חינוכיות חדשות ושונות מאלו הנהוגות באוקראינה. שישה מרואיינים ציינו חשיפה זו. כך למשל תיאר עומר את שילוב הגישות החינוכיות במרחב הבטוח:

אנחנו מנסים לייצר מרחבים שהם איזה קומבינציה בין החינוך הפתוח הפרוגרסיבי שלנו כישראלים, ובין המסטר קלס, שאצלם הכול מסטר קלס, שיעורים כאלה מובנים מאוד גם לילדים הצעירים, ואנחנו מנסים שיהיה פחות מזה ויותר מהחופש והיצירה והעצמאות. אז אנחנו מייצרים מרחבים שהם מאזנים את זה באיזשהו דרך, מכבדים רגע את התרבות שממנה הם באו, אבל גם מביאים את התרבות שלנו בדיאלוג הזה.

עומר מתייחס לשוני הגדול בין החינוך האוקראיני, המובנה, ובין החינוך הישראלי, שהוא פתוח, פרוגרסיבי ומעודד חופש, יצירה ועצמאות יותר מן החינוך האוקראיני. גישת ההפעלה במרחבים הבטוחים מעודדת דיאלוג רב תרבותי שבמסגרתו מתקיים שילוב בין הגישות החינוכיות השונות. יונתן תיאר את השפעת הדיאלוג החינוכי-תרבותי במרחב הבטוח:

אני חושב שילדים שגרים במרחב, מצד אחד לומדים דברים חדשים מאיתנו, כישראלים, כאנשים יותר פתוחים. החינוך הישראלי והחינוך האוקראיני שונים לגמרי. גם המחנכות האוקראיניות עוברות את אותו שינוי. הן לומדות יותר לסמוך על הילדים, להתייחס אליהם כאל אנשים ולא כאל ילדים. ואם הם ילמדו את זה וייקחו את זה, וכל המחנכות שלנו הן בעלות השכלה פדגוגית, אז אם את מה שהם לומדים פה הם ייקחו איתן חזרה הביתה, אז יהיה שינוי גדול, כמובן.

יונתן הדגיש את פוטנציאל השפעת השינוי. אם הפְּלִיטוֹת המתנדבות, שהן נשות חינוך, יישמו עם חזרתן לאוקראינה את הגישות חינוכיות שאליהן נחשפו, הרי שלמעגל השינוי תהיינה השפעות נרחבות ומשמעותיות ביותר. מעגל השינוי לא משפיע רק על הפליטים האוקראינים אלא גם על חברי הצוותים מקומיים (שאינם פליטים) המועסקים בחלק מהמרחבים, כפי שתיאר ירון: "למשל אנשי הצוות של המרחבים שהם מקומיים – אין לי ספק שהעבודה שלהם במרחבים האלה תשפיע עליהם לכל החיים. הם בעצמם עוברים שם חוויה של לקיחת אחריות וגדילה והסתכלות מחדשת על המצב, וזה רק מגדיל את מעגל השינוי ש-ESI עושה".

חברי הצוותים המקומיים נחשפים לדיאלוג הרב-תרבותי ולשילוב בין הגישות החינוכיות במרחבים הבטוחים של ESI. זוהי הזדמנות עבורם להתנסות חדשה המשפיעה על התפתחותם המקצועית. וכך מלבד ההשפעה הישירה של המרחבים הבטוחים על הפליטים, מעגלי ההשפעה כוללים גם כאלה שאינם פליטים.

**העשרה תרבותית.** משתתפי מחקר אחדים (5) ציינו את ההזדמנויות להעשרה תרבותית של הפליטים. במסגרת פעילות המרחבים הבטוחים נערכים סיורים וביקורים באתרים במדינה הקולטת, וכך הילדים ואימותיהן יכולים להרחיב את אופקיהם. נוסף על כך, הם יכולים לנסוע ברחבי אירופה ולבקר באופן עצמאי במקומות שונים. כך תיאר זאת דניאל: "במיוחד אם הם גרים בערים גדולות – כמו בודפשט, פראג או ברלין – ערים יפות. והם יכולים לבקר במרכזים ממש טובים לילדים, מוזיאונים, מרכזים, פעילויות, והם גם נוסעים במדינה".

השהות במדינות האירופיות בקרבה לערים מפותחות שיש בהן מוזיאונים ומרכזי פעילות פותחת בפני הפליטים הזדמנות להעשרה ולחשיפה תרבותית שלא היו יכולים לממש לולא המצב.

**מפגשים שלא היו מתקיימים לולא המלחמה.** מרואיינים אחדים (5) ציינו כי בעקבות הגעתם של

הפליטים למדינות הקולטות ניתנו להם הזדמנויות למפגשים ייחודיים מבחינתם. הזדמנויות אלו נוגעות בראש ובראשונה לפליטים מאזורים כפריים ומבודדים באוקראינה, שלולא המלחמה לא היו יוצאים מכפר מגוריהם. כך תיאר זאת יונתן: "הם פעם ראשונה יצאו לא רק מהמדינה, הם יצאו מאזור, מהעיר שלהם, מהכפר שלהם. יש לנו מטפלת שטסה שלשום. היא טסה פעם ראשונה בחיים שלה במטוס. היא בת 40, כן?!"

בשל המלחמה ניתנה לפליטים הזדמנות למפגש עם צוותי סיוע הומניטרי המגיעים ממדינות שונות ברחבי העולם. כך תיארה ויקטוריה:

באחד המרחבים שלנו במולדובה הגיעה לביקור מישהי מארגון הומניטרי אחר שהייתה אישה שחורה, פסיכולוגית. הילדים היו בהלם מזה שיש אישה שחורה, כאילו בהלה. ואנחנו תיווכנו שיש כל מיני אנשים בכל מיני צבעים. הנה דבר שנכנס לעולם שלהם, ולא היה נכנס לעולם שלהם אחרת. במקרה שתיארה ויקטוריה, הילדים נפגשו לראשונה בחייהם עם אישה כהת עור. התיווך של המרחב הבטוח מאפשר להם להרחיב את ידיעתם על אנשים שונים שקיימים בעולם ולדעת כי גם עם אנשים אלו הם יכולים לתקשר ולהתחבר. מדובר בהרחבת אופקים שמשפיעה על תפיסת העצמי והאחר.

**רנישת שפות חדשות.** מרואיינים אחדים (4) ציינו כי ילדי הפליטים מקבלים הזדמנות לרכוש

שפות חדשות – כגון השפה המקומית במדינה הקולטת וכן את השפה האנגלית. כך תיארה זאת אסתר: "אז יש הרבה ילדים שתופסים שהם צריכים להבין אנגלית, כי אי אפשר לדעת איפה הם יהיו מחר, שבעצם יש רק שפה אחת שהיא תעזור בכל מקום. וראיתי כמה זה מדהים. ילדים מול העיניים שלי לומדים אנגלית בצורה עצמאית ומהירה".

הילדים למדו על הארעיות וחוסר היציבות בחיים ועל הצורך להשתלב בחברות ובתרבויות חדשות. יכולת ההשתלבות וההסתגלות שלהם קשורה למגוון כישורים פורמליים ובלתי פורמליים, לרבות ידיעת שפה האנגלית היא שפה בין-לאומית גלובלית, והילדים מכירים בחשיבות השליטה בה.

**הזדמנות ללמוד קרוא וכתוב.** הפליטים מגיעים מאזורים שונים באוקראינה. כך למשל, באחד

ממרכזי הפליטים במולדובה מרוכזת קבוצת פליטים בני רומה (צוענים). לחייהם יש אפיונים שונים. אחד מהם הוא שילדיהם לא לומדים בבתי ספר. השהות במרכזי הפליטים וההגעה למרחבים הבטוחים של ESI יצרו בפני ילדים אלו הזדמנות ללמוד קרוא וכתוב, כפי שצינו משתתפי מחקר אחדים (4). כך למשל תיאר זאת עומר:

יש לנו מרחב של ילדים בני רומה, שאני חושב שהיה סיכוי גדול שאם הם לא היו מגיעים למרחב שלנו, הם לא היו מגיעים בכלל לבית ספר. הילדים בני 8–9–10 שלא יודעים לקרוא ולכתוב, אז יש מצב שגם כבוגרים הם לא היו יודעים לקרוא ולכתוב. כמוכן יש להם מיומנויות מטורפות משל עצמם, אבל מצד שני, במקומות של העולם המערבי – הם מאוד מאוד מאחורה, והזדמנות שנוצרה להם כתוצאה מהמפגש עם המרחב שלנו.

רבים מבני רומה הבוגרים חסרי השכלה מערבית פורמלית ואינם יודעים קרוא וכתוב. עומר מדגיש את ההזדמנות הייחודית שנוצרה לילדיהם ללמוד קרוא וכתוב בזכות הגעתם למרחב הבטוח של ESI.

**הזדמנויות להעצמה נשית.** כמחצית ממשתתפי המחקר (8) ציינו הזדמנויות שונות להעצמה נשית.

הן כוללות: הזדמנות לאימהות מחודשת, גילויי חוזקות ויכולות במהלך ההתמודדות והזדמנות להשתחרר מיחסים לא מתפקדים.

**החוסן שבאחריות – הזדמנות להורות מחודשת.** משתתפי מחקר אחדים (5) ציינו הזדמנות זו. כך

תיארה זאת ויקטוריה:

שנה שבה נשים חיות הרבה פעמים לבד, מגדלות את הילדים שלהן לבד בלי הבעלים שלהן, והרבה פעמים בלי האימא שלהן, שבאוקראינה גרים יחד או בסמיכות, ולסבתא יש הרבה אחריות. ופתאום האימא לבד, ובתוך זה קורים תהליכים – רעים וטובים. יש את האימהות ששותות ומזניחות, ויש את האימהות שבתוך זה פתאום משהו אחר קורה בתוך האימהות שלהן והן לוקחות אחריות שאולי קודם לא לקחו.

באוקראינה יש שכיחות גבוהה של מגורים בסמיכות למשפחה המורחבת, והסבתא מעורבת מאוד בגידול הילדים. בעקבות המלחמה נשים רבות מצאו את עצמן לבדן לראשונה בחייהן, כשהאחריות לגידול הילדים מוטלת על כתפיהן. חלק מנשים אלו מצליחות לעמוד באתגר זה ולפתח דפוסי הורות חדשים. עומר תיארה את ההתלבטות בנושא גבולות המעסיקה את האימהות האלה:

הרבה מהאימהות מתעסקות הרבה בעניין של גבולות עם הילדים, ואם הם קצת יותר גדולים, אז הסיפור של הטלפון שהם דבוקים אליו – כמו הילדים שלנו, אבל עוד יותר בולט ועוד יותר קשה. בהתחלה זה קצת בלבב אותן כי הן נורא נהנו מהחופש, ואז פתאום הן לא הבינו איזה גבול הן שמות לילדים. עשינו להם שני מפגשים רצופים בנושא של גבולות. זה שאנחנו נותנים הרבה חופש זה עדיין לא אומר שאין גבולות ואיפה שמים את הגבולות, ואיך שמים את הגבולות. הן פחדו להגיד 'לא' לילדים פתאום, והתחלנו להסביר להן שהמקום הזה, של גבולות, הוא מקום שצריך לשמור על הילדים.

במהלך הראיון תיארה עומר בהרחבה את ההבדלים הגדולים בין החינוך האוקראיני הנוקשה ובין החינוך הישראלי הפתוח יותר ממנו. המפגש של האימהות האוקראיניות עם החינוך הישראלי בלבב אותן. תחילה הן נעו מהקיצוניות של החינוך האוקראיני הנוקשה לפתיחות מרבית ולחוסר גבולות עם הילדים. הן לא הבינו איזה גבול עליהן להציב לילדיהן, ומתי. בזכות סדנה בנושא גבולות שעברו עם צוות ESI התאפשר להן לפתח הבנה חדשה וטובה בנוגע לגבולות וליישם דפוסי הורות חדשים.

**החוסן שבעשייה – גילויי חזקות ויכולות במהלך ההתמודדות.** משתתפי מחקר אחדים (4) תיארו

את התהליך שעברו הפליטות בגילוי החוזקות והיכולות שלהן. אחת מהם היא ויקטוריה ואלה דבריה: היום כשאני מסתכלת בהכללה מאוד גסה בין האוקראינים שנשארו באוקראינה ובין אלו שיצאו – בעיקר דרך העיניים של נשות הצוות שלנו – אני רואה הבדל מאוד גדול! אני רואה שהנשים האוקראיניות הפליטות שהגיעו לישראל ולמולדובה ולפראג, קרו להם תהליכים. לצד האובדן, קשיי ההגירה וחוויות קשות שהן עברו, הן עברו ועוברות גם תהליכים של התפתחות אישיותית מאוד משמעותית! בגלל שהיה שם איזשהו רגע, גם בנרטיב שלהן, שהן לקחו את עצמן ואת הילדים שלהן בידיים והן עשו מעשה, מעשה שעזר להן להבטיח את גורלן. ומפה ואילך הן עשו כל מיני בחירות, בחירות שהן מיטיבות להן, בין היתר אגב להצטרף לארגון שלנו, למצוא עבודה שהיא עבודה משמעותית שבה את יכולה לתת, לבחור כל יום לבוא ולהיות שם בשביל הילדים ולעשות דברים שהם מלאי משמעות, כאילו הדבר הזה הוא דבר מצמיח מאוד! וזה חזק, וזה עולה בהמון שיחות איתן.

ויקטוריה הדגישה את תהליכי ההתפתחות האישית המשמעותיים שעוברות הנשים שהחליטו לברוח מאוקראינה לבדן עם ילדיהן. עם קבלת החלטה זו הן הופכות מנשים חסרות ישע, לכאלה שנוטלות את המושכות ומגלות אחריות לגורלן ולגורל ילדיהן. במהלך ההתמודדות שלהן עם הקשיים המרובים שמזמנים להן חיי הפליטות הן מגלות חוזקות ויכולות המעצימות את תחושת השליטה והיכולת שלהן,

והופכות לחלק מהסיפור האישי שלהן. הן שבות ומקבלות על עצמן בעלות על חייהן בהחלטה להיות נשות צוות במרחבים הבטוחים של ESI, וכך הן משנות את הסטטוס שלהן – מפְּלִיטוֹת חסרות מעמד לחלק מצוות של ארגון חיוני ורב-עשייה. העשייה המשמעותית כנשות צוות במרחבים הבטוחים מגבירה את אף היא את תחושת היכולת שלהן.

ילנה היא פליטה מאוקראינה המתנדבת-בתשלום במרחב בטוח ואחת ממשתתפי המחקר.

במענה לשאלה האם המצב יצר גם הזדמנויות עבורה, השיבה:

הזדמנויות להתפתחות אישית. אני אדם שבכל השנה הזאת אני כמו אישה חדשה. כל המחשבות (שלי) אחרות, שאף פעם לא חשבתי. זה ביטחון עצמי, שיפור עצמי, ארגון עצמי, משמעת עצמית. עכשיו אני חושבת שאין עבודה בעולם שאני צריכה להרגיש שאני לא יכולה לעשות. אין! אני יכולה לעשות הכול! 30 שנים חשבתי שאולי אני לא כל כך טובה, אולי אני אימא לא כל כך טובה. אבל עכשיו אחרי השנה הזאת, אני עשיתי כל כך הרבה דברים, שאי אפשר לומר שאני לא יכולה לעשות משהו. אף אחד לא יכול לומר לי את זה!

ילנה תיארה באופן מרגש את תהליך הצמיחה האישי שעברה, את הביטחון שצברה בעצמה, וביכולותיה המקצועיות והאימהיות. היא מדגימה בדבריה תחושה חזקה של מי שהיא בעלת מסוגלות, יכולת ובחירה אישית.

### **החוסן שבעצמאות – הזדמנות להשתחרר מיחסים לא מתפקדים.** משתתפי מחקר אחדים (3)

ציינו את ההזדמנות שנוצרה לנשים להשתחרר ממערכות יחסים בעייתיות שהיו להן באוקראינה. כך תיארה זאת דניאל:

אנשים פשוט סוף סוף הצליחו להיפטר מיחסים לא מתפקדים והם לא רוצים לחזור, לא לאוקראינה ולא ליחסים האלו. אני חושב ש-30–40 אחוזים מהיחסים יקרסו, ישתנו, כולל גירושים. זה כבר קורה. בעל ואישה שלא היו ביניהם יחסים טובים, עם יחסים אלימים ולאישה לא הייתה הזדמנות לעזוב את הבעל, ועכשיו זה קרה. שמעתי את זה הרבה פעמים. הפרידה מבן הזוג וההגירה ביחידות אפשרה לנשים שהיו במערכות יחסים בעייתיות לחוות חופש ושחרור מיחסים אלו. הן מתרגלות לחיות לבדן ולהיות עצמאיות. כמו כן, מתיאורו של דניאל עולה כי הפרדה הממושכת מבן הזוג מגדילה את הסיכוי שנשים אלו לא ירצו לחזור למערכות היחסים הבעייתיות.

### **הזדמנויות למימוש יתרונות המיקום הגיאוגרפי.** ההגירה מאוקראינה למדינות הקולטות

מאפשרת לפליטים ליהנות מיתרונות המיקום הגאוגרפי החדש.

### **מימוש שאיפות להגירה מרצון.** חלק ממשתתפי המחקר (5) ציינו הזדמנות זו. אחת מהם היא

ג'ול, פְּלִיטָה מתנדבת-בתשלום באחד מהמרחבים הבטוחים. ואלה דבריה:

אנשים אחדים רצו להגר, אבל לא הייתה להם הנקודה הסופית או לא יכלו לקבל את ההחלטה הסופית, והמלחמה הניעה את זה. הרבה מומחים מרוסיה ואוקראינה מוצאים כעת מדינות שונות. והם משנים מצב, הם מוצאים עבודות טובות, וזה עתיד עבור הילדים שלהם גם. ג'ול התייחסה לכך שהמלחמה האיצה וקידמה שאיפות הגירה שמסיבות שונות לא יצאו מהכוח אל הפועל קודם לכן. תהליכי הזדקנות האוכלוסייה באירופה משפיעים על מדיניות קליטת הפליטים. בחלק מהמדינות מוצעים לפליטים אפיקי השתלבות מקצועית שמקדמים גם את ההשתלבות החברתית במדינות אלו. ייתכן שאם היו בוחרים להגר ביחידות, ולא בתקופת המלחמה, הזדמנויות אלו לא היו עומדות בפניהם.



**חשיפה לטיפולים רפואיים שאין באוקראינה.** משתתפי מחקר אחדים (4) ציינו את ההזדמנות

שההגירה מייצרת להיחשף לטיפולים רפואיים שאין באוקראינה. כך תיאר עומר: "אנשים שבאים מאזורים פריפריאליים באוקראינה, פתאום מישהו שם לב לצרכים המיוחדים של הילד שלהם. אז אולי לא היו מגיעים לזה אם הם לא היו מגיעים אלינו. לא יודע, טיפולים רפואיים מסוגים שונים, כאלה דברים".

עומר מתייחס בדבריו לתשומת הלב המיוחדת שניתנה במרחבים הבטוחים של ESI לילדים שמתמודדים עם צרכים מיוחדים. בזכותה התאפשר להורים לילדים כאלה להיחשף למגוון גישות רפואיות וחינוכיות מתקדמות לטיפול בילדיהם. נוסף על כך, ההגירה אפשרה לפליטים להיחשף לטיפולים רפואיים מתקדמים מסוגים שונים, שלולא ההגירה לא היו זוכים להם, ולעיתים אף לקבל אותם.

**הזדמנויות להתאחדות ופתיחות.** משתתפי מחקר אחדים (5) ציינו התאחדות, גילויים חדשים של

פתיחות ומתן עזרה הדדית בקרב הפליטים. כך למשל ציינה אסתר: "באוקראינה אנשים עם יותר מרחק, ועכשיו המרחק מתקצר, אנשים מתאחדים, עוזרים אחד לשני".

הצבא הרוסי, כאויב חיצוני, תורם להתאחדות זו. המלחמה ומצב הפליטות מקדמים את הפתיחות ואת העזרה ההדדית בין הפליטים. המפגש עם צוותים של ארגוני סיוע הומניטרי תורם אף הוא לפתיחות הפליטים כלפי מפגש עם אחרים ושונים מהם.

**הזדמנויות להנעה עצמית של ילדים.** מספר מרואיינים (4) ציינו את ההנעה העצמית וגילויי

האחריות של הילדים. כך תיארה אסתר:

יש כאלה שרוצים למכור את הציורים שלהם, לאסוף כסף ולשלוח לצבא, לעזור. יש כאלה שמאוד מאוד שומרים על האימהות שלהם. הם פתאום תופסים שיש אחריות לכל בן אדם בכל מה שהוא עושה, והם פתאום מתחילים לשים לב יותר איך הם נראים ועל הבגדים שלהם בלי שיגידו להם. הם נהיים יותר עצמאיים. אז עכשיו זה כאילו הם הוסיפו לזה עוד משהו, עוד ממד, שהם שומרים על כל המשפחה, איפה מי נמצא, הם לומדים לשמור על הקשר עם החברים שלהם מרחוק. מהתיאור של אסתר ניתן ללמוד על היזמות, האחריות והעצמאות שמתפתחת בקרב הילדים בשל המצב.

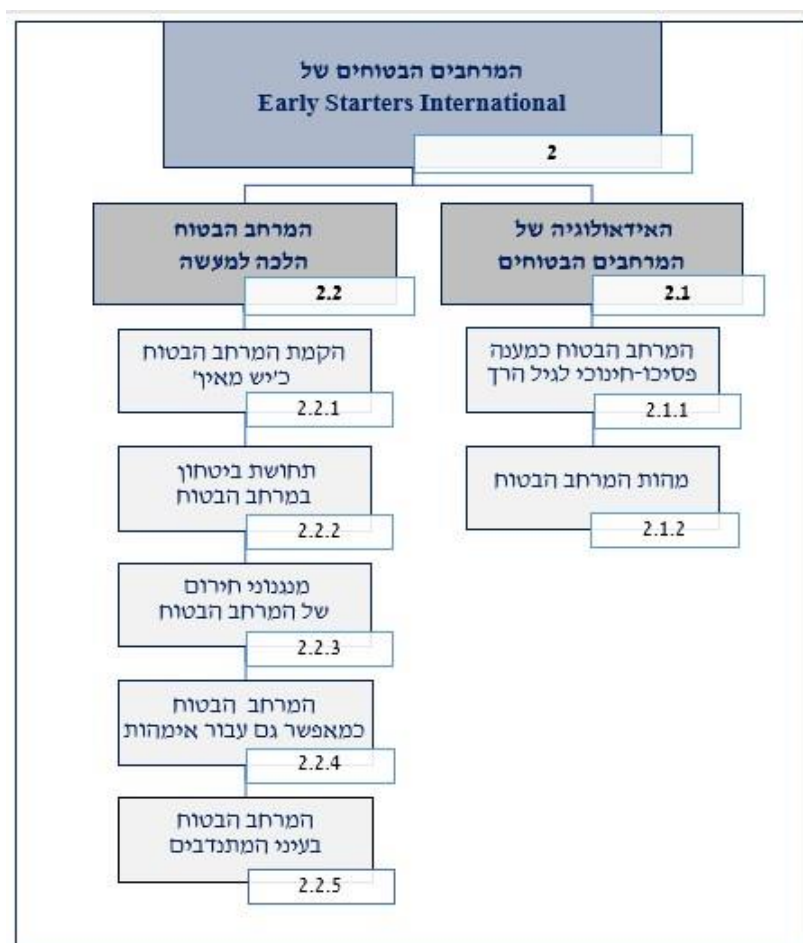
לסיכום, פרק זה עסק במצב הפליטות בעיני המתנדבים משתתפי המחקר. תחילתו בהגירה שנכפתה על הפליטים, בריחתם רוויית הסכנות וההתמודדות הקשה במעבר הגבול, והמשכו במרכזי הפליטים במדינות הקולטות, שהגיע אליהן מספר רב של אימהות יחידניות במצוקה. התארכות המלחמה והשהות הממושכת במרכז הפליטים, בתנאי דיור קשים, מגבירות את הטרואומה ואת חוסר הוודאות בקרב הפליטים, החווים מצב של פליטות מתמשכת. כמו כן היעדר דמות האב בחייהם של הילדים ואתגרי ההשתלבות בבתי הספר המקומיים מעצימים קשיים אלו. הימשכות המצב מגבירה גם את גילויי הקנאה מצד החברה הקולטת. הילדים מדגימים מגוון תגובות דחק ונסוגה התפתחותית, וחווים התבגרות מוקדמת. מצב הפליטות משפיע גם על תהליכי ההורות – הנעים בין הורות שאינה נוכחת מבחינה רגשית ו/או פיזית ובין הורות נוכחת ונענית. ההתמודדות של הפליטים כוללת: מקרים של התנהגויות מסכנות, אילוץ לעסוק בעבודות נחותות או גילויי פסיביות תעסוקתית, והימנעות מקבלת עזרה תרפויטית. במקביל לקשיים ולאתגרים נוצרו בעקבות המצב הזדמנויות לצמיחה בכמה היבטים: רכישת ידע והרחבת אופקים, העצמה נשית, מימוש יתרונות המיקום הגאוגרפי, התאחדות ופתיחות ואף להנעה עצמית של ילדים.

## תמה שנייה: המרחבים הבטוחים של Early Starters International: "מרחב בטוח הוא מרחב טרנספורמטיבי שמשנה אותך"

ESI הוא ארגון חינוכי הומניטרי שמטרתו להעניק ילדות בריאה לילדים צעירים במצבי חירום ברחבי העולם (Early Starters International, n.d.). מיד עם פרוץ מלחמת רוסיה-אוקראינה החלו מנהלי הארגון להקים מרחבים בטוחים לילדים ובהדרגה הגדילו את מספרם. נכון לספטמבר 2023 מופעלים מטעם ESI 21 מרחבים בטוחים באוקראינה, מולדובה, פולין, צ'כיה וישראל. פרק זה עוסק במרחבים הבטוחים של ESI: באידיאולוגיה שמשמשת בסיס להקמתם ולהפעלתם, באופן הפעלתם הלכה למעשה ובעמדות שהביעו משתתפי המחקר ביחס אליהם. תרשים 2 מציג מפה תמטית לתמה שנייה: המרחבים הבטוחים של ESI.

### תרשים 2

מפה תמטית לתמה שנייה: המרחבים הבטוחים של ESI



### האידיאולוגיה של המרחבים הבטוחים

מרחבי החינוך והטיפול לגיל הרך של ESI מבוססים על מודל המרחבים הידידותיים לילדים (CFS – Child Friendly Space) שפותחו בקרן החירום הבין-לאומית של האו"ם לילדים (UNICEF) כדי לתת מענה לצורכיהם של ילדים המצויים במצבי חירום ומצוקה קיצונית (Abdulah & Sedo, 2022). הממצאים להלן מוצגים באופן שיאפשר רצף נושאי.

**המרחב הבטוח כמענה פסיכו-חינוכי לגיל הרך.** מענה זה מבוסס על שני היבטים שיפורטו להלן: גישה לפיה הזכות לחינוך בגיל הרך היא בסיסית ושיש חשיבות להתערבות בגיל זה.

**זכות בסיסית לחינוך בגיל הרך.** כאמור, המרחבים הבטוחים מבוססים על הגישה שלפיה הזכות לחינוך וטיפול בגיל הרך היא אוניברסלית ובסיסית בדיוק כמו הזכות למזון, ביטחון, בריאות והגנה. בעת התרחשות אסונות הומניטריים רחבי היקף, כאשר משאבי הסיוע מוגבלים ויש לתעדף אותם, הזכות לחינוך בגיל הרך אינה נמצאת בדרך כלל בראש סדר העדיפויות של מקבלי ההחלטות, וכך תיאר זה ויקטוריה:

אנחנו, בעיקר בהתחלה, נחשבנו האקסטרנה, הלא לגמרי נחוצה, ה-nice to have, לא הכרחי. וגם היום לפעמים בכל מיני פורומים... לדוגמה, ראש עיר שמתמודד עם המוני חיילים פצועים, קטועי רגליים שמגיעים אליו לעיר, העדיפות שלו זה בית חולים לשיקום ולפרוטזות. בשל הצורך לסייע בהיקפים נרחבים למיליוני פליטים וכדי לספק את צורכי הביטחון, המזון והמחסה שלהם, המענה לגיל הרך שניתן בארגון ESI נתפס כמשני בחשיבותו בהשוואה לצרכים בוערים אחרים. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי תפיסה זו צוינה בקרב גורמים שונים במדינות הקולטות האחראים לקליטת הפליטים ולעיתים אף בקרב ארגוני הסיוע ההומניטרי השונים.

**חשיבות ההתערבות בגיל הרך.** ילדי הגיל הרך חשופים מאוד להשפעות הטראומטיות של אסונות הומניטריים, ואלה דברי ויקטוריה בעניין זה: "הגיל הרך הוא הגיל שבו ההשפעה של הטראומה הכי גדולה, אבל שגם אפשרות התיקון היא הגדולה ביותר. אם אנחנו מצליחים דווקא שם לעשות התערבות משמעותית, אז יש לנו סיכוי להשפיע על העתיד של האדם ועל האופן שבו הוא גדל". בשנים הראשונות בחיים מתפתחות תפיסות העצמי, האחר והעולם. כמו כן בשנים אלו הפרט עובר מגוון של תהליכי התפתחות וסוציאליזציה שבהם הוא רוכש את התפיסות, הערכים והמנהגים של החברה שבה הוא חי, והוא לומד כיצד לתפקד בה. החוויות הטראומטיות שעוברים ילדים בגיל הרך משפיעות רבות על התפתחותם, ומכאן גם חשיבותה הרבה של ההתערבות עבורם. כמו כן, חשוב שהתערבות זו תהיה ממושכת.

**מענה אד הוק למחויבות ארוכת טווח.** עם התארכות המלחמה התגבשה ב-ESI החלטה אסטרטגית כי מחויבות הארגון למתן המענה לגיל הרך היא ארוכת טווח. החלטה זו מבוססת על ההבנה שתהליכי חינוך אפקטיביים מבוססים על יציבות והימשכות, ועל ראייה ארוכת טווח של צרכים עתידיים שיתעוררו בתום המלחמה. מתוך ראייה אסטרטגית זו החל הארגון בינואר 2023 להקים ולהפעיל מרחבים בטוחים גם בתוך אוקראינה עצמה. נכון לספטמבר 2023, שלושה מתוך 21 המרחבים הבטוחים שמפעיל ESI נמצאים באוקראינה. במרחבים אלו מתקיים תהליך חינוכי טיפולי, שנועד להגביר את תחושת הביטחון של הילדים, כפי שיפורט להלן.

**מהות המרחב הבטוח.** המרחב הבטוח הוא מרחב טרנספורמטיבי שמעניקים בו תהליך חינוכי-טיפולי, ומעודדים בו הבעה באמצעות משחק ויצירה תוך כדי הקפדה על איכות המענה.

**מרחב טרנספורמטיבי.** משתתפי מחקר אחדים (4) ציינו כי אחת ממטרות המרחבים הבטוחים היא לאפשר לילדים חוויה מתקנת שבמהלכה יוכלו לעבור ממצב רווי דחק וטראומה להוויה של ביטחון בסיסי וילדות בריאה. כך תיאר זה ויקטוריה:

בכל המרחבים הבטוחים הכי בייסיק זה שגם בתוך מצב של סטרס מאוד גדול וגם במצב של אובדן מאוד גדול ושל חוסר מאוד גדול – יש דברים שהם 'יש', וה'יש' הוא נעים, וביש' אפשר

להיות ולהרגיש רגע ביטחון חזרה. מרחב בטוח הוא מרחב טרנספורמטיבי שמשנה אותך. ברגע שיש לך את הביטחון הבסיסי שאתה לא צריך לברוח או לתקוף או לחשוש – אז אתה יכול לחזור ולעשות את מה שאתה אמור לעשות בתור ילד, שזה לגדול, להתפתח, ליהנות ולשחק. הילדים מגיעים למרחבים הבטוחים במצב טראומתי ובחסר גדול. הם חסרים דמות אב, מולדת, בית ואמצעים, ומתיאור משתתפי המחקר עולה כי במקרים רבים אימהותיהם אינן נוכחות רגשית ו/או פיזית. מדבריה של ויקטוריה עולה הדגש שניתן לחוויית היש' במרחבים. בתוך מציאות החיים הכאוטית שהחסרים בה כה רבים, הילדים יכולים לחוות במרחב הבטוח ילדות בריאה של משחק והנאה.

**תהליך חינוכי-טיפולי באמצעות המרחב הבטוח.** משתתפי מחקר אחדים (5) ציינו את התהליך שעוברים הילדים שמטרתו להגביר את תחושת הביטחון שלהם. מעודדים אותם לחוש בעלות על המרחב ולהביע את עצמם באופנים שונים. נוסף על כך, יש להם הזדמנות לשיחה עם מבוגרים מיטיבים. במענה לשאלה על אילו צרכים המרחבים הבטוחים עונים השיב יונתן:

ביטחון! ביטחון זה בדיוק מה שאנחנו צריכים לספק. זה אומר שלפעמים הם הולכים אלינו כדי לא להיות עם אימא שמכה אותם. זה אומר שהם הולכים אלינו כי זה חדר שלהם והם מרגישים את עצמם כבעלים על משהו, הם בעלים של המקום. וכשהייתה לי שיחה עם אחת המחנכות שם, בקטע של תלונה קצת, שהילדים התחילו להרגיש שם יותר מדי בעלי בית, אני אמרתי "זה בדיוק הרעיון, הם צריכים להרגיש בעלי בית", כי כמו שלהרבה ילדים יש חדר ילדים משלהם, לאותם ילדים אין חדר כי הם חיים בחדר עם אימא וסבתא בדרך כלל. אז פה יש להם חדר שהוא שלהם. יונתן הדגיש בדבריו את חשיבות התחושה של הילדים שהם בעלי הבית והמרחב הבטוח ברשותם. הילדים מגיעים אליו חסרי כול, לאחר שמשפחתם התפרקה והם איבדו את ביתם ומולדתם. המרחב הבטוח מאפשר להם מקום מפלט מהחיים במרכז הפליטים, הרוויים בקשיים הנובעים גם מהדינמיקות הרב-דוריות, והמלווים לעיתים גם באלימות. הידיעה שהמרחב הוא שלהם ובשבילם מקדמת את תחושת הביטחון שלהם.

ירון תיארה את חשיבות ההבעה באמצעות משחק במרחב הבטוח: "משחקיות, הרצון לשחק, הוא מאפיין של מצב רגשי. הפסיכולוג הנודע ויניקוט כותב: משחק הוא טיפול בפני עצמו. עצם המשחק הוא מהלך טיפולי".

ירון מתייחס בדבריו לחשיבות הטיפולית של המשחקיות. על פי ויניקוט, כאשר האם מניחה לתינוק להיות לבדו במחיצתה, כשהוא שקוע במשחק דמיוני, היא מאפשרת לדמיון וליצירתיות שלו להתפתח, וחווייה זו היא חלק משלב ההיפרדות של התינוק מאימו. כפי שהילד זקוק לנוכחותה הלא חודרנית של אימו בעת משחק יצירתי, כך זקוק המטופל ביחסים טיפוליים למרחב במובן של חופש להרגיש, להתבטא בחופשיות ולחשוב באופן טבעי ואוטנטי (קייסמנט, 1988). באופן דומה, במרחבים הבטוחים מעודדים את הילדים לבטא את עצמם, את חווייתיהם ורגשותיהם באופן חופשי ואוטנטי באמצעות משחק ויצירה ובנוכחות מבוגרים שאינה חודרנית.

כמו כן, במרחב הבטוח יש לילדים הזדמנות לשוחח עם מבוגר מיטיב. כך תיארה זאת ג'ול פֶּלִיטָה מתנדבת-בתשלום באחד מהמרחבים הבטוחים ואחת ממשתתפות המחקר:

אבל הם ילדים ויש להם הרבה אנרגיית חיים. הם, יותר מהכול, רוצים להרגיש נורמליים, נורמליים ועם ילדים אחרים, ולעשות משהו. ואם אנחנו, המבוגרים, יכולים להסביר או להציע תמונות מסוימות של העולם, הסבר כלשהו לגבי מה שקורה – זו דרך די טובה לילדים להתקדם.

משתתפי מחקר אחדים (4) ציינו כי התרשמו שיש מקרים רבים שבהם האימהות אינן משוחח עם ילדיהן על המצב, אינן מסבירות להם מדוע ברחו ואינן משתפות את הילדים לגבי התוכניות לעתיד. לפיכך הילדים

נאלצים לגבש לעצמם תמונה כזו או אחרת על סמך שמועות וחלקי מידע שאספו. היכולות לקבל מידע על המצב, לשאול שאלות ולקיים שיחה כנה עם מבוגר ידידותי מסייעות לילדים לגבש תפיסת מציאות מדויקת יותר מזו שהייתה להם קודם לכן, ותורמות להפחתת העמימות וחוסר הביטחון שהם חווים.

**הקפדה על איכות המענה הניתן במרחב.** המרחבים הבטוחים מבוססים על תפיסת איכות מיטבית. תפיסה זו מיושמת בעיצוב ובציוד מיטבי ואיכותי של המרחבים ובבחירת צוות איכותי, בעל השכלה וניסיון רלוונטיים, שעובר הכשרות והדרכות באופן שוטף.

### **המרחב הבטוח הלכה למעשה**

בחלק זה יוצג כיצד מיישמים הלכה למעשה את האידיאולוגיה ואת עקרונות ההפעלה של המרחבים הבטוחים. הממצאים מוצגים באופן שמאפשר רצף נושאי.

**הקמת המרחב הבטוח כיש מאין.** המרחבים הבטוחים מוקמים במרכז הפליטים. לעיתים מדובר בחדר מובנה, ולעיתים המרחב נוצר מפריסת יריעות בחלל גדול. הקמת המרחב כוללת כמה שלבים: התקשרות עם הנהלת מרכז הפליטים, רכישת ריהוט וציוד, ניקיון ועיצוב, וגיוס צוות מקצועי להפעלתו. משתתפי מחקר אחדים (6) התייחסו לתהליך ההקמה הזה. אחת מהם היא גלינה ואלה דבריה: התחלנו ממש מההתחלה. אז זה היה חדר גדול בלי כלום בפנים. הוא היה מאוד מלוכלך והיינו צריכים קודם לנקות אותו ולשים רהיטים, לשים צעצועים, לשים שטיחים, ועשינו זאת! [...] והכי חשוב מצאנו מורים. מצאנו שלוש גברות נהדרות. שתיים מהן פְּלִיטוֹת אוקראיניות בעצמן. רק אחת הייתה מורה מקצועית, והשנייה הייתה רק אישה טובה, טובה. והן עדיין עובדות. התיאור של גלינה משקף את מגוון השלבים בהקמתו של המרחב בטוח ואת החשיבות הרבה שמיוחסת לגיוס צוות הפעלה מקצועי. ESI מייחס חשיבות ונותן עדיפות להעסקת פְּלִיטוֹת אוקראיניות בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים השוהות במרכז הפליטים.

**תחושת ביטחון במרחב הבטוח.** תחושת הביטחון של הילדים מתגבשת באמצעים שונים: הכלה רגשית ועידוד הבעה, שגרת פעילות וקביעות צוות, התבססות על המוכר והידוע, כללי התנהגות, התייחסות אינדיבידואלית לילדים ושיתופם בהפעלת המרחב. מרבית משתתפי המחקר (14) התייחסו לפחות לאמצעי אחד התורם לתחושת הביטחון של הילדים. להלן פירוט בנוגע לאמצעים אלו.

**הכלה רגשית ועידוד הבעה.** משתתפי מחקר רבים (10) תיארו את הפעילות היצירתית המגוונת המתרחשת במרחבים הבטוחים במטרה לאפשר לילדים הבעה עצמית בכל אופן שיבחרו. פעילות זו כוללת: ציור, משחק בחמר ועיסוק בחומרי יצירה, תנועה, מוזיקה, בנייה בלגו, משחק דמיוני ועוד. לעיתים תחושת הביטחון שהילדים רוכשים בהדרגה במהלך השהות במרחב, תשומת הלב המוקדשת להם וההכלה הרגשית מאפשרות להם לשתף בחוויות הקשות שעברו. כך תיארה זאת אלונה: ילדים נכנסים ועוסקים בכל מיני משחקים, פה לגו, פה את יודעת קלפים, פה בונים, מציירים, דברים כאלה, וכל מה שעשיתי זה התיישבתי לידם והקשבתי להם, פשוט התיישבתי. כמובן ביקשתי רשות. כמה מהר בעצם הם מספרים את הזוועות שעברו, את האירועים המאוד קונקרטיים שקרו להם, את הכאבים שלהם, את הפחדים שלהם, כלומר אני יכולתי רק לדמיין, אבל מהר מאוד הם סיפרו את זה, מהר מאוד. פתאום שמעתי סיפורים מאוד שונים, מאוד אישיים ואינטימיים ומנקודת ראות של ילדים, ולא הייתי צריכה הרבה בשביל לשמוע, בשביל שזה יושם על השולחן.

אלונה ביקשה מהילדים רשות לשבת לצידם, והדגימה בכך את החשיבות המיוחסת לתחושת האוטונומיה של הילדים במרחב. עוד ניתן ללמוד מדברי אלונה עד כמה הילדים מוצפים, וברגע שהם חשים ביטחון בקשר עם מבוגר מיטיב, הם נפתחים ומשתפים ברגשות, בפחדים ובאירועים הקשים שעברו.

#### **שגרת פעילות וקביעות צוות.** כמחצית ממשנתפי המחקר (8) ציינו כי שגרת הפעילות וקביעות

הצוות במרחב תורמים לתחושת הביטחון של הילדים. לדברי עומר:

המרחבים, איך שהם בנויים, בזה שיש להם סדירות מאוד ברורה, מבחינת סדר יום, מבחינת שעות פתיחה – הם מייצרים חוויית ביטחון שהם שם עבור הילדים. וזה אני חושב, הם שם, הצוות שם, הצוות קבוע כמעט ולא משתנה – זה מייצר המון ביטחון.

עומר הדגיש בדבריו עד כמה סדר היום הקבוע, ההתנהלות הצפויה וקביעות הצוות תורמים לחוויית הביטחון בקרב הילדים. שגרה קבועה וצפויה הייתה חשובה במיוחד בתחילת המלחמה, כשהילדים והוריהם הגיעו למרכז הפליטים. עוד ניתן ללמוד על הצורך של הילדים ביציבות מתיאורה של נועם: וגם בשבועיים שהייתי שם, שבועיים זה הרבה זמן בשביל ילדים כשהם פוגשים אותך ארבעה ימים בשבוע, הם יודעים שתגיע. בהתחלה הם היו שואלים המון: "תהיו פה גם מחר? החדר יפתח מחר?" והאמירה הזו של "כן, זה חדר בשבילכם. אנחנו נהיה פה. אנחנו נגיע, אנחנו נשחק ביחד, המשחקים פה בשבילכם", והאמירה של "זה בטוח, זה שגרה, זה מוגן עבורכם" זה דברים שחוזרים כל הזמן. הצורך הבסיסי הזה שפתאום נשמט להם מתחת לרגלים, שהקבוע והמוכר שפתאום נעלם, והנה יש פה הזדמנות למצוא אותו שוב.

עד ההגעה למרכז הפליטים חוו הילדים תלישות, חוסר ודאות ואובדנים מרובים של כל המוכר והידוע להם. במציאות כאוטית זו מרחב בטוח שמתקיימת בו שגרה צפויה ושניתן להיפגש בו עם מבוגר ידידותי באופן יומיומי (במשך תקופת ההתנדבות), מספק לילדים הזדמנות לחוות לראשונה, מאז פרוץ המלחמה, שגרה קבועה ונוסכת ביטחון.

#### **התבססות על המוכר והידוע.** משנתפי מחקר אחדים (6) ציינו כי פעילות המבוססת על המסורת

וההרגלים של הילדים במולדתם תורמת אף היא לתחושת הביטחון שלהם. כך תיארה זאת ג'ול, פְּלִיטָה מתנדבת-בתשלום באחד מהמרחבים הבטוחים:

במרחב (יש פעילות) נפוצה, כמו שהם היו רגילים להיות באוקראינה או ברוסיה, באופן מסורתי. אז יש להם תה, ארוחות לא באופן 'מקומי'. אנחנו משחקים את המשחקים שלנו, ובבית ספר ובגנים הם שומעים 'שפה מקומית', אבל בקבוצה שלנו אנחנו יכולים לדבר רוסית או אוקראינית. והילדים, ביניהם, מתקשרים ברמה גבוהה של הבנה. אנחנו משחקים את המשחקים שלנו, שהם מאוד משותפים להם, אנחנו מדברים את השפה שלנו. הם אוהבים את הקבוצה שלנו מאוד. (הערה: שם המדינה שמציינת ג'ול שונה ל'מקומי' כדי להבטיח אנונימיות).

המרחב הבטוח מאפשר לילדים מעין בועה של התרפקות על המוכר והידוע: שפת האם, מסורת שתיית התה, הארוחות והמשחקים וחברים שניתן לתקשר איתם באופן אינטואיטיבי. ג'ול מרבה להשתמש במילה 'שלנו' המדגישה את ההבדל בין המסורות וההרגלים שהילדים רגילים אליהם ובין החיים החדשים בחברה הקולטת, הכרוכים בקשיי השתלבות שונים.

**כללי התנהגות.** משתתפי מחקר אחדים (6) התייחסו לנושא זה. אחת מהם היא ויקטוריה ואלה

דבריה :

ברגע שבונים את הסביבה הפיזית שלו, יוצקים חוקים שהם אלמנטריים אבל הכרחיים, כאילו של מה הופך את זה למרחב בטוח, ואז לא מרביצים ולא מעליבים, לא חוטפים דברים אחד לשני, ומדברים, וכן יש מקום להביע רגשות או לעשות דברים, ומכבדים אחד את השני. כללי ההתנהגות במרחב הבטוח מגובשים במשותף עם הילדים. הם כוללים: היעדר אלימות פיזית או מילולית, לגיטימציה להבעה רגשית וכבוד הדדי, ומגבירים את תחושת הביטחון של הילדים במרחב.

**התייחסות אינדיווידואלית לילדים.** משתתפי מחקר אחדים (6) ציינו כי מתן היחס האישי לילדים

מגביר את תחושת הביטחון שלהם. לדברי אנה: "כשאת מתקשרת איתם אחד על אחד, והילדים בוטחים בך ומנסים לבנות יחסי אמון, הם מספרים לך דברים. הם משתפים. בעיקר כשיש לך יחסים ארוכי טווח איתם".

מהתיאור של אנה ניתן ללמוד על הצורך של הילדים בתשומת לב אישית ובמערכת יחסים מבוססת אמון עם מבוגר מיטיב.

**שיתוף הילדים בהפעלת המרחב.** כחלק מעידוד תחושת הבעלות של הילדים על המרחב, ציינו

משתתפי מחקר אחדים (3) כי שיתוף הילדים בהפעלת המרחב הוא גורם חיובי התורם גם הוא לתחושת הביטחון שלהם. שיתוף הילדים נעשה באופנים שונים: מינוי ילדים לתפקיד אחראים למרחב, מתן אפשרות לילדים להפעיל את המרחב באופן עצמאי ללא נוכחות צוות, ילדים בוגרים שמגיעים באופן קבוע לשחק עם הילדים הצעירים ומתן אפשרות לילדים לארח במרחב. יונתן תיאר זאת כך: "ובכלל הילדים האלה אוהבים שבאים אליהם אורחים. הם מארחים אותם כי הם מביאים להם תה ועוגיות. אז זה גם נותן הרגשה של בית, כי אתה מקבל אורח בבית. אתה מזמין אותו אליך". מדברי יונתן ניתן ללמוד על החסר ועל הגעגוע הגדולים של הילדים לביתם ולחיי משפחה. המרחב הבטוח מספק להם תחליף. הרצון שלהם לארח מעיד על תחושת הבעלות ועל הביטחון שהם חשים בו.

**מנגנוני חירום של המרחב הבטוח.** פעילות המרחבים הבטוחים כוללת גם הפעלת מנגנוני חירום

של התערבות במצבי סיכון ופגיעה בילדים על ידי מבוגרים. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי במקרים שבהם מתעורר חשד כי הילדים נמצאים בסיכון, כגון ניצול או סחר בהם, צוותי המרחבים הבטוחים מערבים את הגורמים המוסמכים לטיפול בשלום הילד ברשויות המדינות הקולטות.

**המרחב הבטוח כמאפשר גם עבור אימהות.** כמחצית משתתפי המחקר (7) ציינו את המענה

החשוב שהמרחב הבטוח מספק גם לאימהות. האימהות יכולות להשאיר את הילדים במרחב כדי לאפשר לעצמן אתנחתה לעצמן או כדי לצאת לסידורים. לחלופין האימהות יכולות להגיע למרחב ולשהות בו יחד עם הילדים, לשוחח עם נשות הצוות ולקבל מהן תמיכה. נוסף על כך, בפינות העישון הנמצאות בסמיכות למרחבים הבטוחים יש לאימהות, כמו לפליטים אחרים, הזדמנות למפגש בלתי פורמלי, ובו הן יכולות להתעדכן, לשתף ואף לחוות קהילתיות מסוימת.

**המרחב הבטוח בעיני המתנדבים.** משתתפי המחקר הביעו את הערכתם לפעילותו של ESI ואת

שביעות רצונם מהתמיכה הרגשית שקיבלו במהלך ההתנדבות, כפי שיפורט להלן.

**הערכה לפעילות הארגון.** משתתפי מחקר אחדים (5) הדגישו כי לתפיסתם פעילות הארגון במרחבים

הבטוחים היא חיונית וחשובה ומאוד. כך לדוגמה ציין אלכס:

אני חושב שהם חשובים בטירוף. אם הם לא היו קיימים, אז באמת להמון ילדים היה הרבה יותר קשה. הם נותנים קודם כול מענה של איזשהי מסגרת, והילדים יודעים שיש להם את המקום שלהם. אז אני חושב שזה טוב לכולם, ממש לכולם, למשפחות, לאימהות, לילדים. זה נותן להם מקום להיות בו ילדים.

אלכס הדגיש בדבריו את המענה החשוב והייחודי שמעניקים המרחבים הבטוחים של ESI לילדים אך גם למשפחותיהם.

### **שביעות רצון מהתמיכה וההחזקה הרגשית במהלך ההתנדבות במרחב הבטוח.** מספר משתתפי

מחקר (5) ציינו בהערכה רבה את התמיכה וההחזקה הרגשית שקיבלו מנציגת הארגון במהלך ההתנדבות. אלונה שיתפה את הערכתה:

במבט קצת ממושג הם פשוט אפשרו לי מרחב בטוח מכל הבחינות, גם כל הזמן להגיד שכמה חשובה הרווחה שלי, באמת להתעניין בי, ולא רק ככזאת שעושה עבודה בשבילם. ובאמת זמינות להכול! לשאול איזה שאלה אינפורמטיבית, כאן, עכשיו, פה, ומיד לענות, כל הזמן! אבל גם שיחות היותר עמוקות והיותר מעבדות והיותר של התלבטויות, באמת התעניינות מאוד מאוד אמיתית בלהבין לעומק, וגם לחזור, לרפרף בזה. זה היה משהו מאוד מאוד חזק, באמת. וגם לדאוג לתנאים פיזיים, וכל הזמן לדאוג לזה ש: 'את צריכה להרשות את זה לעצמך!' לתת לגיטימציה לדבר הזה.

אלונה חווה את הקשר עם נציגת הארגון כמרחב בטוח ותומך מאוד רגשית. המענה שקיבלה היה נרחב וכלל התייחסות לשאלות אינפורמטיביות, שיחות עומק ותהליך, ועידודה לשמור על רווחתה הנפשית. נוסף על לכך, תנאי השהות שהעניק הארגון תרמו לרווחתה הפיזית.

במסגרת הראיונות התבקשו המשתתפים להמליץ על פעולות, לשימור ולשיפור, הפעלת מערך ההתנדבות במרחבים הבטוחים של ESI. המלצות אלו בשילוב המלצות להפעלת מערך סיוע הומניטרי מודע הקשר הן תרומה חשובה לארגון הכלים של ארגונים ללא מטרת רווח, שמתנדבים מהווים מרכיב אנושי חיוני בעבודתם. המלצות אלו מוצגות בסעיף תרומת המחקר לפרקטיקה כדי לאפשר בולטות שלהן ועל מנת להימנע מחזרה על תכנים.

לסיכום, בתמה זו נידונו המרחבים הבטוחים של ארגון ESI. האידאולוגיה שהם מתבססים עליה מתייחסת לשאיפה לספק מענה פסיכו-חינוכי לגיל הרך, שבו השפעת הטראומה היא החזקה ביותר, וכך גם יכולת ההשפעה. באמצעות מרחב טרנספורמטיבי ילדים החווים טראומה ודחק יכולים לעבור תהליך חינוכי טיפולי המגביר את תחושת הביטחון שלהם. משתתפי המחקר תיארו את הפעלת המרחבים הלכה למעשה וציינו גורמים שלתפיסתם תורמים לתחושת הביטחון של הילדים. גורמים אלו הם: התייחסות אינדיווידואלית מכילה רגשית ומעודדת הבעה, שגרת פעילות וקביעות צוות, היכולת לשוחח בשפת האם ולקיים מסורות ומנהגים מהמולדת, כללי התנהגות במרחב ושותפות בהפעלתו. עוד עלה מתמה זו כי המרחבים הבטוחים מספקים מענה לחלק מצורכי האימהות, ובעת הצורך מפעילים מנגנוני חירום במצבים שבהם יש חשש לפגיעה ולסיכון בקרב הילדים. כמו כן, הוצגו העמדות שהביעו משתתפי המחקר ביחס לארגון, והן כוללות הערכה לפעילותו במרחבים הבטוחים ושביעות רצון מהתמיכה וההכלה הרגשית שקיבלו במהלך תקופת ההתנדבות.



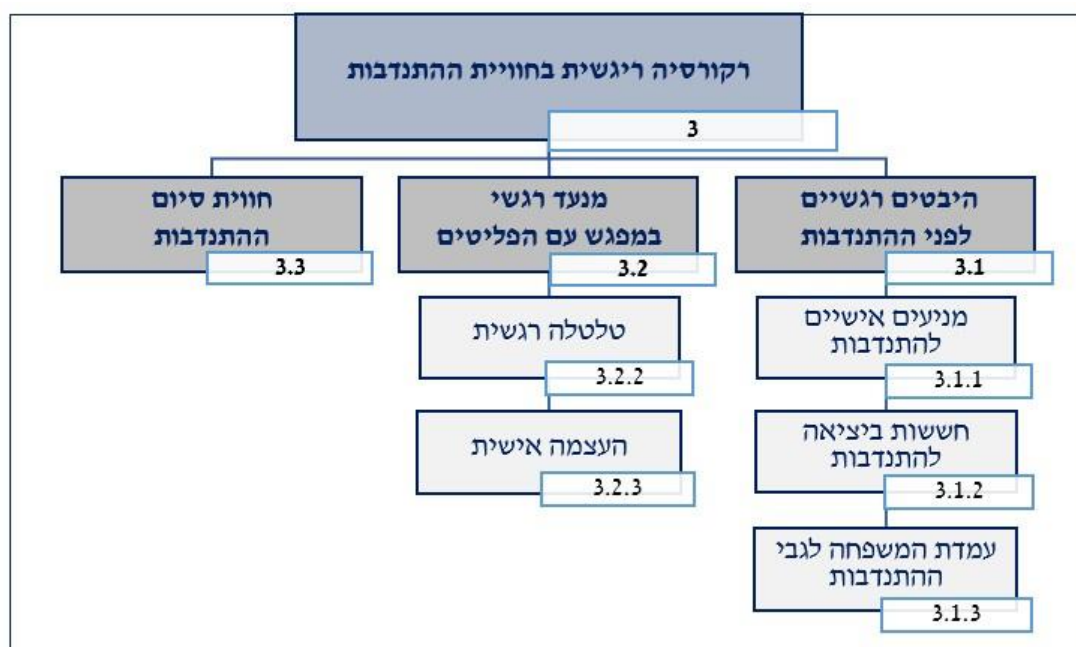
**תמה שלישית: רקורסיה רגשית בחוויית ההתנדבות: "איזה דבר בחיים שלי יכול להשתוות לדבר הזה?!"**

במהלך הראיונות תיארו משתתפי המחקר את התהליך הרגשי מרובה הרבדים שחו

בהתנדבות. תהליך זה מונע עם פרוץ המלחמה והרצון להתנדב, מתפתח ומתעצם במהלך המפגש עם הפליטים, וממשיך אף לאחר סיום ההתנדבות. בכל אחד משלבים אלו נרקמות בקרב משתתפי המחקר חוויות רגשיות. ניתן לראות בחוויית ההתנדבות תהליך של רקורסיה רגשית. אחת ההגדרות למונח הזה (recursion) היא היכולת להטמיע מרכיבים בתוך מרכיבים מאותו סוג (Martins et al., 2017), ובהתבסס על הגדרה זו, חוויותיהם של המתנדבים במהלך ההתנדבות אינן מנותקות זו מזו, אלא מבוססות גם על חוויות רגשיות קודמות ואף מועצמות מהן. חוויות רגשיות אלו יוצגו באופן כרונולוגי לפי שלושה שלבים: היבטים רגשיים לפני ההתנדבות, מנעד רגשי במפגש עם הפליטים ובחוויות סיום ההתנדבות. תרשים 3 מציג מפה תמטית לתמה שלישית: רקורסיה רגשית בחוויית ההתנדבות. נוסף על כך, יוצגו נתונים משאלוני איכות חיים מקצועיים (Stamm, 2009-2012) שנאספו במסגרת המחקר.

### תרשים 3

מפה תמטית לתמה שלישית: רקורסיה רגשית בחוויית ההתנדבות



#### היבטים רגשיים לפני ההתנדבות

מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי החלטתם לפעול למען הפליטים. לוותה בהיבטים רגשיים שונים. היבטים אלו הם: מניעים אישיים להתנדבות, חששות ביציאה אליה ועמדות שונות מצד משפחותיהם, והם יפורטו להלן.

**מניעים אישיים להתנדבות.** מרבית משתתפי המחקר (13) ציינו את פרוץ מלחמת רוסיה-

אוקראינה כגורם שהניע אותם לפעולה. ויקטוריה שיתפה בתחושותיה:

כשהתחילה המלחמה שמתי לב שאני מסתובבת עם ממש תחושת כובד של משהו לא בסדר, ולקח לי זמן להבין שהמלחמה היא מה שיושב עליי או שיש לי צורך לעשות משהו ואני לא יודעת מה. ואז במקרה הגיעה אליי הודעה בפייסבוק שמחפשים איש חינוך דובר רוסית לנסוע למולדובה לעזור לילדי פליטים. [...] ואחרי שלושה ימים היינו בדרך [...] יצא לי לחשוב על הקשר בין זהות

למעשה, איך הזהות שלי קשורה להחלטה הזו. אני עולה מאוד ותיקה. הגעתי לארץ כילדה. ההורים שלי חוו את מלחמת העולם השנייה, והדבר הזה הותיר חותם מאוד משמעותי על הילדות שלהם ועל ההתבגרות שלהם.

פרוץ המלחמה מעורר בוויקטוריה תחושת אי נוחות גדולה וצורך לפעול. ההנעה לפעולה הושפעה גם ממרכיבים בזהותה, כבת להורים שהושפעו מאוד ממלחמת העולם השנייה, וכמי שעלתה לארץ בגיל צעיר. מרבית משתתפי המחקר (13) הם יוצאי אוקראינה, רוסיה או ברית המועצות לשעבר ו/או בני משפחות של ניצולי שואה.

כמו כן, מרואיינים רבים (12) ציינו כי ההנעה שלהם להתנדבות קשורה גם לשאיפתם לפעול למען צדק חברתי, לתיקון עוולות הרוסים ולסיוע לעם האוקראיני במצוקתו. כך למשל תיאר דניאל: ועבורי זה היה כמו הצהרה, אני יהודי, וגם היה לי ניסיון באנטישמיות בצבא הסובייטי, ואיפה שחייתי בברית המועצות, וזו הייתה ההצהרה שלי: אני יהודי, באתי ממרחק אלפי קילומטרים, ואכפת לי! אכפת לי! אם זה לא הוגן, אני קורא לתיקון עולם. אני לא אדם שומר מצוות, אבל אני מזדהה מאוד עם החוכמה היהודית והפילוסופיה. תיקון עולם הוא דבר מאוד חשוב עבורי. הפעולה למען הפליטים מגלמת לדניאל הצהרה כפולה. היא מאפשרת לו להגיב בדיעבד על האנטישמיות שחוה בעברו כיהודי בברית המועצות לשעבר וגם לפעול כנגד חוסר הצדק הנוכחי בפעולות הרוסים. הוא מדגיש את החשיבות שיש בעיניו לעיקרון 'תיקון עולם'. זהו עיקרון מוסרי קדום ביהדות שפירושו לתקן ולרפא את עוולות העולם ולהפוך אותו למקום טוב יותר.

**חששות ביציאה להתנדבות.** משתתפי מחקר אחדים (5) תיארו את חששם לפני היציאה להתנדבות בנוגע למידת יכולתם להעניק לפליטים מענה אפקטיבי. כך תיארה את חששותיה אסתר: (לפני ההתנדבות הראשונה) אני פחדתי שאני לא יודעת איך לעבוד איתם, כאילו שזה סתם משהו, שאני סתם הגעתי, שבזבזו עליי כסף, שקנו לי כרטיס, ושנתנו לי מלון ושאני לא אעשה שום דבר יעיל. זה מה שאני רוב הזמן חששתי. ואחרי ההתנדבות הראשונה ידעתי שאני אסתדר, אבל גם הדרישות כל הזמן עולות, והדרישות שלי מעצמי – גם עולות. אז תמיד יש איזשהו אתגר שאני לא יודעת אם אני אצליח.

אסתר תיארה את דאגתה האם יש ברשותה ידע ויכולות מספיקים כדי לעבוד באופן אפקטיבי עם הפליטים ואת חששה שהמשאבים הארגוניים שהושקעו בהגעתה לא יהיו לחינם. לאחר ההתנדבות הראשונה אסתר, כמו מרואיינים אחרים, פיתחה תחושת מסוגלות וביטחון ביכולותיה, אך במקביל היא חווה תהליך מתמיד של גידול בציפיות העצמיות, ובעקבותיו נוצרים חששות נוספים.

**עמדת המשפחה לגבי ההתנדבות.** משתתפי מחקר אחדים (3) תיארו עמדות שונות של משפחתם להתנדבות. עמדות אלו כללו דאגה, ולעיתים התנגדות, תמיכה וגאווה. כך תיארה אלונה את עמדת אימה לפני יציאתה להתנדבות הראשונה, בשבועות הראשונים למלחמה: "אימא שלי מאוד לא רצתה שאני אסע. חשבה שזה רעיון מופרע. היא גם פחדה כמובן. היא חשבה שזה בכלל איזה שיגעון שבכלל נכנס לי לראש, בכלל. היא לא יכלה להבין את זה".

עם פרוץ המלחמה רבו הדיווחים בכלי התקשורת על ההפגזות, ההרוגים והפצועים באוקראינה ועל בריחתם של אלפים למעבר הגבול. הגעה לאזור המלחמה, ואפילו רק למדינות השכנות לאוקראינה, נתפסה כמסכנת חיים. החשש הטבעי לחייהם וביטחונם של המתנדבים הקשה לעיתים על בני משפחותיהם לקבל בהבנה החלטה לנסוע ולהתנדב באזור שנתפס כמסוכן. עם זאת, לעיתים החלטה זו לוותה בתמיכה מצד בני המשפחה.

לדברי ויקטוריה: "יש לי משפחה מאוד תומכת, שאלמלא הייתה כזו לא הייתי מצליחה לעשות את מה שאני עושה".

המתנדבים הם בעלי משפחות, ובמקרים רבים הורים לילדים צעירים. לעיתים זוהי הפעם הראשונה שהם נעדרים מחיי ילדיהם הצעירים לתקופה כה ממושכת. יציאתם להתנדבות לתקופה של שבועיים, ולעיתים לתקופה ארוכה מכך, מצריכה תמיכה והתגייסות משפחתיות.

### **מנעד רגשי במפגש עם הפליטים**

במפגש עם הפליטים חוו משתתפי המחקר מנעד רחב של רגשות עמוקים. המפגש הראשון לווה בטלטלה רגשית עזה, ובמהלך ההתנדבות הם פיתחו תחושות יכולת, מסוגלות והעצמה אישית. הממצאים מוצגים באופן שיאפשר רצף נושאי, לכן לא תמיד הם מופיעים בהתאם לשכיחות קולות משתתפי המחקר.

**טלטלה רגשית.** משתתפי המחקר ביטאו מנעד רחב של רגשות הכולל הזהות עם הפליטים, אסוציאציות לשואה, רגשות חוסר אונים ורגשות אשמה, צורך בהטענת מצברים ולעיתים אף רגשות אמביוולנטיים כלפי הפליטים. להלן פירוט של הרגשות האלה.

### **הזדהות עם הפליטים.** מרבית משתתפי המחקר (12) תיארו את ההזדהות העמוקה שחשו בעת

המפגש הראשון עם הפליטים. אסתר שיתפה בתחושתה:

אנחנו, שיוצאים (מ)ברית המועצות, יודעים מה זה הרוע הזה [...] אני כאילו מרגישה אותו דבר כמו שהיא מרגישה, כאילו זה אני צריכה לרוץ מהבית שלי... וזה נורא קשה, זה מעלה בי זיכרונות מאיך שאני עליתי לארץ. אנחנו שילמנו על זה שלקחו מאתנו אזרחות. נאמר לנו בצורה הכי לא נעימה שאנחנו לא נחזור לשם לעולם. היו לי שמה סבתות, ואני לא ראיתי אותן יותר. אז המדינה הזו (רוסיה), אני פשוט שונאת אותה! יש שם כל כך הרבה אנשים טובים, אבל שוב ושוב עולה שמה הדבר הנורא הזה, האכזרי... אז זו הסיבה העיקרית למה אני עושה את זה, אני רוצה כאילו לנצח. ההזדהות של המתנדבים עם הפליטים נובעת, בין היתר, מהמחשבה שהם (המתנדבים) יכלו למצוא את עצמם בקלות בנעלי הפליטים. נוסף על כך, משתתפי מחקר אחדים שהיגרו מברית המועצות לשעבר חוו דמיון בין הקשיים שהערימו השלטונות על מי שביקש להגר בעבר ובין העוול והאכזריות המופנים כיום כלפי האוקראינים. כמו הפליטים, גם משתתפי מחקר אלו נאלצו להיקרע בגיל צעיר מביתם וממולדתם, ולעיתים אף להיפרד מבני משפחה שנשארו מאחור.

### **אסוציאציות לשואה.** היבט נוסף לטלטלה הרגשית שחוו משתתפי המחקר התבטא באסוציאציות

לשואה שהתעוררו בקרב כמחציתם (7). אסוציאציות אלו נבעו בעיקר ממראות אלפי הפליטים העומדים בתנאי חורף קשים במעבר הגבול פלנקה בגבול אוקראינה-מולדובה. כך סיפר עומר:

אני חושב שהקטע הוא שהגענו לגבול בפעם הראשונה, אני חושב זה היה השוק הרציני – האנשים שעומדים עם כל הפקלאות שלהם, מבולבלים ולא יודעים. השנייה הזאת שהם הופכים מאנשים כמוני-כמוך לפליטים, זה די shocking. ובאמת זה היה חורף ושלג וקור וכל המראות מסרטי שואה, וגם הדרך לשם הייתה כזאתי, כל העצים האלה של היערות של הסרטים על השואה. מעבר הגבול והמראות בו קשים מנשוא, בוודאי עבור הפליטים, אך גם עבור הצופים בהם. אלפי אנשים בעיקר נשים, עם פעוטות וחפצים מועטים נאלצים לעמוד במשך שעות ארוכות בתור ארוך, כשהם חשופים לקור מקפיא, שלג וגשם. משתתפי המחקר תיארו את הקושי הרב שחשו ממראות אלו, וכיצד לא יכלו להימנע ממחשבות על הפליטים ממלחמת העולם השנייה.

חלק מהם תיארו דמיון לשואה גם בהקשר של התנאים במרכזי החירום והמעבר. אינה סיפרה:

את נכנסת ויש לך קרוב ל-800 מיטות מתקפלות, ככה כמו סרדינים, תיק תיק תיק, כזה. מסתבר שכמה ימים לפני זה פשוט נתנו להם מזרונים ופרסו להם את זה על הרצפה, וקר שם ומגעיל שם. המון אנשים. ושם דרך אגב, להבדיל מהשלטרים האחרים, היו גם נשים וגברים, שום פרטיות, כמו סרט על השואה לגמרי, לגמרי.

בתחילת המלחמה הוקמו בסמיכות למעבר הגבול מרכזי חירום ומעבר. מרכזים אלו הוקמו כפתרון אד-הוק כדי לקלוט את אלפי הפליטים שחצו את הגבול. הם נועדו לשמש תחנת מעבר זמנית לשהות של ימים אחדים, לפני שהפליטים המשיכו מהם למדינות הקולטות. בשל החיפזון שבו הוקמו המרכזים ובשל הצורך לתת מענה למספר כה גדול של פליטים התנאים במרכזים האלה היו בסיסיים ביותר וקשים מאוד.

**רגשות חוסר אונים ורגשות אשמה.** המפגש עם הפליטים עורר בקרב משתתפי המחקר רגשות חוסר אונים (7) ורגשות אשמה (5). כך למשל סיפר דניאל על התנדבות שביצע בתחילת המלחמה:

בתחילת המלחמה הרגשתי שאני לא יכול לעשות דבר, שאין לי שום שליטה. זו הרגשה נוראית, שאתה מאבד שליטה... אז חטפתי פחד ותחושת חוסר אונים בגלל שלא ידעתי איך לעזור – במיוחד בהתחלה. [...] הרבה אשמת ניצול, שאני גר במקום נהדר, יש לי ילדים, אף אחד לא הפגיו אותי, הכול בסדר, יש לי עבודה... אז המוטיבציה שלי הייתה להפחית את אשמת הניצול שלי, כיוון שהיא מאוד חזקה, ולהרגיש שאני יכול לשלוט על משהו. [...] אחד הדברים החזקים ביותר שמפריע כאן הוא רגשות אשם. איך אני יכול ליהנות, לטפל בעצמי, כשאנשים סובלים. אז אני צריך לתת להם כמה שאני יכול.

המפגש הראשון עם הפליטים הרבים עורר בדניאל תחושה חזקה של חוסר אונים וספקות בנוגע ליכולתו לסייע להם לאור מצבם הקשה. כבן לניצולי שואה, ההשוואה בין חייו הטובים ובין מצב הפליטים מעוררת בו אשמה גדולה, והוא מכנה אותה 'אשמת ניצול'. רגשות אלו והרצון לפתח תחושת שליטה במצב כה מורכב – מניעים אותו לפעולה. כמו דניאל, גם מתנדבים נוספים (2) ציינו שהפעילות והעשייה היו המענה שנתנו לתחושת חוסר האונים שחשו. פן נוסף בתחושת האשמה קשור לצורך של המתנדבים ברווחה עצמית ובהטענת המצברים במהלך תקופת ההתנדבות.

**צורך בהטענת מצברים.** משתתפי מחקר רבים (10) ציינו שכחלק מההתמודדות הרגשית שלהם

במהלך ההתנדבות הם זקוקים להטענת מצברים. אחד מהם הוא אלכס, ואלה דבריו:

בערב ממש הייתי אוהב to unwind (להירגע, להתפרק). הייתי יוצא לברים. אפילו היו לי לפעמים חברים מקומיים שהכרתי שם, אז הייתי פשוט יוצא או נשאר בבית לבד רואה איזה סרט במחשב, אז ממש משתנה, אבל היה לי מאוד חשוב to unwind בערב. הייתי צריך קצת לשטוף את זה. היו תקופות שהייתי מרגיש אולי חסום יותר, והיו תקופות שהייתי מרגיש אולי פתוח יותר, ומקבל את המצב כפי שהוא, מנסה לעשות כמיטב יכולתי בתוך זה כדי לעבור.

משתתפי המחקר נאלצו להתמודד עם אתגרים פיזיים ונפשיים מרובים במהלך פעילותם. התכנים הקשים שאליהם נחשפו והצורך לתת מענה מכיל וקשוב לצרכים המרובים של ילדים בטרואומה – גרמו להם הצפה רגשית ודרשו תעצומות נפש רבות. התמודדות זו לוותה בתנאים פיזיים קשים של קור עז ולעיתים בהפסקות חשמל או בהצפות ביוב. לצורך הרגעות המתחים והפגתם נקטו משתתפי המחקר מגוון פעולות מרבייתם (9) ציינו את החשיבות הרבה שייחסו לשיחה יומית שקיימו עם אחראית המתנדבים. בשיחה זו יכלו לשתף ברגשותיהם ובהתלבטויות שונות הקשורות לפעילותם עם הפליטים במרחבים הבטוחים. אחרים ציינו כתיבה (2), יציאה להפסקות קצרות במהלך יום הפעילות (2), פעילות גופנית (1) והקפדה על סדר יום מובנה (1).

**רגשות אמביוולנטיים כלפי הפליטים.** במקרים אחדים, לצד רגשות הזדהות עמוקה, חוסר האונים ורגשות האשמה, התעוררו בקרב משתתפי מחקר אחדים (3) רגשות אמביוולנטיים. גלינה שיתפה בנוגע אליהם:

לפעמים הרגשתי אשמה, בגלל שהרגשתי זאת, וזה מאוד מסובך וזה הולך במעגלים. אבל לפעמים אפילו במחשבות שלי האשמתי אותם בגלל העמדה שלהם. הם לא צריכים לעבוד. יש להם שלוש ארוחות ביום, אז הם פשוט חיים בספייס אחד, לא עושים כלום. עבורי זה הרגיש לא בסדר. הגעתי ל... לפני 25 שנה. עזבתי את המשפחה שלי ברוסיה, ואת העבודה שלי. אלו היו זמנים מאוד קשים עבורי, ואני עבדתי כמנקה, כבייביסיטר, אבל ידעתי שאני חייבת לעבוד. זה חשוב מאוד. אל תרגישי קורבן. וכשדיברתי עם אנשים אוקראינים, הרגשתי שיש להם מצב קורבן, שכולם צריכים לעשות משהו עבורם, בגלל שהם סובלים. אני מבינה, זה מאוד מאוד קשה. אולי אני אומרת עליהם דברים קשים, אבל יש לי רגשות העברה-נגדית בגלל הניסיון שלי.

גלינה תיארה בדבריה את האשמה שהיא חשה בשל הרגשות המעורבים שלה כלפי הפליטים. מצד אחד, היא מבינה את מצבם הקשה. מצד שני, היא מתקשה לקבל בהבנה את בחירתם של פליטים רבים שלא לעבוד, כיוון שבמרכזי הפליטים ניתנים להם דיור ומזון בחינם. כמהגרת בעבר לא עמדו בפניה תנאים שכאלה. היא חוותה קשיים רבים ונאלצה להתמודד עימם בכוחות עצמה ולעבוד בכל עבודה אפשרית. מהניסיון הזה הפסיביות של הפליטים והציפיות שלהם לקבל סיוע צורמות לה.

#### **תחושת העצמה אישית.** לצד הטלטלה הרגשית הגדולה שחוו משתתפי המחקר, מרביתם (13)

תיארו חוויה מעצימה מאוד של עשייה רבת ערך הגורמת להם לחוש סיפוק וגאווה רבים. כך תיארה זאת אלונה:

המהירות של האימפקט, המהירות הזו של לראות שינוי, ובאמת יכולתי לראות שינוי. את יודעת זה משהו שמאוד הפתיע אותי, וזה גם משהו שמאוד ממלא אותך. זה כאילו דלק שהוא עצום. הוא דלק שאי אפשר בכלל, אי אפשר, זה תחושה שבחיים שלי לא הרגשתי, בחיים! בחיים לא הרגשתי כל כך משמעותית למישהו, וגם הרגשתי באמת עם ערך מוסף. פתאום יכולתי להיות מאוד משמעותית, מועילה, בזכות מי שאני! [...] אז אם את שואלת, זה משהו שנתן כל כך הרבה ערך, לי, תחושת ערך למשמעותיות של מה שעשינו שם.

אלונה, כמו מרואיינים אחרים, הגיעה להתנדבות בחששות הנוגעים למידת יכולתה להיות אפקטיבית ולסייע לפליטים. כבר בשלב התחלתי היא נוכחה לדעת שביכולתה לתרום ולהשפיע, והדבר מפתיע ומרגש אותה. היא חווה תחושה ייחודית של התרוממות רוח, סיפוק וגאווה שלא הרגישה בעבר בזכות החלק שהיא נוטלת בעשייה כה משמעותית ובעלת ערך. מתנדבים נוספים תיארו באופן דומה תחושה מיוחדת זו.

#### **חויית סיום ההתנדבות**

משתתפי המחקר תיארו את החוויה הרגשית הנמשכת גם לאחר החזרה מההתנדבות. הממצאים בהקשר זה מוצגים באופן שיאפשר רצף כרונולוגי ולא לפי שכיחות קולות המשתתפים.

#### **חזרה רגשית מושהית.** כמחצית ממשתתפי המחקר (7) סיפרו כי החזרה לביתם ולמשפחתם בתום

ההתנדבות לוותה במורכבות רגשית גדולה. כך תיארה זאת אסתר:

לחזור קצת קשה, כי מצד אחד אני מאוד מתגעגעת למשפחה שלי והם מתגעגעים אליי, ואני חוזרת מיד הביתה. הייתי שם, והנה אני פה, ורגשית אני לא יכולה כל כך מהר להתנתק ממה שהיה שמה. אז אני חצי ראש פה, חצי ראש שם. אני לא לגמרי עם המשפחה שלי, וזה שאני איתם ואני בראש במקום אחר, זה קצת מרגיש לי לא פייר כלפיהם, ואני מנסה להסתיר את זה. להסתיר

לוקח משאבים, ואני גם פתאום נזכרת במה שהיה. אי אפשר להיות בסדר כשאתה רק חוזר, זה לוקח קצת זמן, קשה לחזור.

קיימים פערים דרמטיים בין מצב הפליטים והאתגרים שמתתפי המחקר מתמודדים עימם במהלך שליחותם, ובין חיי השגרה שאליהם הם חוזרים. בשל פערים אלו החזרה הרגשית אורכת זמן, ולא מתרחשת יחד עם החזרה הפיזית. לצד השמחה לחזור לחיק המשפחה ולחיי השגרה, משתתפי המחקר מתקשים להתנתק רגשית. הם זקוקים לתקופת מעבר כדי לעבד את החוויה המורכבת שעברו. במהלך תקופה זו הם מרגישים חצויים, או כפי שתיארה אסתר "לא פה ולא שם".

**תובנות אישיות והערכה מחודשת לחיים.** כל משתתפי המחקר (15) תיארו בהרחבה ובאופן מרגש

ביותר את התובנות האישיות וההערכה המחודשת לחיים שהפיקו בעקבות ההתנדבות. כך לדוגמה תיאר עומר:

אני חושב שזה צבע, ואני עד היום מזכיר לעצמי להיזהר מזה, אבל זה נורא קשה, זה צבע כל דבר אחר בצבע פחות משמעותי, וזה מסוכן, אני יודע. אבל כאילו זה מה שקרה. הכול היה נראה חסר משמעות ליד זה. אז עשיתי שם הרבה עבודה עם עצמי כדי לא לאבד את הפרופורציות. אבל זה קשה לא לאבד את הפרופורציות. אתה מרגיש שאתה ברגעים היסטוריים, חלק מתהליך היסטורי. אני יכול לעזור לילדים האלו, ולא לאחד, ולא לשניים, למאות, ולא לפים. אז כאילו מה באמת יכול להשתוות לדבר הזה? איזה דבר בחיים שלי יכול להשתוות לדבר הזה?!

עומר תיאר את השפעתה הדרמטית של חוויית ההתנדבות שמחלקת את עולמו באופן דיכוטומי: מה שקשור לפליטים – והיסטורי, רב ערך ובעל משמעות רבה עבורו – ובין כל יתר התחומים בחייו שלתחושת עוצמתם אינה משתווה לעוצמות בכל הקשור לפליטים. נוסף על כך, הוא הדגיש את העבודה העצמית שעליו להשקיע כדי לא לאבד את האיזונים בחייו.

מרבית משתתפי המחקר (14) שיתפו בתובנה שהתנדבות מספקת מענה לצורך אישי שלהם. כך

למשל שיתפה נועם:

זה סוג של שליחות, סוג של סגירת מעגל עבורי [...]. זה שאני עוזרת לילדים, זה כנראה איפשהו נותן לי מענה לצורך שלי [...]. זה פגש אותי במקומות של אימא, של מה התפקיד שלי כאימא, של מה הילדים שלי צריכים ממני יותר כאימא. זה ממלא מצברים שכבר מזמן שכחתי שאני צריכה אותם.

על פי רוב, המניע להתנדבות נתפס כאלטרואיזם הכרוך בהשקעת מאמצים נפשיים ופיזיים כדי לסייע לאחר, אך מתיאור משתתפי המחקר עולה כי תהליכים רפלקטיביים שהם עברו בעקבות ההתנדבות גרמו להם להבין שמקור ההנעה העיקרי שלהם להתנדבות הוא מניעיהם האישיים. מניעים אלו קשורים לקונפליקטים האישיים שלהם, לצורך בתחושת משמעות בחייהם, ולעיתים גם לסוגיות של זהות ושורשים. כך תיארה זאת אלונה:

העניין הזה של ה-אחרי, הוא לא יכול שלא להפגיש אותך ולהפגיש אחרת עם המקור שלך, עם ההיסטוריה האישית שלך, עם החוויות ובאופן בו חווית את החוויות שלך ועד המחשבות העמוקות של הזהות שלך. זה משהו שלא יכול שלא להפגיש אותך.

מרבית משתתפי המחקר (13) הם יוצאי אוקראינה, רוסיה או ברית המועצות לשעבר ו/או בני משפחות של ניצולי שואה. המפגש עם הפליטים מעורר בקרב חלקם תהליכים מעמיקים לבחינת זהותם, ולעיתים, כפי שתיארה אלונה, מפגש מחודש עם מקורותיהם ועם שורשיהם.

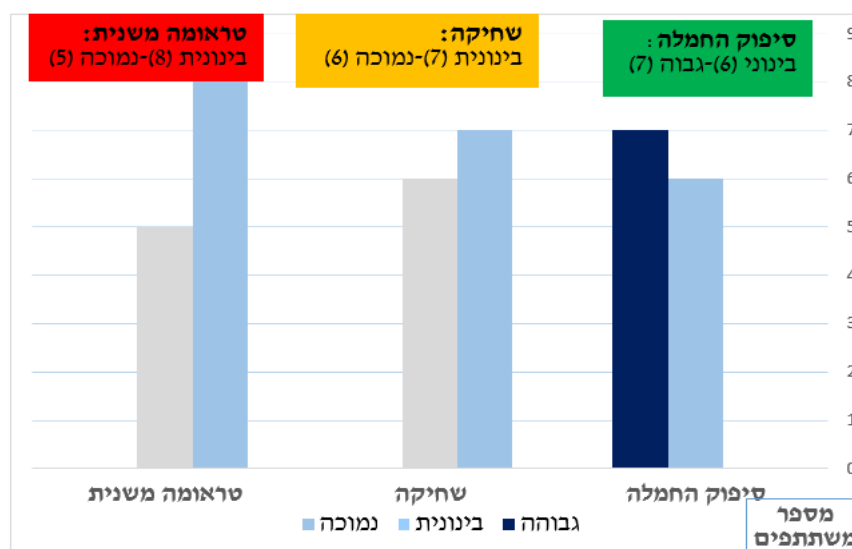
**התנדבות חוזרת.** כל משתתפי המחקר תיארו את פעילותם למען הפליטים כחוויה משמעותית מאוד שגרמה להם לרצות להמשיך לעסוק בנושא באמצעות התנדבות חוזרת או אף באמצעות עבודה. 14 ממשתפי המחקר ממשיכים בפעילותם במסגרת ESI באחד מהאופנים האלה: התנדבות חוזרת (7) ובמרבית המקרים יותר משתי התנדבויות, עבודה בצוות ESI לעיתים במחיר עזיבת עבודה קבועה קודמת (5), או כפְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום (2). כך תיארה אלונה את ההתנדבות השנייה שלה: והחוויה שם הייתה שונה מזאת הקודמת – עוד, עוד עוד יותר, פי אלפים שלא חשבתי שאפשר, פי אלפים יותר עוצמתית מהקודמת, פי אלפים יותר משמעותית, פי אלפים יותר מטלטלת, כאילו זה היה יותר ויותר בכל המובנים שרק אפשר. ועכשיו אני אומרת מתי פעם הבאה. מההשוואה שעורכת אלונה בין ההתנדבות הראשונה לבין השנייה עולה שהחוויה הרגשית מתעצמת במהלך ההתנדבות השנייה. מנעד הרגשות גדל, וגם תחושת הסיפוק והמשמעות הולכת וגדלה. התעצמות רגשית זו, המתפתחת מהתנדבות אחת לשנייה, היא אחד מהמניעים לשוב ולהתנדב.

### איכות חיים מקצועיים

13 ממשתתפי המחקר השיבו על שאלון "איכות חיים מקצועיים" (ProQol) (Stamm, 2009-2012), המבקש לבחון את מידת סיפוק החמלה ואת מידת תשישות החמלה (הנוגעת לשחיקה ולטראומה המשנית). הממצאים מוצגים בתרשים ג – ממצאי שאלון "איכות חיים מקצועיים".

### תרשים ג

ממצאי שאלון "איכות חיים מקצועיים"



### **סיפוק החמלה (Compassion Satisfaction).** במדידת ההיבטים החיוביים של מתן הסיוע,

ביטאו משתתפי המחקר מידה גבוהה ובינונית של סיפוק החמלה (7 ו-6 משתתפי מחקר, בהתאמה). אף אחד ממשתתפי המחקר לא הביע מידה נמוכה של סיפוק החמלה. ייתכן שניתן לקשר ממצא זה לתיאור משתתפי המחקר את תחושות הסיפוק, הרגשות החיוביים כלפי הפליטים ואת האמונה שפעילותם בעלת ערך.

### **תשישות החמלה (Compassion Fatigue).** במדידת ההיבטים השליליים של מתן הסיוע, ביטאו

משתתפי המחקר מידת שחיקה נמוכה ובינונית (7 ו-6 משתתפי מחקר, בהתאמה), ומידת נמוכה ובינונית של טראומה משנית (8 ו-5 משתתפי מחקר, בהתאמה). אף אחד מהמשתתפים לא הביע מידות גבוהות של שחיקה או טראומה משנית. ייתכן שניתן לקשר ממצא זה לתיאור משתתפי המחקר את תחושות הטלטלה הראשונית במפגש עם הפליטים ואת הקושי שלהם להתנתק רגשית בתום ההתנדבות.

### **איכות החיים המקצועיים.** זוהי נגזרת מהתוצאה המצטברת של מדדי סיפוק החמלה ותשישות

החמלה. כאמור לעיל, משתתפי המחקר ביטאו מידה גבוהה ובינונית של סיפוק החמלה ומידה נמוכה ובינונית של תשישות החמלה. בהתאם למדריך ProQol (Stamm, 2010), זוהי תוצאה חיובית המייצגת אנשים שמקבלים חיזוקים חיוביים מעבודתם, אינם חווים חששות משמעותיים בנוגע ליכולתם להיות יעילים, אינם סובלים מפחדים ראויים לציון כתוצאה מעבודתם, ואף עשויים לחוות הזדמנות לצמוח בתפקידם. כמו כן, יש סבירות גבוהה שהם בעלי השפעה חיובית על עמיתיהם וזוכים לחיבה מצד מי שמקבלים מהם סיוע. אומנם אין לראות בממצאי השאלון אבחנה קלינית, אך ניתן ללמוד ממנו על מידת האיזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים של מתן העזרה (Stamm, 2010). ממצא זה תורם להעמקת התובנות ביחס לחוויית ההתנדבות, ויתכן שניתן לקשר אותו לכך שמרבית משתתפי המחקר ממשיכים להתנדב או לעבוד במתן סיוע לפליטים.

לסיכום, משתתפי המחקר תיארו חוויה רגשית מורכבת ומעצימה הגלומה בהתנדבות. חוויה זו

מתחילה בהנעה לפעולה עם פרוץ המלחמה, קשורה לזהותם, לשורשיהם ולשאיפתם לפעול למען צדק חברתי. יציאתם הראשונה להתנדבות לוותה בחששות ובעמדות שונות מצד בני משפחתם. המפגש הראשון שלהם עם הפליטים לווה בטלטלה רגשית עזה שכללה: הזדהות ואסוציאציות לשואה, רגשות חוסר אונים ואשמה, וצורך בהטענת מצברים. בקרב אחדים ממשתתפי המחקר התעוררו רגשות אמביוולנטיים כלפי הפליטים. במהלך ההתנדבות התפתחה אצלם תחושת העצמה אישית של עשייה רבת ערך ומשמעות, והיא גרמה להם סיפוק וגאווה רבים. אדוות ההשפעה נמשכות לאחר סיום ההתנדבות והחזרה לחיי השגרה. הן מתבטאות בקושי להתנתק רגשית, בתהליכי רפלקציה עמוקים, וברצון לחזור ולהתנדב. לעיתים ההתנדבות הופכת לעבודה קבועה. במדידת איכות החיים המקצועיים (Stamm, 2009-2012) ביטאו משתתפי המחקר איזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים של מתן העזרה. אומנם אין לראות בכך אבחנה קלינית, אך גם ביטוי זה יכול להיות קשור להנעה שלהם להמשיך ולפעול כדי לסייע לפליטים.



## דיון

מחקר זה ביקש להתחקות אחר חוויית ההתנדבות של אנשי מקצוע מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה במרחבים הבטוחים של ארגון ESI Early Starters International) ואחר תפיסותיהם לגבי השלכות מלחמת רוסיה-אוקראינה על אימהות פְּלִיטוֹת וילדיהן.

לאחר הצגת סיכום ממצאי המחקר, שגובשו לשלוש תמות, הם יקושרו לשאלות המחקר בשלושה ממדים: הגישה מודעת ההקשר (Context-Informed Perspective) (Roer-Strier & Nadan, 2020) כמסגרת תאורטית לבחינת היבטים במצב הפְּלִיטוֹת ובחוויית התנדבות במרחבים הבטוחים; גורמי חוסן והתמודדות חיובית במצב הפְּלִיטוֹת ובחוויית ההתנדבות; וההון האנושי כמרכיב חיוני במתן סיוע הומניטרי. חלקו האחרון של הפרק יעסוק בתרומות המחקר במישורים שונים: התיאוריה, גוף הידע בספרות המקצועית, הפרקטיקה, הארגון המפעיל, ההכשרה וקביעת מדיניות. לאחר מכן יפורטו מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך.

הנתונים למחקר נאספו באמצעות 15 ראיונות עומק חצי מובנים עם אנשי מקצוע מתנדבים מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה שפעלו במרחבים הבטוחים של ESI. כדי להעמיק את התובנות מן המחקר נאספו בעירוב שיטות גם נתונים משאלוני איכות חיים מקצועיים (Stamm, 2009-2012). מהניתוח התמטי של הנתונים האלה עלו שלוש תמות מרכזיות: מצב הפְּלִיטוֹת בעיני המתנדבים, המרחבים הבטוחים של ESI Early Starters International, ורקורסיה רגשית בחוויית ההתנדבות.

התמה הראשונה עסקה במצב הפְּלִיטוֹת מנקודת המבט של משתתפי המחקר. תחילתו בהגירה שנכפתה על הפליטים, והמשכו בבדיחתם רוויית הסכנות ובהתמודדות הקשה במעבר הגבול. האוכלוסייה המגיעה למרכזי הפליטים במדינות הקולטות מאופיינת בשיעור גבוה של אימהות יחידניות מטופלות בילדים (UNHCR, 2023a). התארכות המלחמה והשהות הממושכת במרכז הפליטים מגבירים את הטראומה וחוסר הוודאות בקרבן, ובשל כך הן חוות מצב של פְּלִיטוֹת מתמשכת. למצב הזה יש השפעות התנהגותיות שונות על הפְּלִיטוֹת, על תהליכי ההורות שלהן ועל ילדיהן. עם זאת, המצב הזה יוצר מגוון הזדמנויות לצמיחה הכוללת: רכישת ידע והרחבת אופקים, העצמה נשית, מימוש יתרונות המיקום הגיאוגרפי, התאחדות ופתיחות ואף הנעה עצמית של ילדים.

התמה השנייה עסקה במרחבים הבטוחים של ארגון ESI. הם מבוססים על השאיפה להעניק מענה פסיכו-חינוכי לגיל הרך, שבו השפעת הטראומה היא החזקה ביותר, וכך גם יכולת ההשפעה. באמצעות מרחב טרנספורמטיבי ילדים החווים טראומה ודחק יכולים לעבור תהליך חינוכי-טיפולי המגביר את תחושת הביטחון שלהם. נוסף על כך, המרחבים הבטוחים מעניקים מענה לחלק מצורכי האימהות – כמו תמיכה, הדרכה ומפגש עם פְּלִיטוֹת נוספות, ובמצבים שבהם יש חשש לפגיעה ולסיכון בקרב הילדים הם מפעילים מנגנוני חירום.

התמה השלישית עסקה בחוויה הרגשית המורכבת והמעצימה הגלומה בהתנדבות, כפי שתוארו משתתפי המחקר. חוויה זו מתחילה בהנעה לפעולה המתעוררת עם פרוץ המלחמה, וקשורה גם לזהות המתנדבים, לשורשיהם ולשאיפתם לפעול למען צדק חברתי. המפגש הראשון שלהם עם הפליטים לווה בטלטה רגשית, אך במהלך ההתנדבות התפתחה בקרבם תחושה של עשייה רבת ערך ומשמעות, ובזכותה הם חשו סיפוק וגאווה רבים. אדוות ההשפעה נמשכות לאחר סיום ההתנדבות והחזרה לחיים השגרתיים. הן מתבטאות בקושי להתנתק רגשית, בתהליכי רפלקציה עמוקים, וברצון לחזור ולהתנדב. לעיתים ההתנדבות הופכת לעבודה קבועה. במדידת איכות החיים המקצועיים (Stamm, 2009-2012), ביטאו משתתפי המחקר איזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים של מתן הסיוע.

### פְּלִיטוֹת וסיוע הומניטרי בגישה מודעת הקָשֶׁר

טווח ההשפעה הגיאוגרפי של מלחמת רוסיה-אוקראינה, שנכון לספטמבר 2023 עדיין נמשכת, גדול הרבה מעבר לאזור המלחמה המיידית. הוא ניכר בחלקים נרחבים ממדינות אירופה, ומתבטא בהיבטים שונים: הכלכלות באזור ובעולם, תנועת הפליטים בעולם, שרשראות האספקה הגלובליות של האנרגיה ומחיריהן, ואף המשפט הפלילי הבין-לאומי (Geneuss & Jeßberger, 2022; Ratten, 2023). בני העם האוקראיני – בין שנשארו בארצם ובין שעברו את הגבול למדינות שכנות – חווים משבר הומניטרי רחב ממדים המשפיע על ההקְשָׁרִים והמיקומים השונים בחייהם. מתיאוריהם של משתתפי המחקר עולה כי השפעות המלחמה אינן פוסחות גם על מי שפועל למתן סיוע הומניטרי. בהמשך להצגת הגישה מודעת ההקְשָׁר (Roer-Strier & Nadan 2020) בסקירת הספרות, הקְשָׁרִים שונים בחייהם של פרטים מצטלבים ביניהם ונתונים לשינויי זמן ומקום, והם משפיעים על האופן שבו אנשים מבנים משמעות לאירועים וחוויית בחייהם. בחלק זה של הדיון ייבחנו היבטים במצב הפְּלִיטוֹת ובחוויית ההתנדבות במרחבים הבטוחים של ESI בנקודת המבט של הגישה מודעת ההקְשָׁר (Roer-Strier & Nadan, 2020). היבטים אלו כוללים: לימינליות והצטלבות מיקומים, זהות ושייכות ויחסי כוח.

### לימינליות והצטלבות מיקומים

לימינליות היא מושג אנתרופולוגי המציין חצית גבולות ויציאה מאזור הנוחות מבחינה אישית ומבחינה חברתית. היא מתייחסת לרגעי המעבר של המציאות במצב ביניים שיש בו תנועה פיזית ורוחנית בין שני העולמות (Thomassen, 2016). הגירה בכפיה מאופיינת בלימינליות ובדיסוננס של קיום בו-זמני בתוך המולדת ומחוצה לה (Hartonen et al, 2022). משתתפי המחקר תיארו בהרחבה את האתגרים הרבים הכרוכים בהגירה של הפְּלִיטוֹת מאוקראינה וילדיהן ובהסתגלות שלהם לחיים במדינות הקולטות. מתיאוריהם עולה כי התארכות המלחמה העצימה את תחושת הלימינליות של הפְּלִיטוֹת, וכי הם היו עדים לתהליך ההדרגתי שבו מצב הפְּלִיטוֹת, שנתפס תחילה כזמני מאוד, הפך בהדרגה לקבוע. לתפיסתם של משתתפי המחקר תהליך זה העצים את תחושות חוסר השייכות וחוסר הוודאות בקרב הפְּלִיטוֹת. הפרידה הממושכת שלהן מבן הזוג, מבני משפחה ומחברים שנשארו באוקראינה הגדילה את הפער בין הפְּלִיטוֹת שעזבו את אוקראינה ובין אלה שנשארו באוקראינה והעצימה את תחושת הניכור החברתי גם בחברת המוצא וגם בחברה הקולטת (Anthaias, 2008). משתתפי המחקר ציינו כי התמודדות הפְּלִיטוֹת מתאפיינת ברצף הנע בין התנהלות שממוקדת בהמתנה לסיום המלחמה ובין ניסיון להשתלב במדינה החדשה ולנצל את ההזדמנויות שנוצרו בעקבות המצב, וזאת מתוך הבנה שהמתנה יכולה להיות ממושכת ביותר. תנאי הדיור הקשים במרכזי הפליטים כרוכים בצפיפות ובדלות רבה, וחלק ממשותפי המחקר ציינו כי הם מגבירים את המצוקה. תיאור זה עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר שערכו מרטינו ואחרים (Martino et al, 2022), ולפיהם דיור לא הולם תורם לתחושת הלימינליות ולמצב הזמניות הקבועה של פליטים, ודוחק אותם עוד יותר אל שולי החברה.

כמו כן, מתיאורי משותפי המחקר ניתן ללמוד כיצד השפיעו עליהם המעברים ותחושת הלימינליות שהם חוו באופן אישי. לדבריהם הם חוו פער גדול בין תקופת ההתנדבות, שבה נחשפו למצבם הקשה של הפליטים ונדרשו להתמודדות רגשית מורכבת, ובין חזרתם בתום השליחות למשפחתם ולחיהם השגרתיים, והביעו קושי רב לגשר על פער זה. בתום השליחות הם התקשו להתנתק רגשית, וחשו צורך בתקופת מעבר, שבה נמצאו במרחב ביניים בין שני העולמות (Thomassen, 2016), והיא אפשרה להם לעבד את החוויה הרגשית המורכבת שעברו. אחדים מהם תיארו תהליך של חזרה רגשית מושהית שנמשכה זמן, ולא התקיימה במקביל לשיבה למשפחתם. בתקופה זו הם הרגישו חצויים, "לא פה ולא שם", והיא לוותה בתהליכים רפלקטיביים משמעותיים של תובנות אישיות והערכה מחודשת של החיים.

נוסף על תיאור המשתתפים את השפעת המעברים על הפליטים ועליהם עצמם, הם התייחסו גם להשפעתם של הקשרים שונים בחייהן של הפליטות ושל המפגש בין הקשרים האלה והגישה מודעת הקשר מתייחסת אליהם.

על פי הגישה מודעת הקשר היבטים שונים של הזהות האנושית – כמו מגדר, מעמד חברתי-כלכלי ומוצא – מצטלבים ומתקשרים זה עם זה בו זמנית, והצטלבות המיקומים של ההיבטים האלה יוצרת הזדמנויות או חסמים בשל אי-שוויון ואפליה. אלו נקבעים באופנים מרובים ובו זמניים בידי מוסדות חברתיים שונים שמתקיימים ביניהם קשרי גומלין (שמואל, 2020). אוכלוסיית הפליטים האוקראינים המגיעים למדינות הקולטות ניכרת בשיעור גבוה של נשים (UNHCR, 2023a), ולתפיסת משתתפי המחקר קיימים גורמים שונים המשפיעים על מידת ההזדמנויות והחסמים שעומדים בפניהן והם: המגדר, היעדר בן זוג, המעמד הסוציו-אקונומי החדש והלאום שלהן בהקשר של המערכת המקור חברתית ומדיניות הקליטה במדינה הקולטת. משתתפי המחקר תיארו כיצד מדיניות הקליטה במדינה החדשה משפיעה על יכולתן של הנשים להשתלב בשוק העבודה. לדוגמה במולדובה יש לנשים אוקראיניות דוברות רוסית הזדמנויות להשתלב בתעסוקה. לעומת זאת, במדינות כמו ישראל או צ'כיה נשים אלו, שלעיתים הן בעלות השכלה והכשרה מקצועית, מתמודדות עם חסמים קשים בכניסה לשוק העבודה בשל רגולציה ולעיתים בגלל קשיי שפה. אי לכך הן נאלצות להתפשר ולעסוק בעבודות לא מקצועיות בשכר נמוך. השפעת מדיניות הקליטה על מידת ההזדמנויות של הפליטות להשתלב מבחינה תעסוקתית במדינות הקולטות, כפי שתיארו משתתפי המחקר עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקר שערכו שמידט ואחרים (Schmidt et al., 2022) בהשתתפות מהגרות בקנדה. עולה מהם כי מדיניות ההגירה יכולה להגביר אי שוויון בין-לאומי המצטלב עם אי-שוויון מגדרי וגזעי. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי חוסר יכולתן של הפליטות מאוקראינה להשתלב בתעסוקה שמותאמת לכישוריהן ולניסיוןן והידחקותן לשולי החברה הם גורמים הדוחפים אותן לעזוב את המדינה החדשה (Mohamed & Abdul-Talib, 2020) והמעצימים את שאיפתן נשים אלו לחזור לאוקראינה.

נוסף על לימינליות והצטלבות מיקומים, מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי לתפיסתם המלחמה השפיעה גם על הבניית הזהות וההשתייכות של הפליטים ושלהם עצמם.

### **זהות והשתייכות**

זהות היא אחד ממונחי המפתח בדיון על הגירה מבחירה או מכורח (Anthias, 2008). על פי נחתומי (2003) הזהות קשורה לסיפורים האישיים והקולקטיביים על העצמי ועל האחר, והיא משתנה בהתאם להקשר ולזמן. כך למשל, בהתאם לגישה מודעת הקשר היבטים שונים של הזהות מושפעים ממצאות מורכבת ומשתנה וממעברים אנושיים ומשתנים כתוצאה ממנה (Roer-Strier & Nadan, 2020). בהתאם לכך, מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי ההגירה הכפויה מאוקראינה משפיעה על הבניית הזהות וההשתייכות של הפליטות. המעבר שלהן למדינות הקולטות כרוך באובדן המעמד הכלכלי-חברתי והתפקידים שהיו מזוהות עימם באוקראינה. כמו כן, חווית ההדרה בחברה הקולטת ופערי התקשורת בינן ובין מי שנשאר באוקראינה הגבירו לתפיסת משתתפי המחקר את תחושת שותפות הגורל של נשים אלו עם נשים אחרות במרכז הפליטים. על פי רוטר-רוסלר (Röttger-Rössler, 2018), השתייכות היא קשרים סובייקטיביים לאנשים, מקומות או קולקטיבים ספציפיים, והיא מרמזת גם על חוסר שייכות והתרחקות מכל מי שאינו נכלל בקבוצת ההשתייכות. מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי המרחבים הבטוחים של ESI ופינות העישון הסמוכות אליהם מעניקים לפליטות הזדמנות למפגש בלתי פורמלי עם נשים אחרות במצב דומה למצבן, ובמפגש זה הן יכולות להתעדכן, לשתף ואף לחוות שייכות קהילתית. ממצאים אלו מתאימים לממצאי מחקר שערך בירנה (Byrne, 2016). עולה מהם כי המרכיבים שהפעילו ושימרו את

הזהות הלאומית הקולקטיבית של הפליטים הם: מעמד פְּלִיטוּת משותף, התמקדות בחוויית משותפת מהעבר, ומודעות של הפליטים להבדלים בינם לבין האוכלוסייה המקומית במדינה הקולטת. באופן דומה, משתתפי המחקר ציינו כי היו עדים לגילויי התאחדות וסיוע הדדי בין הפליטים מאוקראינה, מצב שהיה שכיח פחות במולדתם.

המושג "שייכות" קשור גם לחברת המידע הגלובלית. כך למשל, ממחקר שערכו וולטר ואחרים (Walther et al., 2021) עולה כי רשתות חברתיות יכולות לקדם את תחושת השייכות ולספק תמיכה רגשית ומידע רלוונטי. באופן דומה, משתתפי המחקר ציינו כי הפְּלִיטוּת, ובעיקר הילדים, משתמשים בתקשורת דיגיטלית וברשתות החברתיות כדי להתעדכן באירועים ובחדשות וכדי לשמור על קשר עם בני משפחה וחברים שנשארו באוקראינה. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי ממחקר איכותני שערכו אנדרדה ודולין (Andrade & Doolin, 2016). נמצא בו כי הפליטים משתמשים בטכנולוגיות מידע ובתקשורת כדי לשהות במרחבים רב-לאומיים שאינם תחומים בגבולות גיאוגרפיים. מרחבים אלו מאפשרים להם להיות מחוברים חברתית ולבטא זהות תרבותית, ואף מסתייעים בהם כדי להתגבר על מחסום השפה ולהבין את החברה חדשה.

זאת ועוד, משתתפי המחקר ציינו כי הגברת תחושת השייכות של הילדים למרחבים הבטוחים של ESI היא מרכיב חשוב התורם גם הוא להגברת תחושת הביטחון שלהם. הילדים שותפים לקביעת כללי ההתנהגות במרחב ולהפעלתו, ומושם דגש על פיתוח תחושת בעלות בקרבם. ממצאים אלו מתאימים לממצאים שעלו בסקירת 33 מחקרים שערכו וייר ואחרים (Weir et al., 2023). עולה מהם כי היקשרות למקום מקנה לילדים עקורים תחושת יציבות בתוך השינוי הגדול שחוו, ותורמת לרווחתם, לזהותם ולהתפתחותם. כמו כן, במרחבים הבטוחים הילדים יכולים לדבר בשפת אימם. על פי נחתומי (2003) השפה, ובמיוחד שפת האם, היא אחד ממאפייניה החשובים של הזהות. שפת האם של הפליטים היא רוסית או רוסית משולבת באוקראינית, ומשתתפי המחקר הדגישו את הקושי של הילדים להשתלב מבחינה פדגוגית וחברתית בבתי הספר המקומיים בגלל מחסום השפה. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקר שערכו הורגן ואחרים (Horgan et al., 2022) בקרב ילדי פליטים באירלנד. נמצא בהם כי השפה הייתה גורם מרכזי בתחושת הזהות התרבותית של הילדים ואחד ממרכיבי המפתח של השתלבותם בבתי הספר. במרחבים הבטוחים של ESI מתקיימות פעילויות המבוססות על מסורות ומנהגים מוכרים מאוקראינה – כמו שתיית התה וחגיגות הנובי-גוד – וילדים יש אפשרות להיפגש ולשחק עם ילדים אחרים שהם יכולים לתקשר עימם באופן אינטואיטיבי. משתתפי המחקר ציינו כי הילדים אוהבים מאוד להשתתף בפעילויות אלו. ממצא זה מתאים לממצאים שעלו ממחקר שערכו וסלס וקוסטלני (Wessells & Kostelny, 2013), ולפיהם מפגשים של ילדים עם מבוגרים אכפתיים ועם ילדים אחרים במרחבים הידידותיים (CFS) מפחיתים את תחושות הבידוד שהם חווים, ומחזירים להם את תחושת האמון החברתי.

נוסף על כך, מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי פעילותם למתן הסיוע ההומניטרי משפיעה גם על הבניית הזהות ותחושת השייכות האישיות שלהם עצמם. מרביתם היגרו בצעירותם מרוסיה, אוקראינה או מאזורים אחרים בברית המועצות לשעבר, וציינו כי ההנעה שלהם לפעול למתן הסיוע לפליטים קשורה גם לתהליך ההגירה האישי שעברו. מעברים אנושיים בין מדינות, לשהות קצרה או ממושכת, שכיחים מאוד בעולם הגלובלי בן זמננו וחוויות של דחיה או קבלה במדינה החדשה משפיעות על מידת ההסתגלות למעבר (שמואל, 2020). מתיאור משתתפי המחקר עולה כיצד בעקבות חווית ההתנדבות הם נפגשו מחדש עם חלקים בסיפור ההגירה האישי שלהם, בזהותם ובשורשיהם. הם ציינו ששליטתם בשפות הרוסית ו/או

האוקראינית, והבנתם המעמיקה את המורשת התרבותית של הפליטים תרמו מאוד ליצירת הקשרים הבין-אישיים עם הפליטים. על פי בנט-מרטינז ואחרים (Benet-Martínez et al., 2002). לאינדיבידואלים רבים יש יותר מזהות תרבותית אחת, והם בעלי היברידיזציה תרבותית. על פי רוטר-רוסלר (Röttgr-Rössler, 2018) היברידיזציה תרבותית היא זהות המבוססת על יותר מתרבות אחת, ופרטים בעלי היברידיזציה תרבותית אינם חווים קונפליקט בין שתי האוריינטציות התרבותיות שלהם, ומחליפים ביניהן בקלות בהתאם להקשר. משתתפי המחקר ייחסו לתרבותיים המשותפים להם ולפליטים, ולא ציינו כי חוו קשיים במעבר בין האוריינטציה התרבותית הנוכחית בחייהם ובין זו של הפליטים. מרביתם חוזרים ומתנדבים, לכן הם ממשיכים לעבור בין האוריינטציות התרבותיות. כמו כן, חלקם הביעו רצון שארגון ESI יפעל לקידום תחושת השייכות והזיקה שלהם אליו באמצעות שמירת קשר רציף עימם, וקיום מפגשי תמיכה קבוצתיים ופעילויות חברתיות עם המתנדבים האחרים. עוד עולה מתיאורי משתתפי המחקר כי השפעת המלחמה משתקפת גם ביחסי הכוח והם יפורטו בסעיף להלן.

### יחסי כוח

יחסי כוח הינם אחד ממושגי המפתח בגישה מודעת הקשר. על פי שמואל (2020), האינטראקציות האנושיות והמערכות החברתיות כוללות יחסי כוח שמתאפיינים באי-שוויון הזדמנויות ונגישות למשאבים, בהדרה והכללה של קבוצות מיעוט, ובפריבילגיות לקבוצות אחרות. מתיאורי משתתפי המחקר עולה כי פְּלִיטוֹת השוהות במרכזי הפליטים לרוב משתלבות פחות מנשים מקומיות בתעסוקה במדינה הקולטת ומשתייכות לקבוצת מיעוט מקוטלגת. משתתפי המחקר ציינו כי באחדות מהמדינות הקולטות, לדוגמה בישראל, ההשתייכות לקבוצת מיעוט זו מלווה בחוסר מעמד אזרחי ובהיעדר זכויות. כמו כן, הילדים חווים את יחסי הכוח מצד חבריהם ללימודים בבית הספר המקומי, כשהם משמשים מושא ללעג ולעיתים אף לגילויי אלימות. אחדים ממשתתפי המחקר ציינו כי צוות המרחבים הבטוחים מקיים עם הילדים שיחות שמאפשרות להם לשתף חוויות קשות שעברו בבית הספר, לבחון את החוויות האלה, לגבש ולתרגל דרכי התמודדות עתידיות, אם יישנו. לתפיסת משתתפי המחקר השיחות האלה מסייעות לילדים להתמודד עם המצב.

ארגון ESI מייחס חשיבות לשילובן של פְּלִיטוֹת בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים בפעילות המרחבים הבטוחים ומעניק להן עדיפות. לעיתים זוהי אחת מאפשרויות התעסוקה היחידות בתחום הכשרתן במדינה הקולטת, שכן אחרת היו נאלצות להידחק לעיסוק במקצועות נחותים לכישוריהן. לתפיסת משתתפי המחקר ההשתייכות של נשים אלו לצוות מקצועי בארגון סיוע הומניטרי מעצימה אותן מאוד ואף מקנה להן הזדמנות למיקום עצמי מחודש בהקשר של יחסי הכוח. היבט נוסף ליחסי הכוח ולפעילות הנשים במרחבים הבטוחים קשור לילדים הפליטים. משתתפי המחקר ייחסו חשיבות רבה לפעילותן של נשים אלו במרחבים הבטוחים, כיוון שהן מבינות את האתגרים שהילדים מתמודדים עימם. ממצא זה תואם את ממצאי המחקר שערכו וונג ולי (Weng & Lee, 2016) בהשתתפות פליטים ומהגרים בארצות הברית, ולפיהם מהגרים המתנדבים למען קהילתם הם הון אנושי התורם לתחושות הקהילתיות, הרישות החברתית והשתלבות במדינה הקולטת בקרב הפליטים.

היבט אחר של יחסי הכוח קשור להגדרות סיכון ומוגנות של ילדים. כשמשתתפי המחקר נשאלו כיצד משפיעות המלחמה ומצב הפְּלִיטוֹת על הורים וילדיהם, רבים מהם השיבו כי היו עדים להזנחה פיזית ורגשית של ילדים מצד האימהות. על פי רואר-סטריאר ונדן (2021), הגורמים המשפיעים על הגדרת סיכון ומוגנות בקרב ילדים הם: ההקשר התרבותי, תחושת מיקום סובייקטיבית של המתבונן ודינמיקות של יחסי כוח. במחקר אורך איכותני שהשתתפו בו ילדים, הורים ואנשי מקצוע מקהילות שונות, התגלו פערים

בין ההורים ובין אנשי המקצוע בכל הנוגע להגדרות סיכון ומוגנות של ילדים. כך למשל, ילדים והורים הדגישו שאלמוניות פוליטית משפיעה רבות על רווחתם הנפשית והפיזית של הילדים, ואילו אנשי המקצוע ציינו שהזנחה הורית ומצב כלכלי קשה הם הגורמים המשפיעים על הרווחה הנפשית של ילדים. באופן דומה, במחקר איכותני שערך דומבריל (Dumbrill, 2009), נמצאו פערים מהותיים בין הורים-מהגרים ובין עובדים סוציאליים בנוגע לתפיסות רווחה ומוגנות של ילדים. ההורים שהשתתפו במחקר הזה קראו לשותפות עימם בפיתוח מדיניות ושירותי רווחה עבור ילדים. מהדוגמאות המחקריות שצוינו לעיל ניתן ללמוד עד כמה חשובות הרגישות התרבותית והכשירות התרבותית כאשר מעניקים סיוע הומניטרי, וכיצד יחסי הכוח ומושגי מפתח נוספים בגישה מודעת הקשור – כמו לימינליות, הצטלבות מיקומים, זהות, ושייכות – משפיעים על הבניית המציאות של המקבלים סיוע הומניטרי ועל המעניקים אותו.

לסיכום, מן ההיבטים במצב הפוליטי ובחויית התנדבות במרחבים הבטוחים של ESI לפי הגישה מודעת הקשור (Roer-Strier & Nadan, 2020) עולה כי מלחמת רוסיה-אוקראינה משפיעה על ההקשרים השונים הן בחייהם של הפליטות וילדיהן והן על המתנדבים הפועלים למתן סיוע הומניטרי. הפליטות האוקראיניות וילדיהן שוהים במרחב לימינלי וחווים דיסוננס של קיום בו-זמני בתוך מולדתם ומחוצה לה (Hartonen et al, 2022). מתיאור משתתפי המחקר עולה כי מרבית הפליטים חיים במצב זמני שהפך קבוע, והוא מתאפיין בהמתנתם לסיום המלחמה כדי לשוב לאוקראינה. מצב לימינלי זה כרוך בניכור חברתי, הן בחברת המוצא והן בחברה הקולטת (Anthaias, 2008). אוכלוסיית הפליטים כוללת שיעור גבוה של נשים (UNHCR, 2023a). הצטלבות המיקומים שלהן מבחינת הלאום, המגדר, המעמד ומדיניות הקליטה במדינה הקולטת משפיעה על ההזדמנויות ועל החסמים העומדים בפניהן. לתפיסת משתתפי המחקר המרחבים הבטוחים של ESI מעניקים מענה להבניית הזהות ולתחושת השייכות של הפליטים. פליטות-מתנדבות, בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים, פועלות במרחבים הבטוחים, והן הן אנושי התורם לתחושת הקהילתיות ולרישיות החברתי של הפליטים (Weng & Lee, 2016). עוד לדעת משתתפי המחקר, פעילותן מקנה להן הזדמנות למיקום עצמי מחודש בהקשר של יחסי הכוח. היבט נוסף של יחסי הכוח הוא תפיסות בנוגע לסיכון ומוגנות של ילדים. על פי רואר-סטריאר ונדן (2021) הגורמים המשפיעים על הגדרתם הם: ההקשר התרבותי, המיקום הסובייקטיבי של המתבונן ודינמיקות של יחסי כוח. מן הגורמים האלה מודגשת חשיבותן של רגישות תרבותית וכשירות תרבותית במתן סיוע הומניטרי.

כמו כן, מתיאורי משתתפי המחקר ניתן ללמוד על השפעת המעברים ותחושת הלימינליות שהם עצמם חוו באופן אישי. הם תיארו קושי להתנתק רגשית בתום השליחות ואת הצורך שלהם בתקופת מעבר שבה נמצאו במרחב ביניים בין שני העולמות (Thomassen, 2016) כדי לעבד את החוויה הרגשית המורכבת שעברו. מרביתם היגרו בצעירותם מרוסיה, אוקראינה או מאזורים אחרים בברית המועצות לשעבר, וציינו כי פעילות הסיוע ההומניטרי השפיעה גם על הבניית הזהות ותחושת השייכות האישיות שלהם. מתיאוריהם עולה כי זהותם מבוססת על שילוב גבוה של דו-תרבותיות (Benet-Martínez et al., 2002) כמו כן, חלקם הביעו רצון שארגון ESI יפעל לשמירת קשר רציף עימם ואף יקיים מפגשי תמיכה קבוצתיים ופעילויות חברתיות עם המתנדבים האחרים כדי לקדם את תחושת השייכות והזיקה שלהם אליו.

עוד עולה מתיאורי משתתפי המחקר כי נוסף על האתגרים במצב הפליטות שהוצגו בהתאם לגישה מודעת הקשור, מצב זה טומן בחובו גם הזדמנויות רבות לצמיחה והתמודדות חיובית, והם יפורטו להלן.

### גורמי חוסן והתמודדות חיובית במצב הפליטות ובחויית ההתנדבות

אחת משאלות המחקר ביקשה להתחקות אחר השלכות המלחמה ומצב הפליטות על אימהות פליטות וילדיהן בעיני אנשי המקצוע המתנדבים. במרכזי הפליטים במדינות הקולטות יש שיעור גבוה של אימהות יחידניות ושל ילדים ומיעוט של גברים ואוכלוסייה מבוגרת (UNHCR, 2023a), ובשל התארכות המלחמה הם מתמודדים עם מצב פליטות מתמשכת. על פי טהרי ואחרים (Taheri et al., 2023) נשים פליטות נמנות עם אחת מקבוצות המיעוט הגדולות ביותר בעולם. לנטה ואחרים (Lenette et al., 2013) מציינים את חוויית הבידוד והסיכונים הרגשיים, הכספיים והפיזיים שנשים פליטות מתמודדות עימם לאחר שהתיישבו מחדש, ומדגישים כי נוסף על הצורך להסתגל לאורח חיים ולמערכות חדשים, על אימהות פליטות יחידניות מוטלת האחריות העיקרית להתאקלמות של ילדיהן במדינה החדשה. הקשיים והאתגרים שהנשים והילדים הפליטים מאוקראינה מתמודדים עימם, כפי שתיארו משתתפי המחקר, עולים בקנה אחד עם התיאור שצוין לעיל ועם ההשלכות הנרחבות של טראומה מתמשכת שתוארו בהרחבה בסקירת הספרות. כמו כן, אחדים ממשתתפי המחקר ציינו כי נשים אלו נמנעות מבקשת עזרה תרפויטית מקצועית, כיוון שאינה מקובלת בחברת המקור שלהן, וממצא זה עולה אף הוא בקנה אחד עם ממצאי מחקרים בנושא הנדון (Lenette et al., 2013; Taheri et al., 2023).

בהמשך לדיון בסקירת הספרות במושג חוסן ובמשמעות הסלוטוגנית שלו (Ostrowski, 2014), אטיה ואחרים ורוסו ואחרים (Attia et al., 2023; Russo et al., 2012) רואים בחוסן תהליך רב-ממדי פעיל של התמודדות חיובית עם מצב רווי דחק. לטענתם ממחקרים עולה כי חוסן, הן אצל ילדים והן אצל מבוגרים, הוא תוצאה שכיחה של התמודדות מוצלחת ומסתגלת עם מצב רווי דחק. בהתאם לכך, כל משתתפי המחקר ציינו כי לדעתם מצב הפליטות טומן בחובו גם הזדמנויות והיבטים חיוביים, וציינו דוגמאות להתמודדות מסתגלת של הנשים הפליטות וילדיהן. תיאוריהם מבוססים על המפגש שלהם עם הפליטים במרחבים הבטוחים של ESI, ותואמים גישות תיאורטיות וממצאי מחקרים, כפי שיפורט בהמשך. עם זאת, כיוון שאוכלוסיית הפליטים שחוותה באופן ישיר את השלכות המלחמה ומצב הפליטות אינה מקור המידע הראשוני (שקדי, 2003) של מחקר זה, יש חשיבות לחקירה נוספת בנושא זה, והיא תוצג בהרחבה במסגרת ההמלצות למחקרי המשך. להלן יוצגו היבטים של התמודדות חיובית ושל העצמת נשים פליטות, הזדמנויות ואתגרים להסתגלות חיובית בקרב ילדים פליטים, והיבטי צמיחה פוסט טראומטית עקיפה בקרב אנשי מקצוע.

### התמודדות חיובית והעצמת נשים פליטות

המלחמה שינתה באופן בלתי הפיך את מציאות החיים של בני העם האוקראיני. כיוון שהגברים חויבו להתגייס לצבא ולהשתתף בלחימה, הנשים נאלצו, לעיתים לראשונה בחייהן, לקבל באופן עצמאי החלטות הנוגעות לעתיד ילדיהן וביטחונם ולהפוך למעשה למנווטות חברתיות של משפחות. על פי ויג (Vigh, 2010) הניווט החברתי הוא תנועתו של הפרט בסביבה חברתית שאינה צפויה, נמצאת בתהליך מתמיד של שינוי, ויכולת הניווט החברתי מושפעת מיכולות הגמישות וההסתגלות של הפרט לשינויים בלתי צפויים. בעקבות פרוץ המלחמה וההפגזות המסיביות על שטחים נרחבים באוקראינה נאלצו הנשים לקבל החלטה מהירה במציאות משתנה – האם להישאר בביתן ולחשוף את עצמן ואת ילדיהן לסכנת חיים, או האם לעזוב במהירות. הבחירה בעזיבה מלווה בצורך להחליט האם לבצע עקירה פנימית בתוך אוקראינה או להגיע אל הגבול ולהמשיך לאחת מהמדינות שהציעו מקלט. גם במרכזי החירום והמעבר לפליטים צריכות הנשים להמשיך ולקבל באופן עצמאי החלטות מורכבות – למשל בחירת המדינה שבה יחיו עם ילדיהן, או האם להישאר לחיות במרכז הפליטים או לעבור לדירה שכורה. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי אצל חלק מנשים אלו זוהי ההתמודדות הראשונה בחייהן, כיוון שבאוקראינה הן חיו

בסמיכות למשפחה המורחבת או במערכת זוגית שבה בן הזוג קיבל את ההחלטות. לדעת משתתפי המחקר תהליך זה, לצד האתגרים והקשיים הטמונים בחובו, העצים את הנשים והגביר את תחושת השליטה שלהן על חייהן. במהלכו הייתה להן הזדמנות לגלות את היכולות והחוזקות האישיות שלהן ולפתח תחושת סוכנות (Agency). על פי אמיתי (Amitay, 2021), תחושת סוכנות מתייחסת לאמונתן של הפרט ביכולתו לכוון את חייו לעבר המטרות והשאיפות שהוא מבקש להגשים, למרות נסיבות חיים קשות. בזכות אמונה זו גדלה תחושת השליטה שלו בבחירותיו, בהחלטותיו, ובאחריות שלו לתוצאות. משתתפי מחקר אחדים ציינו כי במקרים שבהם הנשים חוו באוקראינה מערכות יחסים לא תקינות, ההגירה סיפקה להם הזדמנות להשתחרר מיחסים אלו ולחוות עצמאות וחירות. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקר שערכו וולטר ואחרים (Walther et al., 2021), ולפיהם נשים פְּלִיטוֹת שהיגרו לגרמניה זכו בהזדמנות להשתחרר מהגדרות מגדר מגבילות שהיו קיימות בארץ המוצא שלהן, בתחושת החופש והעצמאות שהתעצמה, ולעיתים אף זכו להתפתחות אישית ומקצועית ולהרחבת השכלתן.

עוד נמצא במחקר שערכו וולטר ואחרים (Walther et al., 2021) כי עבודה או התנדבות של פליטים למען פליטים אחרים תרמה להסתגלות החיובית של הפליטים-המתנדבים וקידמה את תחושת החיבור, הזהות וההעצמה האישית שלהם. באופן דומה, משתתפי המחקר ייחסו השפעה חיובית לפעילותן של הפְּלִיטוֹת כמתנדבות-בתשלום במרחבים הבטוחים של ESI. לתפיסתם המעבר של נשים אלו מעמדה של פְּלִיטוֹת חסרות מעמד חברתי-כלכלי למתנדבות-בתשלום המשתייכות לצוות מקצועי של ארגון סיוע הומניטרי בין-לאומי והפועלות למען בני עמם משפיע באופן חיובי על ההגדרה העצמית שלהן. כמו כן, חשיפתן של נשים אלו לגישות חינוכיות חדשות, וההכשרות הסדירות שהן עוברות יחד עם צוות ESI יוצרות הזדמנויות להתפתחותן האישית והמקצועית.

נוסף על כך, משתתפי מחקר אחדים תיארו את ההזדמנות העומדת בפני הנשים האלה לפתח דפוסי הורות מחודשים. גישת ההפעלה במרחבים הבטוחים מעודדת דיאלוג רב-תרבותי שבמסגרתו משתלבות זו בזו גישות חינוכיות שונות. בזכותו הנשים נחשפות לשיטות חינוך חדשות ששונות מן החינוך האוקראיני המובנה ומעודדות חופש ועצמאות בקרב הילדים. עוד ציינו משתתפי המחקר כי חשיפה זו יוצרת תחילה בלבול בקרב הנשים, למשל בנוגע להצבת הגבולות לילדים, כיוון שהן מתקשות לגשר על הפערים בין הגישות החינוכיות המוכרות להן ובין הגישות החדשות שאליהן נחשפו. ממצא זה דומה לממצאי מחקר שהשתתפו בו פליטים מדרום אפריקה שהתיישבו במדינות מערביות, ולפיהם הפליטים התקשו לגשר על הפער בין הצורך למלא את התפקיד ההורי בהתאם לנורמות התרבותיות החדשות של הארץ הקולטת ובין רצונם לחנך את ילדיהם בהתאם לשיטות ההורות מארץ מוצאם (Machaka et al., 2021) בהתייחס לכך, ציינו משתתפי המחקר כי במרחבים הבטוחים נערכות סדנאות ייעודיות בהורות, ובהן מתאפשר לפְּלִיטוֹת לתרגל התמודדות בסוגיות הוריות שונות, כמו הצבת גבולות, ולפתח בהדרגה דפוסי הורות חדשים המבוססים על שילוב בין גישות חינוכיות.

נוסף להזדמנויות העומדות בפני הנשים הפְּלִיטוֹת להתפתחותן האישית והמקצועית ולפיתוח דפוסי הורות חדשים, ציינו משתתפי המחקר גם הזדמנויות להיחשף לטיפולים רפואיים מתקדמים שאינם מוכרים באוקראינה, לרכישת ידע ולהרחבת אופקים הכלולת גם העשרה תרבותית. במקרים אחדים הזדמנויות אלו כללו גם אפשרות למימוש תוכניות הגירה מרצון של חלק מהפליטים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקר שערכו וולטר ואחרים (Walther et al., 2021), ולפיהם חלק מהמשאבים התורמים להתמודדות חיובית של מהגרים הם: נקיטת עמדה חיובית שלפיה החיים במדינה הקולטת טובים מן החיים בארץ המוצא והדגשת הזדמנויות ייחודיות להתפתחות במדינה החדשה.



כמו כן, מתיאור משתתפי המחקר עולה כי לתפיסתם מצב הפליטות יוצר גם הזדמנויות ואתגרים להסתגלותם החיובית של הילדים הפליטים כפי שיפורט להלן.

### **הזדמנויות ואתגרים להסתגלות חיובית של ילדים פליטים**

על פי סוכנות הפליטים של האו"ם (UNHCR) נשים פליטות, ובמיוחד ילדים פליטים נמנים עם הקבוצות הפגיעות לאלמות, לבריחה מהמולדת ולחיים במחנות פליטים (Pulvirenti, & Mason 2011). כמו כן ילדים פליטים חווים סיכון הנובע מהתמודדות שיש בה שילוב בין מתח התפתחותי טבעי הקשור לגילם ובין טראומה הנובעת ממלחמה והגירה (Jafari et al., 2022). על פי גישת המערכות האקולוגיות (Bronfenbrenner & Morris, 2007), התפתחותו של הפרט מושפעת ממערכת הקשרים רחבה בין מערכות מרובות שונות בחייו. כמו כן, על פי ג'פרי ואחרים (Jafari et al., 2022) גורמי סביבה שהוכח כי הם מנבאים התפתחות חיובית כללית של ילדים קשורים גם להתפתחותו של חוסן. בהתאם לכך, משתתפי המחקר ציינו גורמים שונים שלתפיסתם יוצרים הזדמנויות או אתגרים להסתגלות חיובית של ילדי הפליטים מאוקראינה. דיווחיהם יוצגו בהתאם למערכות האקולוגית השונות בחייהם של ילדי הפליטים, וניתן ללמוד מהם חלקית על גורמים התורמים להסתגלותם החיובית או הגורעים ממנה. כאמור יש חשיבות לחקירה נוספת בנושא זה.

עוד על פי ג'פרי ואחרים (Jafari et al., 2022), במחקרים רבים בתחום הנדון נמצא כי גורמים אישיים – כמו תכונות אישיות, מיומנויות ויסות עצמי, ואסטרטגיות התמודדות – חשובים למידת ההסתגלות של הפליטים הצעירים. באופן דומה, משתתפי המחקר ציינו דוגמאות לאסטרטגיות התמודדות ולהנעה עצמית שגילו ילדים פליטים מאוקראינה, והן כוללות: יוזמות שמטרתן גיוס כספים לסיוע לצבא האוקראיני, גילויי עצמאות ובגרות, אחריות כלפי עצמם וכלפי משפחתם, הקפדה על הופעה חיצונית ועל ההתנהגות, ובחלק מהמקרים אף מוטיבציה ללמוד אנגלית.

נוסף על כך, לדעת ג'פרי ואחרים סביבה משפחתית חיובית ותומכת, היקשרות בטוחה, ותקשורת משפחתית בריאה יכולות לתרום משמעותית להסתגלות חיובית של הפליטים הצעירים (Jafari et al., 2022). אומנם מרבית משתתפי המחקר ציינו כי התרשמו שהילדים חוו חוסר נוכחות רגשית ו/או פיזית מצד אימותיהן, אך מנגד, משתתפי מחקר אחדים ציינו כי היו עדים לגילויים של הורות נענית כלפי הילדים, וכי בחלק מהמקרים הסבתות מסייעות בגידול הילדים, כיוון שהאימהות נעדרות לצורכי עבודה. על פי וורנר (Werner, 2012), קשר חזק של ילד למטפל העיקרי וזמינותם של מטפלים נוספים – כגון סבים, סבתות או מבוגרים אחרים – מגנים על הילדים ומקדמים את הסתגלותם החיובית. עם זאת, כיוון שתפיסת הסביבה המשפחתית של משתתפי המחקר מבוססת בעיקר על מפגש במרחבים הבטוחים, קשה להסתמך על תיאוריהם כדי לגבש מהם תובנות.

עוד עולה ממחקרים כי מידת ההשתלבות של פליטים ומהגרים צעירים מושפעת מאקלים בית ספרי חיובי הכולל תמיכה מצד מורים ומצד בני קבוצת הגיל ורכישת שפה ותרבות חדשות (Horgan et al., 2022; Jafari et al., 2022). בניגוד לכך, מתיאור משתתפי המחקר עולה כי בתי הספר המקומיים יוצרים לרוב אתגרים בהסתגלותם של ילדי הפליטים. הלימודים בהם מתקיימים בשפה המקומית ללא היערכות פדגוגית מיוחדת לקליטת הילדים. אחדים ממשתתפי המחקר אף ציינו כי המורים חסרי מוטיבציה לסייע לילדים הפליטים, ובשל כך הילדים האלה חווים הדרה ולעג מצד התלמידים המקומיים. ממצאים אלו דומים לממצאי מחקר שהשתתפו בו ילדי פליטים באירלנד, ובו הם הביעו קושי כיוון שתוכנית הלימודים אינה תומכת בגיוון שפות בבית הספר ואינה מקצה מקום לשפת האם שלהם (Horgan et al., 2022).

נוסף על כך, נמצא כי הסתגלותם החיובית של ילדים פליטים קשורה למערכות תמיכה קהילתיות המעניקות להם הזדמנויות להשתתף בפעילויות חברתיות שתורמות לתחושות הביטחון, השייכות והמסוגלות שלהם (Jafari et al., 2022). בהתייחס לעקרונות ההפעלה של המרחבים הידידותיים לילדים (CFS) שהוצגו בסקירת הספרות, משתתפי המחקר ציינו כי לתפיסתם המרחבים הבטוחים של ESI מקנים לילדי הפליטים מאוקראינה סביבה בטוחה ומאפשרים להם מעבר ממצב רווי דחק להוויה של ביטחון בסיסי. מתיאוריהם עולה כי במרחב הבטוח מתקיים תהליך חינוכי-טיפולי שמטרתו להגביר את תחושת הביטחון של הילדים. במרחב זה הילדים חווים אוטונומיה ביכולת לבחור את המשחקים ואת אופן ההבעה העצמית שלהם. כמו כן הם שותפים בקביעת כללי ההתנהגות במרחבים ונוטלים חלק בהפעלתם. נוסף על כך, הם יכולים לדבר בשפת אימם ולהשתתף בפעילויות המשמרות את המסורות והמנהגים מאוקראינה, כמו טקס שתיית התה או חגיגות הנובי-גוד. לפי תפיסות משתתפי המחקר, כל ההיבטים האלה והמפגש עם פליטים אחרים שהווייתם דומה מגבירים את תחושות השייכות והקהילתיות של הילדים ותורמים להסתגלותם החיובית. תיאור זה תואם ממצאי מחקרים שיפורטו להלן.

כך למשל, במחקר בקרב פליטים מתבגרים סודנים השוהים באוגנדה נמצא כי התערבויות פסיכו-סוציאליות במרחבים ידידותיים לילדים (CFS) הועילו להפחתת המצוקה פסיכולוגית שהפליטים דיווחו עליה (Metzler, et al., 2023). ממחקר שערכו וולטר ואחרים (Walther et al., 2021) עולה כי תמיכה חברתית מקדמת את תחושת השייכות וקשורה לחוסן של פליטים. משתתפי המחקר הזה ציינו כי לחלק מהמרחבים הבטוחים באים פליטים שהם נערים מתבגרים כדי לשחק עם ילדים צעירים מהם וללא נוכחות צוות המרחב. על פי וורנר (Werner, 2012), נטילת אחריות להגנה על אחרים ולרווחה שלהם וערכים משותפים הם גורמי הגנה הממתנים את השפעת מצוקות המלחמה על ילדים. עוד על פי וייר (Weir et al., 2023) המשחק מאפשר לילדים לפתח קשר עם בני גילם ומשפיע לחיוב על הקשרים החברתיים שלהם. עם זאת, ממצאי המחקר הנוכחי אינם כוללים די מידע כדי לבחון את השפעתם של גורמי הסביבה במדינות הקולטות על התפתחותם החיובית של הילדים הפליטים מאוקראינה.

ממחקרים עולה כי גורם נוסף המשפיע על מידת ההסתגלות החיובית הוא המרחב הגלובלי הרב-לאומי. אתרי אינטרנט והרשתות החברתיות מאפשרים לצעירים לקיים קשרים חברתיים קבועים ומתמשכים לאורך זמן שאינם מדודים בגבולות גיאוגרפיים (Jafari et al., 2022). על פי סמפונגה ואחרים (Sampogna, et al., 2023) מגפת הקורונה גרמה לאימוץ אסטרטגיות התמודדות חדשות הכוללות גישה מוגברת לאינטרנט ושימוש ברשתות החברתיות. בהתאם לכך, תיארו משתתפי המחקר את הפעילות הרבה של ילדי הפליטים מאוקראינה ברשתות החברתיות, וייחסו אותה למיומנויות השימוש בכלים טכנולוגיים ודיגיטליים שנרכשו במהלך מגפת הקורונה. עוד ציינו משתתפי המחקר כי הפליטים הצעירים משתמשים במיומנויות אלו כדי לשמור על קשרים חברתיים עם חבריהם באוקראינה וכי הדבר תורם להסתגלותם החיובית של הפליטים הצעירים. תפיסה זו של משתתפי המחקר עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקרים שערכו גימנו ואחרים (Jimenez et al., 2019), ובודימיר ואחרים (Budimir, et al, 2021), ולפיהם מהגרים ופליטים השתמשו במדיה דיגיטלית וברשתות חברתיות כדי לשמור על קשר עם בני משפחתם וחבריהם, וכי האמצעים האלה הגבירו התמיכה החברתית שלהם ואת יכולתם להשתלב במדינה החדשה.

ולבסוף, הן לפי הגישה מודעת הֶקְשֶׁר (Roer-Strier & Nadan, 2020) והן לפי תיאוריית המערכות האקולוגית, השתנות הסביבה והשתנות הפרט לאורך הזמן משפיעות על הפרט, על סביבותיו האקולוגיות ועל האינטראקציה ביניהן (Jafari et al., 2022). כמו כן הדינמיות והשינוי לאורך זמן אפשריים בכל אחת מהסביבות האקולוגיות ובכל אחת מהאינטראקציות ביניהן. בהקשר זה רבים

ממשתתפי המחקר ציינו את ההשפעה השלילית של הימשכות המלחמה על הפליטים, ואחדים מהם ציינו כי ילדים פליטים בכל שכבות הגיל מתבגרים בטרם עת.

נוסף להזדמנויות ולארגונים במצב הפליטות שתיארו משתתפי המחקר, הם שיתפו כי במהלך ההתנדבות הם נחשפו לתכנים קשים בסיפורי הפליטים בנוגע לתלאות ולסכנות שנלוו לבריחה מאוקראינה ולארגון ההתמודדות במרכזי הפליטים וכי התכנים האלה השפיעו עליהם רבות.

### **צמיחה פוסט-טראומטית עקיפה בקרב אנשי מקצוע**

אנשי מקצוע העובדים למען נפגעי טראומה מרבים להיחשף לתכנים קשים ועלולים לחוות טראומה עקיפה (זאבי-סלע, 2017), ונושא זה נידון בהרחבה בסקירת הספרות לעיל. לפי טסירימוקו ואחרים (Tsirimokou et al., 2023) אנשי מקצוע הנחשפים לנרטיבים של נפגעי טראומה יכולים לחוות גם רמות משמעותיות של צמיחה בתגובה לחוסן האנושי שמגלים לקוחותיהם. זוהי תופעה עקיפה, חיובית וחזקה המשפיעה על אנשי המקצוע במישורים שונים: פילוסופיית החיים, היחסים הבין-אישיים, התפיסה העצמית, תחושות המסוגלות והסיפוק המקצועיות שלהם. משתתפי המחקר תיארו בהרחבה הן את הנסיבות הטראומטיות שחווים הפליטים והן את ההזדמנויות וגילויי החוסן וההתמודדות החיובית שאליהם היו עדים. מתיאוריהם עולה כי המפגש הראשון עם הפליטים היה מלווה בטלטה רגשית עזה, בתחושות חוסר אונים ואשמה ולעיתים בספק ביכולתם להיות אפקטיביים ולגרום לשינוי משמעותי. עוד הם ציינו כי במהלך ההתנדבות, כשנוכחו לדעת שפעילותם בעלת ערך, הם פיתחו תחושות סיפוק, מסוגלות והעצמה האישית. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאים מסקירת ספרות מקיפה בנושא צמיחה פוסט-טראומטית עקיפה שכללה מחקרים בקרב 1,600 אנשי מקצוע (Tsirimokou et al., 2023). מסקירה זו עולה כי המעבר מסבל לצמיחה הוא תהליך דינמי וכאשר אנשי המקצוע הכירו בתרומה שלהם לרווחתם של אחרים, התחזק בקרבם ביטחונם ביכולותיהם המקצועיות. משתתפי המחקר תיארו תהליך דומה לכך, וצינו כי תהליך מעצים זה אף הגביר את הרצון שלהם לשוב ולהתנדב.

נוסף על כך, משתתפי המחקר מילאו שאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012) ובהתאם למדריך ProQol (Stamm, 2010) מתשובותיהם עלה כי הם הביעו מידות גבוהות ובינוניות של סיפוק החמלה (Compassion Satisfaction) ומידות בינוניות ונמוכות של תשישות החמלה (Compassion Fatigue), הקשורה לשחיקה וטראומה משנית. מושגים אלו נידונו בהרחבה בסקירת הספרות. אומנם השאלון שצוין אינו משמש לאבחנה קלינית, ולא ניתן לבדד השפעות אחרות על משתתפי המחקר הקשורות להיותם אנשי מקצוע, אך בהתאם למדריך ProQol (Stamm, 2010) ניתן ללמוד מן השאלון על מידת האיזון בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים הכרוכים במתן הסיוע לפליטים. לאור המידות הבינוניות והנמוכות של שחיקה וטראומה משנית שביטאו משתתפי המחקר, חשוב שהארגון יפתח מודעות ויפעל לזיהוי אסטרטגיות התמודדות של טראומה עקיפה בפעילות ההתנדבות ולהקנייתן למתנדבים. בהמשך הדיון, בפרק תרומת המחקר לפרקטיקה, מובאות המלצות לפעולות שהארגון יכול לנקוט לשם כך.

לסיכום, בפרק זה נידונו גורמי חוסן והתמודדות חיובית במצב הפליטות ובחוויות ההתנדבות כפי שתיארו משתתפי המחקר. הם תיארו היבטים בהתמודדות חיובית ובהעצמת נשים פליטות, ולתפיסתם הפליטות האוקראיניות מפגינות התמודדות חיובית הקשורה להיבטים האלה: הגברת השליטה שלהן בחייהן, גילוי החוזקות והיכולות שלהן, פיתוח תחושת סוכנות בקרבן, ואף יישום דפוסי הורות חדשים. לעיתים ההסתגלות החיובית קשורה גם למימוש הזדמנויות ייחודיות להתפתחות במדינה הקולטת – כמו

חשיפה לטיפולים רפואיים, רכישת ידע והרחבת אופקים. ממצאים אלו תואמים ממצאים מן הספרות התיאורטית והמחקרית בנושא הנדון.

כמו כן, משתתפי המחקר תיארו הזדמנויות ואתגרים להסתגלותם החיובית של ילדי הפליטים, הצריכים להתמודד הן עם אתגרי התפתחות טבעיים הקשורים לגילם והן עם הדחק והטראומה הנובעים מהמלחמה וההגירה (Jafari et al., 2022). גישת המערכות האקולוגיות (Bronfenbrenner & Morris, 2007) שימשה לבחינת ההשפעה של הסביבות השונות בחיי הילדים על הסתגלותם. אומנם ממצאי מחקר זה אינם כוללים די מידע כדי לבחון את השפעתם של הסביבה המשפחתית, גורמי הסביבה וממד הזמן על הסתגלות הילדים, אך לתפיסת משתתפי המחקר הגורמים התורמים להסתגלותם החיוביים של הילדים הם: מאפיינים אישיים, מערכות תמיכה קהילתיות באמצעות המרחבים הבטוחים של ESI, ושימוש באינטרנט וברשתות חברתיות. עוד עולה מתיאוריהם כי הסביבה הבית ספרית משפיעה לשלילה על הילדים. תפיסות אלו עולות בקנה אחד עם ממצאי מחקרים שנסקרו בהרחבה (Horgan et al., 2022; Jimenez et al., 2019; Jafari et al., 2022; Walther et al., 2021).

נוסף על כך, משתתפי המחקר תיארו את ההתנדבות כחוויה רגשית מרובת רבדים. הם ציינו כי תחושות חוסר אונים, אשמה ולעיתים ספק ביכולתם להיות אפקטיביים, שליוו את המפגש הראשון שלהם עם הפליטים, התחלפו במהלך ההתנדבות בתחושות סיפוק, מסוגלות והעצמה האישית, כשנוכחו לדעת שפעילותם בעלת ערך. ממצאים אלו דומים לממצאי מחקרים (Tsimokou et al., 2023) שלפיהם חשיפת אנשי מקצוע לנרטיבים של נפגעי טראומה יכולה להיות מלווה גם בצמיחה משמעותית, והיא משפיעה על תפיסתם העצמית והמקצועית ועל פילוסופיית החיים שלהם. בשאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012), שמילאו משתתפי המחקר, הם ביטאו מידות בינוניות ומידות נמוכות של תשישות החמלה (Compassion Fatigue), הקשורה לשחיקה וטראומה משנית. לאור זאת קיימת חשיבות שהארגון יפתח מודעות לטראומה עקיפה בפעילות ההתנדבות, יפעל לזיהוי בקרב המתנדבים ולהקניית אסטרטגיות התמודדות עימה. בהמשך פרק הדיון מובאות המלצות לפעולות שהארגון יכול לנקוט.

עוד עולה ממצאי המחקר כי המתנדבים הם הון אנושי חיוני בפעילותו של ארגון ESI, כפי שיפורט להלן.

### ההון האנושי כמרכיב חיוני במתן סיוע הומניטרי

ESI הוא ארגון חינוכי-הומניטרי שמטרתו להעניק ילדות בריאה לילדים צעירים במצבי חירום. עם פרוץ מלחמת רוסיה-אוקראינה החלו מנהלי הארגון לפעול להקמת מרחבים בטוחים לילדי הפליטים מאוקראינה, ובהדרגה הגדילו את מספרם. נכון לספטמבר 2023, מופעלים מטעם הארגון 21 מרחבים בטוחים במדינות אוקראינה, מולדובה, פולין, צ'כיה וישראל (Early Starters International, n.d.).

מן הראיונות עם משתתפי המחקר עולה כי בחודשיה הראשונים של המלחמה התבססה פעילות הארגון בעיקר על אנשי מקצוע מתנדבים מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה, דוברי רוסית ו/או אוקראינית, בעלי השכלה וניסיון רלוונטיים. רוב משתתפי המחקר נמנים עונים לקריטריונים האלה, ומרביתם חוזרים ומתנדבים במרחבים הבטוחים. אחדים מהם אף הפכו את הפעילות למען הפליטים לעבודה בשכר. כמו כן, עם הימשכות המלחמה והקמתם של מרחבים בטוחים נוספים, ומתוך ראייה אסטרטגית ארוכת טווח, החל הארגון לבסס את פעילותו על צוותים מקומיים קבועים יחד עם התנדבות של אנשי המקצוע.

הצוותים המקומיים כוללים בעיקר פְּלִיטוֹת מאוקראינה שהן מתנדבות-בתשלום, בעלות השכלה וניסיון רלוונטיים המתגוררות במרכזי הפליטים. ממצאי המחקר עולה כי פעילות ESI מתבססת במידה רבה על מערך מתנדבים – הפְּלִיטוֹת ואנשי המקצוע – וכי משתתפי המחקר הביעו רצון להעמקת תחושת השייכות

שלהם לארגון וליצירת קשר עם מנדבים נוספים. הדיון בממצאים אלו יבחן היבטים אישיים והיבטים ארגוניים הנוגעים להנעה להתנדבות בארגוני סיוע הומניטרי שההון האנושי בהם מתבסס בעיקר על מתנדבים, כמפורט להלן.

### **היבטים אישיים בהנעה להתנדבות**

פיליפס ופיליפס (Phillips & Phillips, 2010) מתבססים על התיאוריה הפונקציונלית וטוענים שהתנדבות יכולה למלא מגוון צרכים פסיכולוגיים הכוללים: מניעים הומניטריים, ערכי אלטרואיזם, צמיחה אישית, והפחתת אשמה הנובעת מתחושת מזל אישי. תיאורי משתתפי המחקר תואמים המשגה זו, וממצאי מחקרים בקרב מתנדבים שפעלו במדינות שונות (Hallmann & Zehrer, 2016, Jackson & Adarlo, 2016) ובקרב מתנדבים במצב חירום (קוליק ואחרים, 2016). מתיאוריהם עולה כי תחושות קשות שהתעוררו בהם עם פרוץ המלחמה הניעו אותם לפעול באופן ספונטני ומידי לטובת הפליטים, וכי הנעה זו הושפעה גם מהגורמים האלה: זהותם ושורשיהם, מניעים הומניטריים והרצון להביע סולידריות חברתית. עוד עולה מתיאוריהם כי ההנעה הספונטנית הראשונית להתנדבות התחלפה בהנעה להתנדבות חוזרות המבוססת על תחושות שונות: צמיחה והעצמה אישית, סיפוק וגאווה ומענה לצרכים אישיים. ממצאים אלו דומים לממצאים ממחקר שערכו קוליק ואחרים (2016). עולה מהם כי ככל שהתנדבות מספקת מענה לצרכיו האישיים של המתנדב, כך גדלה מידת הסיפוק שלו. עוד עולה מהמחקר שצוין לעיל כי תחושת הסיפוק משפיעה על תחושת הערך האישי ועל הנכונות להמשיך ולהתנדב בעתיד. באופן דומה, כל משתתפי המחקר הנוכחי תיארו את הסיפוק הרב שהם חשים מהפעילות למען הפליטים ואת ההשפעה הגדולה שיש לחוויית ההתנדבות עליהם. הם תיארו תהליכי צמיחה אישיים שהתעצמו מהתנדבות להתנדבות והיו מלווים בתובנות אישיות ובהערכה מחדשת לחיים. חוויית ההתנדבות, התחושות הגלומות בה ותהליכי הצמיחה האישיים מניעים אותם לשוב ולהתנדב. כמו כן, מתיאור משתתפי המחקר עולה כי ההנעה שלהם לשוב ולהתנדב במסגרת ESI קשורה לא רק להיבטים אישיים שצוינו לעיל, אלא גם מתייחסת לאופן שבו מנהלים בארגון ESI את מערך ההתנדבות, כפי שיתואר להלן.

### **היבטים ארגוניים בהנעה להתנדבות**

ארגונים ללא מטרת רווח ניצבים בפני אילוצים תקציביים ובשל כך ההתנדבות הופכת למרכיב מרכזי בהון האנושי שלהם (Alfes et al., 2017). בשונה מהעסקת עובדים בשכר, הארגונים מסתמכים על התגמול הרגשי שבחוויית ההתנדבות כדי להגביר את המוטיבציה של מתנדביהם (Cho et al., 2020). אי לכך ניהול מקצועי של מערך ההתנדבות חשוב לקידום המעורבות של המתנדבים, המחויבות והביצועים שלהם (Alfes et al., 2017). על פי ארנון ואחרים (Arnon, et al., 2022), יכולת המעורבות (Engageability) היא מושג חדש המתמקד בפרקטיקות שיכולים לנקוט ארגונים כדי לתמוך במעורבות המתנדבים, לשפר את חווייתם ולהגביר את יתרונות ההתנדבות בארגון. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי חוויית ההתנדבות החיובית שלהם בארגון ESI מבוססת, בין היתר, על האופן שבו מנוהל מערך ההתנדבות בארגון זה. הם תיארו את הערכתם הרבה לפעילות הארגון, וניכר שהם חשים גאווה מהשתייכותם אליו. נוסף על הסיפוק הרב שהם חשים ממתן הסיוע ההומניטרי, הם הביעו את הערכתם הרבה למעטפת התמיכה שקיבלו מנציגת הארגון במהלך תקופת ההתנדבות, ואת הדגש שניתן בארגון לשמירה על רווחתם הנפשית והפיזית. מעטפת זו התבססה על שיחות שהתקיימו בתדירות גבוהה, ובהן זכו לקבל מידע רלוונטי, ייעוץ בפתרון בעיות, ותמיכה רגשית מעמיקה. כמו כן, אחדים ממשתתפי המחקר

ציינו את שביעות רצונם מהמעטפת הפיזית שתרמה לרווחתם. היא כללה תנאי דיור, הסעדה והסעות טובים ועידוד לעסוק בפעילות מהנה לשם הפוגה בתום יום הפעילות.

במסגרת הראיונות התבקשו משתתפי המחקר להמליץ על פעולות לשימור ולשיפור מערך ההתנדבות של ESI. המלצות אלו מוצגות להלן בסעיף תרומות המחקר לפרקטיקה.

לסיכום, ההון האנושי הוא מרכיב חיוני בפעילות של ארגוני סיוע הומניטרי, וניהול מקצועי של מערך ההתנדבות בהם חשוב לקידום המעורבות של המתנדבים, הביצועים והמחויבות שלהם (Alfes et al., 2017). מממצאי המחקר עולה כי פעילותו של ארגון ESI מתבססת במידה רבה על מערך מתנדבים וכי יש היבטים אישיים והיבטים ארגוניים המניעים את מרבית משתתפי המחקר לשוב ולהתנדב במרחבים הבטוחים המופעלים מטעם הארגון. עוד עולה מתיאוריהם כי ההנעה הספונטנית הראשונית שלהם לפעול למען הפליטים עם פרוץ המלחמה התחלפה בהנעה להתנדבויות חוזרות המבוססת על תחושות שונות: צמיחה והעצמה אישית, סיפוק וגאווה ומענה לצרכים אישיים. כמו כן, מתיאוריהם של משתתפי המחקר עולה כי נוסף על היבטים אישיים אלו, חוויית ההתנדבות החיובית וההנעה שלהם לשוב ולהתנדב קשורה לאופן שבו מנהל ארגון ESI את מערך ההתנדבות. הם הביעו את הערכתם הרבה לפעילות ESI, וניכר שההשתייכות שלהם לארגון זה גורמת להם גאווה רבה. נוסף על כך, הביעו משתתפי המחקר רצון להעמיק את תחושת השייכות שלהם לארגון וליצירת קשר עם מתנדבים נוספים.

### **תרומות המחקר**

תרומתו של המחקר הנוכחי ניכרת במישורים שונים: התאוריה, גוף הידע בספרות המקצועית, פרקטיקות ניהול מערך מתנדבים בארגונים, הכשרה ומדיניות.

### **תרומה לתיאוריה**

מורכבות המציאות הינה מושג מפתח בגישה מודעת הקֶשֶׁר (Roer-Strier & Nadan, 2020), ולפיה בחוויה האנושית יכולים להתקיים בחפיפה היבטים חיוביים והיבטים השליליים, ואין מדובר קטגוריות נפרדות ובינריות שבהן קיומה של קטגוריה אחת שולל את קיומה של הקטגוריה האחרת (רואר-סטריאר ונדן, 2021). מממצאי המחקר עולות דוגמאות רבות להמשגה זו, וניתן לראות בהם תרומה לגישה מודעת הקֶשֶׁר בהמשגת מורכבות המציאות במצב הפְּלִיטוּת ואף בחוויית ההתנדבות. להלן יפורטו כמה מהן. כפי שעולה מתיאורי משתתפי המחקר גם במצב הפְּלִיטוּת וגם בחוויית ההתנדבות יש מורכבות המשתקפת באתגרים ובהזדמנויות המתקיימים בחפיפה אלו לצד אלו, ולעיתים ההזדמנויות אף מועצמות מתוך האתגרים. בהתאם לכך עולה מהתיאורים האלה כי הפְּלִיטוּת האוקראינית, ילידיהן, ואף משתתפי המחקר עצמם מְבַנִּים את חווייתם בתנועה על פני הרצף בין ההיבטים החיוביים ובין ההיבטים השליליים שבו. כך למשל הנשים הפְּלִיטוּת נאלצו, לעיתים לראשונה בחייהן, להתמודד כנשים יחידניות עם אתגרים וקשיים רבים הכרוכים בהגירה בכפייה ובשהות במרכזי הפליטים. אך לצד הקושי אתגרים אלו יוצרים בה בעת גם הזדמנויות רבות להעצמה נשית ולפיתוח גורמי חוסן והתמודדות חיובית. היבטים אלו נידונו בהרחבה בפרק הדיון. יתרה מכך, אחדים ממשתתפי מחקר הדגישו כי לתפיסתם, לולא הקשיים שחו הנשים הפְּלִיטוּת, הן לא היו יכולות לגלות את היכולות והחזקות שלהן ולחוות תהליכי העצמה אישית. תפיסה זו מדגימה כיצד מתקיימים בחפיפה היבטים חיוביים והיבטים שליליים במצב הפליטות. נוסף על כך, מממצאי המחקר עולה כי במהלך חוויית ההתנדבות מתקיימת רקורסיה רגשית וכי היבטים רגשיים חיוביים והיבטים רגשיים שליליים של החוויה מתקיימים במקביל זה לזה ואף מעצימים זה את זה. כך למשל מתיאורי אחדות ממשתתפות המחקר עולה כי תהליך ההעצמה האישי שהן חוות

מתגבר משליחות התנדבות אחת לאחרת, וכי חוויה זו כרוכה גם בקשיים בשל פרדתן מילדיהן הצעירים, לעיתים לראשונה בחייהם, כדי לחזור ולהשתתף בשליחות ההתנדבות.

ולבסוף, מממצאי המחקר עולה כי מורכבות המציאות משתקפת בהיבט נוסף: אומנם יש שוני רב בין מציאות החיים של הפליטים ובין מציאות זו של המתנדבים, אך בכל זאת יש גם דמיון ביניהן, משום שמלחמת רוסיה-אוקראינה משפיעה לא רק על הקשקשים השונים בחייהם של הפליטות וילדיהן, אלא גם על פעילותם של המתנדבים למתן סיוע הומניטרי. פרק הדיון עסק בהרחבה בהיבטים במצב הפליטות ובחויית התנדבות באמצעות הגישה מודעת הקשקש, וניתן ללמוד למשל כי גם הפליטים וגם המתנדבים חווים לימינליות ומעברים, וכי הבניית הזהות והשייכות, הן של הפליטים והן של המתנדבים, מושפעת מהמלחמה ומהשלכותיה.

בהסתמך על דוגמאות אלו, ממצאי המחקר הנוגעים לפליטות ולהתנדבות תורמים להשגת מורכבות המציעות בגישה מודעת הקשקש (Roer-Strier & Nadan, 2020) ומדגימים כיצד במצבים מורכבים מתקיימים בחפיפה גם אתגרים וגם הזדמנויות לפיתוח גורמי חוסן, צמיחה והתמודדות חיובית.

### **תרומה לגוף הידע בספרות המקצועית**

הספרות המקצועית העדכנית העוסקת בהגירה מכורח ובהשלכותיה על רווחתם ובריאותם הנפשית של פליטים מתמקדת בעיקר בפליטים שמוצאם ממדינות אפריקה והמזרח התיכון. כמו כן גוף הידע המחקרי העיקרי על אודות פליטי מלחמה מאוקראינה עוסק בהשלכות העימות הצבאי שהיה עם רוסיה בשנת 2014. מאפייניהם החברתיים והסוציו-תרבותיים של הפליטים ממלחמת רוסיה-אוקראינה הנוכחית שונים ממאפייני אוכלוסיית הפליטים שנחקרה עד כה. למשל אוכלוסייה זו מאופיינת בשיעור גבוה של נשים (52%), מרביתן בגילאי 18–59, ושל ילדים עד גיל 18 (36%) (UNHCR, 2023a). נוסף על כך, יש הבדל בין הפליטים מאוקראינה ובין הפליטים מאפריקה ומהמזרח התיכון בכל הנוגע להקשקשים תרבותיים. פליטי אוקראינה נוטים לתרבות המערבית, וזאת בניגוד להקשקשים אלו בקרב הפליטים מאפריקה ומהמזרח התיכון.

המחקר על אודות הפליטים ממלחמת רוסיה-אוקראינה המתחוללת עכשיו עדיין נמצא בצעדי הראשונים, לכן מחקר זה מוסיף לגוף הידע בנוגע להשלכות מלחמה זו על אימהות פליטות וילדיהן, ובנוגע לגילויי חוסן והתמודדות חיובית במצבי אסון הומניטרי.

כמו כן, למיטב ידיעת החוקרת, המחקר על הפעילות במרחבים ידידותיים לילדים (CFS) עסק עד כה רק בפליטים מאסיה, אפריקה והמזרח התיכון. מרחבי החינוך והטיפול לגיל הרך מטעם ארגון ESI מבוססים על מודל ההפעלה של המרחבים הידידותיים לילדים במצבי חירום, המאופיין בין היתר בהיותו מענה קצר טווח. מממצאי המחקר עולה כי המרחבים הבטוחים של ESI מתבססים על גישה פדגוגית המתמקדת בחינוך לגיל הרך ולפיה תהליכי חינוך אפקטיביים מבוססים על יציבות והימשכות, לכן המענה לגיל הרך צריך להיות ארוך טווח. למיטב ידיעת החוקרת ההתמקדות בתהליכי חינוך ארוכי טווח לגיל הרך היא מרכיב חדש במודל הפעלת המרחבים הידידותיים לילדים. מממצאי המחקר עולה כי הפעילות במרחבים הבטוחים של ESI תורמת להסתגלותם החיובית של ילדי הפליטים ממלחמת רוסיה-אוקראינה. לאור זאת תרומת המחקר להרחבת בסיס הידע על יעילות המרחבים הידידותיים לילדים נוגעת לשני היבטים: מאפייניהם התרבותיים של אוכלוסיית הילדים הפליטים מאוקראינה שונים ממאפייני האוכלוסייה שנחקרה עד כה; והתמקדות בתהליך חינוכי ארוך טווח לילדי הגיל הרך ולא במענה קצר טווח.

ולבסוף, ממצאי המחקר הנוכחי מתווספים לגוף הידע הקיים בנוגע להנעה להתנדבות חוזרת. ממצאים אלו מבוססים על חוויה אישית של מתנדבים שפעלו במרחבים הבטוחים של ארגון ESI, ועולה מהם כי ההנעה להתנדבות חוזרת במסגרת הארגון קשורה הן להיבטים אישיים של העצמה אישית ומענה לצרכים אישיים והן להיבטים ארגוניים של אופן הניהול של מערך ההתנדבות.

### **תרומה לפרקטיקה**

מחקר זה מציג המלצות להפעלת מערך סיוע הומניטרי מודע הקשור. המלצות אלו תורמות לארגון הכלים של ארגונים ללא מטרת רווח, שהמתנדבים הם הון אנושי חיוני בעבודתם. על פי שמואל (2020), התערבות מודעת הקשור מבוססת על תפיסה הוליסטית ומקיפה בנוגע לחוויותיהם של בני האדם בעבר ובהווה, וחשוב שאנשי המקצוע יתנו את הדעת על מגוון ההקשרים בחייהם של אלה שהם מעניקים להם סיוע. בהמשך לכך חשוב שארגונים יפעלו להגברת המודעות והכשירות התרבותית של מתנדבים (קורין-לנגר ונדן, 2012) ויעניקו להם מעטפת תמיכה ארגונית כדי לקדם את רווחתם ולמנוע ולצמצם גורמי סיכון פסיכו-סוציאליים הכרוכים בפעילות ההתנדבות. נוסף על כך, כדי שמתנדבים יוכלו למלא את תפקידם בהצלחה, על ארגונים לפעול כדי לקדם את היכולות והמוטיבציה של מתנדבים אלו ולשפר את ההזדמנויות שלהם (Alfes et al., 2017). להלן יוצגו מרכיבים אלו בהפעלת מערך מתנדבים מודע הקשור.

#### **מודעות וכשירות תרבותית של המתנדבים.** הפעילות במרחבים הבטוחים של ESI מזמנת מפגש

רב-תרבותי עם אוכלוסיית פליטים הטרונגית. פליטים אלו מגיעים מאזורים עירוניים וכפריים שונים באוקראינה, ויש ביניהם הבדל בכל הנוגע למעמד החברתי-כלכלי. כך למשל באחד ממרכזי הפליטים במולדובה מרוכזת קבוצת פליטים בני רומה (צוענים). מאפייניהם ואורח חייהם שונים מן המאפיינים ואורחות החיים של הפליטים הגיעו מאזורים עירוניים. גם צוות הפעלת המרחבים הטרונגי. יש בו בעיקר פְּלִיטוֹת מאוקראינה, מתנדבים ועובדים המגיעים ממדינות שונות באירופה, מישראל ומארצות הברית. מתיאור משתתפי המחקר עולה כי במרחבים הבטוחים מתקיים מפגש בין תפיסות שונות, למשל בגישות חינוכיות, וכי בהתאם לגישת ההפעלה של ESI, הצוותים במרחבים הבטוחים מעודדים דיאלוג רב-תרבותי ושילוב בין הגישות החינוכיות השונות. גישה זו מדגימה את החשיבות של נקיטת התערבות מודעת הקשור (Roer-Strier & Nadan, 2020). בהתאם לגישה זו, חשוב שארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי נוספים יפעלו למען הגברת המודעות של הצוותים ושל אנשי המקצוע מטעמם להקשרים התרבותיים השונים של הפליטים ולהגברת הכשירות התרבותית שלהם. כשירות תרבותית (Cultural Competence) של אנשי המקצוע מתייחסת לנושאים האלה: העמדות והפרקטיות שהם מדגימים בסיטואציה חוצת תרבויות (קורין-לנגר ונדן, 2012), פיתוח המודעות העצמית שלהם לזהויותיהם השונות ולהצטלבויותיהן, והשימוש שלהם במושגים תלויי הקשור ומובנים חברתית (נדן ורואר-סטריאר, 2021).

באופן דומה, ציינו משתתפי מחקר אחדים כי במפגשם הראשון עם הפליטים היו זקוקים למידע שיסייע להם להבין את עולמם התרבותי של הפליטים וכיצד יש להתנהל מולם. נוסף על כך, ציינו משתתפי מחקר אחדים כי תהליך ההגירה האישי שעברו הקשה עליהם לקבל בהבנה את בחירתם של פליטים רבים שלא לעבוד. דוגמה נוספת לחשיבות המודעות והכשירות התרבותית של אנשי המקצוע קשורה לעדותם של רבים ממשתתפי המחקר להזנחה פיזית ורגשית ילדים מצד האימהות, כפי שצינו בדבריהם, וייתכן שתיאור זה של משתתפי המחקר נובע מחוסר מודעותם להקשרים שונים וליחסי כוח בין-אישיים בחייהם ובחיי הפליטים שמשפיעים על האופן שבו מוגדרים סיכון ומוגנות של ילדים (רואר-סטריאר ונדן, 2021).



**תמיכה ארגונית לקידום רווחתם הנפשית של המתנדבים.** תקן ISO-45003 בישראל (המוסד לבטיחות ולגהות, ל"ת) עוסק בניהול סיכונים פסיכולוגיים לקידום את רווחת העובדים. הוא חלק מתקן כולל לניהול בטיחות ובריאות תעסוקתית, ולפיו חשוב שארגונים יפעלו כדי לצמצם ולמנוע גורמי סיכון פסיכו-סוציאליים של העובדים במקביל לניהול סיכוני בריאות אחרים. בתאם לתקן זה על ארגונים לנקוט את הצעדים הבאים: לפתח מדיניות לבטיחות ובריאות תעסוקתית, להעביר לעובדים הדרכה על גורמי הסיכון ודרכי ההתמודדות עימם, ולפעול לזיהוי מענה למי שרווחתו נפגעה ולמתן מענה זה. טשירימוקו ואחרים (Tsirimokou et al., 2023) מתבססים על סקירה סיסטמטית של מחקרים כמותניים ואיכותניים ומדגישים את הצעדים שחשוב לנקוט למען המתנדבים בארגוני סיוע הומניטריים: להכשיר אותם כיצד לזהות טראומה עקיפה, לאפשר לבטאה במרחב בטוח רגשית ולהקנות מיומנויות להתמודדות וטיפול עצמי. כמו כן במחקרם מודגשת החשיבות לפיתוח כלים ארגוניים מקצועיים ומובנים המתייחסים להיבטים השליליים של מתן הסיוע. בהתאם להמלצות אלו ובהסתמך על ממצאי המחקר הנוכחי, חשוב שארגון ESI, וארגוני סיוע הומניטרי אחרים ינקטו את הצעדים האלה. נוסף על כך, בהסתמך על ממצאי המחקר הנוכחי, חשוב שארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי אחרים יכללו בהכשרת מתנדביהם לא רק התייחסות להיבטים השליליים של מתן הסיוע אלא גם להיבטים החיוביים שבו ולגורמי חוסן וצמיחה מתוך אירוע משברי. אחד הכלים הארגוניים שיכולים לסייע בבחינת ההיבטים האלה הוא שאלון "איכות החיים המקצועיים" (stamm, 2009-2012), המאפשר מילוי עצמי ובדיקת התוצאות החיוביות והשליליות כאחת. מומלץ שארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי אחרים יכללו את השאלון הזה בארגז הכלים הארגוני שלהם, יציגו אותו למתנדביהם, יעודדו אותם למלא אותו מעת לעת, ולמדוד את התוצאות.

משתתפי המחקר תיארו בהרחבה את הקשר החיובי, התומך והמכיל שקיימה עימם אחראית המתנדבים ב-ESI במהלך תקופת ההתנדבות, ועודדה אותם, בשיחות תדירות, לבחון את ההשפעות החיוביות והשליליות של הפעילות עליהם. עוד ציינו משתתפי המחקר כי חוו בשיחות אלו אמון ופתיחות וחשו שיש מי שבאמת רואה אותם ודואג להם. אחת ממשותפי המחקר אף תיארה קשר זה כמרחב רגשי בטוח. ניכר שהקשר עם אחראית המתנדבים היה משאב משמעותי עבורם שתרם רבות לרווחתם הנפשית. מתיאור זה עולה המלצה כי ארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי נוספים יפעלו כדי לתת מעטפת תמיכה רגשית למתנדבים במהלך תקופת ההתנדבות.

המלצה נוספת לקידום רווחתם הנפשית של המתנדבים קשורה למהלכי הארגון בתום תקופת ההתנדבות. ממצאי המחקר עולה כי אדוות ההשפעה של חוויית ההתנדבות נמשכות לאחר שהסתיימה וכי המתנדבים חוו לימינליות וצורך בתקופת מעבר שתאפשר להם לעבד את החוויה הרגשית המורכבת שעברו. מרביתם המליצו כי סיום השליחות ילווה בפגישה אישית עם גורם מקצועי טיפולי מוסמך כדי שיוכלו לעבד את החוויה. המלצה זו עלתה פעמים רבות בתום הריאיון, ומשתתפי המחקר ציינו כי לעיתים השיחה שהתקיימה במהלכו הייתה ההזדמנות הראשונה שבה התאפשר להם להתבונן לעומק בחוויה שעברו. נוסף על כך, המליצו אחדים ממשותפי המחקר כי הארגון יקיים מפגשי תמיכה קבוצתיים בהשתתפות מתנדבים נוספים. בהתבסס על הממצאים, מומלץ שארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי אחרים יכללו בארגז הכלים הארגוני שלהם מפגשים אישיים וקבוצתיים עם גורם טיפולי מקצועי מוסמך בתום השליחות ההתנדבותית.

**מודל יכולת-מוטיבציה-הזדמנות לקידום הנעת המתנדבים.** אלפס ואחרים (Alfes et al., 2017)

מתבססים על הספרות המחקרית כדי להדגיש שניהול מערך ההתנדבות של ארגונים צריך להתבסס על שיטות מקצועיות לניהול המשאב האנושי, בדומה לניהול עובדים בשכר, ומציגים מודל יכולת-מוטיבציה-

הזדמנות לקידום יכולתם של המתנדבים למלא את תפקידם בהצלחה. ההמלצות של משתתפי המחקר המתנדבים ב-ESI עולות בקנה אחד עם מרכיבי המודל, והן יוצגו בהתאם למרכיבים אלו: קידום יכולות, קידום מוטיבציה ושיפור הזדמנויות.

**קידום יכולות.** כדי שהמתנדבים יוכלו למלא את תפקידם בהצלחה, חשוב שהארגון שהם מתנדבים בו יבטיח שיש בידם הידע, המיומנויות והכישורים הנדרשים לתמוך במשימותיו (Alfes et al., 2017). משתתפי המחקר ייחסו חשיבות רבה לקיום הכשרה מקיפה להתנדבות, בעיקר לפני היציאה לשליחות הראשונה, לצורך הקניית ידע וכלים לסיוע לפליטים, ונושא זה מתאים למרכיב קידום היכולות. מהמלצותיהם עולה כי הכשרה זו צריכה להיות תיאורטית ומעשית ולכלול את המרכיבים האלה: הגדרה של תפקיד המתנדב במרחבים הבטוחים, הקניית כלים ומיומנויות למילוי התפקיד, ואף הנחיות מעשיות של 'עשה'/'אל תעשה' המתאימות למתן סיוע הומניטרי לאוכלוסיית פליטים. עוד המליצו משתתפי המחקר לקיים עם המתנדבים תיאום ציפיות מעשי ורגשי, כדי שיהיו מודעים למגוון סיטואציות אפשריות במהלך ההתנדבות. מרכיב נוסף של ההכנה לקראת ההתנדבות קשור ללמידת עמיתים. משתתפי המחקר המליצו לקיים מפגש חפיפה בין מתנדבים שחזרו מיעד השליחות ובין מתנדבים שיוצאים אליו.

**קידום מוטיבציה.** מתנדבי ESI יוצאים לשליחויות בזוגות, ולא מתקיימות פעילויות קבוצתיות עם כל קבוצת המתנדבים. ממחקרם של אלפס ואחרים (Alfes et al., 2017) עולה כי מתנדבים מונעים מאינטראקציה חברתית עם אחרים וכי הגורמים הנוספים להנעה להתנדבות הם: הזהות והמעמד האישיים וחוויות משותפות עם אחרים שאינם בני משפחה. רבים ממשתתפי המחקר הביעו רצון וצורך להשתייך לקבוצה חברתית הקשורה לחוויית ההתנדבות, ונושאים אלו עולים בקנה אחד עם המרכיב קידום המוטיבציה במודל. מכך עולה המלצה ולפיה ארגון ESI וארגוני סיוע הומניטרי נוספים יפעלו כדי לקיים מפגשי תמיכה קבוצתיים עם המתנדבים האחרים הפועלים בארגון כדי לחלוק ולעבד במשותף את החוויות והאתגרים הכרוכים בסיוע ההומניטרי. נוסף על מפגשי התמיכה הקבוצתיים המליצו משתתפי המחקר שהארגון ישמור עימם על קשר רציף ושוטף גם בתקופה שאינם מתנדבים. קשר זה יכול להתבסס על עדכונים תקופתיים, מפגשי העשרה ופעילות חברתית, ולדעת משתתפי המחקר הוא יגביר את תחושת השייכות והזיקה שלהם לארגון.

**שיפור הזדמנויות.** ארגונים צריכים להקנות למתנדבים בהם הזדמנויות מתאימות לממש את הכישורים שלהם. הזדמנויות אלו כוללות סביבה התנדבותית תומכת, מעצימה ומאפשרת ביטוי אישי (Alfes et al., 2017). אחדים ממשתתפי המחקר ציינו מספר מרכיבים בעבודה ב-ESI שסייעו להם להתמקד בפעילות הסיוע ההומניטרי, והמליצו שהארגון ישמר אותם. מרכיבים אלו כוללים: מעטפת אדמיניסטרטיבית מהודקת (הסדרי לינה, הסעדה והסעה), הקפדה על לוח זמנים מובנה במהלך תקופת ההתנדבות וקיומו של איש קשר קבוע שמעדכן אותם במידע רלוונטי בזמן אמת ומסייע בפתרון בעיות המתעוררות מהפעילות בשטח. מרכיב נוסף שהמתנדבים ייחסו לו חשיבות רבה והמליצו לשמרו הוא מעטפת התמיכה הרגשית שקיבלו מנציגת הארגון במהלך השליחות. בזכות תמיכה זו התאפשר להם לבחון בזמן אמת קשיים ותהליכים רגשיים ולפעול מתוך התובנות שהפיקו. כמו כן משתתפי המחקר ייחסו חשיבות, הן עבורם והן עבור הילדים הפליטים, להתנדבות במרחב בטוח קבוע יחד עם מתנדב נוסף. בהתאם למדיניות של ארגון ESI, שליחות ההתנדבות מתקיימת בזוגות ולא ביחידות. המלצה זו קשורה לנסיבות שהיו בעיקר בחודשיה הראשונים של המלחמה, אז המתנדבים פעלו במהלך שליחותם במספר מרחבים בטוחים, ונאלצו לעיתים להתפצל ולפעול ביחידות. עם הימשכות המלחמה החל הארגון לבסס

את פעילותו במרחבים הבטוחים על צוותים מקומיים קבועים בשילוב התנדבות של אנשי המקצוע. הצוותים המקומיים כוללים בעיקר פְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום ואנשי צוות מקומיים שאינם פליטים. המלצות המתנדבים בהקשר זה כוללות: המשך קיום ישיבות צוות שבועיות לצורך הדרכה, מפגשים תקופתיים עם גורם מקצועי טיפולי (פסיכולוג, עו"ס) לצורך הכשרה ומתן כלים, ומפגשי הדרכה פנים אל פנים עם מנהלי הצוותים.

### **תרומה להכשרה**

ממצאי המחקר מדגימים את השפעתם של הקְּשָׁרִים תרבותיים על תפיסות של אנשי המקצוע, ומדגישים כמה חשוב לנקוט התערבות מודעת הקְּשָׁר (Roer-Strier & Nadan, 2020), המבוססת על תפיסה הוליסטית ומקיפה. כמו כן ניתן ללמוד מן הממצאים על החשיבות הרבה שיש להגברת המודעות והכשירות התרבותית של אנשי המקצוע (קורין-לנגר ונדן, 2012), ומומלץ שתוכניות ההכשרה לאנשי מקצוע מפרופסיות החינוך, הטיפול והרווחה יכללו התייחסות למרכיבים חשובים אלו.

### **תרומה למדיניות**

מדינת ישראל מאופיינת ברב-תרבותיות בשל שיעור גבוה של עולים חדשים המגיעים אליה בעיקר מבחירה. אומנם לעקירה מכורח ולפְּלִיטוֹת יש מאפיינים ייחודיים השונים מאלו של הגירה מבחירה, אך בכל זאת יש מאפיינים רבים שמשותפים להם. ממצאי המחקר מדגישים את הרלוונטיות ואת החשיבות של גישה מודעת הקְּשָׁר (Roer-Strier & Nadan, 2020) בסיטואציות רב-תרבותיות. מחקר זה עוסק בהרחבה בעקרונות ההפעלה של המרחבים הבטוחים לילדים וממצאיו ניתן ללמוד כיצד ניתן לקדם הסתגלות חיובית של ילדים במדינה חדשה. ממצאים אלו משמשים כלי חשוב לפיתוח תוכניות קליטה מודעות הקְּשָׁר למשרדי ממשלה ולרשויות במדינת ישראל האמונים על קליטתם של עולים חדשים ועל טיפול בפליטים.

נוסף על כך, בעת אסונות הומניטריים גלובליים נשלחות מטעם מדינת ישראל משלחות לסיוע הומניטרי. משלחות אלו כוללות גורמים רשמיים בשם מדינת ישראל או נציגויות של ארגוני מתנדבים ללא מטרת רווח, בדומה לארגון ESI. ממצאי המחקר עולה עד כמה חשוב שסיוע הומניטרי מודע הקְּשָׁר יכלול בסדר היום של קובעי המדיניות בישראל, ועד כמה חשוב למנות יחידה ממשלתית לטיפול בנושא זה. מומלץ שיחידה זו תפעל להקמת מערך מתנדבים מקצועיים, דוברי שפות שונות, מטעם מדינת ישראל, ותהיה אמונה על הכשרתו בהתאם לגישה מודעות הקְּשָׁר. מתנדבים מקצועיים אלו יוכלו אף בעתיד להשתתף בהכשרת מתנדבים נוספים. כמו כן, חשוב שיחידה זו תפעל לתמיכה בארגוני מתנדבים הפועלים ללא מטרת רווח אך מייצגים את מדינת ישראל, וזאת באמצעות הכשרה, הדרכה ומתן מידע, ובמידת האפשר אף משאבים כלכליים.

### **מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך**

למחקר זה מספר מגבלות הנוגעות להטרוגניות משתתפי המחקר, לגודל המדגם, ולאי היותם של המתנדבים מקור מידע ראשוני (שקדי, 2003) למידע. מגבלות אלו והמלצות למחקרי המשך שנגזרות מהן יפורטו להלן.

### הטרונגניות משתתפי המחקר

המחקר ביקש להתחקות אחר חוויית ההתנדבות של אנשי מקצוע במרחבים הבטוחים לילדים של ESI. משתתפי המחקר הם קבוצה הטרונגנית מאוד במספר הקשורים. הם התנדבו במהלך תקופות שונות (למשל מיד עם פרוץ המלחמה ו/או כעבור מספר חודשים) במדינות ובמשך פרקי זמן שונים. אומנם חלק מחוויית ההתנדבות שלהם דומות מאוד זו לזו, אך למועד ההתנדבות ומשך הזמן שלה ולמספר משלחות ההתנדבות שבהן נטלו חלק יש השפעה שלא ניתנה לה התייחסות בשאלות המחקר ובמדריך הראיון. נוסף על כך יש שוני בסטטוס של משתתפי המחקר: חלקם אנשי מקצוע מתנדבים, חלקן פְּלִיטוֹת מתנדבות-בתשלום, וחלקם מתנדבים שהפכו לחלק מצוות ESI. מומלץ לערוך מחקרי המשך, ובהם לדאוג שאוכלוסיית המחקר תהיה הומוגנית יותר מאשר במחקר זה מבחינת מאפייניה. עוד מומלץ לערוך מחקר השוואתי בין קבוצות מתנדבים בעלות מאפיינים שדומים זה לזה. הומוגניות המשתתפים יכולה להיות קשורה לסטטוס המתנדבים, למשך ההתנדבות ולמדינה שבה התקיימה.

### נשים פְּלִיטוֹת וילדיהן כמקור מידע ראשון למחקר

מגבלה כללית בהקשר זה נוגעת לגודל המדגם, המונה 15 אנשי מקצוע מתנדבים. בהתאם לנתוני קרן החירום הבין-לאומית של האו"ם לילדים (UNICEF), נכון ליוני 2023 למעלה מ-6 מיליון פליטים חצו את גבול אוקראינה והגיעו למדינות קולטות. נוסף על כך כ-5 מיליון איש עברו עקירה פנימית בתוך אוקראינה (UNHCR, 2023b). לאור מספרם הרב של הפליטים, המדגם במחקר זה קטן מאוד. כמו כן, ממצאי המחקר לא התקבלו באמצעות ראיונות ישירים עם הפליטים, אלא הם מבוססים על תפיסותיהם של משתתפי המחקר שפעלו למתן סיוע הומניטרי לפליטים. תפיסות אלו מתייחסות להשלכות קצרות טווח בשני רבדים. רובד אחד קשור לנסיבות שהתרחשו במהלך ההתנדבות – משתתפי המחקר נפגשו עם פליטים בעיקר במרחבים הבטוחים של ESI, ולעיתים תחלופת הפליטים הייתה גדולה. נוסף על כך, באוכלוסיית הפליטים הטרונגניות גדולה – למשל פליטים שאך עברו את הגבול בסמיכות לפרוץ המלחמה, פליטים שעברו את הגבול כעבור מספר חודשים מפרוץ המלחמה, פליטים השוהים תקופה ממושכת במרכזי הפליטים או במדינות קולטות שונות, ואף פליטים שעברו עקירה פנימית באוקראינה עצמה. הרובד השני קשור להימשכותה של מלחמת רוסיה-אוקראינה. בעת עריכת המחקר היא נמשכת חודשים ארוכים, ועדיין לא הסתיימה. הקשור זה עשוי להשפיע גם על השלכות המלחמה עצמן וגם על האופן שבו הן נתפסות. נוסף על כך, ניתן לשער שתפיסתם של המתנדבים הושפעה מן ההקשרים האישיים שלהם. ממגבלות אלו עולות המלצות למספר מחקרי המשך שיעסקו בהשלכות המלחמה על נשים פְּלִיטוֹת וילדיהן ובגורמי החוסן והתמודדות חיובית שלהם. חשוב שבמחקרים עתידיים אוכלוסיית הפליטים, כמי שחוו באופן ישיר את התופעה הנחקרת, תהיה מקור מידע ראשוני (שקדי, 2003). כך למשל מומלץ לקיים מחקרים בהשתתפות ישירה של הנשים הפְּלִיטוֹת ושל הילדים הפליטים, וכן לקיים מחקרים השוואתיים בין קבוצות פליטים שונות (למשל כאלה שנעקרו פנימית בתוך אוקראינה, לעומת כאלה התיישבו מחדש במדינות קולטות, או כאלה שמתגוררים במרכזי הפליטים לעומת מי ששוכרים דירות במדינות הקולטות). בנוסף לכך, כדי להעמיק את התובנות מומלץ לקיים מחקרי אורך שיבחנו את ההשלכות ארוכות הטווח של המלחמה על ילדים פליטים, ואת יעילותה של הגישה הפדגוגית המיושמת במרחבים הבטוחים של ESI, המתמקדת בחינוך ארוך טווח לגיל הרך ומהווה מרכיב חדש במודל הפעלת המרחבים הידידותיים לילדים (CFS).

### מסע החוקרת – יומן רפלקטיבי

לפני כשנה, נרגשת וחוששת, יצאתי לדרך במחקר זה. הניסיון האקדמי וניסיון החיים שלי לא הכינו אותי לחוויה המאתגרת, המיוחדת והמעצימה שעברתי בתהליך זה. גיליתי שיש הרבה אתגרים, תהליכים ורגשות שאני חייבת להתמודד עימם כדי להשלים את המסע המחקרי.

הידע התיאורטי והמחקרי שרכשתי הוא רב ומרתק. תהליך הלמידה שלי היה מאתגר מאוד, ולעיתים היה כרוך בתסכול ובחשש שלא אצליח לעמוד במשימה. הניתוח התמטי, כתיבת פרק הממצאים והדיון היו מאתגרים במיוחד עבורי. בכל אחד משלבים אלו תהליך הלמידה שלי היה מלווה בתנועה קדימה ואחורה, בשכתוב, אינטגרציה והידוק, וחוזר חלילה, כל זאת בשאיפה להביע את התכנים המרגשים של המחקר באופן אקדמי מיטבי. קשה לתאר את תחושת התרוממות הרוח שחשתי כשקיבלתי משוב חיובי מהמנחים שלי כשהצלחתי להשלים שלב. במהלך העבודה על מסמך זה קראתי שוב את סקירת הספרות שכתבתי בתחילת הדרך, ונוכחתי לראות כמה ידע צברתי ואיזו הבנה פיתחתי בעקבות התהליך המחקרי. אין לי ספק שכל אלו יהיו בעתיד חלק מארגז הכלים האקדמי שלי.

חוויות המפגש שלי עם משתתפי המחקר הייתה חלק משמעותי מרכזי בתהליך המחקרי. במפגש שלי עימם התמלאתי מהם השראה, וימים רבים לאחר שיחותנו אני ממשיכה לחשוב עליהם ועל דברים שאמרו לי. המחקר הזה הוא שלנו, שלהם ושלי, ובמהלך כתיבת המסמך המחקרי הרגשתי אחריות רבה לשקף את חווייתם באופן המדויק ביותר כפי ששיתפו אותי. אני מוקירה את הנכונות שלהם לפתוח בפניי „..חלון המאפשר מבט לתוך החוויה האנושית“ (שקדי, 2003, עמ' 94). המחקר נערך בתקופה שבה השסע החברתי בישראל הולך והעמיק. „הם“ ו„אנחנו“, גילויי שנאה ואלומות, התבטאויות אומללות וחציית גבולות ערכיים הפכו דבר שבשגרה. במציאות חברתית זו קשה להישאר אדישים או מנותקים. המפגש עם משתתפי המחקר, בעיצומה של תקופה זו, היה מקור של השראה ותקווה עבורי. האימון שנתנו בי, והזכות שנתנו לי להתוודע לעולמם הפנימי ריגשו אותי מאוד. למדתי מהם על עוצמתה של הרוח האנושית, על תקווה, ועל חוסר היכולת לעמוד מנגד כאשר מתרחשות עוולות.

במהלך הראיונות הזדהיתי עם חוויות ותכנים רבים שתיארו משתתפי המחקר והרגשתי שהם נוגעים להקשרים שונים בחיי.

ההקשר הראשון קשור להיותי אם. ילדי הם הדבר החשוב ביותר בחיי, ואני רואה בהורות שלי את משימת חיי. הזדהיתי מאוד עם תכנים שעלו בראיונות בשני רבדים הקשורים לאימהות. הרובד הראשון נוגע להתמודדות המורכבת מאוד של האימהות הפלִיטות. לא יכולתי שלא לתהות ביני לבין עצמי, כיצד אני הייתי מתמודדת במצבים כה מורכבים. התרגשתי במיוחד במהלך שיחה עם אחת ממשתתפות המחקר שנאלצה לברוח מאוקראינה עם בנה הפעוט. היה לי קשה מאוד לשמוע את התיאור שלה על חוויית ההתמודדות הקשה במעבר הגבול ואת האופן שבו נשברו כל העקרונות ההוריים שבהם האמינה. הזדהיתי מאוד עם תחושת השבר שביטאה. התרגשתי מאוד, והתמלאתי השראה והערכה כלפיה, למשמע תיאורה איך למרות כל מה שעברה, היא משקיעה מאמצים כדי שבנה יגדל בתחושה שהעולם הוא מקום טוב.

רובד שני הקשור לאימהות מתייחס להיותן של רבות ממשתתפות המחקר אימהות לילדים צעירים ולעיתים, לראשונה בחיי ילדיהן, הן נפרדות מהם לתקופה של כמה שבועות כדי להתנדב למען הפליטים. במקרים רבים הן שבות ומתנדבות. הזדהיתי עם הפער שביטאו בין החשש שלהן מהפגיעה בילדיהן לנוכח היעדרויותיהן הממושכות בתקופות ההתנדבות ובין הרצון שלהן לפעול לתיקון עולם ולצדק חברתי.

הקֶשֶׁר שני שבו הזדהיתי מאוד עם משתתפי המחקר נוגע לחוויית ההתנדבות. בתום מרבית הראיונות רציתי להתנדב בעצמי במרחבים הבטוחים, אך לצערי הדבר לא הסתייע בגלל מחסום השפה. כמי שעוסקת בפעילות התנדבותית, הזדהיתי מאוד עם תיאורי המשתתפים את החוויה הרגשית המורכבת הכרוכה בהתנדבות, ואת ההשפעה הגדולה שיש לה על חייהם. הם שיתפו אותי בכנות ובפתיחות רבה, ולפעמים הרגשתי שהם מתארים במילותיהם רגשות וחוויות שלי. בדומה לתיאורי משתתפי המחקר, התעוררו בי במהלך ההתנדבות שלי עם בני נוער בסיכון טלטלה רגשית, תחושות הצפה, חוסר אונים ותסכול מחוסר צדק חברתי. הפעילות ההתנדבותית שלי עם בני משפחה מטפלים באדם חולה אופיינית בהזדהות רבה ובתחושת עשייה רבת ערך כשתיארו כיצד הקשר בינינו סייע להם. בדומה למשתתפי המחקר, הפעילות ההתנדבותית שלי תופסת מקום מרכזי בחיי. כמוהם אני מתקשה להתנתק רגשית, ואני מזדהה מאוד עם הצורך שהביעו במעטפת תמיכה רגשית ובקשר עם מתנדבים נוספים.

הקֶשֶׁר שלישי שבו תכני המחקר הצטלבו עם עולמי קשור להיותי ישראלית גאה. אני מרבה לחשוב על השואה, ונוטה לחלק במחשבתי את מדינות העולם לאלה שסייעו ליהודים ולא להשאירם עשוי דבר במהלך מלחמת העולם השנייה. העציב אותי מאוד לשמוע את תיאורי משתתפי המחקר על מצבם של הפְּלִיטוֹת הלא יהודיות מאוקראינה ושל ילדיהן בישראל. מתיאורים אלו עולה כי אוכלוסייה זו היא חסרת כל מעמד וזכויות בישראל וכי קיימות מדינות אירופאיות שבהן תנאי הפליטים מאוקראינה טובים לאין ערוך מאלה שבישראל. כמי שמאמינה בערכי תיקון עולם, הדבר מצער אותי.

הקֶשֶׁר מצטלב נוסף נוגע לתמה השלישית של המחקר, ולפיה חוויית ההתנדבות היא תהליך של רקורסיה רגשית. חוויות רגשיות שונות במהלך ההתנדבות אינן מנותקות זו מזו, אלא מבוססות על חוויות רגשיות קודמות ואף מועצמות הן, ואדוות ההשפעה נמשכות גם לאחר סיום השליחות. באופן דומה, אני מרגישה שהמסע המחקרי שלי מלווה גם הוא ברקורסיה רגשית שתחילתו בטלטלה רגשית, ובסופו של מסע זה אני חשה התפתחות אישית והעצמה. תחושות הסיפוק והצמיחה במעבר משלב מחקרי אחד למשנהו לא היו מנותקות זו מזו אלא הועצמו זו מזו. כך למשל, המשוב המרגש שקיבלתי מחלק ממשתתפי המחקר על פרק הממצאים ועל האופן שבו הוא משקף את חוויותיהם הועצם בעקבות ההשראה שקיבלתי מהם בראיונות. בדומה למשתתפי המחקר אני מתקשה להתנתק מתכנים שעלו במחקר, ומרבה להרהר בהם.

במהלך המסע המחקרי נזכרתי לא אחת במסע הטיפוס שלי אל פסגת הר הקילימנג'רו בטנזניה, בספטמבר 2022. מצאתי קווי דמיון רבים בין שני המסעות הנוגעים לאתגרים, לחוויות ולמנעד הרגשי שליוו אותם. וכך כתבתי ביומן מסע הטיפוס שלי:

יש דברים שאפשר לראות רק מפסגתו של הר. אין שום דרך אחרת לראות אותם. והדברים האלו הם נופים מיוחדים ובלתי נשכחים, אבל הם בעיקר תהליכים עמוקים של התבוננות פנימית. סיפור מסע הטיפוס אל פסגתו של ההר הופך להיות חלק מהסיפור האישי שלך. (יומן המסע שלי, הטיפוס אל הקילימנג'רו, טנזניה, ספטמבר 2022).

השנה, בספטמבר 2023, אני משלימה מסע מחקרי מאתגר ומעצים. במבט לאחור אני מבינה שעברתי תהליך התפתחות וצמיחה משמעותי וכי יש היבטים ותובנות אישיות שאני יכולה לראות רק היום, עם השלמת המסע. סיפור המסע המחקרי שלי, ומי שליוו אותי בדרך, הפכו לחלק מהסיפור האישי שלי. אני מודה על הזכות לקיים מחקר זה.

### מקורות

- גיוסלסון, ר. (2015). *כיצד לראיין למחקר איכותני: גישה התייחסותית* (ע. ליבליך מתרגמת) (עמ' 93-77). מופ"ת.
- גייסט, ע., מנחם, ג' (1999). שפה, תעסוקה וזיקה לישראל בקרב עולי חמי"ע בשנות ה-90. *מגמות מ'* (1), 131-148. <https://www.jstor.org/stable/23657091>
- דושניק, ל. וצבר-בן יהושע, נ. (2016). אתיקה של מחקר איכותני. בתוך נ. צבר-בן יהושע (עורכת), *מסורות וזרמים במחקר האיכותני* (עמ' 217-235). מכון מופ"ת.
- המוסד לבטיחות ולגיהות (ל"ת). *תקן ISO 45003-ניהול בטיחות ובריאות תעסוקתית – בריאות פסיכולוגית ובטיחות בעבודה – מדריך לניהול סיכונים פסיכולוגיים*. [https://www.osh.org.il/UploadFiles/05\\_2022/Safety\\_management\\_ISO\\_45003.pdf](https://www.osh.org.il/UploadFiles/05_2022/Safety_management_ISO_45003.pdf)
- זאבי-סלע, ה. (2017). מודל הדרכה למטפלים המתמודדים עם טראומטיזציה משנית ועקיפה: מקושי לחוסן וצמיחה. *חברה ורווחה, ל"ז* (3), 451-474. <https://www.gov.il/files/molasa/HevraVerevaha/37-3%20HADAS-Z%20-%2010-2017.pdf>
- נחתומי, א., (2003). על שפה וזהות. *עיון: רבעון פילוסופי, נ"ב*, 139-152. <http://www.jstor.org/stable/23352985>
- נדן, י. ורואר-סטריאר, ד. (2021) טיפול מודע-הקשר: המשגה תיאורטית והשתמעויות קליניות. *חוצות-כתב עת תרבותיפולי*. [https://www.hebpsy.net/me\\_article.asp?article=3023](https://www.hebpsy.net/me_article.asp?article=3023)
- קוליק, ל., ארנון, ל. ודולב, א. (2016). מה מסביר תחושת סיפוק מההתנדבות בשעת חירום? ניתוח משווה בין מתנדבים מאורגנים לבין מתנדבים ספונטניים במבצע 'צוק איתן'. *חברה ורווחה, ל"ז* (3), 4, 545-569.
- <https://www.gov.il/files/molasa/HevraVerevaha/36%20-%20203-4%20koolik%20l.pdf>
- קורין-לנגר, נ., ונדן, י. (2012). עבודה סוציאלית בחברה מגוונת ומרובת תרבויות. מתוך מ. חובב, א. לונטל וי. קטן (עורכים), *עבודה סוציאלית בישראל* (עמ' 506-526). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד.
- קייסמנט, פ. (1988). *ללמוד מן המטופל*. דביר. המרחב האנליטי והתהליך האנליטי. עמ' 167-186.
- רואר-סטריאר, ד. (2016). הכשרה אקדמית לעבודה סוציאלית מותאמת-הקשר עם משפחות: תובנות ואתגרים. *חברה ורווחה, לו* (3-4), 439-461.
- רואר-סטריאר, ד., ונדן, י. (2021) ילדים בסיכון: בחינת מיתוסים לאור גישה מודעת-הקשר. *ביטחון סוציאלי 115*. 19-39.
- [https://www.btl.gov.il/Publications/Social\\_Security/bitachon\\_115/Documents/20-dorit.pdf](https://www.btl.gov.il/Publications/Social_Security/bitachon_115/Documents/20-dorit.pdf)
- שמואל, נ. (2020). חקר הגיוון: שש מודולות לקורסים אקדמאיים ולהכשרה מקצועית. נבט: חממה למחקר והכשרה מודעי הכשר, האוניברסיטה העברית בירושלים ופרויקט דמו.

שקדי, א. (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני-תיאורי ויישום. רמות.

Abdulah, D. M., & Sedo, B. (2022). Effectiveness of child-friendly spaces on the personal well-being of school children: a double-blind, non-randomised control trial. *Family Medicine & Primary Care Review*, 24(1), 13-18.

<https://doi.org/10.5114/fmpcr.2022.113008>

Alfes, K., Antunes, B., & Shantz, A. D. (2017). The management of volunteers—what can human resources do? A review and research agenda. *The International Journal of Human Resource Management*, 28(1), 62-97.

<https://doi.org/10.1080/09585192.2016.1242508>

Amitay, G. (2021). From Helpless Rage to Loving Resistance: Resistance to Othering and Practices of Agency in Mentoring Children of Asylum Seekers in Israel. In *Child & Youth Care Forum* (pp. 1-23). Springer US.

<https://doi.org/10.1007/s10566-021-09649-7>

Andrade, A. D., & Doolin, B. (2016). Information and communication technology and the social inclusion of refugees. *Mis Quarterly*, 40(2), 405-416.

<https://www.jstor.org/stable/10.2307/26628912>

Anthias, F. (2008). Thinking through the lens of translocational positionality: an intersectionality frame for understanding identity and belonging. *Translocations: Migration and Social Change* 4 (1), 5-20. [Vol 4 Issue 1 - Floya Anthias \(uef.ac.uk\)](https://www.uef.ac.uk/)

Attia, M., Das, B., Tang, S., Qiu, Y., Li, H., & Nguyen, C. (2023). Post-Traumatic Growth and Resilience of LGBTQ+ Asylum Seekers in the United States. *The Counseling Psychologist*, 00110000231186112. <https://doi.org/10.1177/00110000231186112>

Arnold, C., & Fisch, R. (2011). *The impact of complex trauma on development*. Rowman & Littlefield.

Arnon, L., Almog-Bar, M., & Cnaan, R. A. (2022). Volunteer Engageability: A Conceptual Framework. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 08997640221132499.

<https://doi.org/10.1177/08997640221132499>



- Benet-Martínez, V., Leu, J., Lee, F., & Morris, M. W. (2002). Negotiating biculturalism: Cultural frame switching in biculturals with oppositional versus compatible cultural identities. *Journal of Cross-cultural psychology*, *33*(5), 492-516.  
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005005>
- Blackmore, R., Boyle, J. A., Fazel, M., Ranasinha, S., Gray, K. M., Fitzgerald, G., Misso, M., & Gibson-Helm, M. (2020). The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine*, *17*(9), e1003337.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003337>
- Blackmore, R., Gray, K. M., Boyle, J. A., Fazel, M., Ranasinha, S., Fitzgerald, G., Misso, M., & Gibson-Helm, M. (2020). Systematic review and meta-analysis: the prevalence of mental illness in child and adolescent refugees and asylum seekers. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *59*(6), 705-714.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.11.011>
- Borho, A., Georgiadou, E., Grimm, T., Morawa, E., Silbermann, A., Nißlbeck, W., & Erim, Y. (2019). Professional and volunteer refugee aid workers—depressive symptoms and their predictors, experienced traumatic events, PTSD, burdens, engagement motivators and support needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(22), 4542. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224542>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology*, *1*.
- Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*, *30*(2), 156-163.  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
- 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*, 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>
- Byrne, J. (2016). Contextual Identity among Liberian Refugees in Ghana: Identity Salience in a Protracted Refugee Situation. *Politics & Policy*, *44*(4), 751-782.  
<https://doi.org/10.1111/polp.12169>

- Cho, H., Wong, Z. E., & Chiu, W. (2020). The effect of volunteer management on intention to continue volunteering: A mediating role of job satisfaction of volunteers. *Sage open*, 10(2), 2158244020920588. <https://doi.org/10.1177/2158244020920588>
- Christie, H., Hamilton-Giachritsis, C., Alves-Costa, F., Tomlinson, M., & Halligan, S. L. (2019). The impact of parental posttraumatic stress disorder on parenting: A systematic review. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1550345. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1550345>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage.
- Dangmann, C., Solberg, O., & Dybdahl, R. (2022). Mental health in refugee children. *Current Opinion in Psychology*, 48,101460. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101460>
- Daniels, A. D., Bryan, J., Liles, S., & Carney, J. V. (2022). The Family System Amidst Complex Trauma: A Driving Force to Enhance Resilience and Reduce Depression in Young Adults. *The Family Journal*, 30(4), 531–541. <https://doi.org/10.1177/10664807221104115>
- DiClemente-Bosco, K., Neville, S. E., Berent, J. M., Farrar, J., Mishra, T., Abdi, A., Beardslee, W. R., Creswell, J. W. & Betancourt, T. S. (2022). Understanding mechanisms of change in a family-based preventive mental health intervention for refugees by refugees in New England. *Transcultural Psychiatry*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/13634615221111627>
- Dumbrill, G. C. (2009). Your policies, our children: Messages from refugee parents to child welfare workers and policymakers. *Child welfare*, 145-168. <https://www.jstor.org/stable/45390174>
- Early Starters International (n.d.) *EARLY CHILDHOOD SAFE SPACES – Ukraine*. Early Starters International. Retrieved September 14, 2023, from <https://www.earlystarters.org>
- Erikson, K. (1976). *Everything in its path*. Simon and Schuster.
- Figley, C. R. (2002). Introduction. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 1–17). Bruner-Routledge.
- Finzi-Dottan, R., & Kormosh, M. B. (2016). Social workers in Israel: Compassion, fatigue, and spillover into married life. *Journal of Social Service Research*, 42(5), 703-717. <https://doi.org/10.1080/01488376.2016.1147515>

- Geneuss, J., & Jeßberger, F. (2022). Russian aggression and the war in Ukraine: An introduction. *Journal of International Criminal Justice*, 20(4), 783-786.  
<https://doi.org/10.1093/jicj/mqac055>
- Greene, T., Itzhaky, L., Bronstein, I., & Solomon, Z. (2018). Psychopathology, risk, and resilience under exposure to continuous traumatic stress: A systematic review of studies among adults living in southern Israel. *Traumatology*, 24(2), 83.  
<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000136>
- Hallmann, K., & Zehrer, A. (2016). How do perceived benefits and costs predict volunteers' satisfaction?. *VOLUNTAS: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 27, 746-767. <https://doi.org/10.1007/s11266-015-9579-x>
- Hartonen, V. R., Väisänen, P., Karlsson, L., & Pöllänen, S. (2022). A stage of limbo: A meta-synthesis of refugees' liminality. *Applied Psychology*, 71(3), 1132-1167.  
<https://doi.org/10.1111/apps.12349>
- Hermosilla, S., Metzler, J., Savage, K., Musa, M., & Ager, A. (2019). Child friendly spaces impact across five humanitarian settings: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6939-2>
- Horgan, D., Martin, S., O'Riordan, J., & Maier, R. (2022). Supporting languages: The socio-educational integration of migrant and refugee children and young people. *Children & Society*, 36(3), 369-385. <https://doi.org/10.1111/chso.12525>
- Jackson, E. J., & Adarlo, G. (2016). 'Soft Power', Selfishness, or Altruism? Motivations and Satisfaction of US-Based International Volunteers. *The International Journal of Diversity in Education*. <http://hdl.handle.net/10722/229587>
- Jafari, H., Kassin, A., Reay, G., & Climie, E. A. (2022). Resilience in refugee children and youth: A critical literature review. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*.  
<https://doi.org/10.1037/cap0000320>
- Jimenez, E., Casado, M. A., Moreno, G., & Garitaonandia, C. (2019). Immigrant children and the internet in Spain: Uses, opportunities, and risks. *Media and communication*, 7(1), 56-65. <https://doi.org/10.17645/mac.v7i1.1478>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of mixed methods research*, 1(2), 112-133.  
<https://doi.org/10.1177/1558689806298224>

- Landau, J. (2007). Enhancing resilience: Families and communities as agents for change. *Family process*, 46(3), 351-365.  
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00216.x>
- Langeland, E., Vaandrager, L., Nilsen, A. B. V., Schraner, M., & Magistretti, C. M. (2022). Effectiveness of Interventions to Enhance the Sense of Coherence in the Life Course. In M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis*, (2<sup>nd</sup> ed., pp. 201-219). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3\\_20#DOI](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_20#DOI)
- Lenette, C., Brough, M., & Cox, L. (2013). Everyday resilience: Narratives of single refugee women with children. *Qualitative social work*, 12(5), 637-653.  
<https://doi.org/10.1177/1473325012449684>
- Machaka, R., Barley, R., Serrant, L., Furness, P., & Dunham, M. (2021). Parenting among settled migrants from southern Africa: A qualitative evidence synthesis. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2264-2275.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-021-02013-2>
- Martins, M. D., Gingras, B., Puig-Waldmueller, E., & Fitch, W. T. (2017). Cognitive representation of “musical fractals”: Processing hierarchy and recursion in the auditory domain. *Cognition*, 161, 31-45.  
<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2017.01.001>
- Martino, E., Li, Y., Kali-Opio, J., & Bentley, R. (2022). Between liminality and a new life in Australia: What is the effect of precarious housing on the mental health of humanitarian migrants?. *Cities*, 131, 103900. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.103900>
- Metzler, J., Saw, T., Nono, D., Kadondi, A., Zhang, Y., Leu, C. S., Gabriel, A., Kevin Savage, K., & Landers, C. (2023). Improving adolescent mental health and protection in humanitarian settings: longitudinal findings from a multi-arm randomized controlled trial of child-friendly spaces among South Sudanese refugees in Uganda. *Journal of child psychology and psychiatry* 64(6), 907-917.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13746>

- Mittelmark, M. B. & Bauer, G. F. (2022). Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. In M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 11-17). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3\\_3#DOI](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_3#DOI)
- Mooren, T., Bala, J., & Rabaia, Y. (2020). A Family-Centered Approach to Working with Refugee Children and Adolescents. In J. S. Song, & P. Ventevogel (Eds.), *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, (pp. 243-255). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-45278-0\\_15#DOI](https://doi.org/10.1007/978-3-030-45278-0_15#DOI)
- Nadan, Y., Spilsbury, J. C., & Korbin, J. E. (2015). Culture and context in understanding child maltreatment: Contributions of intersectionality and neighborhood-based research. *Child abuse & neglect*, *41*, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.10.021>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981—2001. *Psychiatry*, *65*(3), 207-239. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, *41*(1), 127-150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Nuttman-Shwartz, O., & Green, O. (2021). Resilience truths: Trauma resilience workers' points of view toward resilience in continuous traumatic situations. *International Journal of Stress Management*, *28*(1), 1-10. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/str0000223>
- Nuttman-Shwartz, O., & Shoval-Zuckerman, Y. (2016). Continuous traumatic situations in the face of ongoing political violence: The relationship between CTS and PTSD. *Trauma, Violence, & Abuse*, *17*(5), 562-570. <https://doi.org/10.1177/1524838015585316>
- Olson, D.H. (2000), Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, *22* (2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Osofsky, J. D. & Osofsky, H. J. (2018) Challenges in building child and family resilience after disasters, *Journal of Family Social Work*, *21*(2), 115-128. <https://doi.org/10.1080/10522158.2018.1424426>
- Ostrowski, T. (2014). Resilience in the light of research and theoretical reflection. In T. Ostrowski & I. Sikorska (Eds.), *Health and Resilience* (pp. 13-24). Jagiellonian University Press.

- Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Vyshynska, I., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*, *19*(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- 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>
- Phillips, L. C., & Phillips, M. H. (2010). Volunteer motivation and reward preference: an empirical study of volunteerism in a large, not-for profit organization. *SAM Advanced Management Journal*, *75*(4), 12-39.
- Plos One Staff. (2021). Correction: Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *Plos one*, *16*(6), e0253529. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253529>
- Pulvirenti, M., & Mason, G. (2011). Resilience and survival: Refugee women and violence. *Current Issues in Criminal Justice*, *23*(1), 37-52.  
<https://doi.org/10.1080/10345329.2011.12035908>
- Ratten, V. (2023). The Ukraine/Russia conflict: Geopolitical and international business strategies. *Thunderbird International Business Review*, *65*(2), 265-271.  
<https://doi.org/10.1002/tie.22319>
- Roer-Strier, D., & Nadan, Y. (2020). Introduction: The Israeli Stage for Context-Informed Perspective on Child Risk and Protection. In: D. Roer-Strier, & Y. Nadan (Eds.), *Context-Informed Perspectives of Child Risk and Protection in Israel* (pp. 1-12). Child Maltreatment, vol 10. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-44278-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-44278-1_1)
- Röttger-Rössler, B. (2018). Multiple Belongings. On the Affective Dimensions of Migration. *Zeitschrift Für Ethnologie*, *143*(2), 237–262. <https://www.jstor.org/stable/26899773>
- Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature neuroscience*, *15*(11), 1475-1484.  
<https://doi.org/10.1038/nn.3234>

- Sampogna, G., Di Vincenzo, M., Luciano, M., Della Rocca, B., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Nanni, M.G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., & Fiorillo, A. (2023). The effect of social media and infodemic on mental health during the COVID-19 pandemic: results from the COMET multicentric trial. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1226414.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1226414>
- Saul, J. (2014). *Collective trauma, collective healing : promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge.
- Schmidt, C., Bhuyan, R., & Lash, R. (2022). Transnational Family Separation among Migrant Women in Canada: An Intersectional Analysis. *Social Work Research, 46*(4), 304-316. <https://doi.org/10.1093/swr/svac020>
- Shamai, M. (2016). *Systemic interventions for collective and national trauma : theory, practice and evaluation*. Routledge.
- Stamm, B. H. (2009-2012). *Professional quality of life: Compassion satisfaction and fatigue version 5 (ProQOL)*. [ProQOL 5 English Self-Score.pdf \(wsimg.com\)](https://www.proqol.org/ProQOL_5_English_Self-Score.pdf)
- Stamm, B.H. (2010). The concise manual for the professional quality of life.  
<https://proqol.org/proqol-manual>
- Taheri, M., Harding, N., Fitzpatrick, S., & McCormack, L. (2023). Trauma and posttraumatic growth in women refugees: A bibliometric analysis of research output over time. *Traumatology*. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000410>
- Thomassen, B. (2016). *Liminality and the modern: Living through the in-between*. Routledge.
- Thorup Dalgaard, N., & Montgomery, E. (2017). The transgenerational transmission of refugee trauma: family functioning and children's psychosocial adjustment. *International Journal of Migration, Health and Social Care, 13*(3), 289-301. <https://doi.org/10.1108/IJMHSC-06-2016-0024>
- Tsirimokou, A., Kloess, J. A., & Dhinse, S. K. (2023). Vicarious post-traumatic growth in professionals exposed to traumatogenic material: a systematic literature review. *Trauma, Violence, & Abuse, 24*(3), 1848-1866.  
<https://doi.org/10.1177/15248380221082079>

- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development?. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 348-366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- UNHCR, The UN Refugee Agency (2023, April). *Displacement Patterns, Protection Risks and Needs of Refugees from Ukraine-Regional Protection Analysis#2*. UNCHR. <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/100191>
- UNHCR, The UN Refugee Agency (2023, June) *EMERGENCY APPEAL Ukraine emergency*. UNCHR. <https://www.unhcr.org/emergencies/ukraine-emergency>
- UNHCR, The UN Refugee Agency (2023c) *Global Trends Report 2022*. UNCHR. <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2022>.
- Vigh, H. (2010). Youth Mobilisation as Social Navigation. Reflections on the concept of *dubriagem*. *Cadernos de Estudos Africanos*, (18/19), 140-164. <https://doi.org/10.4000/cea.110>
- Walther, L., Amann, J., Flick, U., Ta, T. M. T., Bajbouj, M., & Hahn, E. (2021). A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. *BMC public health*, 21, 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10817-6>
- Weir, H., Khan, M., & Marmot, A. (2023). Displaced children's experience of places and play: a scoping review. *Children's Geographies*, 21(3), 502-517. <https://doi.org/10.1080/14733285.2022.2078656>
- Weng, S. S., & Lee, J. S. (2016). Why do immigrants and refugees give back to their communities and what can we learn from their civic engagement?. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 27, 509-524. <https://doi.org/10.1007/s11266-015-9636-5>
- Werner, E. E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and psychopathology*, 24(2), 553-558. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
- Wessells, M., & Kostelny, K. (2013). Child friendly spaces: toward a grounded, community-based approach for strengthening child protection practice in humanitarian crises. Natural helpers play a critical role in ensuring children's safety during and in the aftermath of crises. *Child abuse & neglect*, 37, 29-40. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.10.030>



Whittaker, D. J. (2006). *Asylum seekers and refugees in the contemporary world*. Routledge.

Wylie, L., Van Meyel, R., Harder, H., Sukhera, J., Luc, C., Ganjavi, H. & Wardrop, N. (2018). Assessing trauma in a transcultural context: challenges in mental health care with immigrants and refugees. *Public Health Reviews*, 39(1), 1-19.

<https://doi.org/10.1186/s40985-018-0102-y>

Zanbar, L., Dekel, R., Ben-Tzur, N., Kaniasty, K., & Possick, C. (2023). How Does Parenthood Moderate Paths Between Personal and Community Resources and Distress following Collective Trauma?. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1148-1164. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02492-x>

## נספחים

## נספח א

## טבלת משתתפי המחקר

הערה : משתתפי המחקר פעלו במרחבים הבטוחים של ארגון Early Starters International. זירת המחקר קטנה יחסית, וקיימת היכרות קרובה בין הפעילים בה. על מנת להבטיח את האנונימיות המקסימלית של המשתתפים, ולאחר התייעצות עם מנחי התיזה, מוצגים בנספח זה רק פרטים אחדים. הפרטים המלאים של משתתפי המחקר, שמורים אצל החוקרת.

| שם המשתתפת (בדוי) | מגדר | גיל |
|-------------------|------|-----|
| 1 אינה            | נקבה | 44  |
| 2 אלונה           | נקבה | 58  |
| 3 אלכס            | זכר  | 25  |
| 4 אנה             | נקבה | 32  |
| 5 אסתר            | נקבה | 46  |
| 6 גיול (*)        | נקבה | 46  |
| 7 גלינה           | נקבה | 61  |
| 8 דניאל           | זכר  | 54  |
| 9 ויקטוריה        | נקבה | 48  |
| 10 יונתן          | זכר  | 45  |
| 11 ילנה (*)       | נקבה | 34  |
| 12 ירון           | זכר  | 49  |
| 13 מיכל           | נקבה | 45  |
| 14 נועם           | נקבה | 43  |
| 15 עומר           | זכר  | 56  |

(\*) משתתפת מחקר זו היא פְּלִיטָה מתנדבת-בתשלום באחד המרחבים הבטוחים של ESI.

## נספח ב

### מדריך ראיון

#### פתיחה

#### **ראשית אני מבקשת להודות לך על נכונותך להשתתף במחקר.**

במחקר זה אני מבקשת ללמוד על החוויית האישיות שלך במהלך ההתנדבות עם הפליטים מאוקראינה, ועל התפיסות שלך בנוגע להשלכות המלחמה והפליטות על ילדים ועל הוריהם.

חשוב לי להדגיש שאין תשובות נכונות או לא נכונות, ומה שמעניין אותי במיוחד היא דעתך האישית.

1. האם תוכלי לספר לי קצת על עצמך, ואיך הגעת להתנדבות במסגרת ארגון Early Starters International ?

2. האם תוכלי לספר לי בבקשה על המפגש שלך עם הפליטים מבקשי המקלט מאוקראינה? אני אשמח לשמוע כל דבר שתרצה. לספר ואשר נראה לך חשוב.

#### **התפיסות והחוויית האישיות של המתנדבים-אנשי המקצוע, מהמפגש עם הפליטים, בעת ההכנות לשליחות-ההתנדבות ולאחר החזרה ממנה**

3. תוכלי בבקשה לספר לי על תהליך ההתנדבות שעברת? מבחינת חוויית, תחושות, מחשבות וכד'. (אבקש דוגמאות, ותיאורים נרחבים על מנת להגיע לתיאור גדוש)

4. תוכלי להתייחס לאופן בו ההתנדבות והמפגש עם הפליטים מאוקראינה השפיעו עליך?

5. מהם לדעתך אלמנטים חשובים שכדאי לכלול בתוכנית הכנת המתנדבים לשליחות, במהלך ההתנדבות, ובקליטתם חזרה ממנה?

#### **השלכות מלחמה ופליטות על ילדים והוריהם**

6. מניסיונך האישי, מהן ההשלכות של המלחמה ומצב הפליטים על ההורים וילדיהם?

7. האם תוכלי לבחור בבקשה חמש מילים שלדעתך מאפיינות את ההשלכות של מלחמת רוסיה-אוקראינה ומצב הפליטות על ההורים וילדיהם?

8. האם תוכלי בבקשה להרחיב על כל אחת מהמילים שבחרת?

9. מהם לדעתך אופני סיוע הומניטרי שחשוב מאוד לפתח כדי לענות על הצורך של ההורים ושל ילדיהם?

10. מה לדעתך ניתן לעשות ברמת הפרט, המשפחה והקהילה על מנת למזער את הפגיעה של מלחמת רוסיה-אוקראינה בהורים ובילדיהם?

11. באיזה אופן לדעתך מלחמת רוסיה-אוקראינה מספקת הזדמנות להתפתחות וצמיחה עבור ההורים וילדיהם?

12. תוכלי להתייחס בבקשה לאופן בו לדעתך המרחבים הידידותיים לילדים מספקים מענה לצרכי הילדים והוריהם?

#### **סיכום**

13. האם יש משהו נוסף שחשוב לך לשתף ולא התייחסנו אליו?

14. באיזו הרגשה אתה יוצאת מהראיון? חשוב לי לקבל ממך פידבק כדי להשתפר בראיונות הבאים.

## נספח ג

### הגרסה של מדריך הראיון באנגלית

#### Opening

**I would like to start with thanking you for your willingness to participate in this study.**

In this study, I would like to learn about your personal experiences during your volunteering with refugees from Ukraine, and about your perception regarding consequences of war and its forced migration on parents and children.

It is important for me to emphasize that there are no right or wrong answers, and what I am particularly interested in is your personal opinion.

1. Could you please tell me a bit about yourself and how did you come to volunteer with Early Starters International?
2. Could you please share with me your experiences from your encounter with the refugees from Ukraine? I will be happy to hear anything you wish to share and that you think is important.

#### **The personal experiences and perceptions of the professional-volunteers, from preparations for the volunteering mission, during the encounter with the refugees, and after returning**

3. Could you please tell me about the volunteering process you experienced? In terms of experiences, feelings, thoughts, etc. (I will ask for examples, and detailed descriptions in order to reach a full description).
4. Could you comment on how volunteering and meeting the refugees affected you?
5. In your opinion, what are important elements that should be included in the volunteers' preparation for the mission, during the volunteering, and when the volunteering is concluded?

#### **Consequences of war and its forced migration on parents and children**

6. From your personal experience, what are the consequences of the war and the refugee situation on parents and their children?
7. Could you please choose five words that you think characterize the consequences of the Russia-Ukraine war and the refugee situation on parents and their children?
8. Could you please elaborate on each of the words?  
Can you please give me examples?

9. In your opinion, what are the types of humanitarian aid that are very important to develop in order to meet the needs of the parents and their children?
10. In your opinion, what can be done at the level of the individual, the family and the community in order to minimize the damage of the war to parents and their children?
11. Do you think that the war also provides an opportunity for development and growth for parents and their children? If yes, in what way?
12. Could you please comment on how in your opinion the child-friendly spaces meet the needs of the children and their parents?

### **Conclusion**

13. Is there anything else that is important to you to share that we did not address?
14. How do you feel coming out of the interview? Your feedback is important for me for future interviews

**נספח ד**

שאלון רקע דמוגרפי

לפניך שאלון העוסק בפרטי רקע. הפרטים אינם מזהים ונשארים חסויים בידי צוות החוקרים. שאלון זה הנו אנונימי ומהווה חלק ממהלך המחקר. הנך רשאי.ת להשיב על חלק מהשאלות בלבד או לא למלא כלל את השאלון.

מגדר: \_\_\_\_\_

תאריך לידה: \_\_\_\_\_

ארץ לידה: \_\_\_\_\_

מקום מגורים קבוע בתקופת ההתנדבות: \_\_\_\_\_

מקום ההתנדבות: \_\_\_\_\_

משך ההתנדבות: \_\_\_\_\_

מקצוע/פרופסיה: \_\_\_\_\_

**נספח ה**

שאלון "איכות חיים מקצועיים" (Stamm, 2009-2012)

טיפול באחרים גורם לך להיות במגע ישיר עם החיים של אחרים. אנחנו מבקשים לשאול אותך לגבי החוויות שלך, חיוביות ושליליות, כמטפל באחרים. בהן כל אחת מהשאלות הבאות לגביך ולגבי מצבך הנוכחי. בחר במספר שמציין באופן המדויק ביותר את מספר הפעמים בהן הייתה קביעה זו נכונה לגביך בשבוע האחרון להתנדבות שלך.

© B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Those interested in using the test should visit <https://proqol.org/> to verify that the copy they are using is the most current version of the test.

| לעיתים קרובות מאוד | לעיתים קרובות | לפעמים | מעט | אף פעם |  |
|--------------------|---------------|--------|-----|--------|--|
| 5                  | 4             | 3      | 2   | 1      |  |
|                    |               |        |     |        | 1 אני שמחה.  |
|                    |               |        |     |        | 2 אני טרודה במחשבות על אנשים להם אני עוזרת.  |
|                    |               |        |     |        | 3 אני מוצאת סיפוק מיכולתי לעזור לאנשים.  |
|                    |               |        |     |        | 4 אני מרגישה קשורה לאחרים.   |
|                    |               |        |     |        | 5 אני קופצת או נבהלת כתוצאה מרעשים בלתי צפויים.  |
|                    |               |        |     |        | 6 אני חשה מלאה אנרגיה לאחר שאני עוסקת בעזרה לאחרים.  |
|                    |               |        |     |        | 7 קשה לי לעשות הפרדה בין חיי הפרטיים לחיי כעוזר לאחרים.  |
|                    |               |        |     |        | 8 האירועים הטראומטיים שחוו אנשים להם עזרתי, מדירים שינה מעיני.                                   |
|                    |               |        |     |        | 9 אני חושבת ש"נדבקתי" מלחץ הטראומטי של אלו בהם אני מטפלת.  |
|                    |               |        |     |        | 10 אני חשה "תקועה" בעבודתי כעוזרת לאנשים.  |
|                    |               |        |     |        | 11 בשל עבודתי כעוזרת לאנשים, אני מרגישה "על הקצה" לגבי דברים שונים.                              |
|                    |               |        |     |        | 12 אני אוהבת את עבודתי כעוזרת לאנשים.  |
|                    |               |        |     |        | 13 אני מרגישה מדוכאת כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.   |
|                    |               |        |     |        | 14 אני חשה כאילו אני חווה את הטראומות של אנשים להם עזרתי.  |
|                    |               |        |     |        | 15 יש לי אמונות המחזיקות אותי.   |
|                    |               |        |     |        | 16 אני מרוצה ממידת העדכון שלי בטכניקות ובשיטות עזרה לאנשים.                                      |
|                    |               |        |     |        | 17 אני האדם שתמיד רציתי להיות.   |
|                    |               |        |     |        | 18 עבודתי גורמת לי סיפוק.  |
|                    |               |        |     |        | 19 אני מרגישה מותשת בשל עבודתי כעוזרת לאנשים.  |
|                    |               |        |     |        | 20 יש לי מחשבות ורגשות חיוביים לגבי אלו שאני עוזרת להם ולגבי הדרכים בהן אני מסייעת להם.          |
|                    |               |        |     |        | 21 אני חשה מוצפת מכמות והיקף העבודה, עמה אני נדרשת להתמודד.                                      |
|                    |               |        |     |        | 22 אני מאמינה כי אני יכולה לחולל שינוי תודות לעבודתי בעזרה לאנשים.                               |
|                    |               |        |     |        | 23 אני נמנעת מפעילויות או מצבים מסוימים כי הם מזכירים לי חוויות מפחידות של האנשים להם אני עוזרת. |
|                    |               |        |     |        | 24 אני מתכננת לעסוק בעזרה לאנשים זמן ממושך.  |
|                    |               |        |     |        | 25 אני נתקפת במחשבות מפחידות פתאומיות, שעולות וצצות כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.                |
|                    |               |        |     |        | 26 אני מרגישה "תקועה" בגלל המערכת.   |
|                    |               |        |     |        | 27 אני חשה שאני מצליחה בתפקידי כעוזר לאנשים.   |
|                    |               |        |     |        | 28 אני לא זוכרת חלקים חשובים של עבודתי עם נפגעי טראומה.  |
|                    |               |        |     |        | 29 אני אדם רגיש יתר על המידה.  |
|                    |               |        |     |        | 30 אני שמחה שבחרתי לעסוק בעבודה זו.  |



© B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Those interested in using the test should visit <https://proqol.org/> to verify that the copy they are using is the most current version of the test.

**נספח 1**

הגרסה של שאלון "איכות חיים מקצועיים" באנגלית  
Professional Quality of Life Scale (ProQOL) (Stamm, 2009-2012)

Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue  
(ProQOL) Version 5 (2009)

When you *[help]* people you have direct contact with their lives. As you may have found, your compassion for those you *[help]* can affect you in positive and negative ways. Below are some questions about your experiences, both positive and negative, as a *[helper]*. Consider each of the following questions about you and your current work situation. Select the number that honestly reflects how frequently you experienced these things in the last week of your volunteering.

|    |   | Never | Rarely | Sometimes | Often | Very Often |
|----|---|-------|--------|-----------|-------|------------|
|    |   | 1     | 2      | 3         | 4     | 5          |
| 1  | I am happy.   |       |        |           |       |            |
| 2  | I am preoccupied with more than one person I <i>[help]</i> .  |       |        |           |       |            |
| 3  | I get satisfaction from being able to <i>[help]</i> people.   |       |        |           |       |            |
| 4  | I feel connected to others.   |       |        |           |       |            |
| 5  | I jump or am startled by unexpected sounds.   |       |        |           |       |            |
| 6  | I feel invigorated after working with those I <i>[help]</i> .   |       |        |           |       |            |
| 7  | I find it difficult to separate my personal life from my life as a <i>[helper]</i> .                              |       |        |           |       |            |
| 8  | I am not as productive at work because I am losing sleep over traumatic experiences of a person I <i>[help]</i> . |       |        |           |       |            |
| 9  | I think that I might have been affected by the traumatic stress of those I <i>[help]</i> .                        |       |        |           |       |            |
| 10 | I feel trapped by my job as a <i>[helper]</i> .   |       |        |           |       |            |
| 11 | Because of my <i>[helping]</i> , I have felt "on edge" about various things.                                      |       |        |           |       |            |
| 12 | I like my work as a <i>[helper]</i> .   |       |        |           |       |            |

|    |  | Never | Rarely | Sometimes | Often | Very Often |
|----|--|-------|--------|-----------|-------|------------|
|    |  | 1     | 2      | 3         | 4     | 5          |
| 13 | I feel depressed because of the traumatic experiences of the people I <i>[help]</i> .                                      |       |        |           |       |            |
| 14 | I feel as though I am experiencing the trauma of someone I have <i>[helped]</i> .  |       |        |           |       |            |
| 15 | I have beliefs that sustain me.  |       |        |           |       |            |
| 16 | I am pleased with how I am able to keep up with <i>[helping]</i> techniques and protocols.                                 |       |        |           |       |            |
| 17 | I am the person I always wanted to be.   |       |        |           |       |            |
| 18 | My work makes me feel satisfied.   |       |        |           |       |            |
| 19 | I feel worn out because of my work as a <i>[helper]</i> .  |       |        |           |       |            |
| 20 | I have happy thoughts and feelings about those I <i>[help]</i> and how I could help them.                                  |       |        |           |       |            |
| 21 | I feel overwhelmed because my case [work] load seems endless.  |       |        |           |       |            |
| 22 | I believe I can make a difference through my work.   |       |        |           |       |            |
| 23 | I avoid certain activities or situations because they remind me of frightening experiences of the people I <i>[help]</i> . |       |        |           |       |            |
| 24 | I am proud of what I can do to <i>[help]</i> .   |       |        |           |       |            |
| 25 | As a result of my <i>[helping]</i> , I have intrusive, frightening thoughts.   |       |        |           |       |            |
| 26 | I feel "bogged down" by the system.  |       |        |           |       |            |
| 27 | I have thoughts that I am a "success" as a <i>[helper]</i> .   |       |        |           |       |            |
| 28 | I can't recall important parts of my work with trauma victims.   |       |        |           |       |            |
| 29 | I am a very caring person.   |       |        |           |       |            |
| 30 | I am happy that I chose to do this work.   |       |        |           |       |            |

© B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Those interested in using the test should visit <https://proqol.org/> to verify that the copy they are using is the most current version of the test.

## נספח ז

### טופס הסכמה מדעת

שלום רב,

במסגרת לימודי תואר שני בבית הספר לעבודה-סוציאלית באוניברסיטה העברית בירושלים, אנו מבקשים לערוך מחקר בקרב אנשי/נשות מקצוע שהתנדבו עם פליטים, מבקשי מקלט מאוקראינה. המחקר נערך בשיתוף פעולה עם ארגון Early Starters International ומטרתו ללמוד אחר החוויות האישיות של המתנדבים. ות במהלך המפגש עם אוכלוסייה זו, ולהתחקות אחר תפיסותיהם בנוגע להשלכות המלחמה והפליטות על הורים וילדיהם.

נשמח מאוד אם תסכימי להשתתף במחקר ולתרום מידיעותיך וניסיוןך להבנת הסוגיה הנחקרת.

**שם המחקר:** ההשלכות ההתפתחותיות של טראומה קולקטיבית מתמשכת על הורים וילדיהם: תפיסותיהם של אנשי מקצוע מתנדבים

**שמות החוקרים:** פרופ' דורית רואר סטריאר, ד"ר יאן סרדצה וטלי זכאל פאר, ביה"ס לעבודה-סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים

ההשתתפות במחקר כוללת ראיון אישי שיערך באמצעות תוכנת זום (Zoom) או במפגש פנים מול פנים, במידה והדבר יתאפשר, ובהתאם לבחירתך. בתום הראיון ישאלו מספר שאלות רקע. בנוסף תבקשי למלא באופן דיגיטלי שאלון איכות חיים מקצועיים. הראיון ימשך בין שעה לשעתיים, יוקלט ויתומלל לצרכי המחקר בלבד, ותוך השמטת כל פרט אישי מזהה שלך.

במידה והראיון יתקיים בזום חשוב לדעת שהכניסה לתוכנה תבצע באופן שמזהה את הפרטים שלך המשתתפת, (שם, דוא"ל, כתובת IP), לפרטים נוספים ניתן להיכנס למדיניות הפרטיות של זום בקישור הבא <https://zoom.us/privacy>. מיד לאחר תמלול הראיון (בטווח של לא יותר מ-30 יום) ההקלטות יושמדו.

יודגש כי ההשתתפות במחקר היא על בסיס התנדבותי, ובמידה ותבחרי להשתתף במחקר, זהותך תהיה ידועה ללחוקרת בלבד, ובשום שלב לא תימסר לארגון Early Starters International. זכותך לבחור שלא להשתתף במחקר, להפסיק את השתתפותך בראיון בכל עת שתחפצי. צי בכך, או לבחור שלא להשיב על שאלות שונות, מבלי שתהיה לך כל השלכה שלילית עליך. במידה ותבחרי להפסיק את הראיון בשלב כלשהו, לא ייעשה שימוש בחומרים שכבר נאספו וההקלטה של המפגש תושמד.

לפרטים נוספים ניתן לפנות אל החוקרת טלי זכאל פאר, ביה"ס לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית ירושלים: במייל [xxxxxxx](mailto:xxxxxxx) או בטלפון [xxxxxxx](tel:xxxxxxx).

במידה ובעקבות ההשתתפות במחקר תרצה.י להתייעץ עם גורם טיפולי, ניתן לפנות למנחי המחקר:  
פרופ' דורית רואר-סטריאר במייל: xxxxxx,  
ד"ר יאן סרדצה במייל: xxxxxx.

---

**הצהרה על השתתפות מדעת:**

אני (שם מלא): \_\_\_\_\_ מצהיר.ה כי פרטי המחקר וזכויותיי כמשתתפת.ת הובהרו לי וכי  
אני מסכימ.ה להשתתף במחקר.

חתימה: \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

---

תודה רבה מראש על שיתוף הפעולה!

## נספח ח

הגרסה של טופס הסכמה מדעת באנגלית

## Informed Consent Form

Hello,

In the context of studies towards a Master's degree in the Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare at the Hebrew University of Jerusalem, we are interested in conducting a study among professionals who have volunteered with refugees from Ukraine. This research project is being conducted in collaboration with the Early Starters International Organization; its purpose is to shed light on the personal experiences of the volunteers and to learn about their perceptions regarding the consequences of war and its forced migration on parents and children.

We will be very happy if you agree to participate in this study and share from your personal knowledge and experience to enhance the understanding of the issue that is being studied.

**Name of the study:** Professionals volunteering with Ukrainian refugees: the experience of volunteering and perceptions regarding the consequences of war and forced migration on children and parents

**Names of researchers:** Prof. Dorit Roer-Strier, Dr. Yan Serdtse and Tali Zakael Pe'er, the Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare, the Hebrew University Jerusalem

Participation in the study includes a personal interview that will be conducted using Zoom software or in a face-to-face meeting, if this is possible, and according to your preference. At the end of the interview, you will be asked a number of background questions. In addition, you will be asked to fill out a digital Professional Quality of Life questionnaire.

The interview will last between one and two hours and will be recorded and transcribed for research purposes only, while omitting any personal identifying information. When the interview is conducted via Zoom, it is important to know that the software will identify your details, as the participant (Name, Email, IP address). For further information, you can access the Zoom Privacy Statement at the following link: <https://zoom.us/privacy>.

**It is emphasized that participation in the research is on a voluntary basis and, if you choose to participate, your identity will be known only to the researcher and at no point will it be disclosed to Early Starters International.**

**You have the right to choose to not participate in the study, to stop your participation in the interview at any point you wish, and/or to not answer certain questions, without experiencing any negative consequences. If you choose to stop the interview at any stage, the materials already collected will not be used and the recording of the meeting will be deleted.**

For further information, please contact the researcher, Tali Zakael Pe'er, the Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare at the Hebrew University Jerusalem,  
Email: xxxxxxx, Phone: xxxxxxx.

Literature dealing with humanitarian aid indicates that although the professionals did not experience the traumatic events directly, they are affected to varying degrees of severity by the post-traumatic symptoms experienced by the refugees. Participating in the research and engaging in the volunteering experience with refugees may evoke feelings of discomfort with a low-medium probability. In this case, you may consult with the study supervisors:

Prof. Dorit Roer-Strier xxxxxxx,

Dr. Yan Serdtse xxxxxxx.

---

**Declaration of informed participation:**

I (full name) \_\_\_\_\_ declare that the details of the study and my rights as a participant were explained to me and that I agree to participate in the study.

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Thank you very much for your cooperation!



נספח ט

מפת האזורים המופגזים באוקראינה (פברואר 2022)



אוחזר מתוך : <https://www.ynet.co.il/news/article/r1os0lsx5>

## **Abstract**

The Russia-Ukraine war that broke out on February 24, 2022 has created a large-scale humanitarian crisis. Over seventeen million people needed urgent humanitarian assistance within Ukraine and more than six million people crossed Ukraine's border to various European countries in search of refuge and assistance.

This study was conducted in collaboration with Early Starters International (ESI), an educational-humanitarian organization that has established Safe Spaces for the refugee children from Ukraine in various countries.

The theoretical framework for this study is the Context-Informed Perspective. The purpose of the study is to learn about the experiences of education, care and welfare professionals who volunteered in the Safe Spaces of ESI and about their perceptions regarding the effects of the Russia-Ukraine war on refugee mothers and their children.

The research was conducted with a qualitative - phenomenological approach. The information was collected through semi-structured in-depth interviews with 15 volunteer professionals, and was analyzed according to the principles of thematic analysis. In addition to this, data were collected from "professional quality of life" questionnaires (Stamm 2009-2012).

Three key themes emerged from the analysis: the refugees' situation in the eyes of the volunteers, the Safe Spaces of ESI, and an emotional experience that intensifies during volunteering.

The first theme dealt with the refugees' situation, as perceived by the research participants. It begins with the forced immigration of the refugees, their flight full of dangers, and the difficult struggle at the border crossing. The great majority of the population arriving at the refugee centers in the receiving countries are single mothers with children. According to the research participants, the continuation of the war and their prolonged stay in the refugee centers have increased the trauma and uncertainty among these mothers, and they experience a situation of continuous displacement. This situation has various effects on the women refugees, their parenting processes and their children. At the same time alongside the difficulties and challenges, the situation also creates various opportunities for growth from the continuous displacement, which include: acquiring knowledge and broadening horizons, female empowerment, realizing the advantages of the geographical location, unity and openness and even self-motivation of children.

The second theme dealt with the Safe Spaces of ESI, which aim to provide a psycho-educational response to early childhood, where the impact of trauma is the greatest, as is the

ability to influence. According to the participants, the children who have experienced trauma and stress go through an educational therapeutic process that increases their sense of security, through a transformational space. The Safe Spaces also provide an answer to some of the mothers' needs - such as support, training and meeting with other refugees, and in situations where there is a fear of harm and risk among the children, they activate emergency mechanisms.

The third theme dealt with the research participants' complex and empowering emotional experience embodied in volunteering. This experience begins with the drive to act that arose with the outbreak of the war, and is also related to the identity of the volunteers, their roots and their desire to act for social justice. The initial encounter with the refugees is accompanied by an emotional upheaval and during the volunteering, a sense of valuable and meaningful work developed among them, which also contributes to a sense of satisfaction and pride. The ripples of its influence continue after volunteering ends and are expressed in a difficulty to detach emotionally, in deep reflection processes, and in the desire to return and volunteer. Sometimes volunteering turns into a permanent job. In measuring the "Quality of Professional Life" (Stamm, 2009-2012), the study participants expressed a balance between the positive and negative aspects of providing assistance.

In the discussion chapter, the research findings were analyzed according to the Context-Informed Perspective while examining the impact of the war on the various contexts in the lives of the refugees and volunteers. The refugees stay in a space of simultaneous existence inside and outside their homeland. They live in a temporary situation that has become permanent, while waiting for the end of the war to return to their country. The extent of the opportunities and barriers facing the women, who constitute a high proportion of the refugee population, is affected by the intersection of their nationality, gender, status, and the absorption policy in the new country. Women refugees with relevant education and experience work as paid-volunteers in the safe spaces. According to the research participants' perception, this gives them an opportunity for renewed self-positioning in the context of power-relations. Risk and child protection are another aspect of power-relations. Their definition is influenced by the cultural context, and emphasizes the importance of cultural sensitivity and cultural competence in the provision of humanitarian aid.

In addition, the research participants described a need for a transitional period that they experienced at the end of volunteering, in which there would be an intermediate space between the two worlds in order to process the complex emotional experience they went

through. The humanitarian aid activity also affected their sense of belonging and the construction of their identity, which is based on a high bicultural integration.

In terms of resilience and positive coping aspects in the refugee situation, as perceived by the research participants, it appears that the refugees' positive coping is related to the following aspects: increasing their control over their lives, discovering their strengths and abilities, developing a sense of competence and ability, and even implementing new parenting patterns. It is sometimes also related to the realization of unique opportunities for development in the new country. The refugee children have to deal with the natural developmental challenges related to their age, as well as with the stress and trauma resulting from the war and migration. The effect of the different environments in the children's lives on their adaptation was examined based on the findings and the Ecological Systems Theory.

Additionally, another aspect examined in the research findings is human capital as an essential element in the provision of humanitarian aid, according to which professional management of the volunteer system in an organization is important to promote the involvement of volunteers, and their commitment and performance.

The research was concluded with a presentation of its contributions to theory, professional literature, practice, the operating organization, training and policy making. The limitations of the study were presented alongside recommendations for further research



**The Hebrew University of Jerusalem**  
**The Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare**  
**Master of Social Work (MSW) studies**

**Volunteering experiences of professionals and their  
perceptions regarding the effects of the Russia-  
Ukraine war on refugee mothers and children**

**Submitted as a part of the requirements for  
the Master's Degree of Social Work**

Master's Thesis by Tali Zakael Peer

Under the supervision of  
Professor Dorit Roer-Strier & Dr. Yan Serdtse

September 2023

Jerusalem