

הקשר בין משאבים אישיים לבין חוסן אישי, דיכאון ובדידות בקרב מורים, במהלך משבר הקורונה

ענבר לבקוביץ, רג'ין לוי

תקציר

מגפת הקורונה הובילה לשינויים משמעותיים בחיי הפרט והחברה, ויש לה השלכות בריאותיות, כלכליות ורגשיות. רוב מערכת החינוך בישראל עברה ללמידה מקוונת מרחוק, ובשלב זה קיים מחסור בידע אמפירי על אודות התמודדותם של המורים בישראל עם השינוי, בפרט בתקופת הסגרים. בהתבסס על מודל הדחק של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984), מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין תחושת שליטה ותמיכה חברתית (משאבים) לבין חוסן אישי, בדידות ודיכאון, בקרב מורים, בתקופת הקורונה במהלך הסגר השלישי. במחקר חתך השתתפו 208 מורים בגילאי 24-65. המורים מילאו שאלוני תחושת שליטה, תמיכה חברתית, חוסן אישי, דיכאון, בדידות, ושאלון פרטים אישיים ומקצועיים.

ממצאי המחקר עולה כי ככל שתחושות השליטה והתמיכה החברתית שעליהם דיווחו המורים היו גבוהות יותר, כך היו תחושות הדיכאון והבדידות נמוכות יותר. בנוסף, נמצא קשר שלילי בין חוסן אישי ובין רמות דיכאון ובדידות. מורים מבוגרים דיווחו על רמות דחק, דיכאון, ובדידות נמוכות יותר בהשוואה למורים צעירים. מורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים דיווחו על רמות דיכאון גבוהות יותר בהשוואה למורים המלמדים בבתי ספר יסודיים. במודל ניתוח נתיבים נמצא כי הערכת הדחק של המורים מתווכת בין תחושת השליטה לבין בדידות, דיכאון וחוסן אישי. המלצות המחקר עשויות לתרום לבניית תוכניות התערבות ייעודיות למורים בתקופה זו, ובמצבי חירום. יש לתת את הדעת בייחוד למצבם של מורים צעירים ומורים בבתי הספר העל יסודיים. מומלץ לחזק את משאבי המורים התורמים לתחושת החוסן האישי ולהפחית את מצוקתם הרגשית. שכן, מצבם הרגשי של המורים עשוי להשפיע על טיב ההוראה שלהם ועל הקשר עם תלמידיהם.

תארנים: מגפת הקורונה, מורים, חוסן אישי, דיכאון, בדידות, תחושת שליטה

מבוא

מגפת הקורונה (COVID-19) הופיעה לראשונה בדצמבר 2019 בסין, והתפשטה במהירות למדינות רבות ברחבי העולם (Qiu, et al., 2020). המגפה עוררה אתגרים בריאותיים, כלכליים ופסיכולוגיים (Lansangan & Gonzales, 2020; Nicola, et al., 2020). בתגובה להתפרצות המגפה נקטו מדינות רבות במדיניות של ריחוק חברתי, עטיית מסכות במרחב הציבורי והגבלות פעילות המסחר והפנאי (Nicola, et al., 2020). שינויים אלו צמצמו את כוח האדם בעולם התעסוקה וגרמו לאובדן מקומות עבודה רבים (Levkovich, 2020; Levkovich & Shinan-Altman, 2021a). במחקר שנערך בתקופה זו בישראל, בקרב 1,407 מבוגרים, נמצא כי כמחצית מהנשאלים דיווחו על מצוקה רגשית (Shinan-Altman & Levkovich, 2020). במחקר איכותני בקרב 38 משתתפים, תואר כי בפרוץ המגפה הם חשו תחושת הלם. לאחר מכן

הסתגלו המשתתפים בהדרגה למצב הקיים, אך המשיכו לחשוש לרווחתם ולרווחת משפחתם (Levkovich & Shinan-Altman, 2020). במחקרים שנערכו בעולם לאחר קיום הסגרים נמצאה עלייה במצוקה רגשית, כולל הפרעת דחק פוסט טראומטית, מתח, חרדה, בדידות, דיכאון והפרעות בשינה (Brooks et al., 2020; Cénat, et al., 2020; Ferreira et al., 2020; Forte et al., 2020; Qiu, et al., 2020; Rajkumar, 2020). החל מחודש מרץ, עברה מערכת החינוך בישראל להוראה מרחוק (וייסבלאי, 2020). מגפת הקורונה וגורמי הדחק הנובעים ממנה, בשילוב גורמי הדחק המאפיינים את מקצוע ההוראה, עלולים לפגוע ברווחתם הרגשית של המורים (Hadar et al., 2020). מחקר חתך זה נשען על מודל הדחק של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984), הבוחן את הקשר בין משאבים אישיים (תחושת שליטה ותמיכה חברתית) לבין חוסן אישי, דיכאון ובדידות בקרב מורים, במהלך הסגר השלישי בתקופת הקורונה, בחודשים ינואר-פברואר 2021. לא ידוע לנו על מחקרים בישראל שבחנו את התמודדותם של מורים עם השפעת הדחק המתמשכת של נגיף הקורונה, וכן עם גורמי מגן שעשויים לסייע להם. המחקר עשוי לתרום לבניית תוכנית התערבות אשר תסייע למורים בהתמודדותם עם מצבי דחק מתמשכים, ותתמקד בהעצמת משאבים התורמים לתחושת החוסן האישי ומפחיתים מצוקה רגשית (Kim & Asbury, 2020).

סקירת ספרות

משבר הקורונה והשפעתו על מערכת החינוך בישראל

במאמץ לצמצם את ממדי מגפת הקורונה בישראל הוחלט לסגור את מוסדות החינוך, ממסגרות הגיל הרך ועד האקדמיה, ובמרץ 2020 נסגרה מערכת החינוך, המונה 2.3 מיליון תלמידים (Kim & Asbury, 2020; MacIntyre et al., 2020). בתקופה זו עברו בתי הספר ללמידה מרחוק, פרט לחינוך המיוחד ונוער בסיכון, אשר המשיכו בלמידה פרונטלית (Klapproth et al., 2020; Nicola et al., 2020). המעבר החד מהוראה פרונטלית להוראה מקוונת מרחוק הגבירה את חוסר הוודאות ואת רמת החרדה בקרב מורים רבים (Klapproth et al., 2020; Lansangan & Gonzales, 2020). בעיקר נוכח עמימות המידע לגבי פתיחה מחודשת של בתי הספר, והמאמצים הרבים הנדרשים בכדי לספק לתלמידיהם תמיכה רגשית מרחוק. עבור מורים רבים המעבר המייד לפרטפורמה הדיגיטלית, ללא הכשרה מוקדמת וללא תמיכה טכנית, הוסיף לתחושת הדחק (MacIntyre et al., 2020). המורים דיווחו שההערכות לכל שיעור נעשתה מורכבת, ושהם נדרשו לייצר חומרים מתאימים להוראה מרחוק ולהתגבר על חסמים טכניים (Klapproth et al., 2020; Lansangan & Gonzales, 2020).

ממצאים סותרים נמצאו באשר לרמת המצוקה הרגשית של מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים בהשוואה למורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים. ממחקר אשר נערך בסין, נמצא כי מורים שלימדו בבתי ספר יסודיים בתקופת הסגר סבלו יותר מחרדה ודיכאון בהשוואה למורים שלימדו בבתי ספר על יסודיים (Li et al., 2020). לעומת זאת, מחקר בפורטוגל העלה כי מורים בבתי ספר על יסודיים דיווחו על רמות דחק ודיכאון גבוהות יותר בהשוואה למורים בבתי ספר יסודיים (Alves et al., 2021).

מקור נוסף לתחושת לחץ בקרב מורים נבע מהצורך לאזן בין המרחב הביתי והמרחב המקצועי

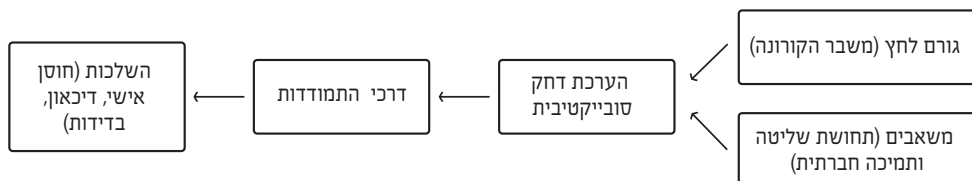
(Kim & Asbury, 2020). המעבר לעבודה במרחב הביתי עלול להעמיק את קונפליקט בית-עבודה. מורים רבים נאלצו לחלוק את חלל העבודה שבו הם מלמדים בבית עם בני משפחה נוספים העובדים או לומדים בו. כמו כן, הצורך לתמוך בו זמנית בילדיהם ובתלמידיהם היווה מקור נוסף לתחושת לחץ בקרב המורים (Kim & Asbury, 2020; MacIntyre et al., 2020). מחקר אשר נערך בבריטניה לאחר שישה שבועות של סגר הצביע על תחושות לחץ בקרב המורים שנבעו מחוסר הוודאות באשר לעתיד, מההתמודדות עם הדרישות המיידיות והמשתנות, ובשל הצורך לתכנן תוכניות לעתיד לא ידוע. עוד הצביע המחקר על תחושות דאגה בקרב המורים באשר לתלמידים ובני משפחותיהם (Kim & Asbury, 2020). חשיפה ממושכת ללחץ, תובענות המשימות וחוסר הוודאות המתמשכים עלולים להתבטא בתחושת שחיקה, ולפגוע ברמת המסוגלות של המורים ובתפקודם בהוראה (Buric & Kim, 2020).

מסגרת תיאורטית - מודל הדחק

הדחק מהווה חלק בלתי נפרד מהחיים האנושיים. הגישה הפסיכולוגית הקוגניטיבית מגדירה את הדחק כיחסי גומלין בין האדם לסביבתו, כאשר אינטראקציות אלו נתפסות על ידו כמכבדות או כחורגות מהמשאבים שברשותו, ולכן מסכנות את רווחתו הנפשית (Lazarus & Folkman, 1984). מודל הדחק משלב בין מאפייני רקע (כגון גיל), משאבים אישיים, תפיסות קוגניטיביות ודרכי התמודדות, המשפיעים על התוצאות הנפשיות והבריאותיות של הדחק (שם). משאבים להתמודדות הפנימיים הינם משאבים אישיותיים, כגון: מיקוד שליטה, הערכה עצמית, אופטימיות וניסיון חיים, ואילו משאבי ההתמודדות החיצוניים כוללים תמיכה פורמלית, כגון שירותי בריאות, ובלתי פורמלית, כגון בני משפחה וחברים (שם). הערכת אירוע או מצב הינה הערכת דחק של מידת האיום, הנזק או האתגר שבו (Lazarus et al., 1985). התמודדות הינה מאמץ לשינוי קוגניטיבי והתנהגותי שנוצר כתגובה לדרישות חיצוניות או פנימיות, שמוערכות כחורגות ממשאביו של האדם (Lazarus & Folkman, 1984). במחקר זה ייבחנו שני משאבים: תחושת שליטה (משאב פנימי) ותמיכה חברתית (משאב חיצוני), וכן תבחן הערכת הדחק הסובייקטיבית אל מול ההשלכות הפסיכולוגיות של משבר הקורונה בקרב מורים (חוסן נפשי, דיכאון ובדידות). במחקר הנוכחי לא נבחנו דרכי ההתמודדות.

תרשים 1:

מודל הדחק (Lazarus & Folkman, 1984)



משאבי המורים בתקופת הקורונה

משאב פנימי: תחושת שליטה

תחושת שליטה הינה משאב פנימי, המוגדר כאמונתו של הפרט ביכולת השליטה שלו בנוגע לאשר יתרחש בחייו (Pearline & Schooler, 1978). תחושת שליטה היא משאב אישי חשוב, המשפיע על הערכת הפרט את יכולתו להתמודד עם אירוע דחק, וכן על בחינת המאמצים שעליו להשקיע במטרה להפחית את תחושת הדחק (Ronen et al., 2016). מחקרים מראים כי לתחושת שליטה השפעה על תחומי חיים רבים, כגון: הסתגלות טובה, יוזמה, פתרון בעיות, קשרים חברתיים ותחושת סיפוק מעבודה (Hobfoll et al., 2002; Ronen et al., 2016). נמצא קשר בין תחושת שליטה לבין בריאות נפשית וגופנית טובה יותר (Fitzpatrick et al., 2020; Gallagher et al., 2019; Shinan-Altman et al., 2020). נמצא כי למורים בעלי תחושת שליטה גבוהה יש גישה חיובית יותר כלפי עבודתם, מבחינת מידת מחויבותם לארגון ושביעות הרצון שלהם מיחסיהם עם עמיתיהם למקצוע (Toussi & Ghanizadeh, 2012).

משאב חיצוני: תמיכה חברתית

תמיכה חברתית מוגדרת כמשאב המסופק לפרט על ידי אחרים, ומשפיע על התנהגותו (Zhou et al., 2019). לתמיכה החברתית השפעה ממתנת על אירועי חיים מלחיצים, והיא תורמת לקידום רווחתו הנפשית של הפרט (Klapproth et al., 2020; Zhou & Yao, 2020). מממצאי מחקרים עולה כי אנשים המדווחים על רמות גבוהות של תמיכה חברתית מתמודדים עם מידה פחותה של דיכאון ומצוקה רגשית בעקבות משברי חיים (Zhou et al., 2019). נמצא כי התמיכה החברתית היא משאב חשוב להסתגלות ולהתמודדות עם משבר הקורונה (Klapproth et al., 2020; Zhou et al., 2019; Zhou & Yao, 2020). נמצא כי רמות גבוהות יותר של תמיכה חברתית הפחיתו את הסיכון לדיכאון במהלך הסגר בכ-63% (Grey et al., 2020). מחקרים שנערכו בישראל הראו כי תמיכה חברתית שימשה גורם מגן מפני מצוקה רגשית ותפיסת מצב הבריאות בקרב מבוגרים וחולי סרטן (Levkovich et al., 2021; Shinan-Altman, 2020). במחקר שנעשה במהלך הסגר הראשון בישראל בקרב 275 משתתפים, נמצא כי ככל שתפיסת התמיכה שדווחה הייתה גבוהה יותר כך מדדי הדאגה והלחץ היו נמוכים יותר (Zysberg & Zisberg, 2020). מחקרים שנערכו בקרב מורים בתקופת הקורונה הראו כי יותר ממחצית המשתתפים הביעו דאגה וחרדה, ונעזרו בתמיכה חברתית כמשאב התמודדות (Akour et al., 2020; Zhou & Yao, 2020). המורים דיווחו כי למרות הריחוק החברתי והעבודה מהבית הם חשים שאינם לבד, וכי הם זוכים לתמיכת עמיתיהם (Kim & Asbury, 2020).

השלכות רגשיות על מורים בתקופת הקורונה

חוסן אישי בתקופת משבר הקורונה

חוסן אישי (resilience) הינו יכולת האדם להתמודד עם קשיים בחייו, ולהפגין גמישות בהסתגלותו לדרישות משתנות של מצב הדחק (Bonanno, 2004). מרבית חוקרים התייחסו לחוסן אישי כתכונת אופי יציבה, המהווה משאב התמודדות. תכונת אופי זו ממתנת השפעות שליליות של מצוקה נפשית, ומעלה את יכולת ההסתגלות של האדם (Fernandez et al., 2020).

2015). גישה נוספת המיוצגת על ידי בוננו (Bonanno, 2004) טוענת כי חוסן אישי הינו היעדר מצוקה נפשית בעקבות מצבי דחק. לדידו, אנשים בעלי חוסן אישי גבוה מתמודדים בצורה חיובית ומוצלחת עם מצבי דחק, וכתוצאה מהתמודדות זו הערכתם העצמית מתחזקת. גישה אחרת מדגישה את החוסן האישי כהליך דינמי (Luthar & Infurna, 2016; Luthar et al., 2015) אשר יכול להתחזק כתוצאה מהתמודדות האדם עם מצבי דחק (Lepore & Revenson, 2006). אכן, מספר חוקרים מדגישים את היותו של חוסן תוצאה של מאמצי התמודדות, ואינטראקציה דינמית בין גורמי סיכון וגורמים מגינים, הן פנימיים והן חיצוניים (Luthar et al., 2015).

מגפת הקורונה גרמה לעלייה בתחושת הדחק בשל החשש מתחלואה ותמותה, הדאגה לקרובי משפחה וההנחיות המגבילות והמורות על ריחוק חברתי (Ferreira et al., 2020; Sakurai & Chughtai, 2020). מחקרים מצביעים על כך שתחושת חוסן אישי היא משתנה המנבא התמודדות טובה יותר עם מגוון משברים ואיומים, כמגפת הקורונה (Kimhi et al., 2020). במחקר שנערך בארה"ב בקרב 3,042 משתתפים נמצא כי אנשים שדיווחו על רמות חוסן אישי גבוהות הפגינו מידת פחד פחותה מסכנות הכרוכות בקורונה. עוד נמצא כי חוסן אישי היה קשור לרמות נמוכות יותר של דחק ודיכאון (Barzilay et al., 2020). במחקר אחר שנערך בישראל, במהלך הסגר הראשון ולאחריו, נמצא כי תחושת החוסן האישי והרווחה האישית תרמו להפחתה בתסמיני מצוקה, ולירידה בתחושת סכנה אצל המשתתפים (Kimhi et al., 2020). חוסן אישי מהווה משאב חשוב בהתמודדות עם מצבי דחק, החושפים את האדם לרמות גבוהות של מצוקה (Barzilay et al., 2020; Kimhi et al., 2020). במקצוע ההוראה חשופים המורים לגורמי דחק רבים (לבקוביץ וריקון, 2020; Catalan et al., 2019). חוסר הוודאות המתמשך המלווה את משבר הקורונה וגורמי הדחק הנובעים ממנו, בשילוב מאפייני מקצוע ההוראה, דורשים מהמורים במערכת החינוך גמישות ומידה רבה של חוסן אישי על מנת להמשיך ולתפקד (Kim & Asbury, 2020).

בדידות בתקופת הקורונה

בדידות מוגדרת כתחושה סובייקטיבית של אי שביעות רצון בעקבות חוסר ביחסים בין אישיים מספקים (Stickley & Koyanagi, 2016). חוקרים מבחינים כי קיים פער בין רצונו של האדם לקשר חברתי לבין מצבו החברתי בפועל. במצבים אלו היעדר שביעות רצונו של הפרט מכמותם ואיכותם של הקשרים החברתיים בחייו גורמת לו לחוויה רגשית לא נעימה של בדידות (Groarke et al., 2020; MacIntyre et al., 2020).

משבר הקורונה אילץ מדינות רבות ליישם מדיניות של ריחוק חברתי ולהורות על סגרים בזמנים שונים (Barreto et al., 2021). מחקרים אשר בחנו את השפעת הבדידות על חייהם של אנשים בתקופת מדיניות הסגר דיווחו כי הבדידות נמצאה קשורה לתסמיני דיכאון ולמחשבות אובדניות בקרב מבוגרים בארצות הברית (Killgore et al., 2020). עוד נמצא כי האנשים אשר דיווחו על רמת בדידות גבוהה יותר היו צעירים, נשים, ואנשים עם קשיים בוויסות הרגשי (Groarke et al., 2020; Levkovich & Shinan-Altman, 2021b; Palgi et al., 2020). מחקרים מעידים על השלכות חמורות של תחושות בדידות עזות, ובהן: עלייה ברמת הדיכאון, חרדה והפרעות

שינה ואכילה. במחקר שבחן 634 מורים לשפה מאירופה ומצפון אמריקה, באפריל 2020, במהלך הקורונה, נמצא קשר חיובי בין בדידות לבין חרדה, עצב וכעס (MacIntyre et al., 2020).

דיכאון בתקופת הקורונה

דיכאון הינו אחת ההפרעות הפסיכיאטריות השכיחות ביותר בעולם המערבי. שכיחות הדיכאון באוכלוסייה הכללית היא 3-10 אחוזים, ושיעורה עולה ל-24 אחוזים בקרב אנשים עם מחלות כרוניות (Clayborne et al., 2019). המונח דיכאון כולל טווח של הפרעות במצב הרוח, וקבוצה של מצבים קליניים המאופיינים בתחושה של אובדן שליטה ותחושה סובייקטיבית של מצוקה רגשית. הסימפטומים העיקריים כוללים: איבוד עניין או הנאה, שינויים בתיאבון, שינויים בשעות השינה וברמת הפעילות, תשישות, תחושה של חוסר ערך או אשמה, ולעיתים מחשבות אובדניות (Clayborne et al., 2019). דיכאון עשוי להשפיע על מצבו הרגשי, הפיזי, החברתי והתעסוקתי של הפרט (Levkovich & Shinan-Altman, 2021a).

משבר הקורונה השפיע על מצבם הרגשי של אנשים רבים. במחקר שנערך בספטמבר 2021 בארצות הברית, בקרב כ-1,500 אנשים, נמצא כי רמת הדיכאון של המשתתפים עלתה פי שלושה בהשוואה למצבם טרום המגיפה (Ettman et al., 2020). במחקר שנערך בישראל בקרב כ-250 מבוגרים נמצא כי 37.5% מהמשיבים דיווחו על תסמיני דיכאון (Levkovich et al., 2021). בקרב מורים מצביעים מחקרים על רמות גבוהות של דיכאון, חרדה ותחושת מצוקה (Klapproth et al., 2020; Košir et al., 2020; Rehman et al., 2021). במחקר שנערך בספרד בקרב כ-1,600 מורים נמצא שיעור דיכאון של 32.2% (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). במחקר שנערך בתקופת הקורונה בקרב כאלף מורים המלמדים בבתי ספר בסלובניה, נמצא כי מורים אשר מלמדים מרחוק תוך כדי טיפול בילדיהם, מדווחים על רמות גבוהות יותר של דיכאון בהשוואה למורים שאינם מטפלים בילדים (Košir et al., 2020). במחקר שנערך בקרב 88,611 מורים המלמדים במחוזות שונים בסין, נמצא כי מורים מבוגרים ונשים דווחו על מצוקה גבוהה יותר בהשוואה למורים צעירים ומורים גברים (Li et al., 2020). מחקרים מלמדים כי חלק מהמורים מדווחים על תחושות חוסר אונים, ירידה במוטיבציה, הצפה רגשית, חוסר ריכוז, קשיי שינה, דיכאון וחרדה לנוכח הדאגה מהעתיד להתרחש. הם מתארים כי המצוקה הרגשית משפיעה על תפקודם המקצועי והמשפחתי (Huang et al., 2020; Klapproth et al., 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

המחקר הנוכחי בחן את משאבי המורים (תחושת שליטה ותמיכה חברתית), ואת התפקיד המתווך של הערכת דחק סובייקטיבית אל מול ההשלכות הפסיכולוגיות של משבר הקורונה בקרבם (חוסן אישי, דיכאון ובדידות).

מודל התיווך

לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman, 1984) הציעו מודל להבנת התמודדות עם מצבי דחק מתמשכים. המודל מורכב ממאפייני מצב הדחק, ממשאבי ההתמודדות, מהערכת מצב הדחק ומדרכי ההתמודדות, אשר כמכלול משפיעים על הסתגלות הפרט לאירוע ועל תוצאותיו הרגשיות וההתנהגותיות. על פי המודל, מתווכת תפיסת הדחק הסובייקטיבית בין גורם הדחק ובין תגובת האדם, וקובעת את עוצמת התגובה הרגשית והשלכותיה. במודל זה, הנשען על

הגישות הקוגניטיביות, להערכת דחק סובייקטיבית יש מקום מרכזי. הערכה זו הינה האופן שבו תופס האדם את אירוע הלחץ, מבין ומפרש אותו. הערכת הדחק עשויה לתווך בין משאבי האדם ובין רווחתו הרגשית, ולהשפיע עליה במצבי משבר שונים. בהתבסס על מודל הדחק, אירועים מאיימים, כגון מגפת הקורונה, עלולים לגרום לרמות דחק גבוהות. מחקרים שנערכו בתקופת הקורונה מעידים כי הערכת הדחק הסובייקטיבית מתווכת בין משאבי הפרט ובין חרדה, דיכאון ומצב בריאותי (Yildirim & Solmaz, 2020; Zacher & Rudolph, 2020). במחקר שנערך בטורקיה בקרב 402 משתתפים, נמצא כי תחושת דחק שנבעה ממגפת הקורונה גרמה לירידה בחוסן האישי, כך שככל שרמת הדחק הייתה גבוהה יותר, רמת החוסן האישי ירדה (Yildirim & Solmaz, 2020). במחקר אורך שנערך בגרמניה בחודשים דצמבר 2019 עד מאי 2020, בקרב כאלף אנשים, נמצא כי להערכת הדחק הייתה השפעה מתווכת על תחושת הרווחה הנפשית הסובייקטיבית של המשתתפים (Zacher & Rudolph, 2020).

לסיכום, משבר הקורונה וסגירת מערכת החינוך לסירוגין, תוך מעבר להוראה מקוונת מרחוק, העלו את רמות הדחק והמצוקה הרגשית בקרב מורים (Klapproth et al., 2020; Košir et al., 2020; MacIntyre et al., 2020). עד כה עברה מערכת החינוך בישראל שלושה סגרים. למיטב ידיעתנו, טרם נערך מחקר שבחן את השינויים במצבם הרגשי של המורים בישראל בזמן הסגר השלישי, לאחר תשעה חודשים של התמודדות עם משבר הקורונה. מטרת מחקר זה היא לבחון את הקשר בין משאבים אישיים פנימיים (תחושת שליטה) וחיצוניים (תמיכה חברתית) ובין בדידות ודיכאון, בקרב מורים במהלך הסגר השלישי של משבר הקורונה. כמו כן, בוחן המחקר האם הערכת דחק סובייקטיבית הינה גורם מתווך בין משאבים אישיים לבין חוסן אישי.

שאלת המחקר המרכזית

האם קיים קשר בין תמיכה חברתית ותחושת שליטה ובין חוסן אישי, בקרב מורים בתקופת משבר הקורונה?

שאלת המחקר המשנית

האם קיימים הבדלים ברמת החוסן האישי בין מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים לבין מורים המלמדים בבתי ספר על-יסודיים?

השערות המחקר

1. יימצא קשר שלילי בין תחושת שליטה ותמיכה חברתית ובין דיכאון ובדידות של מורים, כך שככל שרמות המשאבים יהיו גבוהות יותר, רמות הדיכאון והבדידות יהיו נמוכות יותר.
2. יימצא קשר חיובי בין תחושת שליטה ותמיכה חברתית ובין חוסן אישי של מורים, כך שככל שרמות המשאבים יהיו גבוהות יותר, החוסן האישי בתקופת הקורונה יהיה גבוה יותר.
3. הערכת דחק סובייקטיבית תשמש מתווכת בין משאבים אישיים לבין חוסן אישי, בבדידות ודיכאון, בקרב מורים.
4. יימצאו הבדלים בין מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים לבין מורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים ברמות החוסן האישי, הבדידות והדיכאון.

שיטת המחקר

מחקר זה הינו מחקר חתך כמותי, המתבסס על הפרדיגמה הפוזיטיביסטית, שעל פיה העולם החברתי מורכב ממצייאות קונקרטיות בלתי משתנה, שניתן לכמת באופן אובייקטיבי. פרדיגמה זו מאפשרת איסוף נתונים, עיבוד הנתונים שנאספו וניתוחם, במטרה להגיע לממצאים הניתנים להשוואה. כמו כן מאפשרת גישה זו שימוש במדגם גדול ובחינת משתנים רבים, וכתוצאה מכך הכללה טובה יותר של האוכלוסייה המגוונת (Rahman, 2017). איסוף הנתונים במחקר זה התבסס על שאלונים אמפיריים.

משתתפי המחקר

במחקר השתתפו 208 מורים, בהם 180 נשים (86.5%) ו-28 גברים (13.5%). גיל המורים הממוצע הוא 43.4 שנים (טווח: 24-65, סטיית תקן: 10.1 שנים), ותק ההוראה המרבי הוא 43 שנים (ממוצע: 14.8 שנים, סטיית תקן: 10.5 שנים). מרבית המורים נשואים (174 מורים, 83.7%), וכמעט כל השאר רווקים (15 מורים, 7.2%), או גרושים (18 מורים, 8.7%). השכלת המורים המשתתפים: תואר ראשון (82 מורים, 39.4%), תואר שני (123 מורים, 59.1%), תואר שלישי (3 מורים, 1.4%). מרביתם מלמדים מגוון רחב של מקצועות בבתי ספר על יסודיים (135 מורים, 64.9%), ותפקידם העיקרי הוא מורה מקצועי (124 מורים, 59.6%) או מנחך כיתה (84 מורים, 40.4%).

כלי המחקר

שאלון פרטים אישיים - שאלון אשר נבנה לצורכי המחקר וכולל פרטים דמוגרפיים של המשתתפים, כגון: גיל, מגדר, מצב משפחתי, רמת השכלה, ותק בעבודה בהוראה, מקצוע ההוראה ועוד.

משתנים בלתי-תלויים:

שאלון תחושת שליטה (Mastery: Pearlin & Schooler, 1978) - שאלון זה כולל שבעה פריטים, ובו מתבקשים המשתתפים לדרג את מידת הסכמתם עם היגדים המתארים את מידת השליטה שלהם בחייהם. השאלון תורגם לעברית על ידי הובפול וולפיש (Hobfoll & Walfisch, 1984). הפריטים בשאלון מדורגים על פי סולם ליקרט בן שבע דרגות, מ-1 ("כלל לא מתאים") עד 7 ("מתאים מאוד"). דוגמה לפריט הבוחן תחושת שליטה: "העתיד ומה שיקרה לי בו תלוי בעיקר בי". נעשה חישוב ממוצע הפריטים, כך שכלל שהציון גבוה יותר כך מידת תחושת השליטה גבוהה יותר. מהימנות פנימית לפי ערך אלפא של קרונברך שנמצאה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.73$. שאלון תמיכה חברתית (Multidimensional Support: Zimet et al., 1988) - השאלון מודד את תפיסת התמיכה החברתית העומדת לרשות הפרט. בשאלון שניים עשר פריטים, המתייחסים לתמיכה חברתית משלושה מקורות: משפחה, חברים, ודמויות משמעותיות נוספות. הפריטים מדורגים לפי סולם ליקרט בן שבע דרגות, שבו הערך 1 מייצג היגד כלל לא מתאים, ו-7 מייצג מידת התאמה גבוהה ("מתאים מאוד"). פריט לדוגמה: "יש אדם קרוב לי, הנמצא בקרבתך כאשר אני נזקק/ת לו". נעשה חישוב ממוצע לכל הפריטים בשאלון, כך שציון גבוה פירושו מידה רבה של תמיכה חברתית. מהימנות פנימית לפי ערך אלפא של קרונברך שנמצאה במחקר הנוכחי

היא $\alpha=0.92$

משתנה מתווך:

הערכת דחק סובייקטיבית (Stress Appraisal: Prati et al., 2010) נבדקה באמצעות פריט בודד, המבקש להעריך את חווית הדחק הסובייקטיבית של המשתתפים: "דרג את מידת הלחץ שלך בשבוע האחרון". התשובות נעות על פני סולם בן עשר דרגות, 1-10, ובו 1 מייצג "מידה מועטה מאוד" ו-10 מייצג "מידה רבה מאוד". ציון גבוה משמעו הערכת דחק גבוהה. נעשה שימוש נרחב בפריט זה בעבר, לצורך הערכת דחק סובייקטיבית או להערכת תחושת האיום בקרב אנשים במצבי דחק שונים, כגון: חולי סרטן ומחלימים, מטפלים בבני משפחה בעלי צרכים מיוחדים, ולוחמי אש העובדים בתנאי לחץ (Cohen et al., 2019; Levkovich et al., 2015; 2018; Prati et al., 2010). בנוסף, נעשה שימוש בפריט זה במחקרים שבחנו את מצב הלחץ ואת הערכת הדחק הסובייקטיבית של אנשים בתקופת הקורונה (Pearman et al., 2021). כמו כן, נמצא מתאם חיובי בין פריט בודד להערכת דחק לבין שאלוני הערכת מידת האיום של גורם דחק (Pakenham et al., 2007).

משתנים תלויים:

שאלון חוסן אישי (Brief Resilience Scale [BRS]: Smith et al., 2008) - שאלון זה כולל שישה פריטים המנוסחים כהיגדים חיוביים ושליליים, הבוחנים את יכולתו של הפרט להתאושש ולחזור לתפקוד רגיל בהתמודדותו עם דחק. הפריטים מדורגים על פי סולם ליקרט בן חמש דרגות, 1-5, שבו 1 מייצג "לגמרי לא מסכים" ו-5 "מסכים לגמרי". לאחר היפוך ההיגדים השליליים חושב הממוצע. ציון ממוצע גבוה משקף מידה רבה של חוסן אישי. דוגמה לפריט הבוחן חוסן אישי: "אני נוטה לחזור לעצמי במהרה לאחר זמנים קשים". מהימנות פנימית לפי ערך אלפא של קרונבך שנמצאה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.83$.

שאלון להערכת דיכאון (Center of Epidemiological Studies - Depression [CES-D]: Radloff, 1977). השאלון כולל עשרה פריטים למדידת סימפטומים פסיכולוגיים של דיכאון. הפריטים מדווחים על סולם ליקרט בן חמש דרגות, 0-4. הערך 0 מייצג "כלל לא", ו-4 מייצג "מאוד". לאחר היפוך פריטים מחושב ממוצע כל הפריטים. שאלות לדוגמה: "האם במהלך השבוע האחרון הרגשת עצוב או מדוכא?" מהימנות פנימית לפי ערך אלפא של קרונבך שנמצאה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.85$.

שאלון למדידת תחושת בדידות (The Revised U.C.L.A. Loneliness Scale [R-UCLA]: Hughes et al., 2004) - שאלון המודד תחושת בדידות חברתית. זהו שאלון מקוצר הלקוח מתוך שאלון שפיתחו ראסל ועמיתיו (Russell et al., 1980). השאלון כולל שלושה פריטים המתייחסים לחומרת הבדידות הכללית. המשיבים לשאלון ענו על כל משתנה על פי סולם ליקרט בן חמש דרגות, 0-4, שבו הספרה 0 מציינת "כלל לא", ו-4 מציינת "במידה רבה מאוד". שאלה לדוגמה מתוך השאלון: "עד כמה אתה מרגישה מבודד מאחרים?" חושב ממוצע הפריטים. ציונים גבוהים מעידים על תחושת בדידות עזה. מהימנות פנימית לפי ערך אלפא של קרונבך שנמצאה במחקר הנוכחי היא $\alpha=0.91$.

הליך המחקר

המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה המוסדית (מספר 99). השאלון הועבר לפורמט מקוון, וכלל מכתב פנייה וכתב הסכמה שיש לאשר לפני שניתן לענות על השאלון. המורים נדגמו בדגימת נוחות בלתי הסתברותית. המשתתפים מילאו שאלון מקוון אנונימי, שנשלח באמצעות הרשתות החברתיות. פרטים על אודות המחקר בצירוף קישורית (לינק) עם השאלון הופיעו ברשתות החברתיות בין חודש ינואר לפברואר 2021, והמשתתפים מילאו בעילום שם את השאלון המקוון.

ניתוח הנתונים

עיבוד הנתונים נערך בעזרת התוכנות SPSS ו-AMOS (גרסה 27). ראשית, תוארו מאפייני הרקע של המורים המשתתפים בעזרת שכיחויות ואחוזים עבור משתני רקע קטגוריאליים, וממוצעים וסטיות תקן עבור משתני רקע רציפים. חושבו עקיבויות פנימיות למשתני המחקר בעזרת α Cronbach, ואלו נבנו בעזרת מיצוע הפריטים. נערכה המרה מתמטית למשתנים אשר התפלגויותיהם אופיינו בצידוד (skewness): תחושת בדידות ותמיכה חברתית. משתני המחקר תוארו בעזרת ממוצעים וסטיות תקן, וחושבו מתאמי פירסון ביניהם. בטרם נבחנו השערות המחקר נבחנו מתאמי פירסון בין משתני רקע של המורים לבין משתני המחקר (משאבים אישיים, הערכת דחק סובייקטיבית, תחושת דיכאון, בדידות וחוסן אישי). במטרה לזהות משתני רקע אשר יש לכלול אותם כמשתני בקרה.

שלוש השערות המחקר הראשונות נבחנו באמצעות מודל של ניתוח נתיבים, כאשר כמדדי התאמה משמשים Chi square, NFI, NNFI, CFI ו-RMSEA. גיל המורים ושכבת הגיל שאותה הם מלמדים שימשו כמשתני בקרה, וכל משתני המחקר הרציפים ושאינם תלויים תוקנו. ניתנה אפשרות למתאם בין המשתנים הבלתי תלויים, וכן אפשרות למתאמים בין המשתנים התלויים לבין עצמם. התיווך נבחן כחלק מן המודל, עם חישוב bootstrapping של 5,000 מדגמים, ורווח בר סמך של 95%. השערת המחקר הרביעית נבחנה בעזרת ניתוחי t-test למדגמים בלתי תלויים, וחישוב Cohen's d.

ממצאים

לוח 1 מציג את התפלגויות משתני המחקר ואת המתאמים ביניהם. מן הנתונים בלוח ניתן לראות כי רמת התמיכה החברתית נתפסת כגבוהה, ועוצמת תחושות השליטה והחוסן האישי כבינוניות-גבוהות. רמת הדחק מוערכת כבינונית, ואילו עוצמת תחושות הדיכאון והבדידות הן בינוניות-נמוכות. נמצאו מתאמים מובהקים, בינוניים עד גבוהים בעוצמתם, בין משתני המחקר. נמצא מתאם חיובי מובהק וחזק בין תחושת הבדידות לבין תחושת הדיכאון, באופן הבא: ככל שתחושת הבדידות גבוהה יותר, כך גם תחושת הדיכאון רבה יותר. בנוסף, ככל שתחושת השליטה הייתה גבוהה יותר, התמיכה החברתית רבה יותר והערכת הדחק מעטה יותר - תחושות הדיכאון והבדידות היו נמוכות יותר. מתאמים שליליים, מובהקים ובינוניים בעוצמתם, נמצאו בין תחושות הדיכאון והבדידות לבין חוסן אישי, באופן הבא: ככל שתחושת הדיכאון והבדידות היו נמוכות יותר, כך הוערך החוסן האישי כגבוה יותר. כמו כן, ככל שתחושת השליטה הייתה גבוהה יותר והערכת הדחק נמוכה יותר, כך הוערך החוסן האישי כגבוה יותר.

לא נמצא קשר מובהק בין תמיכה חברתית לבין הערכת החוסן האישי. לבסוף, ככל שהוערכה תחושת השליטה כגבוהה יותר, נתפסה התמיכה החברתית כרבה יותר; וככל שהוערכה תחושת השליטה כגבוהה יותר, הוערכה מידת הדחק כקטנה יותר. לא נמצא קשר מובהק בין תמיכה חברתית לבין הערכת הדחק.

לוח 1:

ממוצעים, סטיות תקן ומתאמים בין משאבים אישיים, הערכת דחק, תחושת דיכאון, בדידות וחוסן אישי בקרב מורים (N=208)

	6	5	4	3	2	M (SD)	
1. תחושת שליטה (1-7)	.32***	-.31***	-.44***	-.29***	.28***	5.04 (0.90)	
2. תמיכה חברתית (1-5)	.07	-.33***	-.34***	-.07		4.45 (0.60)	
3. הערכת דחק (1-10)	-.35***	.29***	.59***			5.51 (2.57)	
4. תחושת דיכאון (0-3)	-.42***	.57***				1.10 (0.55)	
5. תחושת בדידות (0-4)	-.25***					1.42 (1.13)	
6. חוסן אישי (1-5)						3.54 (0.74)	

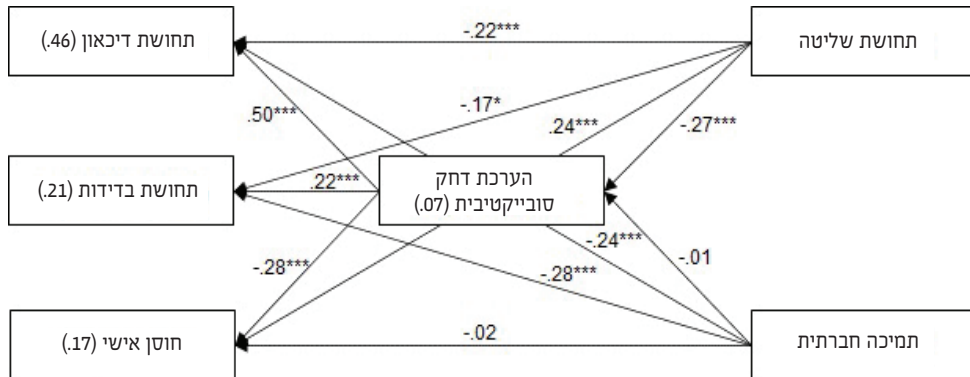
p<.001***

שלוש השערות המחקר הראשונות נבחנו באמצעות מודל של ניתוח נתיבים, בעזרת תוכנת AMOS (גרסה 27). בטרם חושב המודל נבחנו קשרים בין משתני רקע של המורים לבין משתני המודל, במטרה לזהות משתני רקע אשר יש לכלול אותם כמשתני בקרה במודל. נמצאו מתאמים מובהקים בין גיל המורים לבין מידת הדחק בשבוע האחרון ($r=-.29, p<.001$), תחושת הדיכאון ($r=-.23, p<.001$), ותחושת הבדידות ($r=-.19, p=.006$), באופן הבא: ככל שהמורים מבוגרים יותר כך תחושות הדחק, הדיכאון, והבדידות שעליהן דיווחו היו נמוכות יותר. לפיכך נבחן מודל המחקר תוך בקרה על גיל המורים. בקרה זו משמשת למעשה גם בקרה על ותק המורים בהוראה, שכן נמצא מתאם חיובי וגבוה בין גיל המורים לבין הוותק שלהם בהוראה ($r=.79, p<.001$).

בנוסף, נמצא כי תחושת הדיכאון של מורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים (ממוצע 1.16, סטיית תקן 0.53) הייתה גבוהה מזו של מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים (ממוצע 0.98, סטיית תקן 0.57). ($t(206)=2.29, p=.023$). לא נמצאו קשרים משמעותיים בין משתני המחקר לבין מגדר המורים ($p=.290$ עד $p=.988$), רמת השכלתם ($p=.093$ עד $p=.972$), או תפקידם (מורה מקצועי/מנחה, $p=.538$ עד $p=.961$). על כן, משמשים גיל המורים ושכבת הגיל שאותה הם מלמדים כמשתני בקרה במודל.

המודל נמצא בעל מדדי התאמה טובים: $\chi^2(10)=10.31, p=.413, NFI=.970, NNFI=.997, CFI=.999, RMSEA=.012$, ומתואר להלן בתרשים 2.

תרשים 2.
מודל נתיבים עבור משאבים אישיים, הערכת דחק סובייקטיבית, תחושת דיכאון,
בדידות וחוסן אישי בקרב מורים



$p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$ *

הערה. ערכי קשר מתוקננים מעל החיצים - β , אחוז השונות המוסברת בתוך המלבנים - R2.

מן התרשים ניתן לראות כי הוסברו במודל 46% מהשונות בתחושת הדיכאון, 21% מהשונות בתחושת הבדידות, ו-17% מהשונות בהערכת החוסן אישי. נמצא קשר שלילי מובהק בין תחושת השליטה לבין הערכת דחק סובייקטיבית של המורים, כך שככל שתחושת השליטה הייתה גבוהה יותר, רמת הדחק הוערכה כנמוכה יותר. לא נמצא קשר מובהק בין תמיכה חברתית לבין הערכת דחק סובייקטיבית. עוד ניתן לראות בתרשים כי נמצאו קשרים מובהקים בין תחושת השליטה לבין שלושת המשתנים התלויים, באופן הבא: ככל שתחושת השליטה הייתה גבוהה יותר, כך היו תחושות הדיכאון והבדידות נמוכות יותר, בדומה, ככל שהתמיכה החברתית הייתה רבה יותר, כך היו תחושות הדיכאון והבדידות נמוכות יותר. עם זאת, לא נמצא קשר ישיר מובהק בין תמיכה חברתית לבין תחושות הדיכאון והבדידות. לבסוף, קשרים מובהקים נמצאו בין הערכת הדחק הסובייקטיבית לבין שלושת המשתנים התלויים, באופן הבא: ככל שרמת הדחק הוערכה כגבוהה יותר, כך היו תחושות הדיכאון והבדידות רבות יותר, והחוסן האישי נמוך יותר.

מן המודל ניתן לראות כי הערכת הדחק הסובייקטיבית של המורים עשויה לשמש משתנה מתווך בין תחושת השליטה לבין המשתנים התלויים, אך לא בין תפיסת התמיכה החברתית לבין המשתנים התלויים, עקב הקשר הלא מובהק בינה לבין הערכת הדחק הסובייקטיבית.

כאמור, קשרי התיווך בהתייחס לתחושת השליטה נמצאו מובהקים. להלן הפירוט:
עבור תחושת הדיכאון נמצא:

Indirect effect = -0.13, SE = 0.04, 95%CI = -0.20, -0.07, $p < .001$

עבור תחושת הבדידות נמצא:

Indirect effect = -0.06, SE = 0.02, 95%CI = -0.12, -0.02, $p < .001$

ועבור חוסן אישי נמצא:

Indirect effect = 0.08, SE = 0.03, 95%CI = 0.03, 0.14, $p < .001$

לפיכך, ככל שתחושת השליטה הייתה גבוהה יותר, כך הערכת הדחק הסובייקטיבית הייתה נמוכה יותר, ואזי תחושות הדיכאון והבדידות היו נמוכות יותר, והחוסן האישי גבוה יותר. עבור תמיכה חברתית נמצא קשר שלילי ישיר לתחושות הדיכאון והבדידות, ולא נמצא קשר בין התמיכה החברתית לבין החוסן האישי. מכאן שהשערת המחקר הראשונה אוששה, ואילו השערות 2 ו-3 אוששו באופן חלקי.

בהשערת המחקר הרביעית נטען להבדלים בתחושות הדיכאון והבדידות, ובהערכת החוסן האישי, בין מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים לבין מורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים. ההשערה נבדקה בעזרת ניתוחי t-test כמוצג להלן בלוח 2.

לוח 2

ממוצעים, סטיות תקן וערכי t עבור תחושת דיכאון, בדידות וחוסן אישי, לפי שכבת גיל (N = 208)

D	t (206)	על יסודי (n=135) M (SD)	יסודי (n=73) M (SD)	
0.32	2.29*	1.16 (0.53)	0.98 (0.57)	תחושת דיכאון (0-3)
0.11	0.77	1.46 (1.15)	1.35 (1.10)	תחושת בדידות (0-4)
0.02-	-0.18	3.54 (0.73)	3.55 (0.76)	חוסן אישי (1-5)

$p < .05^*$

מן הלוח ניתן לראות כי נמצא הבדל מובהק בתחושת הדיכאון, לפיו מורים המלמדים בחינוך העל יסודי מדווחים על תחושת דיכאון רבה יותר מעמיתיהם המלמדים בחינוך היסודי. לא נמצאו הבדלים מובהקים בתחושת הבדידות או בתחושת החוסן האישי. לפיכך, אוששה השערת המחקר הרביעית באופן חלקי.

דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין תחושת שליטה ותמיכה חברתית לבין חוסן אישי, בדידות ודיכאון בקרב מורים, במהלך הסגר השלישי בתקופת הקורונה. ממצאי המחקר העיקריים היו כי ככל שהמורים דיווחו על תחושות שליטה ותמיכה חברתית גבוהות יותר, כך היו תחושות הדיכאון והבדידות נמוכות יותר. בנוסף נמצא כי ככל שתחושות הדיכאון והבדידות היו נמוכות יותר, כך הוערך החוסן האישי כגבוה יותר. מורים מבוגרים דיווחו על רמות דחק, דיכאון ובדידות נמוכות יותר בהשוואה למורים צעירים. עוד נמצא כי תחושת הדיכאון של מורים המלמדים בבתי ספר על יסודיים גבוהה מזו של מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים. במודל ניתוח נתיבים נמצא כי הערכת הדחק הסובייקטיבית של המורים מתווכת בין תחושת השליטה לבין בדידות, דיכאון וחוסן אישי.

במחקר זה נמצא קשר שלילי בין תחושת שליטה ותמיכה חברתית ובין דיכאון ובדידות של מורים, כך שככל שרמות המשאבים היו גבוהות יותר, רמות הדיכאון והבדידות שנמצאו היו

נמוכות יותר. ממצא זה נתמך במחקרים קודמים, המראים כי משאבים עשויים להיות גורמי מגן בתקופות דחק, ולסייע בשמירה על בריאותו הנפשית של הפרט (Shinan-Altman et al., 2020). במחקר שנערך בקרב מורים בירדן בעת משבר הקורונה, כשליש מהמשתתפים דיווחו שחוו חרדה, דיכאון ולחץ, וציינו כי התמיכה החברתית והמשפחתית סייעה להם והיוותה משאב חיוני בהתמודדותם (Akour et al., 2020). ממצאים תואמים לאלו נמצאו גם במחקר שנערך בקרב מורים בסין, שהראה כי לתמיכה חברתית ולתחושת שליטה יש קשר למצב הרגשי של המשתתפים (Zhou & Yao, 2020). מגפת הקורונה משתייכת לתופעה המכונה "מציאות טראומטית משותפת" (Shared Traumatic Reality [STR]), המתארת מצב שבו אנשי מקצוע מתחום החינוך והטיפול מתגוררים או עובדים באזורים המסכנים את ביטחונם האישי ואת ביטחון מטופליהם (Dekel et al., 2016). מגפת הקורונה מהווה מציאות טראומטית משותפת חדשה למורים, שחווים פחד, תחושת סכנה מפני הנגיף ודאגה לבני משפחתם, ויחד עם זאת משמשים כמסייעים לתלמידיהם (Shinan-Altman et al., 2020). במצב זה נדרש הפרט למשאבים רבים, בכדי שיוכל לסייע לעצמו וגם לתמוך בזולת.

ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על כך שככל שתחושת השליטה שעליה דיווחו המורים הייתה גבוהה יותר, כך רמת החוסן האישי הייתה גבוהה יותר. שליטה הינה משאב פנימי, הנובע מאישיותו, תכונותיו ונטיותיו של הפרט. השליטה מאפשרת לפרט להתמודד עם גורמי דחק באופן יעיל ולחוות פחות תסמינים הנגרמים מחשיפה לגורם הדחק (Lazarus & Folkman, 1984). תחושת שליטה מסייעת לשמר את החוסן האישי בעת התמודדות עם מצבי לחץ, וקיים קשר חיובי בינה ובין רווחה נפשית (Orkibi & Ronen, 2017). במחקר אורך איכותני בקרב מורים בארה"ב תואר כי מורים בתפקידם החדש בהוראה חשו בחלוף הזמן תחושת שליטה טובה יותר (Pesnell, 2020). החוקרים מציעים כי תחושת החוסן האישי מתפתחת ומתחזקת לאורך זמן, באופן דינמי, כתוצאה ממצבי ההתמודדות של הפרט וגורמי המגן (Infurna & Luthar, 2015; Luthar et al., 2016). יחד עם זאת, במחקר הנוכחי לא נמצא קשר בין תמיכה חברתית לחוסן אישי. סיבה אפשרית לכך היא כי תמיכה חברתית הינה משאב חיצוני, ורמתו בקרב המשתתפים הייתה גבוהה. בנוסף, ייתכן כי בשל מאפייני הקרבה המשפחתית והתמיכה הרגשית בישראל (גם בתקופות הסגר), תרומתו לרמת החוסן האישי, המתפתח לאורך זמן, תראה בהמשך ההתמודדות עם נגיף הקורונה.

במחקר נמצא כי הערכת הדחק של המורים מתווכת בין תחושת השליטה לבין בדידות, דיכאון וחוסן אישי. הערכת הדחק הסובייקטיבית הינה תהליך שבאמצעותו מעריך האדם את מידת הנזק, האיום או האתגר במצב נתון. האדם מעריך מה אפשר לעשות, אם בכלל, כדי להתגבר או למנוע את הנזק ולהיטיב את רווחתו הנפשית (Folkman & Lazarus, 1985). ההערכה מגדירה במידה רבה את דרכי ההתמודדות שיבחר, ואת תוצאות ההתמודדות (Lazarus, 1984). כך, מחקרים בתקופת הקורונה מראים כי הערכת דחק גבוהה באשר לאפשרות לחלות בנגיף נמצאה בקשר עם מצוקה פסיכולוגית (Bolton et al., 2019). במחקר שנערך בישראל בתקופת הסגר השני, בקרב כ-1,100 משתתפים, נמצא כי הערכת דחק תיווכה בין תפיסת מצבם הרפואי של המשתתפים ובין מצבם הרגשי (Levkovich & Shinan-Altman, 2021a). ייתכן כי חלק ממשתתפי המחקר הינם אנשים בעלי תחושת שליטה גבוהה, ומלכתחילה רמות דחק שלהם

נמוכות יותר, כך שהם חווים תחושת איום פחותה. תפיסה זו עשויה להשפיע על רמות בדידות ודיכאון נמוכות יותר ועל רמת חוסן אישי גבוהה יותר. באופן זה, הערכת הדחק עשויה להוות גורם משמעותי להתמודדות עם האירוע והשלכותיו. ממצא זה תואם את המודל הקוגניטיבי של דחק (Lazarus & Folkman, 1984), המצביע על התפקיד המרכזי הן של משאבים והן של הערכת דחק.

גיל נמצא במתאם שלילי מובהק עם הערכת דחק, דיכאון ובדידות. כך שמורים צעירים דיווחו על רמות גבוהות יותר של דחק, דיכאון ובדידות, בהשוואה למורים ותיקים. ממצאים אלו תואמים מחקרים מהארץ ומהעולם. במחקר-על, שבחן כ-46,000 משתתפים בגילאי 16-99, מ-237 מדינות, נמצא כי רמות הבדידות גבוהות יותר בגילים צעירים, בהשוואה לזקנים (Barreto et al., 2021). במחקר אורך שנערך בישראל, בקרב כ-2,500 בני 18-96, בתקופת הקורונה, והשווה בין קבוצות גיל, נמצא כי רמות הדיכאון הגבוהות ביותר היו בקרב משתתפים עד גיל 30 (Levkovich, 2020). מחקר בקרב מורים בספרד מראה כי רמות הדיכאון והדחק הגבוהות ביותר שנמצאו היו בקרב מורים בגילאי 23-35 (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) ייתכן כי למורים צעירים יש ניסיון מועט יותר עם אירועי חיים קשים, והיעדר הניסיון עלול להשפיע עליהם רגשית, וכן כי בתחילת דרכם המקצועית עבודתם אינטנסיבית ותובענית יותר (Barreto et al., 2021; Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). כמו כן, בתקופת הסגר ייתכן שחלקם נדרשו לטפל בילדים צעירים, או שיש להם בני זוג אשר שינו את מצבם התעסוקתי (עובדים מהבית או שאינם עובדים). מחקרים מראים כי אנשים צעירים מודאגים יותר מבחינה כלכלית וחשים אי ודאות בתקופה זו (Levkovich, 2020; Levkovich & Shinan-Altman, 2020).

במחקר הנוכחי נמצא כי מורים המלמדים בחינוך העל יסודי דיווחו על תחושת דיכאון גבוהה יותר מעמיתיהם המלמדים בחינוך היסודי. בנושא זה הממצאים בספרות סותרים; יש מחקרים שבהם דיווחו מורים בבתי ספר יסודיים על רמות גבוהות יותר של דיכאון (Li et al., 2020), ובאחרים נמצאו רמות גבוהות יותר של דיכאון בקרב מורים בבתי ספר על יסודיים (Alves et al., 2021). חשוב להדגיש כי במחקרים אלו לא נבדקו המורים בזמן סגר שלישי. עד כה עברה מערכת החינוך בישראל שלושה סגרים. בין הסגר השני לשלישי חזרו רוב תלמידי בתי הספר היסודיים, מכיתות א-ד, ללמידה בתוך בתי הספר, ואילו הלמידה בבתי הספר העל-יסודיים המשיכה להתקיים באופן מקוון מרחוק. מחקר אשר נערך טרם פרוץ המגפה הצביע על כך כי מורים בבתי הספר העל יסודיים סובלים מרמת דחק גבוהה יותר בהשוואה למורים בבתי ספר יסודיים (לבקוביץ וריקון, 2020). הממצאים העולים ממחקרים שנעשו בעקבות הסגר הראשון מצביעים על רמות דחק גבוהות הנובעות מההוראה במרחב הביתי (Kim & Asbury, 2020; MacIntyre et al., 2020). ייתכן כי מורים המלמדים בבתי הספר העל-יסודיים, אשר טרם חזרו להוראה פרונטלית, יחוו רמת דיכאון גבוהה יותר בשל ההוראה הממושכת מרחוק, בשל היעדר מפגש עם עמיתים וקשר אישי עם התלמידים, ובשל השהות הממושכת בבית, עומס המשימות ותחושת חוסר ודאות מתמשכת (Alves et al., 2021; Kim & Asbury, 2020; MacIntyre et al., 2020).

מגבלות המחקר

למחקר כמה מגבלות: המגבלה הראשונה קשורה להיותו מדגם נוחות, ויש לנקוט זהירות בהכללת הממצאים על אוכלוסייה רחבה יותר. במחקר זה נעשה שימוש בשאלונים מקוונים, בשל מגבלות הריחוק החברתי, ועל כן לא ידוע על אחוז ההיענות וסיבות סירוב. בנוסף, ייתכן שקיימת מגבלה הנובעת מכך שחלק מאוכלוסיית המחקר אינו שותף לרשתות החברתיות, אשר באמצעותן הופץ השאלון.

מגבלה אחרת של המחקר היא היותו מחקר-חתך, ואין מקום להסיק על כיווניות או על סיבתיות בקשרים בין משתני המחקר ובין משתנים דמוגרפיים או משתנים מקצועיים. בכדי ליצור הבנה נוספת של אופי הקשרים, נחוצים מחקרי אורך עם קבוצות גדולות יותר של משתתפים. כמו כן, המחקר התבסס על מודל הדחק של לזרוס ופולקמן (Lazarus & Folkman), אך לא בחן את דרכי ההתמודדות. ייתכן כי לדרכי ההתמודדות קשר אל המשתנים הפסיכולוגיים, ומומלץ לבחון אותם במחקר המשך.

מגבלה נוספת קשורה לאופי המדגם; מורים רבים דיווחו כי הם עובדים גם בחטיבת הביניים וגם בחטיבה העליונה, לכן התייחסנו לקבוצה זו כאל מורים בבתי הספר העל-יסודיים. מומלץ במחקרי המשך לבחון בנפרד מורים המשתייכים לכל אחת מהקבוצות. בנוסף, מכיוון שהמגפה דינמית והשפעתה מתמשכת, יש לבחון את מצבם הרגשי של המורים בנקודות זמן שונות.

השלכות יישומיות

בתקופת הקורונה נערכו מחקרים רבים בעולם על האוכלוסייה הכללית ועל אנשי מקצועות בריאות הנפש והרפואה. תשומת לב מחקרית וקלינית מועטה ניתנה לעובדי הוראה, אשר שינו באחת את סדר יומם ואופן תעסוקתם. קיימת חשיבות רבה לבחינת אופן התמודדותם ומצבם הרגשי של מורים במהלך משבר הקורונה. מממצאי המחקר עולה הצורך בפיתוח תוכניות ייעודיות למורים, כבר במסגרת הכשרתם, להתמודדות בשעת חירום, תוך העצמת המשאבים האישיים. בשל ממצאי המחקר המצביעים על רמות גבוהות יותר של מצוקה רגשית בקרב מורים צעירים, ובשל נטייתם לנשירה בתחילת דרכם בהוראה, אנו ממליצים על הענקת תמיכה רבה יותר להם, ועל מינוי מורים אשר יוכלו לחנוך אותם ולסייע להם בהתמודדותם. מנהלי בתי הספר יכולים לסייע למורים באמצעות הכשרות בנושא התמודדות עם מצב דחק, שבהן יקבלו המורים ידע הכולל כלים לעזרה עצמית ומקור לפנייה לעזרה מקצועית בעת הצורך. מומלץ כי יועצים חינוכיים ינחו סדנאות למורים בבתי הספר, בפרט בבתי הספר העל-יסודיים, ויעניקו להם תמיכה מתמשכת. על תוכניות התמיכה לחזק את רווחתם הרגשית של המורים, תוך העצמת המשאבים המסייעים להם. מומלץ כי תוכניות אלו יהיו ארוכות טווח, וילוו במחקר הערכה.

*המחקר נערך בתמיכת הרשות למחקר ולהערכה במכללה האקדמית לחינוך אורנים.

ביבליוגרפיה

וייסבלאי, א' (2020). למידה מרחוק בחירום בעת סגירת מוסדות חינוך בעקבות התפרצות נגיף הקורונה. הכנסת, מרכז החקר והמידע. https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM/6c81656c-de69-ea11-8113-00155d0af32a/2_6c81656c-de69-ea11-8113-00155d0af32a_11_13773.pdf
לבקוביץ, ע', ריקון, צ' (2020). תופעת תשישות החמלה בקרב מורים במערכת החינוך בישראל. רב-גוונים: מחקר ושיח, 19, 181-199.

Akour, A., Ala'a, B., Barakat, M., Kanj, R., Fakhouri, H. N., Malkawi, A., & Musleh, G. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic and emergency distance teaching on the psychological status of university teachers: A cross-sectional study in Jordan. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(6), 2391-2399. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-0877>

Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2021). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: Factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 203-217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C., & Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>

Bolton, C. D., Sunil, T. S., Hurd, T., & Guerra, H. (2019). Hispanic men and women's knowledge, beliefs, perceived susceptibility, and barriers to clinical breast examination and mammography practices in south Texas colonias. *Journal of Community Health*, 44(6), 1069-1075. <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00682-1>

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Buric, I., & Kim, L. E. (2020). Teacher self-efficacy, instructional quality, and student motivational beliefs: An analysis using multilevel structural equation modeling. *Learning and Instruction*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101302>

- Catalan, A. A., Sevil, J., Kim, L. E., Klassen, R. M., & Gonzalez, L. G. (2019). How should stressors be examined in teachers? Answering questions about dimensionality, generalizability and predictive effects using the Multicontext Stressors Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183388>
- Cénat, J. M., Dalexis, R. D., Kokou-Kpolou, C. K., Mukunzi, J. N., & Rousseau, C. (2020). Social inequalities and collateral damages of the COVID-19 pandemic: When basic needs challenge mental health care. *International Journal of Public Health*, 65(6), 717-718. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01426-y>
- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: Adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.896>
- Cohen, M., Levkovich, I., Pollack, S., & Fried, G. (2019). Stability and change of postchemotherapy symptoms in relation to optimism and subjective stress: A prospective study of breast cancer survivors. *Psycho-oncology*, 28(10), 2017-2024. <https://doi.org/10.1002/pon.5185>
- Dekel, R., Nuttman, S. O., Lavi, T. (2016). Shared traumatic reality and boundary theory: How mental health professionals cope with the home/work conflict during continuous security threats. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(2), 121-134. <https://doi.org/10.1080/15332691.2015.1068251>
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686>
- Fernandez, A. C., Fehon, D. C., Treloar, H., Ng, R., & Sledge, W. H. (2015). Resilience in organ transplantation: An application of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC) with liver transplant candidates. *Journal of Personality Assessment*, 97(5), 487-493. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1029620>
- Ferreira, R. J., Cannon, C., & Buttell, F. (2020). COVID-19: Immediate predictors of individual resilience. *Sustainability*, 12(16). <https://doi.org/10.3390/su12166495>
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Living in the midst of fear: Depressive symptomatology among US adults during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 957-964. <https://doi.org/10.1002/da.23080>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R., & Casagrande, M. (2020). The enemy which sealed the world: Effects of COVID-19 diffusion on the psychological state of the Italian population. *Journal of Clinical Medicine*, 9(6), 1802. <https://doi.org/10.3390/jcm9061802>

- Gallagher, M. W., Long, L. J., Richardson, A., & D'Souza, J. M. (2019). Resilience and coping in cancer survivors: The unique effects of optimism and mastery. *Cognitive Therapy and Research, 43*(1), 32-44. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9975-9>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 293*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS One, 15*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hadar, L. L., Ergas, O., Alpert, B., & Ariav, T. (2020). Rethinking teacher education in a VUCA world: Student teachers' social-emotional competencies during the Covid-19 crisis. *European Journal of Teacher Education, 43*(4), 573-586. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1807513>
- Hobfoll, S. E., Jackson, A., Hobfoll, I., Pierce, C. A., & Young, S. (2002). The impact of communal-mastery versus self-mastery on emotional outcomes during stressful conditions: A prospective study of Native American women. *American Journal of Community Psychology, 30*(6), 853– 871. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1020209220214>
- Hobfoll, S. E., & Walfisch, S. (1984). Coping with a threat to life: A longitudinal study of self-concept, social support, and psychological distress. *American Journal of Community Psychology, 12*(1), 87-100.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging, 26*(6), 655-672. <https://doi.org/10.1177%2F0164027504268574>
- Infurna, F. J., & Luthar, S. S. (2016). Resilience to major life stressors is not as common as thought. *Perspectives on Psychological Science, 11*(2), 175-194. <https://doi.org/10.1177%2F1745691615621271>
- Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research, 290*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Kim, L. E., & Asbury, K. (2020). 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *British Journal of Educational Psychology, 90*(4), 1062-1083. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). Distress and Resilience in the Days of COVID-19: Comparing two ethnicities. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113956>

- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- Košir, U., Loades, M., Wild, J., Wiedemann, M., Krajnc, A., Roškar, S., & Bowes, L. (2020). The impact of COVID-19 on the cancer care of adolescents and young adults and their well-being: Results from an online survey conducted in the early stages of the pandemic. *Cancer*, 126(19), 4414-4422. <https://doi.org/10.1002/cncr.33098>
- Lansangan, R. V., & Gonzales, K. P. J. (2020). Science teachers' voices in the new normal teaching: A phenomenological study. *IOER International Multidisciplinary Research Journal*, 2(3), 124-132.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 24-46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Levkovich, I. (2020). The impact of age on negative emotional reactions, compliance with health guidelines and knowledge about the virus during the COVID-19 epidemic: A longitudinal study from Israel. *Journal of Primary Care and Community Health*, 11, 1-11. <https://10.1177/2150132720981540>
- Levkovich, I., Cohen, M., Alon, S., Kuchuk, I., Nissenbaum, B., Evron, E., Pollack, S., & Fried, G. (2018). Symptom cluster of emotional distress, fatigue and cognitive difficulties among young and older breast cancer survivors: The mediating role of subjective stress. *Journal of Geriatric Oncology*, 9(5), 469-475. <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2018.05.002>
- Levkovich, I., Cohen, M., Pollack, S., Drumea, K., & Fried, G. (2015). Cancer-related fatigue and depression in breast cancer patients postchemotherapy: Different associations with optimism and stress appraisals. *Palliative & Supportive Care*, 13(5), 1141-1151. <https://doi.org/10.1017/s147895151400087x>
- Levkovich, I. & Shinan-Altman, S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed-methods study. *International Health*, 13(4), 358-366. <https://doi:10.1093/inthealth/ihaa081>
- Levkovich, I. & Shinan-Altman, S. (2021a). Emotional reactions and subjective health status during the COVID-19 in Israel: The mediating role of perceived susceptibility. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 75-84. <https://doi.10.1080/13548506.2020.1858490>
- Levkovich, I., & Shinan-Altman, S. (2021b). The impact of gender on emotional reactions, perceived susceptibility and perceived knowledge about COVID-19 among the Israeli public. *International Health*. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihaa101>

- Levkovich, I., Shinan-Altman, S., Essar Schwartz, N., & Alperin, M. (2021). Depression and health-related quality of life among elderly patients during the COVID-19 pandemic in Israel: A cross-sectional study. *Journal of Primary Care & Community Health, 12*. <https://doi.org/10.1177%2F2150132721995448>
- Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., & Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *Journal of Affective Disorders, 277*, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.017>
- Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (pp. 247-286). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System, 94*. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus and COVID-19 pandemic: A review. *International Journal of Surgery, 78*, 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.04.018>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2). <https://dx.doi.org/10.1136%2Fgpsych-2020-100213>
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in psychology, 8*, 936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Santamaría, M.D., Mondragon, N.I., & Santxo, N.B. (2021). Emotional state of school and university teachers in northern Spain in the face of COVID-19. *Revista Espanola de Salud Publica, 95*.
- Pakenham, K. I., Chiu, J., Bursnall, S., & Cannon, T. (2007). Relations between social support, appraisal and coping and both positive and negative outcomes in young carers. *Journal of Health Psychology, 12*(1), 89-102. <https://doi.org/10.1177%2F1359105307071743>
- Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., Cohen-Fridel, S., Keisari, S., & Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders, 275*, 109-111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19*(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pearman, A., Hughes, M. L., Smith, E. L., & Neupert, S. D. (2020). Mental health challenges of United States healthcare professionals during COVID-19. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02065>

- Pesnell, B. (2020). *Elementary teachers' experiences with remote learning and its impact on science instruction: Multiple cases from the early response to the COVID-19 pandemic*. University of Arkansas, Fayetteville. <https://scholarworks.uark.edu/etd/3893>
- Prati, G., Pietrantonio, L., & Cicognani, E. (2010). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 463-470. <https://doi.org/10.1080/10615800903431699>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177%2F014662167700100306>
- Rahman, M. S. (2017). The advantages and disadvantages of using qualitative and quantitative approaches and methods in language "testing and assessment" research: A literature review. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 102-112. <http://dx.doi.org/10.5539/jel.v6n1p102>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rehman, U., Shah Nawaz, M. G., Khan, N. H., Kharshiing, K. D., Khursheed, M., Gupta, K., Kashyap, D., & Uniyal, R. (2021). Depression, anxiety and stress among Indians in times of Covid-19 lockdown. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 42-48. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00664-x>
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sakurai, M., & Chughtai, H. (2020). Resilience against crises: COVID-19 and lessons from natural disasters. *European Journal of Information Systems*, 29(5), 585-594. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1814171>
- Shinan-Altman, S. & Levkovich, I. (2020). COVID-19 precautionary behavior: The Israeli case in the initial stage of the outbreak. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09818-8>
- Shinan-Altman, S. Levkovich, I. & Tavori, G. (2020). Health care utilization among cancer patients during the COVID-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 18(4), 385-391. <https://doi.org/10.1017/S1478951520000516>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

- Stickley, A., & Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of Affective Disorders, 197*, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
- Toussi, M. T. M., & Ghanizadeh, A. (2012). A study of EFL teachers' locus of control and self-regulation and the moderating role of self efficacy. *Theory & Practice in Language Studies, 2*(11), 2363-2371. <https://doi.org/10.4304/tpls.2.11.2363-2371>
- Yildirim, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies, 1*-9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 76*(1), 50–62. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>
- Zhou, J., Feng, L., Hu, C., Pao, C., Xiao, L., & Wang, G. (2019). Associations among depressive symptoms, childhood abuse, neuroticism, social support, and coping style in the population covering general adults, depressed patients, bipolar disorder patients, and high risk population for depression. *Frontiers in Psychology, 10*.
- Zhou, X., & Yao, B. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the COVID-19 outbreak: deciphering the roles of psychological needs and sense of control. *European Journal of Psychotraumatology, 11*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1779494>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zysberg, L., & Zisberg, A. (2020). Days of worry: Emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177%2F1359105320949935>