



**מלחמת 'חרבות ברזל': רווחה רגשית ומשאבי התמודדות של יועצות
חינוכיות מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך**

דוח סופי

4.12.2024 ג' בכסלו תשפ"ה

מוגש ללשכת המדענית הראשית במשרד החינוך

פרופ' משה טטר, ד"ר יוליה ליפשיץ-ברזילר, ד"ר סימה עמרם-וקנין,

ד"ר אינה בן אורי, גב' טליה לביא ישורון

בית הספר לחינוך ע"ש שלמה (סימור) פוקס

האוניברסיטה העברית בירושלים

**מלחמת 'חרבות ברזל': רווחה רגשית ומשאבי התמודדות של יועצות חינוכיות
מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך**

תקציר

המחקר הנוכחי, באמצעות השיטה המשולבת (mixed methods), שם לו למטרה לבחון את הרווחה הרגשית ומשאבי ההתמודדות של יועצות חינוכיות מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך. בחלק האיכותני נבחנו תפיסותיהן של יועצות חינוכיות אודות החוויה וההתמודדות שלהן עם אתגרי מצב החירום המתמשך, בחודשים הראשונים של מלחמת 'חרבות ברזל'. בחלק הכמותני נבחנו פרופילים של יועצות חינוכיות בהתבסס על ארבעה משאבי התמודדות ע"פ מודל של הון פסיכולוגי (Psychological Capital) (מסוגלות עצמית, תקווה, אופטימיות וחוסן) וכיצד הם מנבאים אינדיקטורים של שלומות תפקודית (תפיסת התפקוד והשחיקה). אוכלוסיית המחקר כללה 637 יועצות חינוכיות מהחינוך הממלכתי (67%) והממלכתי-דתי (33%), מאזורים שונים בארץ.

הניתוח האיכותני הצביע על כך שהיועצות חוו קשיים רגשיים ותפקודיים, לצד תחושות של תקווה, אופטימיות והכרת הטוב. הן ביטאו עומס וקושי בעבודה עם אוכלוסייה בעלת מאפיינים חירומיים וקושי לתמוך באחרים מתוך דילול משאבים אישיים. היועצות הצביעו על: צורך בהקצאת משאבים ותנאי עבודה ייחודיים למצב חירום; התאמת ההתנהלות מול מערכות פנים וחוץ בית ספריות; צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים להתמודדות עם טראומה ומשבר מתמשך; וליווי ותמיכה אישית עבור היועצות.

בניתוח הכמותני נמצא שמרבית היועצות (84%) העידו על תפקוד מקצועי גבוה עד גבוה מאוד. עם זאת, דווח על שחיקה גבוהה בקרב 17% מהיועצות ושחיקה בינונית בקרב למעלה ממחציתן (57%). נמצאו חמישה פרופילים של משאבי הון פסיכולוגי בקרב היועצות: (1) 'אוריינטציה של אמונה בטוב לצד חוסן ומסוגלות מונמכים' (34%); (2) 'תפקוד ואמונה בטוב לצד קושי להתאושש במהירות' (34%); (3) 'מיקוד במסוגלות לצד אמונה בטוב מונמכת' (12%); (4) 'מיקוד ב'כאן ועכשיו' לצד אופטימיות מונמכת' (11%); (5) 'מיקוד ביכולת להתאושש במהירות לצד תחושת מסוגלות מונמכת' (9%). היועצות בפרופיל 5, המאופיין בחוסן מוגבה, דיווחו על רמות נמוכות יותר של שחיקה בהשוואה לפרופילים אחרים.

למחקר תרומה תיאורטית לבחינת תפיסות היועצות את החוויה וההתמודדות עם תקופת חירום מתמשך וכיצד פרופילים של הון פסיכולוגי קשורים לשלומות תפקודית. התרומה היישומית נוגעת לפיתוח מערכי התמודדות מותאמים ליועצות בעתות לחץ, משבר וחירום. המלצותינו מתייחסות להיבטים הנוגעים לחוויית הקושי הרגשי, לחיפוש עוגני תמיכה אישיים ומקצועיים, ולתפיסתן של היועצות את האתגרים המערכתיים בתקופת החירום המתמשך.

**מלחמת 'חרבות ברזל': רווחה רגשית ומשאבי התמודדות של יועצות חינוכיות
מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך**

סקירת הספרות

ב-7 באוקטובר 2023 פרצה מלחמת "חרבות ברזל". מרבית אוכלוסיית ישראל הייתה חשופה תקופה ממושכת לירי טילים ועדיין חווה שיבוש משמעותי בשגרת החיים הרגילה, לא רק במובן של הביטחון האישי, אלא גם הרגשי, הקהילתי והכלכלי. מכלול היבטים אלו מביא לכך שהמלחמה מהווה אירוע לחץ מתמשך המשפיע ומאיים על תפקודה וחוסנה של החברה הישראלית.

מצב טראומטי מתמשך (CTS- continuous traumatic situation) מתייחס לחיים במצבים מתמשכים של אלימות פוליטית, איומים על הרקע הביטחוני ופיגועי טרור תכופים, ביניהם התקפות על מטרות אזרחיות (Nuttman-Shwartz & Shoval-Zuckerman, 2016). מצב זה מאופיין במעברים מתמשכים בין שגרה רגילה לשגרה בה ההישרדות הבסיסית של האדם מוטלת בספק (Nuttman-Shwartz, 2023; Pat-Horenczyk & Schiff, 2019). יש לציין שתושבי דרום ישראל, נחשפים לירי טילים מתמשך לאורך שנים רבות, החל מ-2001. עדויות מחקריות מישראל ומהעולם מצביעות על כך שחשיפה לאיום מתמשך לביטחונם של יחידים וקהילות עלולה לגבות מחיר בריאותי, פיזי, נפשי, חברתי וכלכלי משמעותי (סולומון ואחרים, 2017). אנשים החיים במציאות טראומטית מתמשכת עשויים להיות בסיכון מוגבר ללחץ פוסט טראומטי, חרדה ודיכאון (Besser & Neria, 2009; Dekel & Nuttman-Shwartz, 2009; Levi-Belz et al., 2024). רמות החרדה הגבוהות הנצפות בקרב אוכלוסיות בעוטף עזה החשופות לירי טילים, מוערכות כמבטאות עומס והצטברות של משקעי דחק ושחיקה מתמשכת ולא כתגובה לחשיפה לאירועים בודדים (Diamond et al., 2010).

המציאות בה חיים תושבי ישראל החל מאירועי ה-7.10, חושפת רבים מהם למצב לחץ מתמשך וחריג בעצימותו המקשה גם על תפקוד מערכת החינוך, שגרת הלמידה והתנהלות מוסדות החינוך. קושי זה נוגע גם לפועלם של צוותי החינוך ובכללם היועצות החינוכיות הממלאות תפקיד מרכזי במערך בריאות הנפש של בתי הספר. הן אמונות על קידום הרווחה הנפשית והחוסן של כל באי בית הספר בשגרה ובמצבי חירום, ומהוות את חוד החנית בהובלת המערכת החינוכית סביב אתגרי התקופה. לכן חשוב להעמיק את ההבנה באשר לתפיסותיהן של יועצות חינוכיות את החוויה והתמודדותן עם אתגרי מצב החירום המתמשך.

יועצות חינוכיות, ככלל העובדים במקצועות הסיוע, מצויות בסיכון גבוה ובעלות חשיפה רבה לתהליכי שחיקה מקצועית לאורך הקריירה שלהן (ארהרד, 2014; רוזנאו וגילת, 2017). שחיקה זו מתעצמת לנוכח עומס מוגבר מהעבודה, היעדר הדרכה והכשרה מתאימות והתמודדות עם אירועי לחץ רבים (Kim & Lambie, 2018). בנוסף, עלולה להתפתח תחושה של תשישות חמלה (compassion fatigue) המאפיינת יועצות רבות החשופות לטראומות של תלמידים והורים העוברים תקופה משברית. בנסיבות הללו חשוב להעצים את משאבי ההתמודדות האישיים והמקצועיים של היועצות (Levkovich & Ricon, 2020).

חשוב לציין שהיועצות נדרשות להתמודד בו זמנית הן עם הצרכים הפסיכולוגיים של לקוחותיהן (תלמידים, מורים והורים) והן עם הצרכים שלהן עצמן (פחדים, התלבטויות

וחולשות). זאת במיוחד כשמתמודדות עם "מציאות של טראומה משותפת" (shared trauma reality). התמודדות עם נגיף הקורונה ועבודה ייעוצית באזורים החשופים לאירועי טרור מהוות דוגמאות לאתגרים בתפקוד היועצות תחת מציאות של טראומה משותפת. בהתמודדות עם נגיף הקורונה נמצא שעל היועצות לשמור על הרווחה האישית שלהן בכדי להתמודד בהצלחה עם שחיקה, היעדר יציבות ולחצי עבודה שנגזרו מהמצב המאיים (Ku-Johari et al., 2022). מחקר שנערך בתקופת הקורונה וכלל ראיונות חצי מובנים עם יועצות חינוכיות העובדות ו/או חיות בעוטף עזה, הראה שהיועצות חשופות לאירועים טראומטיים, עומס ולחץ, הצפה רגשית וקושי בהפרדה בין חייהן האישיים כאמהות לבין פועלן המקצועי במתן תמיכה לתלמידיהן. נוסף על כך, הן עלולות לחוות חשיפה כפולה לטראומה: טראומה ישירה עקב הסיכון הממשי לחייהן, ובו בעת טראומה משנית הנובעת מסיוע לתלמידים שעברו טראומה עקב המתיחות הביטחונית (Levkovich & Swisa, 2022).

ניתן ללמוד עוד מהחשיפה לאירועי טרור המהווים אתגר משמעותי לבריאות הנפשית של כל באי בית הספר, על ההתמודדות האישית והמקצועית של היועצות במצב של מלחמה. במחקר שבחן את התמודדותן של 118 יועצות חינוכיות בישראל עם גלי הטרור של תחילת שנות ה-2000 (Tatar & Amram, 2008), נמצא שהיועצות הרגישו שחסרים להן הכשרה וידע מקצועי המתאימים להתמודדות עם המצב, משאבי זמן להקדיש להתמודדות, תקווה שהמצב ישתפר וכתובות לפנייה לעזרה עבורן. חלקן אף חשו היעדר תמיכה מצוותי בתי הספר לארגון אסטרטגיה משותפת בסיטואציה שנוצרה.

לאור השחיקה והלחצים המתוארים סביב עבודתן של יועצות חינוכיות במצבי לחץ על רקע המצב הבטחוני, עולה החשיבות של בחינת המשאבים והכוחות היכולים לעמוד לטובת התמודדות מיטבית של היועצות. המסגרת התאורטית למחקר הנוכחי נשענת על עולמות "הפסיכולוגיה החיובית" ובמיוחד על ההון הפסיכולוגי - (Psychological Capital) PsyCap המתייחס לארבעה משאבי התמודדות מעולמו הפנימי של האדם ("העצמי"): מסוגלות עצמית, תקווה, אופטימיות וחוסן (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). מסוגלות עצמית נוגעת לאמונותיהם של אנשים לגבי כישוריהם ויכולותיהם לגייס בהצלחה משאבים לביצוע משימות (Bandura, 1999). אופטימיות היא הערכה קוגניטיבית לכך שבסבירות גבוהה תהיה תוצאה רצויה. תקווה לעומת זאת, היא האמונה שתגיע הציפיה הרצויה, ללא קשר להסתברות להופעתה. ההבדל בין תקווה לאופטימיות בולט במיוחד במצבים קשים וקיומיים, בהם אנשים חוששים מתוצאה שלילית, אך עדיין שומרים על תקווה לטוב (Krafft et al., 2020). חוסן נפשי הוא יכולת פסיכולוגית להתאושש ממצוקות, אי ודאות, קונפליקט, כישלון או אפילו שינוי חיובי, ולהסתגל למציאות החדשה. Youssef-Morgan and Luthans (2015) התייחסו לארבעת המנגנונים הללו כאל "HERO" (תקווה, מסוגלות, חוסן ואופטימיות), וטענו שהם פועלים כגוף אחד סביב חוויות חיוביות ושליליות שונות של אנשים.

מחקר מטה אנליזה תומך ביכולת של מרכיבי ה-PsyCap לנבא ביצועי עבודה ותוצאות

רצויות (שביעות רצון בעבודה, מחויבות ארגונית ורווחה פסיכולוגית) (Avey et al., 2011). מרבית המחקרים הקודמים על PsyCap אימצו גישה ממוקדת משתנה (variable-centered approach) כדי לבחון את הקשרים של כל אחד מארבעת המרכיבים של PsyCap בנפרד, על תוצאות עבודה שונות. עם זאת, גישה אנליטית זו מתעלמת מהשילובים האפשריים של ארבעת

המרכיבים בצורות ייחודיות, שעשויות להיות בעלות השפעות שונות על תוצאות עבודה (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). בהתאם לכך, מומלץ לאמץ גישה ממוקדת אדם (person-centered approach) המאפשרת לזהות קבוצות הומוגניות של אנשים המאופיינים על ידי צירופים דומים של המשתנים (Spurk et al., 2020). לכן, חשוב לבחון אם שילובים או פרופילים שונים של מרכיבי PsyCap משפיעים באופן דיפרנציאלי על שלומות תפקודית (כגון תפקוד ושחיקה, Rothman, 2008). אם הפרופילים הנוצרים מהגישה ממוקדת-אדם מצביעים רק על הבדלים כמותיים – כלומר, מבחינים בין הפרופילים המראים רמות עולות של כל אחד מרכיבי ההון הפסיכולוגי (PsyCap) – אזי לגישה זו יש ערך מוסף מוגבל. השימושיות של גישה ממוקדת-אדם תלויה ביכולתה להציג פרופילים המאופיינים על ידי שילובים איכותיים מורכבים יותר של רכיבי ההון הפסיכולוגי (Bouckenoghe et al., 2019).

במחקר שנערך בקרב עובדים מתחומים שונים בספרד (Djorouva et al., 2019), זוהו שלושה פרופילים שונים באיכותם של הון פסיכולוגי: פרופיל אחד שהתאפיין ברמות גבוהות של חוסן ואופטימיות ורמות נמוכות של מסוגלות ותקווה; פרופיל נוסף שהיה ההפך המוחלט; ופרופיל שלישי שהתאפיין ברמות גבוהות של תקווה, אופטימיות וחוסן אך ברמות נמוכות של מסוגלות. בנוסף, זוהו פרופיל רביעי שהתאפיין ברמות גבוהות של כל ארבעת המרכיבים. החוקרים מצאו כי העובדים בעלי הפרופיל המאופיין בציונים גבוהים בכל ארבעת ממדי ההון הפסיכולוגי, השיגו גם ציונים גבוהים באופן משמעותי בהתנהגות אזרחית ארגונית (organizational citizenship behavior) ובשביעות רצון מהעבודה, בהשוואה לכל הפרופילים האחרים.

איתרנו רק שני מחקרים שבחנו פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב צוותי חינוך. Ferradás et al. (2019) חקרו פרופילים של הון פסיכולוגי וכיצד הם נבדלים ברמות השחיקה שלהם בקרב מורים בספרד. הם זיהו שבעה פרופילים, כאשר ארבעה מבין פרופילים אלו נבדלים באופן כמותי בלבד - משלבים את רכיבי ההון הפסיכולוגי ביחסים דומים, אך ברמות שונות: פרופיל אחד גבוה המורכב ממורים בעלי רמות גבוהות בכל ארבעת הרכיבים; פרופיל אחד עם רמות נמוכות – בינוניות של מסוגלות וחוסן ורמות נמוכות מאוד של תקווה ואופטימיות; פרופיל כמעט הפוך, עם רמות נמוכות – בינוניות של תקווה ואופטימיות ורמות נמוכות מאוד של מסוגלות וחוסן; ופרופיל אחד שמציג רמות נמוכות מאוד של הון פסיכולוגי. בנוסף, הם מצאו שלושה פרופילים נוספים, שהיו שונים באיכות השילובים של ארבעת רכיבי ההון הפסיכולוגי. שניים מהם היו מנוגדים במידת מה: אחד הראה רמות גבוהות של תקווה ואופטימיות ורמות נמוכות של מסוגלות וחוסן, בעוד השני שילב רמות נמוכות של תקווה ואופטימיות עם רמות מתונות של מסוגלות וחוסן. הפרופיל האחרון מאופיין בשילוב רמות גבוהות של אופטימיות וחוסן עם רמות נמוכות של מסוגלות ורמות נמוכות מאוד של תקווה. עוד מצאו החוקרים כי מורים עם פרופיל של הון פסיכולוגי נמוך הפגינו רמות גבוהות יותר של שחיקה.

מחקר אחר שנערך בסין (Gao et al., 2023) זיהה שלושה פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב גננות, שנבדלים ביניהם רק מבחינה הכמותית (פרופיל נמוך, בינוני וגבוה), כאשר הגננות מפרופיל הון פסיכולוגי גבוה הציגו ציוני מעורבות בעבודה גבוהים יותר. ככל הידוע לנו, בחינת פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב יועצות חינוכיות וכיצד פרופילים שונים מנבאים שלומות תפקודית, טרם נבחנה, קל וחומר בתקופה של מצב לחץ מתמשך.

1. מטרת המחקר

מטרתו המרכזית של מחקר זה היתה לבחון את הרווחה הרגשית ומשאבי ההתמודדות של יועצות חינוכיות מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך. באמצעות השיטה האיכותנית, המטרה היתה לבחון את תפיסותיהן של יועצות חינוכיות אודות החוויה וההתמודדות שלהן עם אתגרי מצב החירום המתמשך, בחודשים הראשונים של מלחמת "חרבות ברזל". בחלק הכמותני המטרה היתה לאתר, באמצעות ניתוח פרופילים סמויים (latent profile analysis; Spurk et al., 2020), פרופילים של יועצות חינוכיות בהתבסס על ארבעה משאבי התמודדות ע"פ מודל של הון פסיכולוגי (Psychological Capital) (מסוגלות עצמית, תקווה, אופטימיות וחוסן). כמו כן, לבחון כיצד הפרופילים השונים מנבאים שני אינדיקטורים של שלומות תפקודית (תפיסת תפקוד ושחיקה) של היועצות בתקופת החירום המתמשך. בנוסף, המחקר בוחן האם גורמים כגון גיל, ניסיון ביעוץ, עבודה בזרם חינוכי ממלכתי או ממ"ד, חיים ו/או עבודה באזורים החשופים לירי טילים חוזר ונשנה, שירות מילואים של היועצות או של משפחתן הקרובה, מנבאים את השיוך לפרופילים של הון פסיכולוגי.

2. שיטה

המשתתפים

המדגם כלל 637 יועצות חינוכיות (93% נשים) מהחברה היהודית העובדות בבתי ספר ממלכתיים (428, 67%) וחמ"ד (209, 33%). היועצות ענו על שאלון מקוון חצי-מובנה בין התאריכים 26.11.2023-08.01.2024, במהלך מלחמת 'חרבות ברזל'. הגיל הממוצע של המשתתפות הינו 44.8 שנים (ס.ת. = 8.8). מבין המשתתפות, 551 (86.5%) נשואות, 38 (6%) רווקות, 44 (6.9%) גרושות, ו-4 (0.6%) אלמנות. בנוסף, 276 (43.3%) חילוניות, 227 (35.6%) דתיות, 103 (16.2%) מסורתיות, 26 (4.1%) חרדיות, ו-5 (0.8%) ציינו "אחר". שנות הוותק הממוצע ביעוץ של המשתתפות הינו 10.4 שנים (ס.ת. = 8.8). התפלגות המשתתפות על פי בתי הספר שהן עובדות בהם מצביעה על כך ש3.5% עובדות בגנים, 39.9% בבתי ספר יסודיים, 25.3% בחטיבות ביניים, 26.7% בבתי ספר תיכוניים, 16% עובדות בחטיבה ובתיכון ו-4.7% בחינוך המיוחד. מבין המשתתפות, 28 (4.4%) יועצות פונו מבתיהן בעקבות המלחמה, 8 (1.3%) גויסו למילואים, 260 (40.8%) דיווחו כי קרוב משפחה גויס למילואים, ו-182 (28.6%) גרו או/עבדו בזמן מילוי השאלון, באיזור הנתון לירי טילים אינטנסיבי.

כלים

שאלון רקע דמוגרפי: מגדר, גיל, דת, מידת דתיות, מצב משפחתי, עיר מגורים, סוג המסגרת החינוכית והסקטור בו היועצת עובדת, היישוב בו ממוקמת המסגרת החינוכית, אזור מגורי הקבע של היועצת, ותק ביעוץ ובהוראה, האם היועצת פונתה בזמן המלחמה, והאם חל גיוס למילואים שלה ו/או של בני משפחתה.

חלק א' של השאלון כלל 7 שאלות פתוחות המתייחסות לחוויה הרגשית ולהתמודדותן של היועצות עם המצב הנוכחי: (1) "איך את/ה מרגישה/ת בתקופה זו סביב מצב החירום הביטחוני המתמשך?", (2) "מהו לדעתך התפקיד המרכזי שלך כיועצ/ת בתקופה זו?", (3) "מהם הכישורים והמיומנויות הנדרשים לך כיועצ/ת בתקופה זו?", (4) "מהו האתגר המשמעותי

ביותר עבורך כיועץ/ת בתקופה זו"?, (5) "כיצד את/ה מתמודד/ת כיועץ/ת עם האתגרים בתקופה זו"?, (6) "מה מסייע לך להתמודד בתקופה זו"?, (7) "מה חסר לך על מנת להתמודד טוב יותר כיועץ/ת עם המצב הנוכחי"?.

חלק ב' כלל שאלונים סגורים :

1. **שאלון חוסן** (BRS; Smith et al., 2008) הכולל 6 פריטים המעריכים חוסן כיכולת להתאושש ממצבי לחץ (פריטים 2, 4, 6 הינם פריטים הפוכים). הפריטים נעים על סולם ליקרט בעל 5 דרגות (1- כלל לא מסכים/ה עד 5- מסכים/ה מאוד). לשאלון יש מהימנות פנימית טובה הנעה בין 0.80-0.91; השאלון נמצא במתאם שלילי עם חרדה ודכאון ובמתאם חיובי עם התמודדות פרודוקטיבית (Smith et al., 2008). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית של קרונבאך אלפא היא 0.80.
2. **שאלון תקווה** (PSH; Krafft et al., 2019) הכולל 6 פריטים המתייחסים למידת התקווה שיש לאדם בחייו, כפי שהיא באה לידי ביטוי בחיי היום יום וגם בזמנים קשים. בניגוד למדדים אחרים המתמקדים בעיקר בהיבטים קוגניטיביים, מדד זה כולל גם רכיבים רגשיים ומוטיבציוניים. הפריטים נעים על סולם ליקרט בעל 5 דרגות (1- כלל לא מתאר אותי עד 5- מתאר אותי מאוד). לשאלון יש מהימנות ומהימנות פנימית טובים (0.87-0.89; Krafft et al., 2019). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית של קרונבאך אלפא היא 0.88.
3. **שאלון מסוגלות עצמית** (Jerusalem & Schwarzer, 1995). גרסה קצרה הכוללת 4 פריטים המתייחסים ליכולת להתמודד עם מצבים שונים. הפריטים נעים על סולם ליקרט בעל 5 דרגות (1- כלל לא מתאר אותי עד 5- מתאר אותי מאוד). לשאלון יש מהימנות טובה (0.82-0.93) והוא נמצא במתאם שלילי עם חרדה ופסימיות ובמתאם חיובי עם הערכה עצמית ואופטימיות (Jerusalem & Schwarzer, 1995). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית של קרונבאך אלפא היא 0.83.
4. **שאלון אופטימיות** (LOT-R; Scheier et al., 1994). הכולל 6 פריטים שבוחנים אופטימיות כציפייה חיובית כללית כלפי העתיד (הפריטים 4,5,6 הינם פריטים הפוכים). הפריטים נעים על סולם ליקרט בעל 5 דרגות (1- כלל לא מסכים/ה עד 5- מסכים/ה מאוד). לשאלון יש מהימנות טובה (0.82) והוא נמצא במתאם שלילי עם דכאון, חרדה, נורוטיות ובמתאם חיובי עם הערכה עצמית (Scheier et al., 1994). במחקר הנוכחי, המהימנות הפנימית של קרונבאך אלפא היא 0.80.
5. **שאלון שחיקה ויזואלי** (Muir (Zapata) et al., 2023) הכולל סדרה של 8 תמונות של גפרורים שנשרפו ברמות שונות. הגפרורים מסמלים רמות שונות של שחיקה בעבודה: החל מגפרור חדש (ללא סימני שחיקה) ועד לערימת אפר (דרגת השחיקה הגבוהה ביותר). היועצות התבקשו לבחור את הגפרור המייצג בצורה הטובה ביותר את מידת השחיקה שלהן בעבודה כעת. הציונים בשאלון הויזואלי של שחיקה בעבודה נמצאו במתאם שלילי עם שביעות רצון מעבודה ועם מעורבות בעבודה (Muir (Zapata) et al., 2023).
6. **שאלה לגבי תפיסת התפקוד**. היועצות התבקשו לדרג את רמת התפקוד שלהן בתקופה הזו. הפריטים נעים על סולם ליקרט בעל 5 דרגות (1 – נמוך מאוד עד 5 – גבוה מאוד).

הליך

המחקר קיבל את אישורה וועדת האתיקה של האוניברסיטה העברית (מספר האישור 2023HLE028) ושל לשכת המדען הראשי במשרד החינוך (תיק מס' 13605). הנתונים נאספו באמצעות שאלון מקוון שנשלח בקבוצות של יועצות חינוכיות ברשתות חברתיות וקבוצות וואטסאפ. כמו כן, ביקשנו מהמפקחות על יועצות באגף של שפ"י לשלוח קישור לשאלון לכל היועצות בארץ. משך מילוי השאלון היה כ-15 דקות.

קידוד הנתונים האיכותניים (שאלות פתוחות)

בשלב הראשון נערך ניתוח איכותני שמטרתו לאתר קטגוריות של תוכן בכל אחת משבע שאלות פתוחות שנבחנו. את ניתוח התוכן של התשובות לכל היבט הנחתה הגישה של תאוריה מעוגנת בשדה (Strauss & Corbin, 1990), כך שאת הקטגוריות הנחו הנתונים ולא קריטריונים תאורטיים שהוגדרו מראש. על מנת לחזק את תוקף התוכן והמהימנות של ממצאי המחקר, תהליך הניתוח נסמך על 5 שופטים (4 החוקרים המובילים ועוזרת המחקר) אשר בחנו את התשובות לשאלות הפתוחות והוכנסו רק תשובות שלגביהן הייתה הסכמה מלאה.

3. תוצאות

בפרק זה יובאו ממצאי המחקר המרכזיים, בתחילה נתייחס לניתוח תוכן של החלק האיכותני במחקר, ובהמשך נציג את המרכיבים הכמותניים, הלוא הם ניתוח פרופילים של הון פסיכולוגי.

1. הניתוח האיכותני

מטרת חלק זה הייתה לבחון את תפיסת חוויותיהן של יועצות חינוכיות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל' והתמודדותן עם אתגרי מצב החירום המתמשך. נושאים אלה נבחנו באמצעות השאלות הפתוחות הבאות: (1) איך את מרגישה בתקופה זו, סביב מצב החירום הביטחוני המתמשך? (2) מהו לדעתך התפקיד המרכזי שלך כיועצת בתקופה זו? (3) מהם הכישורים והמיומנויות הנדרשים לך כיועצת בתקופה זו? (4) מהו האתגר המשמעותי ביותר עבורך כיועצת בתקופה זו? (5) כיצד את מתמודדת כיועצת עם האתגרים בתקופה זו? (6) מה מסייע לך להתמודד בתקופה זו? (7) מה חסר לך על מנת להתמודד טוב יותר כיועצת עם המצב הנוכחי? בפרק זה יוצגו הממצאים המרכזיים שעלו מתשובותיהן של משתתפות המחקר. לאחר התיאור של קטגוריות התוכן שהופקו מהשאלות השונות יינתנו מספר דוגמאות המדגימות את תשובותיהן של היועצות.

חוויה רגשית במהלך מלחמת 'חרבות ברזל'

משתתפות המחקר נשאלו כיצד הן מרגישות בתקופה זו, סביב מצב החירום הביטחוני המתמשך ($N=579$). כפי שניתן לראות בלוח 1, המשתתפות ציינו בתשובותיהן שני סוגים מרכזיים של חוויות רגשיות: הראשון הוא **קושי רגשי ותפקודי** ואילו השני הוא תחושת **תקווה ומציאת משמעות**. כל אחת מקטגוריות אלה כללה ארבע תתי קטגוריות, כלומר סוגים שונים של חוויה רגשית.

בקטגוריה של **קושי רגשי ותפקודי** נכללו ארבעה סוגים של חוויות:

(א) **מצב רגשי ירוד של היועצות**, המתאר חוויות של חרדה, מתח, כאב נפשי, עצבות ותנדדות רגשית ($N=268$):

"מדוכדכת, חרדה, עצב וכאב מאוד גדול על האובדנים הרבים, על החטופים".
"עצובה וכואבת את המצב. דואגת ממה שעוד צפוי ובתחום העבודה חוששת מאד
לרווחתם ותפקודם של תלמידיי".
"מודאגת, רכבת הרים בין בכי לשמחה והרבה שברון לב".
"לחץ וחרדה, דריכות יתר אבל מתפקדת."

(ב) קושי תפקודי בעבודה ו/או בבית, המתאר את הקושי של היועצות בהתמודדות עם עומס משימות רב, קושי לתפקד בעבודה כאשר מצבן האישי מורכב, קושי בהחזקת אנשים רבים, חוויות של שחיקה וקושי למול שינויים תכופים ($N=106$):
"עמוסה, עבודה מסביב לשעון, דאגה לחייל, מוצפת".
"מרגישה בסטרס ובעומס מטורף בעבודה - המון צרכים ומורכבויות בקרב הילדים, הצוותים וההורים ואני מנסה לגיגל, סביב השעון, ולתת מענה לכל המורכבויות".
"המון סטרס סביב הבעל שבמילואים והתפעול של הבית לבד, על כל המשתמע מזה, ותוך כדי לנסות לשמור על שגרה ולהשקיע בקריירה".

(ג) תחושת חוסר ביטחון וחוסר וודאות ($N=72$):
"...אי וודאות לגבי הדברים שקורים ועוד יכולים לקרות. לא תמיד ידוע מה צפוי ואיך לפעול במצבים שונים".
"חוסר וודאות מאוד גדול, חשש מפגיעות במעגלים הקרובים במשפחה או במסגרת החינוכית...".
"הרבה חוסר ודאות וציפייה למשהו שאני לא יודעת ממש להגדיר אותו".

(ד) קשיי תפקוד קוגניטיביים ופיזיים המתארים עייפות, בלבול, חוסר סבלנות, חוסר ריכוז וכן צורך של היועצות בהפוגות או זמן אישי לעצמן ($N=55$):
"בעיקר מרוקנת בלי הרבה יכולת להטעין את עצמי, עם הרבה משימות שאין אנרגיה לבצע ואין מוטיבציה. העבודה לא במקום הראשון".
"עייפה ומותשת".
"פעמים רבות מרגישה מוצפת ופחות מרוכזת, אם כי משתדלת ולרוב מצליחה להתרכז בעבודה ולעשות את מה שאני צריכה. זה דורש ממני יותר כוחות וקצת קשה לי יותר לעשות 'אקסטרה'".

בקטגוריה תקווה ומציאת משמעות נכללו ארבעה סוגים של חוויות:
(א) תחושת תקווה, אופטימיות והכרת הטוב כלפי מצבן האישי של היועצות או סביב ההתגייסות הלאומית לעזרה הדדית ($N=141$):
"אני מרגישה מלאת תקווה, משוכנעת שהתקופה הקשה תעבור ותגיע תקופה טובה".
"לא קל. אבל משתדלת לראות בכל יום את הדברים הטובים שקורים ולהתחזק".
"אני מרגישה שהאירוע הכבד היה ומכאן נלחם ונשיג את התוצאות הטובות כעם מאוחד עם צבא שיש לו מוטיבציה ועלינו להמשיך בשגרה תחת מלחמה".

(ב) היאחזות בשגרה ובתפקוד, המתארת חוויה של חזרה לשגרה ואף היאחזות בה כגורם חוסן ובנוסף, הכרה אישית בכוחותיהן האישיים של היועצות להתמודד עם המצב ($N=121$):

"מתפקדת רוב הזמן, העיסוק האין סופי מקל על ההתמודדות אבל גם מעייף".
 "המצב עצוב וכואב, אך אני יודעת שהתפקיד שלי כיועצת וכאמא מחייב אותי לעמוד על הרגליים ולהתמודד".
 "אני מקפידה על סדר יום ומשימות קבועות, ספורט ותחביבים, זמן עם המשפחה וחברות וממש מעט מדיה מכל סוג שהוא מה שמייצר רוגע מסוים ועוזר לי מאוד, יחד עם זאת יש ימים לא פשוטים אך גם בהם אני מוצאת כוחות".

(ג) מציאת משמעות וכוחות בעבודה או בעשייה עבור אחרים (N=62):
 "אני מרגישה משמעותית, מרגישה מגוייסת והעשייה ממלאת אותי".
 "בסך הכל מרגישה משמעותית ותורמת. נפגשת הרבה יותר עם ילדים באופן פרטני וקבוצתי, דבר שאני אוהבת לעשות ומגביר לי את תחושת המשמעות וסיפוק העצמי".
 "מרגישה בסדר, עושה את ההכי טוב שלי, עסוקה בעשייה וזה עוזר מאוד לתחושה".

(ד) מציאת משמעות וכוחות באמונה באל ובפרקטיקות דתיות, כגון, תפילה ולימוד תורה (N=31):
 "מאמינה ומתפללת שיהיה טוב ונחזור לשגרה".
 "בוטחת בה' ומאמינה שהכל לטובה".
 "מתפלל להצלחת עם ישראל...".

לוח 1

קטגוריות של החוויה הרגשית במהלך מלחמת 'חרבות ברזל' (N=579)¹

f% ³	f ²	
		קושי רגשי ותפקודי
46.3	268	מצב רגשי ירוד של היועצת
18.3	106	קושי תפקודי בעבודה ו/או בבית
12.4	72	תחושת חוסר ביטחון וחוסר וודאות
9.5	55	קשיי תפקוד קוגניטיביים ופיזיים
		תקווה ומציאת משמעות
24.4	141	תקווה, אופטימיות והכרת הטוב
20.9	121	היאחזות בשגרה ובתפקוד
10.7	62	מציאת משמעות וכוחות בעבודה או בעשייה עבור אחרים
5.4	31	מציאת משמעות וכוחות באמונה באל ובפרקטיקות דתיות
4.1	24	שונות

מעניין לציין כי רבות ממשנתפנות המחקר השיבו על השאלות הפתוחות באופן מורכב, הנוגע במגוון היבטים לחווייתן ולכן מספר התשובות גדול ממספר המשתתפות. פעמים רבות

¹ סך היועצות שענו על שאלה זו.

² רבות מהיועצות ענו באופן מפורט ולכן יש יותר תשובות מאשר מספר יועצות. לאור זאת, קודדו כל התשובות של היועצות והמספרים מייצגים את שכיחות התשובות.

³ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות בכל קטגוריה חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

המשתתפות תיארו את חוויתן כתחושה דואלית ($N=175$, 30.2%), המתאפיינת בקושי רגשי ותפקודי לצד תקווה ומציאת משמעות:

"יש חרדות, קשיים, יש עומס הן מבחינת עבודה והן מבחינת זה שיש מגוייס במשפחה. אבל מרגישה שהתקווה וההבנה שאין ברירה חייבים להמשיך לתפקד למען עצמנו, הילדים, מרימים אותי על הרגליים כל יום מחדש".

"מרגישה שכולנו נמצאים בתוך מערכה שטרם הסתיימה וטרם הבנו את גודל העניין. אני מרגישה טרודה מאוד, בעומס גדול עם המון משימות ועם זאת מרגישה חיונית ומשמעותית עוד יותר בגלל אתגרי התקופה".

תפיסת תפקידן המרכזי של היועצות במצב חירום מתמשך

משתתפות המחקר התבקשו להסביר מהו לדעתן תפקידן המרכזי של יועצות במהלך מלחמת יחברות ברזלי ($N=579$). בלוח 2 ניתן לראות כי המשתתפות דיווחו על שישה סוגי תפקידים: (א) הקשבה, אמפתיה ותמיכה רגשית, (ב) החזקה ותמיכה מערכתית, (ג) ביסוס חוסן וכוחות של האחר, (ד) איתור ו/או טיפול במקרי קצה, (ה) עידוד לשגרה ותפקוד, (ו) השראת תקווה, אופטימיות ומודלינג להתמודדות. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל אחת מהקטגוריות. (א) **הקשבה, אמפתיה ותמיכה רגשית**; הכוללת ליווי והכלה של נועצים ונרמול חוויותיהם ($N=273$):

"להקשיב, להחזיק את הטוב, לשהות בתסכול, להמליץ את חוסר הוודאות והכעס, להכיל תגובות מכל קצוות הקשת, ללוות תלמידים, מורים והורים ברכבת ההרים הרגשית הזאת".

"להיות מקום בטוח ואוזן קשבת לתלמידים ולצוות, לסייע למי שזקוק לכך".

(ב) **החזקה ותמיכה מערכתית**, המתארת מתן ליווי ותמיכה לצוות המורים וההנהלה לצד מבט מערכתי על הרווחה הנפשית של כלל באי בית הספר. בנוסף, קידום תהליכים ובעת הצורך הפנייה לגורמי מקצוע מחוץ לבית הספר ($N=243$):

"להרגיע את הצוות וההנהלה, לשמור על מורל סביר ולקדם תהליכים גם אם יש תחושה של תקיעות".

"להחזיק את תמונת הרווחה הנפשית של התלמידים והמורים".

"לסייע לצוותים ולתת להם כוח על מנת שיוכלו לסייע לתלמידים ולתלמידות".

(ג) **ביסוס חוסן וכוחות של האחר**, הכולל מתן חיזוק, עוגן ויציבות מצד היועצת לכלל באי בית הספר ($N=205$):

"להתוות דרכי התמודדות וחוסן לתלמידים, לצוות ולהורים, בכל תחומי החיים".

"לתת יציבות ואמון שלא משנה מה, נעבוד על זה ונתגבר. שיש לתלמידים כישורי

התמודדות וחוסן, כמו כן להגדיל את החוסן הן בצוות והן לתלמידים".

"לעזור לכולם לראות את הכוחות שלהם ולעזור להם להתמודד".

(ד) **איתור ו/או טיפול במקרי קצה**, הכולל תשומת לב למצבם הנפשי של באי בית הספר וטיפול בחרדות. בנוסף, טיפול במקרים ספציפיים כגון, תלמידים המפונים מבתיים וכן תלמידים וצוות הנמצאים במעגלי פגיעה שונים, כגון, פגיעה, שכול וחטיפה ($N=114$):

"לצד כל תפקידי כיועצת בזמן שגרה: ליווי תלמידים הסובלים מחרדות, תמיכה

בתלמידים ממעגל פגיעה ראשון ושני (פצועים, הרוגים, חטופים)".

"למפות מעגלי פגיעות שונים בבית הספר ולהתאים להם מענים. לעבוד במקביל על ציר השגרה וציר החירום".

"...מתן מענים פרטניים לתלמידים המצויים במצבים נפשיים מורכבים קשים יותר.

(ה) **עידוד לשגרה ותפקוד**, הכולל איסוף הצוות והתלמידים על מנת לשמור על שיגרה, תפקוד מיטבי ומתן תחושת יציבות ביום יום, גם באופן המותאם למצב ($N=112$):

"שמירה על שגרה ונורמליות".

"איסוף ודבקות בשגרה יחד עם הכלה".

"שמירה על שיגרה של התלמידים, יצירת תחושת יציבות לצוות ההוראה וההורים..."

(ו) **השראת תקווה, אופטימיות ומודלינג להתמודדות**, הכוללים עידוד מצד היועצת לתחושות של תקווה ואופטימיות בקרב אחרים והפניית תשומת ליבם לדברים הטובים שבמצביאות. בנוסף, מתן מודל להתמודדות עם המצב הבטחוני והתחושות הנלוות לכך באמצעות התנהגותה היום-יומית של היועצת ($N=86$).

"להחזיק את התקווה לתלמידים ולצוות, לתת כח, להראות נקודות של אור".

"לשדר אופטימיות".

"לעשות מודלינג של החזקת השגרה בתוך אי הודאות".

"להיות מודל להתמודדות מיטבית..."

לוח 2

קטגוריות של תפקידן המרכזי של יועצות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל' ($N^4=579$)

f% ⁶	f ⁵	
47.1	273	הקשבה, אמפתיה ותמיכה רגשית
41.9	243	החזקה ותמיכה מערכתית
35.4	205	ביסוס חוסן וכוחות של האחר
19.6	114	איתור ו/או טיפול במקרי קצה
19.3	112	עידוד לשגרה ותפקוד
14.8	86	השראת תקווה, אופטימיות ומודלינג להתמודדות
2.9	17	שונות

כישורים ומיומנויות הנדרשים ליועצות במצב חירום מתמשך

משתתפות המחקר התבקשו לתאר מהם הכישורים והמיומנויות הנדרשים להן כיועצות בתקופה זו של מלחמת 'חרבות ברזל' ($N=579$). בלוח 3 ניתן לראות כי המשתתפות תיארו שמונה סוגים של כישורים ומיומנויות: (א) מיומנויות תקשורת מקצועיות, (ב) מיומנויות ויסות וחוסן אישי, (ג) מיומנויות מנהיגות ייעוצית, (ד) אופטימיות, תקווה ואמונה, (ה) מיומנויות של עבודה מערכתית, (ו) מיומנויות של סדר וארגון, (ז) מיומנויות של עבודה בחירום, (ח) ידע מקצועי. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל אחת מהקטגוריות.

⁴ סך היועצות שענו על שאלה זו.

⁵ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת

⁶ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

(א) **מיומנויות תקשורת מקצועיות**, אשר כוללות יכולת להכיל, להביע אמפתיה ורגישות, להקשיב, ליצור קשר ואמון, יכולת להבין שפת גוף וסיטואציות שונות וכן תשומת לב למצבם של התלמידים והצוות על מנת שלא לפספס את מי שזקוק לתמיכה ($N=398$):

"יכולת להקשיב, להסביר תחושות, לתמלל מחשבות ורגשות, להראות את החוזקות בהתמודדות במצב זה..."

"רגישות וקריאת מצבים - להבין איפה נמצא כל אחד שמולי..."
"הכלה אינסופית. הבנת סיטואציות, הבנת שפת גוף ושתיקות, וידע כיצד לתמלל אותן ולהפוך אותן לשיח... המללה של כל מה שמתרחש מסביב, כולל בתקשורת".
"הכלה, קבלה, הבנה, שיתוף, חוסר שיפוטיות, אמפתיה, נתינה".

(ב) **מיומנויות ויסות וחוסן אישי**, המתארות את היכולת של היועצות לווסת את רגשותיהן, בין השאר, באמצעות חמלה עצמית, סבלנות, אורך רוח ואיפוק. בנוסף, יכולת להחזיק חוסן פנימי גבוה, רוגע, שלווה ומתן מקום לעצמן על מנת למלא מצברים ($N=275$):

"המון תחושת חוסן לעצמי, אם המיכל שלי יחסית מלא ומתוחזק אוכל לעזור למלא גם את של האחרים".
"סבלנות, אורך רוח, רוגע, לנשום ולעצור רגע".
"ויסות רגשי אישי..."

(ג) **מיומנויות מנהיגות יעוצית**, הכוללות יוזמה, התמדה, גמישות ויצירתיות לצד אסרטיביות ונחישות ($N=182$):

"גמישות קוגניטיבית ורגשית, יכולת לרתום אחרים ולשתף פעולה".
"פרואקטיביות, גמישות, יצירתיות..."
"גמישות... הקשבה לצד אסרטיביות וגבולות".

(ד) **ידע ומיומנויות בעתות חירום**, המתארים ידע וניסיון מקצועי, למידה בהכשרות מקצועיות, יכולת לשיום והמשגה גם בתחום הטראומה והחוסן, היכרות ושימוש בכלי חוסן ומיומנויות טיפול. בנוסף, איתור וטיפול במקרי קצה וכן יכולת לתפקד במצבי לחץ ($N=131$):

"ידע רלוונטי בתחום של התמודדות בזמן חירום מתמשך, יכולת עמידה בלחצים..."
"... מתן מענה מקצועי - לשיים ולנרמל תופעות".
"...שנים של לימודי חוסן שבאים כעת לידי ביטוי..."
"...הבנת מושגי הטראומה השונים, והיכולת למפות את תגובות והתנהגויות התלמידים".

(ה) **אופטימיות, תקווה ואמונה**, המתארות השראת תחושות אלה על אחרים וכן היאחזות בהן מצד היועצות עצמן ($N=124$):

"אופטימיות, חוש הומור ..."
"...להחזיק את התקווה בשביל המורים והתלמידים..."
"לראות את חצי הכוס המלאה ומלאת תקווה להמשך".

(ו) **מיומנויות של עבודה מערכתית**, הכוללות עבודת צוות, פיתוח שיח והעברת שיעורי כישורי חיים, איגום משאבים, תכלול מענים, פתרון בעיות, היועצות וקבלת הכוונה ($N=117$):

"הנחיית קבוצות... שיתופי פעולה עם קולגות..."
"תקשורת טובה עם צוות הניהול והמורים ועבודה בשיתוף פעולה, ראייה מערכתית..."
"לזהות צרכים, להחזיק את המחנכים... לעזור למערכת לראות את התמונה הגדולה לטווח רחוק"

“...זיהוי המצב, איתור צרכים. איגום משאבים, לנצח על הכול בשיתוף עם הצוות”
 (ז) מיומנויות של סדר וארגון, הכוללות ניהול זמן, יכולת לבצע מספר משימות במקביל, תיעודן
 פניות וזמינות (N=92):

“לדעת לעשות סדר עדיפויות”

“לפעול בהמון שדות בו זמנית”

“להיות מאורגנת, לנהל נכון וטוב את הזמן... לתפעל סביבה וארגון כמו תמנון”

“... לארגן את הזמן והמשאבים...”

לוח 3

קטגוריות של כישורים ומיומנויות הנדרשים ליועצות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל' (N⁷=579)

f% ⁹	f ⁸	
68.7	398	מיומנויות תקשורת מקצועיות
47.4	275	מיומנויות ויסות וחוסן אישי
31.4	182	מיומנויות מנהיגות ייעוצית
22.6	131	ידע ומיומנויות בעתות חירום
21.4	124	אופטימיות, תקווה ואמונה
20.2	117	מיומנויות של עבודה מערכתית
15.8	92	מיומנויות של סדר וארגון
2.2	13	שוונות

אתגרים משמעותיים הניצבים בפני יועצות במצב חירום מתמשך

משתתפות המחקר התבקשו לתאר את האתגר המשמעותי ביותר עבורן כיועצות בתקופה זו של מלחמת 'חרבות ברזל' (N=580). בלוח 4 ניתן לראות כי המשתתפות דיווחו על שישה סוגים של אתגרים: (א) קושי לעבוד עם אוכלוסייה בעלת מאפיינים חירומיים או טראומטיים, (ב) עומס ותנאי העבודה במצב חירום, (ג) קושי עם הציפייה לתמוך באחרים מתוך דילול משאבים אישיים, (ד) מצב רגשי ו/או קוגניטיבי ירוד של היועצת, (ה) חוסר וודאות ו/או קושי בהחזקת שגרה בגלל מצב החירום, (ו) קושי באיזון בית – עבודה. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל קטגוריה:

(א) קושי לעבוד עם אוכלוסייה בעלת מאפיינים חירומיים או טראומטיים, המתאר קושי לגייס את הצוות לעבודה ואת התלמידים להגעה ולמידה בבית הספר או בזום. בנוסף, קושי לתת מענה לכל מי שזקוק לעזרה ובכללם צוות ותלמידים הנמצאים במעגלי פגיעה או החווים קשיים שונים; החל משכול, חטיפה ופגיעה ועד לבני משפחה מגוייסים ותלמידים חרדתיים (N=221):

“המרדף אחרי תלמידים שלא מגיעים לביה"ס והניסיון לגייס אותם להגיע (אפילו רק כדי

שיהיו עם החברים)”

“תמיכה במנהלת, במורות שהתפקוד שלהם משברי עקב בני משפחה מגוייסים”

“התמודדות עם קושי מהותי לחזור לשגרה - קשיים רגשיים, שיבוש שעות שינה, חרדה,

איבוד מוטיבציה ללמידה. גם אצל התלמידים וגם אצל ההורים”

“ליווי תלמידים שחוו אובדן: רצח של אחות, אח, פטירה של אמא”

⁷ סך היועצות שענו על שאלה זו.

⁸ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת.

⁹ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

(ב) **עומס ותנאי העבודה במצב חירום**, הכולל התמודדות עם ריבוי משימות, חוסר בשעות, התמודדות עם תנאי עבודה כגון עבודה מרחוק או בזום, אנשי צוות מגויסים ולעיתים הרחבת תפקידיהן של היועצות עקב כך, חוסר בתמיכה מקצועית בשל המלחמה וכן צורך ברכישת ידע הרלוונטי למצב ($N=105$):

"ריבוי המשימות וחוסר הדרכה קבועה עקב צמצום הכשרה עבור יועצות חדשות, עקב צמצום תקציבים בעקבות המלחמה"

"לקחת תפקידים שלא קשורים אליי בשל מחסור בצוות"

"הצורך להתמודד לבד עם העומס הרגיל של העבודה בצירוף המלחמה"

"חוסר בשעות ייעוץ. הרבה ילדים רוצים לקבל מענה ואין מספיק זמן בשביל כולם"

(ג) **קושי עם הציפייה לתמוך באחרים מתוך דלדול משאבים אישיים**, המתאר את קושי היועצות להוות משענת עבור אחרים, כאשר הן עצמן חוות קשיים מגוונים כתוצאה מהמלחמה. לעיתים מצב זה מלווה בחוויית חוסר הבנה ואכפתיות מצד אנשים אחרים במערכת ($N=104$):

"להוות משענת ולהיות במצב יצירה ופעולה בזמן שאני עצמי מרגישה עצובה, נטולת

כוחות, עייפה ומפוחדת"

"לעשות את תפקידי בעומס גדול... ויש לי שני בני משפחה בצה"ל ולא פשוט לי ברמה

האישית"

"להתגבר על האובדן האישי... ולהתנהג כמו שמצפים ממוני: התעלמות מוחלטת מהקושי

האישי (שזה כמו תמיד ביינו במצבי משבר, לא רק במלחמה). היועצת היא האחרונה

שמעניינת מישהו"

(ד) **מצב רגשי ו/או קוגניטיבי ירוד של היועץ/ת**, הכולל צורך במילוי מצברים של היועצות

ושמירה על גבולות אישיים. בנוסף, התמודדות עם תחושות של שחיקה, עייפות, חרדה, חוסר

ריכוז לצד הצורך לתפקד ($N=80$):

"להתגבר על העייפות בשל שינה לא טובה ורציפה, חוסר ריכוז עד ההצפה לעיתים מדאגה

יומיומית"

"להצליח לגייס אופטימיות ותקווה ולמלא כל הזמן את המאגר שבי כי הוא מתרוקן

תמידית בימים אלו"

"לשנות מצב רגשי מחרדה עצומה להתמודדות בריאה. מציאת הכוחות להתמודדות

במצבים שבהם החרדה משתלטת"

(ה) **חוסר וודאות ו/או קושי בהחזקת שגרה בגלל מצב החירום**, המתאר התמודדות עם שינויים

תכופים ותחושת בלאגן ($N=70$):

"להחזיק בשגרה ולפעול בחדווה למרות המצב"

"מציאת זמנים לדברים סדירים וקבועים. יש צורך בגמישות לשינויים ואי ודאות".

"חוסר רציפות של התלמידים וחוסר ודאות"

"ליצור שגרה מלאת חוסן"

(ו) **קושי באיזון בית - עבודה**, המתאר קושי לשלב באופן מאוזן בין הצרכים, הדאגה והזמן

המשפחתי לבין צרכי העבודה ופניות לה ($N=63$):

"לעבוד ולהיות אמא (כשהבעל מגוייס) עם אותן אנרגיות ואותם כוחות"

"מציאת איזון בין הדאגות והצרכים המשפחתיים (ילדים מגויסים, ילדים שפונו

מבתיהם) ובין הצורך להיות שעות רבות בעבודה"

"ללכת לעבודה זה לא פשוט עבורי.. אני נאלצת לשלוח את ילדיי לגן. אני חושבת שזה הקושי העיקרי. הייתי מעדיפה לשמור עליהם קרוב אליי בתקופה הזו"
 "תמרון בין השבר האישי, ניהול חיי משפחה וזוגיות, מתן מענה לילדים הפרטיים שלי ובית הספר"

לוח 4

האתגרים המרכזיים העומדים בפני יועצות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל' (N¹⁰=580)

f% ¹²	f ¹	
38.1	221	קושי לעבוד עם אוכלוסייה בעלת מאפיינים חירומיים או טראומטיים
18.1	105	קושי עם הציפייה לתמוך באחרים מתוך דילול משאבים אישיים
17.9	104	קושי עם העומס ותנאי העבודה במצב חירום
13.7	80	מצב רגשי ו/או קוגניטיבי ירוד של היועצות
12.0	70	קושי עם חוסר וודאות ו/או החזקת שגרה בגלל מצב החירום
10.8	63	קושי עם איזון בית – עבודה
5.5	32	שוניות

התמודדות עם אתגרים הניצבים בפני יועצות במצב חירום מתמשך

משתתפות המחקר התבקשו לאפיין כיצד הן מתמודדות עם האתגרים הניצבים לפנייהן בתקופה זו (N=579). בלוח 5 ניתן לראות כי המשתתפות דיווחו על שמונה אופני התמודדות: (א) התמודדות פעילה הממוקדת בסיוע לאחר, (ב) הישענות על ידע, ניסיון ומידע, (ג) שמירה על תכנון וארגון עצמי, (ד) פעילויות הרגעה ומילוי "מצברים", (ה) ראייה חיובית, תקווה ואופטימיות, (ו) התמודדות אמונית ופרקטיקות דתיות, (ז) קבלת תמיכה ושיתוף פרמלי ובלתי פרמלי, (ח) התמודדות לא פרודוקטיבית. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל אחת מהקטגוריות.

(א) **התמודדות פעילה הממוקדת בסיוע לאחר**, המתארת עשייה מקצועית והתנדבותית התורמת לרווחתם של אחרים. פעמים רבות עשייה זו כוללת עבודת צוות וכן תחושת שליחות וסיפוק מצד היועצות (N=184):

"מנסה לנתב את הכוחות שלי לעשייה למען אחרים: הגעה לבתי התלמידים, התנדבות,

קשר טלפוני רצוף עם תלמידים במעגלי פגיעות, שיחות כיתתיות שמאפשרות ביטוי

רגשות וגילוי כוחות שטמונים בנו"

"אני מתנדבת ונותנת עוד שעות"

"העבודה והמשמעות שאני מוצאת בה נותנים לי כח"

(ב) **הישענות על ידע, ניסיון ומידע**, הכוללת שימוש בידע ובכלים המוכרים ליועצות וכן לימוד

והתמקצעות בתחומים נוספים הרלוונטיים לעבודתן (N=30):

"כיועצ אני משתדל להתחזק בידענות שלי, בכישורים שלי, ביכולת שלי להתמקצע ולהיות

טוב יותר בעבודתי"

"אני משתמשת בניסיון שלי ובידע הקודם שלי"

"קוראת הרבה מידע, נעזרת בהנחיות של השפי"י..."

¹⁰ סך היועצות שענו על שאלה זו.

¹¹ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת.

¹² האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

- (ג) **שמירה על תכנון וארגון עצמי**, הכוללת ניהול זמן ותיעודף משימות, ארגון המידע שברשות היועצות וכן התקדמות בעבודה ביחידות זמן מוגדרות ($N=76$).
- "מתעדת לפי צרכים מה קודם למה"*
"מחלקת את הזמן ליחידות של שבוע - מתמודדת עם כל שבוע כיחידת זמן נפרדת."
"מתעדת כל הזמן ומתקשרת מה במידי ומה סובל דחוי..."
"מנסה לעבוד בצורה מאורגנת, לכתוב לעצמי דברים..."
- (ד) **פעילויות הרגעה ומילוי "מצברים"**, המתארים לקיחת הפסקה או מנוחה מעבודתן של היועצות, הקשבה פנימית לצרכיהן האישיים, חיזוק עצמי, וכן השקעת זמן בפעילויות שממלאות את היועצות בכוחות ($N=107$):
- "מקשיבה לעצמי ולמה שאני מרגישה"*
"מאזינה להרבה הרצאות. לוקחת הפסקות כשאני צריכה אותן. מנסה להתמלא בעצמי..."
"מנסה לחזק את עצמי ולעשות דברים שעושים לי טוב כדי להגיע לב"יס עם כוחות להיות שם עבור האחר."
- (ה) **ראייה חיובית, תקווה ואופטימיות**, הכוללות התמקדות בחיובי ובטוב וכן חמלה עצמית ($N=117$):
- "הימים לא פשוטים, אך מנסה למצוא את החוזקות שלי ושל האחרים, להאיר את המצב באופן חיובי ומלא תקווה"*
"עם הרבה סלחנות כלפיי עצמי כשאני לא מצליחה לעשות את הדברים בדיוק כפי שקיוויתי שאצליח"
"משתדל להיות אופטימי לדעת שזה תקופה שתעבור"
- (ו) **התמודדות אמונית ופרקטיקות דתיות**, הכוללות תפילות, קריאת תהילים, לימוד תורה וכן הישענות ו/או התחזקות באמונה וביטחון באל ($N=22$):
- "הרבה תפילות, לימוד מאנשים מעוררי השראה..."*
"ממלאה את עצמי בביטחון בה'..."
"...שיעורי אמונה, מציאת מקורות חדשים ועמוקים יותר של כוח וחיבור לעצמי ולהי"
"קוראת תהילים"
- (ז) **קבלת תמיכה ושיתוף פורמלי ובלתי פורמלי** כוללת שלוש תתי קטגוריות:
1. **קבלת תמיכה ושיתוף פורמלי**, הכוללת תמיכה ממפקחות על הייעוץ, יועצות קולגות, צוות ההנהלה, פסיכולוגים או אנשי טיפול אחרים בבית הספר וכן טיפול במסגרת פרטית ($N=164$):
- "אני מתייעצת ונעזרת בשותפי תפקיד כגון: מנהלת, פסיכולוגית, מפקחת, קולגות"*
"אני לוקחת טיפול רגשי על מנת לפרוק את הקשיים, מתייעצת הרבה ונתמכת דרך קולגות..."
2. **קבלת תמיכה ושיתוף בלתי פורמלי**, הכוללת תמיכה מהמשפחה, החברים וכן הקהילות אליהן היועצות משתייכות ($N=41$):
- "שיתוף בן זוג וחברות באתגרים..."*
"מקבל חוסן מהמשפחה"

”נעזרת בקהילה ומנסה לגייס עזרה בבית”
 3. קבלת תמיכה ושיתוף עם מקור שלא הוגדר ($N=43$):

”נעזרת, נתמכת”

”לא נשאת לבד, משתפת”

(ח) **התמודדות לא פרודוקטיבית**, הכוללת תחושות של שחיקה, אשמה ואכזבה של היועצת מעצמה, ואף רצון לעזוב את המקצוע ($N=20$):

”...אני עדיין מאוכזבת מעצמי מקצועית”

”...בלילה בוכה”

”... אני מודה שהתקופה הזאת שחקה אותי מאוד עד כדי מחשבות על המשך דרכי

במקצוע”

לוח 5

אופני התמודדות של יועצות עם אתגרים במלחמת 'חרבות ברזל' ($N^{13}=579$)

f% ¹⁵	f ⁴	
31.7	184	התמודדות פעילה הממוקדת בסיוע לאחר
5.1	30	הישענות על ידע, ניסיון ומידע
13.1	76	שמירה על תכנון וארגון עצמי
18.4	107	פעילויות הרגעה ומילוי "מצברים"
20.2	117	ראייה חיובית, תקווה ואופטימיות
3.7	22	התמודדות אמונית ופרקטיקות דתיות
		קבלת תמיכה ושיתוף פורמלית ובלתי פורמלית
28.3	164	קבלת תמיכה ושיתוף פורמלי
7.0	41	קבלת תמיכה ושיתוף בלתי פורמלי
7.4	43	קבלת תמיכה ושיתוף עם מקור שלא הוגדר
3.4	20	התמודדות לא פרודוקטיבית
9.6	56	שונות

מקורות סיוע להתמודדות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל'

משתתפות המחקר התבקשו לתאר מה מסייע להן להתמודד בתקופה זו ($N=580$). בלוח 6 ניתן לראות כי המשתתפות דיווחו על שש קטגוריות סיוע: (א) קבלת תמיכה, (ב) תחזוקה עצמית, (ג) תחושת שליחות ועשייה למען אחרים, (ד) אמונה באל ופרקטיקות דתיות, (ה) משאבים קוגניטיביים ורגשיים, (ו) ידע, ניסיון ומיומנויות ניהול עצמי. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל אחת מהקטגוריות.

(א) **קבלת תמיכה**, אשר כוללת שלוש קטגוריות:

1. **תמיכה בלתי פורמלית**, המתארת זמן איכות, שיחות ושיתוף עם בני משפחה, חברים וכן

קבלת תמיכה מהקהילות אליהן היועצות משתייכות ($N=216$):

”הילדים בן הזוג והמשפחה...”

”האנשים שקרובים אליי במשפחה, הנוכחות והשיחות איתם”

”שיחות עם חברות, זמן איכות משפחתי...”

¹³ סך היועצות שענו על שאלה זו.

¹⁴ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת.

¹⁵ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

"...תחושת שותפות עם אנשים אחרים (שכנה שמביאה עוגה מכירה לי שהסיפור פה הוא לא פרטי שלי)"

2. תמיכה ואו פירגון מקהילת בית הספר, הכוללת את צוות המורים, ההנהלה, הורי התלמידים והתלמידים עצמם ($N=153$):

"הצוות המקסים, שיש לנו האווירה הטובה בצוות, והעבודה בשיתוף פעולה מלא עם המנהל"

"קשרים ויחסים טובים עם הצוות שלנו הורים ותלמידים כאחד. היחסים הטובים מחזקים אותי"

"שיחות עם המנהלת, חיזוקים ופירגון מצד תלמידים והוריהם"

3. תמיכה מקצועית, המתארת היועצות וקבלת תמיכה מאנשי הפיקוח על היועצות, מדריכות תחום, קולגות וכן ליווי בתשלום. בנוסף, הקשבה להרצאות בנושאי חוסן ומצבי משבר, בין השאר של אגף הייעוץ ($N=123$):

"נעזרת בקהילת היועצות, נכנסת להרצאות השונות..."

"תמיכה של הפיקוח על היועצות וכן תמיכה של מדריכות שפיי. תמיכה של השותפות שלי בצוות הטיפולי"

"לא להיות לבד: הרבה שיתוף עם קולגות ומדריכות"

"הרצאות איכותיות של האגף היעוץ החינוכי"

"סדנאות תמיכה, הרצאות משמעותיות על חוסן והתמודדות במצבי משבר וסיכון"

4. תמיכה ממקור שלא הוגדר ($N=31$):

"...שמישהו מקשיב לי..."

"תמיכה, לא להיות לבד עם הדברים"

"לבכות ולדבר"

(ב) תחזוקה עצמית, אשר מתארת לקיחת הפוגות, השקעה של היועצות בעצמן, חמלה עצמית, הקפדה על שעות שינה והימנעות מצריכת חדשות. בנוסף, תנאי עבודה המתאימים למצב החירום וכן הבנה מצד הנהלת בית הספר את מצבן האישי של היועצות בתקופה זו ($N=146$):

"לנוח, להבין שאני עושה את הכי טוב שלי בתקופה הזו וזה גם בסדר. חמלה עצמית."

"זמן אורור עם עצמי, עם האיש שלי... עיסוי טוב, זמן לפעילות גופנית ועוד"

"ימים קצת יותר קצרים בביהס, עובדת בשקט מהבית. פילאטיס..."

"...הבנה של המנהל גם אותי ואת צרכי, והתחשבות שלו במידת הצורך"

(ג) תחושת שליחות ועשייה למען אחרים, הכוללות התמקדות בשגרת עבודה, עשייה מרובה עבור קהילת בית הספר, התנדבות, וכן תחושת סיפוק מהעשייה ($N=110$):

"בפן האישי, העשייה הייעוצית מסייעת לי להרגיש משמעותית, משמשת הסחת דעת מהמצב..."

"תחושת משמעות. לראות חיוך של אנשים ולדעת שהצלחתי להקל ולעזור לתלמידים שלי, לצוות ולהורים"

"להיות בעשייה, הציפייה למשכורת, שגרה העבודה הרבה שיחות עם הילדים, שיחות למורים, מליאות, לימוד בכיתות"

"העשייה האינטנסיבית ותחושת הנתינה והביחד הבי"ס"

(ד) **אמונה באל ופרקטיקות דתיות**, הכוללות תפילות, קריאת תהילים, לימוד תורה והתחזקות דרך ביטחון באל ($N=76$):

"האמונה, הביטחון והתפילה"

"האמונה בבורא עולם שכל מה שקורה, מאיתו יתברך, שהכל לטובה, גם בדברים הכי קשים וכואבים, שקורים, אילו ניסיונות. שבזכות התפילות ולימוד התורה, בסוף תהיה לנו מדינה בריאה, חזקה, טובה ואיכותית"

(ה) **משאבים קוגניטיביים ורגשיים**, הכוללים שתי קטגוריות:

1. תקווה, אופטימיות וראייה חיובית, הכוללות הכרת הטוב ודיבור פנימי חיובי ($N=88$):

"חשיבה חיובית, אופטימיות..."

"דיבור עצמי חיובי, החזקת התקווה"

2. חוללות עצמית וחוסן הכוללים הכרה בכוחותיהן האישיים של היועצות, בחוסן שלהן

וחמלה עצמית ($N=58$):

"האמונה שיש לי את היכולת לחולל שינויים בפן הרגשי והמקצועי אצל אנשים

ושיש לי השפעה גדולה עליהם."

"...חוסן שקיים בי"

"סומכת על עצמי. עושה כמיטב יכולתי"

(ו) **ידע, ניסיון ומיומנויות ניהול עצמי**, המתארים ניסיון מהעבודה ומהחיים, ידע הרלוונטי לעבודתן של היועצות וכן מיומנויות של סדר וארגון, ניהול זמן, גמישות והאצלת סמכויות במידת הצורך ($N=44$):

"כלים שלמדתי מתחום המיינדפולנס וה-CBT"

"ניסיון העבודה שצברתי..."

"...שמירה על סדר יום וניהול זמן וניהול משימות"

לוח 6

מה מסייע ליועצות להתמודד בתקופה זו ($N=580$)

f%	f ¹⁷	
		קבלת תמיכה
37.2	216	תמיכה בלתי פורמלית
26.3	153	תמיכה ו/או פירגון מקהילת בית הספר
21.2	123	תמיכה מקצועית
5.3	31	תמיכה ממקור לא מוגדר
25.1	146	תחזוקה עצמית
18.9	110	תחושת שליחות ועשייה למען האחר
13.1	76	אמונה באל ופרקטיקות דתיות
		משאבים קוגניטיביים ורגשיים
15.1	88	תקווה, אופטימיות וראייה חיובית
10	58	חוללות עצמית וחוסן
7.5	44	ידע, ניסיון ומיומנויות ניהול עצמי

¹⁶ סך היועצות שענו על שאלה זו

¹⁷ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת

¹⁸ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

דברים שחסרים ליועצות והיו מסייעים להן להתמודד טוב יותר בתקופה זו

משתתפות המחקר התבקשו לציין מה חסר להן בתקופה זו שהיה מסייע להן להתמודד טוב יותר ($N=572$). בלוח 7 מוצגות שש הקטגוריות שמשותפות המחקר דיווחו עליהן: (א) צורך בשעות ותנאי עבודה מותאמים יותר, (ב) צורך בהתאמת ההתנהלות המערכתית למצב הנוכחי, (ג) צורך במענה רגשי של היועצות עבור עצמה, (ד) צורך במענה של ליווי ותמיכה מקצועית, (ה) צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים, (ו) לא חסר דבר. להלן תיאור ודוגמאות עבור כל אחת מהקטגוריות.

(א) **צורך בשעות ותנאי עבודה מותאמים יותר** ($N=167$), המתאר צורך בשעות עבודה נוספים, הפחתת עומס משימות וכן הפחתת שעות הוראה בכיתות. בנוסף, יועצות תיארו קושי בכך שההכשרות וההשתלמויות נלמדות לאחר שעות העבודה ובכך שלתפיסתן הן אינן מקבלות תגמול כלכלי הולם על עבודתן. היו יועצות שביקשו אפשרות לעבוד יותר מהבית או דווקא פנים אל פנים, על מנת להקל את עבודתן.

"שהפיקוח יראה אותנו כא. נשים ולא רק כנותנות שירות, שיפסיקו לעשות הדרכות בסיוע יום העבודה - אם רוצים שנתמקצע ונרכוש כלים, שזה לא יהיה על חשבון זמן פנוי שלנו וללא שכר"

"נוכחות פיזית במקום העבודה. זמן ושעות לייעוץ. רב המשרה שלי אני מורה ופחות יועצת"

"חסר לי זמן ותנאים... אני עובדת סביב השעון, נוסעת המון, ונותנת מענים לצרכים אינסופיים, אבל בסוף החודש מתבאסת מהשכר הנמוך ביחס לכל התפקידים שלי ולעבודה שאין לי תמיד זמן לטפל בהכל.."

"הורדת מטלות והבנה שזאת תקופה מורכבת, שעת חירום"

(ב) **התאמת ההתנהלות המערכתית למצב הנוכחי**, הכוללת שתי תתי קטגוריות:

1. **הקצאת משאבים והתנהלות מול מערכות חוץ ספריות** ($N=87$), המתארת התמודדות עם מחסור בכוח אדם בבית הספר, בין השאר מפאת גיוסם של מורים. בנוסף, צורך בהקצאת משאבים רבים יותר, בעיקר שעות של פסיכולוג בבית הספר וכן משאבים טיפוליים אחרים עבור התלמידים. יועצות ציינו גם מחסור בתקציבים, צורך בהפחתת הברוקרטיה, מתן שיקול דעת לבית הספר לפעול על פי צרכיו וכן התאמת הנהלים וההנחיות לבית הספר מצד הרשות או משרד החינוך.

"... אין לנו פסיכולוג ביה"ס - הוא מגוייס ויש לפסיכולוגית מעט שעות. חסרות

שעות טיפול רגשי בביה"ס"

"תוספת כח אדם. הצרכים גבוהים מהרגיל ועוד יגדלו בהמשך"

"הייתי שמחה ליותר משאבים טיפוליים עבור הצוות והילדים כדי לתת מענה מקצועי יותר לחרדות"

"עוד שותפים שמדברים את השפה החינוכית - ייעוצית, יותר חופש פעולה מבחינת הפיקוח ולפעמים מההנהלה ולתת לצוות היעוץ מקום להוביל וליצור בלי הלחצים הלא קשורים של משרד החינוך"

2. התאמת התנהלות פנים בית ספרית למצב הנוכחי ($N=44$), המתארת צורך בעבודת צוות ושיתוף פעולה או תמיכה רבה יותר מצד ההורים וכן צורך בסדר וארגון בבית הספר. בנוסף, גמישות מערכתית וחלוקת תפקידים מדויקת יותר.
- "סדר במערכת, חלוקת תפקידים נכונה"*
- "שיתופי פעולה. הרבה מהצוות מגוייס ומורים ממלאי מקום לא מכירים את התלמידים דבר שמקשה על יצירת שיתופי פעולה"*
- "יותר הפוגות במהלך היום. אני מאמינה שאם היו מחזיקים שגרה של יום לימודים מקוצר ולא יוח"א [יום חינוך ארוך] זה היה מאזן נכון יותר לטווח הארוך בין הצורך לשמור על שגרה והבריאות שלה ובין הצורך להרפות מעט ולהתמלא יותר תכוף. הדרישה להחזיק ימים ארוכים מעלה את רף התסכול אצל התלמידים וגם אצל הצוות שצריך לווסת אותם."*
- "אוורור לצוות ולתלמידים, עשייה משמעותית בקשר למלחמה אחת לשבוע."*
- "גמישות במערכת השעות של המורים - יצרית מבנים, בתוך יום העבודה לשיח והדרכה וגם פניות של הצוות להכשרה והכלה."*
- (ג) **צורך במענה רגשי של היועצת עבור עצמה** ($N=144$), המתאר צורך בהפוגות וזמן לטעינה אישית, שקט, חופש ואף לקיחת טיפול בתשלום. בנוסף, צורך בהעצמת תחושת וודאות ויציבות וכן רצון לחזור לשגרה. יועצות דיווחו שדרושה להן הכרה מצד אחרים במערכת שגם להן קשה בתקופה זו וכן הכרה והערכה על התפקיד החשוב שהן ממלאות.
- "למצוא דברים מחוץ לעבודה שימלאו אותי ממש ישמחו אותי כמו תחביב וכו... על מנת להאט את תהליך השחיקה. אלו יתנו לי תוספת של כוח להמשיך ולהיות מקצועית בעבודתי."*
- "וודאות, קשה להניע תהליכים כשיש תחושה שכל רגע נוכל לחזור ללמידה מרחוק/קפסולות."*
- "...מחשבה עליי כיועצת ברמה האישית ולא רק קבוצתית.. כמו שאני יוצרת קשר אישי עם מורות, הורים צוות. משהו שיצביע על פרגון על העבודה הקשה והמשמעותית שאני עושה, משהו שיחמם את הלב."*
- "הבנה והכלה של המערכת לגבי קשיים אישיים ומשפחתיים שגם אנו חוות והצורך שלנו להיות בזמן כזה גם עבור משפחתנו."*
- (ד) **צורך במענה של ליווי ותמיכה מקצועית** ($N=68$), הכוללת היועצות עם יועצות קולגות או פסיכולוגים, קבלת הדרכה, השתתפות בקבוצות עמיתים ותמיכה מהפיקוח על הייעוץ.
- "עמיתיה. חסרה לי מאוד יועצת נוספת שתוכל לחלוק עימי את הקשיים הרבים איתם אני מתמודדת."*
- "קבוצת עמיתים או הדרכה אישית."*
- "... חסרים גם תמיכה ותחושת גב מהפיקוח על הייעוץ."*
- "הייתי שמחה לשיחות ונטילציה שיאפשרו לי לפרוק מעט."*
- "פסיכולוג טוב בבית הספר שיוכל להוות משענת ולתמוך בי (גם יועצות צריכות תמיכה בבית הספר)."*
- (ה) **צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים** ($N=54$), הכולל התמקצעות ורכישת ידע בנושאי חרדה, אבדן, טראומה וצרכי התקופה הנוכחית. בנוסף, צורך בניסיון נוסף.

"ידע בתחום של טראומה ואבדן".

" ותק ביעוץ, כדי שאהיה יותר בטוחה בעצמי ובעבודה שלי".

"תכנים שאפשר להעביר לצוות למפגשי כש"ח [כישורי חיים] בכיתות, למפגשים עם תלמידים באופן אישי (הורה במילואים, חרדות מהמצב וכו'), הרצאות טובות וממוקדות עם כלים והסברים ליועצים/ות על המצב, מה ניתן לעשות וכו".

"תוכניות ספציפיות להתמודדות עם משבר מתמשך כמו המלחמה".

"למידה של כלים, לקחתי על חשבוני הפרטי לימודים של טיפול בטרומה כדי להיות מקצועית יותר".

(ו) לא חסר דבר (N=56), המתארת יועצות המדווחות כי הן מצליחות להתמודד היטב ושלא חסר להן דבר בהתמודדותן הנוכחית.

"בשלב זה אני אלא מרגישה שיש משהו שחסר לי".

"אני חושבת שיש תמיכה מלאה הן מבית הספר והן מקהילת היועצות וכרגע לא חסר כלום".

"אני לא חושבת שחסר לי משהו. אם חסר אני בודקת, חוקרת, שואלת ומשלימה את החסר".

לוח 7

דברים שחסרים ליועצות והיו מסייעים להן להתמודד טוב יותר בתקופה זו (N¹⁹=572)

f ²⁰	f ²¹	
29.1	167	צורך בשעות ותנאי עבודה מותאמים יותר התאמת ההתנהלות המערכתית למצב הנוכחי
15.2	87	הקצאת משאבים והתנהלות מול מערכות חוץ בית ספריות
7.6	44	התאמת ההתנהלות פנים בית ספרית למצב הנוכחי
25.1	144	צורך במענה רגשי של היועצת עבור עצמה
11.8	68	צורך במענה של ליווי ותמיכה מקצועית
9.4	54	צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים
9.7	56	לא חסר דבר
7.5	43	שונות

2. הניתוח הכמותני

סטטיסטיקה תיאורית כללית

כפי שניתן לראות בתרשים 1, באופן כללי, 84% מהיועצות במדגם ציינו שהן מתפקדות טוב, ואילו 16% ציינו שהתפקוד שלהן בינוני ומטה. כמו כן, כפי שניתן לראות בתרשים 2, 26.1% מהיועצות דיווחו על שחיקה נמוכה, 57.1% דיווחו על שחיקה בינונית, ו-16.8% דיווחו על שחיקה גבוהה. כפי שניתן לראות בלוח 8, מבחינת משאבי ההון הפסיכולוגי, באופן כללי, היועצות דיווחו על רמה בינונית-גבוהה של המשאבים הפסיכולוגיים. כמו כן, ניתן לראות כי ישנם מתאמים חיוביים בין משאבי ההון הפסיכולוגי לבין תפקוד נתפס ומתאמים שליליים בין שלושה משאבי ההון הפסיכולוגי (חוץ ממסוגלות) לבין שחיקה.

¹⁹ סך היועצות שענו על שאלה זו

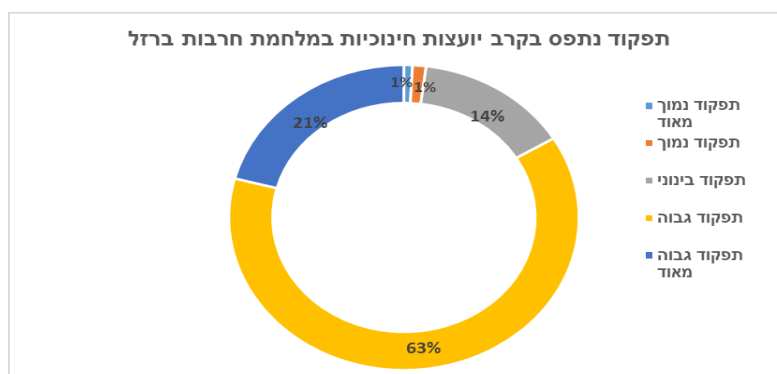
²⁰ תשובות היועצות עשויות להיות משויכות ליותר מקטגוריה אחת.

²¹ האחוזים חושבו לפי שכיחות התשובות חלקי מספר היועצות שענו על השאלה.

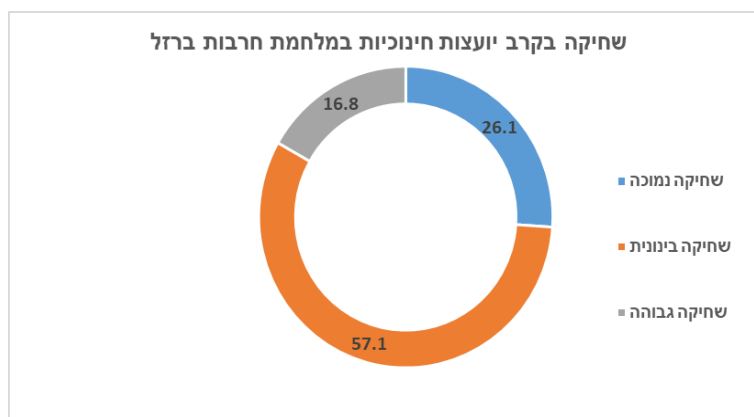
מתאמי פירסון, ממוצעים וסטיות תקן של משאבי ההון הפסיכולוגי והאינדיקטורים לשלומות תעסוקתית (N=637)

6	5	4	3	2	1	משתנים
					-	1. תקווה
				-	.45***	2. מסוגלות
			-	.58***	.43***	3. חוסן
		-	.44***	.40***	.70***	4. אופטימיות
	-	.23***	.23***	.31***	.21***	5. תפקוד נתפס
-	-.28***	-.18***	-.14***	-.06	-.22***	6. שחיקה
3.36	4.02	3.89	3.52	3.82	3.96	ממוצע
1.36	0.69	0.59	0.60	0.56	0.61	ס.ת.

תרשים 1. תפקוד נתפס בקרב יועצות חינוכיות בחודשים הראשוניים של מלחמת 'חרבות ברזל'



תרשים 2. שחיקה בקרב יועצות חינוכיות בחודשים ראשוניים של מלחמת 'חרבות ברזל'



ניתוח פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב יועצות חינוכיות

ערכנו ניתוח LPA ב Mplus 8.7 (Muthén & Muthén, 2017) תוך שימוש במודל maximum likelihood estimation with robust standard errors (MLR). המודל נועד לזהות

פרופילים של הון פסיכולוגי (PsyCap) של יועצות חינוכיות, תוך שימוש בארבעה משאבי הון פסיכולוגי כאינדיקטורים ב-LPA. בהתבסס על הפרוצדורה אצל Levin et al. (2021), בשלב הראשון, חישובו 4 ציונים איפסטיביים עבור כל משתתף/ת. ציונים איפסטיביים מסוגלים לתפוס הבדלים תוך-אישיים טוב יותר ומפחיתים הטיות בתגובות (Cheung & Chan, 2002). לאחר מכן, הציוניים האיפסטיביים עברו תקנון מעבר למשתתפים ושימשו כאינדיקטורים בניתוח LPA. הערכנו שמונה מודלים עוקבים, בין פתרון של פרופיל אחד לפתרון של שמונה פרופילים, בהתבסס על ממצאים קודמים (Ferradas et al., 2019; Gao et al., 2023) ושיטות סטנדרטיות לאומדן של איכות ניתוח LPA (Ferguson et al., 2020). המודל האופטימלי נקבע על סמך מדדי התאמה של AIC, BIC, SABIC. בנוסף, יישמנו את מבחני BLRT ו-VLMR כדי להשוות כל מודל עם מודל פשוט יותר. בנוסף למדדי ההתאמה, הסתמכנו על הצדקה תיאורטית ויכולת לפרש את המודל כדי לקבוע את מספר הפרופילים (Ferguson et al., 2020). כמו כן, מודל שכלל פרופילים עם אחוז קטן של משתתפים (פחות מ-5%) נדחה (Levin et al., 2021).

מדדי ההתאמה (לוח 9) הצביעו על כך שמודלים הכוללים שניים, ארבעה, חמישה ושבעה פרופילים שיפרו את ההתאמה בהשוואה למודלים קודמים. המודלים ירדו בעקביות ב-AIC, BIC ו-SABIC, עם תוצאות BLRT ו-VLMR מובהקות. עם זאת, מבחני VLMR עבור המודל השלישי, השישי והשמיני לא היו מובהקים, לכן דחינו מודלים אלו. הערכת התוכן של מודל שבעה הפרופילים הצביעה על כך ששניים מהפרופילים היו שונים כמותית (במידה של הציונים) אך לא איכותית (לא הוסיפו מידע נוסף על הצירופים של הממדים השונים) ובנוסף כללו אחוז קטן של משתתפים (פחות מ-5%); הדבר תומך בדחיית פתרון זה. לעומת זאת, כל הפרופילים שנכללו במודל חמשת הפרופילים היו מובחנים, הן מבחינה כמותית והן מבחינה איכותית. לכן בחרנו במודל זה כאופטימלי ושמרנו אותו להמשך ניתוח ופרשנות. ציוני התקן של 4 המשאבים של ההון הפסיכולוגי עבור כל פרופיל מוצגים בתרשים 3

הפרופיל הראשון (34%) סומן כ"אוריינטציה של אמונה בטוב לצד חוסן ומסוגלות מונמכים" מכיוון שהוא מאופיין בציונים חיוביים של תקווה ואופטימיות וציונים שליליים במסוגלות וחוסן).

הפרופיל השני (34%) סומן כ"תפקוד ואמונה בטוב לצד קושי להתאושש במהירות" מכיוון שהוא מאופיין בציונים חיוביים בתקווה, אופטימיות ומסוגלות ובציונים שליליים בחוסן.

הפרופיל השלישי (12%) סומן כ"מיקוד במסוגלות לצד אמונה בטוב מונמכת" מכיוון שהוא מאופיין בציונים חיוביים במסוגלות וחוסן, ובציונים שליליים בתקווה ובאופטימיות.

הפרופיל הרביעי (11%) סומן כ"מיקוד ב"כאן ועכשיו" לצד אופטימיות מונמכת" מכיוון שהוא מאופיין בציונים חיוביים בתקווה ומסוגלות, ובציונים שליליים באופטימיות.

לבסוף, הפרופיל החמישי (9%) סומן כ"מיקוד ביכולת להתאושש במהירות לצד תחושת מסוגלות מונמכת" מכיוון שהוא מאופיין בציונים חיוביים בחוסן ובציונים שליליים במסוגלות.

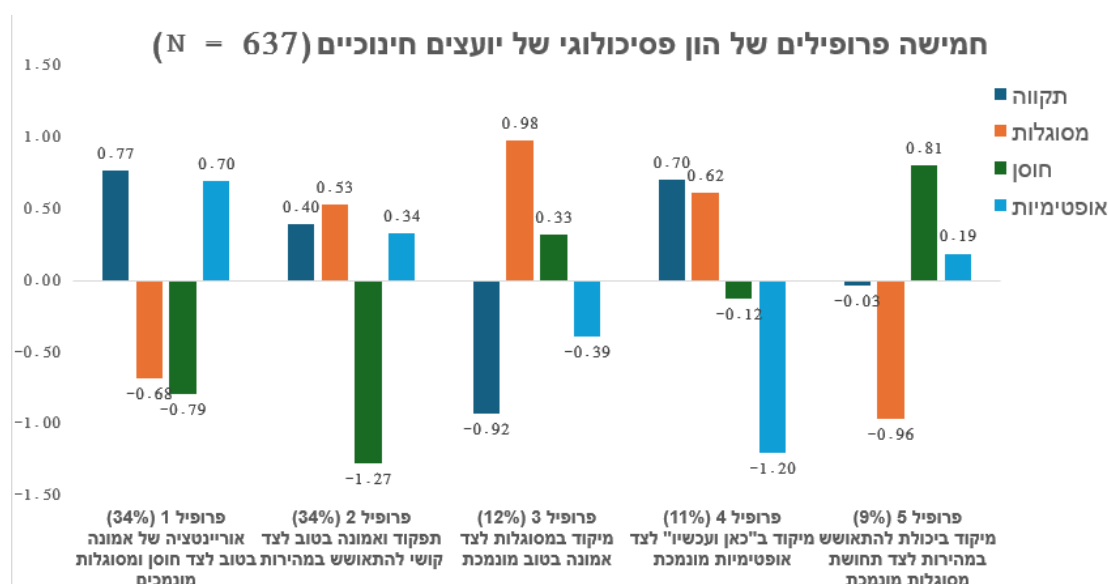
לוח 9. טיב ההתאמה של המודלים של ניתוח פרופילים סמויים (LPA)²²

²² בהדגשה מוצג המודל שנבחר.

LPA = Latent Profile Analysis) ניתוח פרופילים לסטטיים = Akaike's Information Criterion); BIC = Bayesian Information Criterion); SABIC = Sample-Size Adjusted BIC); p -value for the bootstrapped

RFs (%)	Entropy	VLMR	BLRT	SABIC	BIC	AIC	מודלים
26; 74	.89	< .001	< .001	5544	5585	5527	2-פרופילים
23; 32; 45	.82	.19	< .001	5366	5422	5342	3-פרופילים
9; 20; 35; 36	.88	< .01	< .001	5069	5142	5040	4-פרופילים
9; 11; 12; 34; 34	.89	< .05	< .001	4892	4981	4856	5-פרופילים
8; 10; 12; 20; 22; 28	.88	.12	< .001	4745	4849	4702	6-פרופילים
5; 7; 10; 11; 18; 22; 27	.90	< .05	< .001	4585	4706	4536	7-פרופילים
5; 5; 7; 9; 10; 17; 22; 25	.91	.14	< .001	4470	4606	4415	8-פרופילים

תרשים 3. מאפיינים של 5 פרופילים של הון פסיכולוגי



המנבאים של שיוך לפרופילים

השתמשנו בגרסיה לוגיסטית מולטינומינלית כדי לבחון את המגורים או/ העבודה באזור תחת ירי טילים אינטנסיבי, שירות המילואים של היועצות או של משפחתן הקרובה, ועבודה במגזר בית ספרי ממלכתי או חמ"ד כמנבאים של השיוך לפרופיל, באמצעות LPA בשיטת R3STEP ב-Mplus (Asparouhov & Muthén, 2014). אף אחת מ-21 ההשוואות למשתנה ירי טילים ו-21 ההשוואות למשתנה שירות המילואים לא נמצאו כמנבאים מובהקים לשיוך לפרופילים עם גדלי אפקטים ($OR < 0.60$ או $OR > 1.68$). כפי שניתן לראות בלוח 10, לגבי הזרם החינוך שבו היועצות עובדות (ממלכתי/ממ"ד), בפרופיל 3 ("מיקוד במסוגלות לצד אמונה בטוב מונמכת") הייתה שכיחות גבוהה יותר של יועצות העובדות בבתי ספר ממלכתיים (83%) לעומת שכיחותן בפרופילים

likelihood ratio test; VLMR = p-value for the Vuong–Lo–Mendell–Rubin likelihood ratio test; RF = שכיחות יחסית (Relative Frequency)

אחרים (59%-70%).

כדי לבדוק את הקשרים בין חמשת פרופילי ההון הפסיכולוגי לבין גיל וותק בייעוץ, עשינו ניתוח LPA באמצעות שיטת BCH ב-Mplus; Bakk & Vermunt, Bolck-Croon-Hagenaars (2016). כפי שניתן לראות בלוח 11, נמצאו הבדלים מובהקים בין חמשת הפרופילים בשנות וותק בייעוץ, $\chi^2 (df = 4) = 12.08, p < .05$, אך לא סביב הגיל. כפי שניתן לראות בלוח 11, השוואות המשך בין חמשת הפרופילים הראו כי פרופיל 1 ("אוריינטציה של אמונה בטוב לצד חוסן ומסוגלות מונמכים") כולל יועצות עם יותר שנות ניסיון, בעוד שליועצות בפרופיל 4 ("מיקוד ב"כאן ועכשיו" לצד אופטימיות מונמכת") יש פחות שנות ניסיון בייעוץ.

לוח 10. תוצאות ממודלים של רגרסיה לוגיסטית מולטינומית עם משתנה לטנטי קטגורי, הבחנים את הקשר בין זרם החינוך בו עובדות היועצות לבין סיווג הפרופיל²³

פרופיל 2 מול 3		פרופיל 1 מול 5		פרופיל 1 מול 4		פרופיל 1 מול 3		פרופיל 1 מול 2		מנבא
OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	
0.46	-0.78*	1.03	0.03	0.71	-0.34	0.28	-1.26**	0.62	-0.48*	זרם החינוך (ממלכתי מול ממ"ד)

פרופיל 4 מול 5		פרופיל 3 מול 5		פרופיל 3 מול 4		פרופיל 2 מול 5		פרופיל 2 מול 4		מנבא
OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	OR	Coef.	
1.45	0.37	3.64	1.29**	2.52	0.92*	1.66	0.52	1.16	0.15	זרם החינוך (ממלכתי מול ממ"ד)

המנובאים של הפרופילים

בדקנו האם וכיצד חמשת פרופילים של ההון הפסיכולוגי נבדלים בשני אינדיקטורים של שלומות תעסוקתית (שחיקה ותפיסת תפקוד). ערכנו ניתוח LPA באמצעות שיטת Bolck-Croon-Hagenaars (BCH; Bakk & Vermunt, 2016). הממוצעים של המנובאים עבור חמשת הפרופילים מוצגים בלוח 11. הניתוח חשף הבדלים מובהקים בין חמשת הפרופילים בשחיקה, $\chi^2 (df = 4) = 11.23, p < .05$, אך לא בתפקוד הנתפס, $\chi^2 (df = 4) = 2.41, p \geq .05$. השוואות המשך בין חמשת הפרופילים הראו שמשתתפים בפרופיל 5 ("מיקוד ביכולת להתאושש במהירות לצד תחושת מסוגלות מונמכת") דיווחו על רמות נמוכות יותר של שחיקה מאשר פרופילים 1, 2 ו-3.

לוח 11. השוואות בין חמשת הפרופילים של הון פסיכולוגי במשתני המחקר ($N = 637^{24}$)

²³ הערה: סוג בית הספר קודד כמשתנה דיכוטומי (0- ממלכתי, 1- ממ"ד). הפרופיל 1 היה פרופיל רפרנס. יחס הסיכויים OR = odds ratio; מקדם לוגיט Coef. = logit coefficient.

0.60 > ORs > 1.68 מוצגים בהדגשה

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

²⁴ הניתוחים בוצעו באמצעות פרוצדורת BCH ב-MPlus גרסה 8.7. הערכים המצוינים של המשתנים המקושרים הם ציוני ממוצע. ערכי מבחן המובהקות הכללית הם ערכי חי-בריבוע של מבחן Wald עם

Overall Wald Test	פרופיל 5 (9%)	פרופיל 4 (11%)	פרופיל 3 (12%)	פרופיל 2 (34%)	פרופיל 1 (34%)	משתנים
1.45	44.06	43.84	44.82	45.06	44.96	גיל
12.08*	10.23 ^{ab}	8.04 ^b	9.45 ^{ab}	9.82 ^{ab}	11.69 ^a	ותק בייעוץ
11.23*	2.94 ^b	3.32 ^{ab}	3.78 ^a	3.37 ^a	3.34 ^a	שחיקה
2.41	4.00	3.99	4.10	4.06	3.96	תפקוד

דיון ומסקנות

מלחמת יחברות ברזל' שהחלה באירועי ה-7.10, חושפת את מרבית אוכלוסיית ישראל למצב לחץ מתמשך וחריג בעצימותו. מציאות זו, מקשה באופן משמעותי על תפקוד מערכת החינוך ועל פועלם על צוותי חינוך ובכללם יועצות חינוכיות הממלאות תפקיד מרכזי במערך בריאות הנפש של בתי הספר בשגרה ובחירום. לכן, עולה החשיבות של בחינת המשאבים והכוחות העומדים לטובת התמודדות מיטבית של היועצות במצב זה. באמצעות השיטה האיכותנית, המחקר הנוכחי שם לו למטרה לבחון את תפיסותיהן של יועצות חינוכיות את החוויה וההתמודדות שלהן עם אתגרי מצב החירום המתמשך. זאת ועוד, באמצעות השיטה הכמותנית, המחקר הנוכחי ביקש לאתר את הפרופילים של יועצות חינוכיות בהתבסס על ארבעה משאבי התמודדות על פי מודל של הון פסיכולוגי (Psychological Capital) (מסוגלות עצמית, תקווה, אופטימיות וחוסן) ולבחון כיצד הפרופילים השונים מנבאים שני אינדיקטורים של שלומות תפקודית (תפיסת התפקוד והשחיקה). התוצאות המרכזיות של המחקר האיכותני מעלות מספר ממצאים מעניינים:

א. חוויה של קושי רגשי משמעותי לצד ניסיון לאושש משאבים אישיים: יועצות רבות

(46.3%) שיתפו כי במצב החירום הביטחוני המתמשך הן נמצאות במצב רגשי ירוד, הכולל בין היתר תחושות של חרדה, מתח, כאב ותנודות רגשיות. חלקן תיארו גם קושי תפקודי בעבודה ו/או בבית (18.3%), תחושת חוסר ביטחון וחוסר וודאות (12.4%) וקשיי תפקוד קוגניטיביים ופיזיים (9.5%). ממצאים אלו מלמדים, כי בעת עריכת המחקר, בחודשי המלחמה הראשונים, היועצות חוו קשיים משמעותיים אשר לתפיסתן השפיעו על משאביהן הרגשיים. ממצאים אלו מחזקים את ההבנה כי במצב לחץ מתמשך, אנשי מקצוע מתחום הטיפול והייעוץ, ובכללם יועצות חינוכיות, עשויים להימצא בחוויה של ערעור רגשי ופסיכולוגי ולנוע על פני מנעד רחב של רגשות – עצב, חרדה, תסכול, חוסר אונים ועוד (גרינוולד, 2023).

הבנה מעמיקה יותר באשר למהות הקושי שחוות היועצות, ניתן לראות בתפיסותיהן לגבי האתגרים הניצבים בפניהן בתקופה זו. מתשובותיהן ניתן להתרשם כי חלק מהקושי נוגע לציפייה לתמוך באחרים למרות דילול משאביהן אישיים (18.1%), כשהיועצות עצמן נמצאות במצב רגשי ו/או קוגניטיבי ירוד (13.7%), מתקשה עקב חוסר הוודאות הכרוך במצב והצורך להמשיך להחזיק שגרה במציאות מורכבת (12%), כמו גם הקושי לאזן בין הבית לעבודה (10.8%). העומס הרגשי סביב התמודדות עם רגשות קשים העלולים להתעורר במצב הנוכחי, לצד הדרישה המקצועית להמשיך ולשמור על עמדה אמפתית ותומכת באחר, עלול להוביל לצמצום משאבים פיזיים ופסיכולוגיים של היועצות החינוכיות. לא בכדי ניתן לראות במחקרנו כי לתפיסתן של כמחצית

דרגות חופש = 4 (df). הסימונים השונים מעל הממוצעים מציינים הבדל מובהק סטטיסטית בין הממוצעים בהתאמה ברמת מובהקות של $p \leq .05$ *

מהיועצות (47.4%), המיומנויות הנדרשות להן ביותר בהתמודדות בתקופה זו הן מיומנויות ויסות וחוסן אישי שלהן עצמן. בנוסף, כחמישית מהיועצות (18.4%) שיתפו כי הן עושות שימוש בפעילויות הרגעה ומילוי מצברים על מנת להתמודד עם אתגרי התקופה וכרבע מהן (25.1%) שיתפו כי הן נתרמו רבות מפעולות של תחזוקה עצמית. הצורך העולה מהיועצות לתשומת לב לקידום רווחתן הנפשית ושמירה על אחזקה עצמית, עולה בקנה אחד עם הספרות המחקרית המדגישה את חשיבותם של ניטור עצמי, אחזקה עצמית וחידוש כוחות כחלק הכרחי המגן על היועצות מלהישאב לדרישות המרובות של המקצוע והלחצים הכרוכים בו (פינטו וטטר, 2023; רוזנאו וגילת, 2017; Abdullah & Noah, 2005). הדבר נכון בעתות שגרה בהן יש צורך לעיתים לאושש מחדש משאבים קיימים, ובוודאי בזמני משבר, כאשר המשאבים הרגילים אינם מספיקים ונגישים עוד ליועצות בהתמודדותן ויש צורך באיתור משאבים חדשים העשויים לסייע להן.

ב. חיפוש תקווה ומציאת משמעות: לצד הקשיים הרגשיים והתפקודיים המתוארים,

היועצות מתארות חוויה מקבילה המתאפיינת בתחושות של תקווה, אופטימיות והכרת הטוב (24.4%), ומציאת משמעות וכוחות בהיאחזות בשגרה ותפקוד (20.9%), ובעבודה או עשייה עבור אחרים (10.7%). מעניין לציין כי כשליש מהיועצות (30.2%) תיארו את חוויתן הרגשית כתחושה דואלית אשר מצד אחד התאפיינה בקושי רגשי ותפקודי, ומצד שני נחוותה כמלאת תקווה ומציאת משמעות.

ניתן לראות את ההיאחזות בתקווה ובראיית הטוב כציר מרכזי לא רק בחוויה של היועצות, אלא גם בתפיסותיהן לגבי הכישורים הנדרשים מהן ולגבי אופני ההתמודדות שלהן. כך למשל, כחמישית מהיועצות (21.4%) רואות באופטימיות, תקווה ואמונה, ככישורים ומיומנויות מרכזיים הנדרשים להן בתקופה זו. חלק מהיועצות (14.8%) שיתפו כי הן רואות את תפקידן המרכזי בעת הנוכחית, בהשראת תקווה, אופטימיות ומודלינג להתמודדות עבור נועציהן וכחמישית (20.2%) עשו שימוש בראייה חיובית, תקווה ואופטימיות כדרכי התמודדות מרכזיות ומאמינות (15.1%) כי דרך זו הועילה להן בהתמודדותן עם האתגרים. הספרות הנוגעת לחשיבות תקווה ואופטימיות בקרב יועצות חינוכיות הינה יחסית מועטה, אך עולה ממנה שככל שיועצות חינוכיות מדווחות על תקווה רבה יותר, כך יש להן רווחה נפשית רבה (Yilmaz & Tunc, 2022), וככל שליועצות יש גישה אופטימית יותר, כך הן מרגישות פחות "תשישות חמלה" (Levkovich & Ricon, 2020). ניכר כי ישנה חשיבות רבה בקרב היועצות לעמדה אופטימית ומכירה בטוב, המאפשרת לא רק לראות ולהכיר באירועי העבר המורכבים, אלא גם למסגרם מחדש באופן המציג גם חלקים חיוביים יותר בהווה, ומשמר ציפייה לעתיד טוב יותר.

כאמור, היועצות שמות דגש בחווייתן ובאופן התמודדותן עם המצב, גם במציאת משמעות וכוחות בתפקוד, בעבודה ובעשייה למען האחר. בין תפקידיהן אלו הן מציינות גילויי הקשבה אמפתיה ותמיכה רגשית בנועצים, לצד ביסוס חוסן וכוחות אצל האחר, עידוד אחרים לשגרה ותפקוד, החזקה ותמיכה מערכתית, ואיתור וטיפול במקרי קצה. כאמור, כשליש מהיועצות תיארו את ההיאחזות בשגרה ובתפקוד ומציאת משמעות וכוחות בעבודה או בעשייה עבור האחר כחלק מהותי מהחוויה שלהן במהלך מצב החירום. מספר דומה של יועצות (31.7%) תיארו שהתמודדותן עם אתגרי התקופה התרכזה בעיקר בהתמודדות פעילה הממוקדת בסיוע לאחר וכחמישית (18.9%) ראו בתחושת שליחות ועשייה למען האחר כדרכים שסייעו להן ביותר בהתמודדותן.

ניתן להבין את ההישענות של היועצות על התפקוד והעשייה למען האחר כמשאב משמעותי, לאור זאת שהתמודדות עם מצב דחק קיצוני וההצפה הרגשית המתלווה אליו עלולים

להוביל לעיתים לעמדה פסיבית, נמנעת וחסרת אונים. במצב זה, היועצות עלולות להרגיש שאין להן פניות להתמודד עם התלבטויותיהם ומצוקותיהם של באי בית הספר בעודן טרודות, ולעיתים מוצפות. עצם עבודת הייעוץ ומתן הסיוע לאחר מאפשרים ליועצות לעבור מעמדה פאסיבית לאקטיבית ולחוויה של שליטה. מעבר לכך, הם מאפשרים למצוא משמעות בתקופה כה מערערת ולעבור מתחושה של חוסר אונים (Helpless) לאמונה שיש בכוחן לסייע (Helpful), ומעצם החיזוק של האחר, עשויה להתחזק גם תחושת היציבות האישית והמסוגלות העצמית.

ג. אתגרים מערכתיים בתקופת החירום המתמשך: לצד הסיוע הפרטני לנועצים המגלים

קשיים לנוכח מצב החירום, בדגש על אוכלוסיות המתמודדות עם מקרי קצה, ניכר כי יועצות רבות (41.9%) רואות חלק משמעותי מתפקידן כהזקה ותמיכה מערכתית ותופסות מיומנויות של עבודה מערכתית-ארגונית ככישורים חיוניים הנדרשים עבורן בתקופה זו. לצד הבנה זו, היועצות משתפות (17.9%) כי הן מתקשות לעמוד בעומס הרב ובתנאי עבודה שאינם לא מספקים, לתפיסתן, במצבי חירום. כשליש (29.1%) מהן מציינות כי חסרים להן שעות ותנאי עבודה מותאמים יותר על מנת להתמודד טוב יותר עם המצב. חלקן (15.2%) דיווחו על צורך בהקצאת משאבים והתנהלות מול מערכות חוץ בית ספריות באופן מיטבי יותר, ואחרות (7.6%) ייחלו להתאמה מדויקת יותר של התנהלות פנים בית ספרית למצב הנוכחי. גם צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים נתפס על ידי היועצות כאמצעי העשוי להיטיב עמן וכיום נמצא בחסר (9.4%).

ד. צורך בתמיכה פורמלית ולא פורמלית: ציר מרכזי העולה מתשובותיהן של היועצות,

מבליט כי לאור הקשיים המתוארים, היועצות רואות בפניה ובקבלת עזרה ככלי מרכזי וחיוני בהתמודדותן בתקופת החירום הנוכחית. מעל רבע (28.3%) מהן תיארו קבלת תמיכה ושיתוף פורמלי כדרכי התמודדות מרכזיים עבורן למול האתגרים המתוארים, ומספר דומה (26.3%) ראו תמיכה ו/או פרגון מקהילת בית הספר ותמיכה מקצועית (21.2%), כגורמים מרכזיים המסייעים להן להתמודד. גם מקורות בלתי פורמליים תוארו על ידי היועצות כחלק מדרכי ההתמודדות הבולטים והמסייעים ביותר עבורן (37.2%). באופן דומה, כרבע מהיועצות (25.1%) שיתפו בכך שלהרגשתן, מה שחסר להן בהתמודדות טובה יותר עם המצב הינו העדר מענה רגשי עבורן, ואחרות (11.8%) הביעו גם רצון במענה של ליווי ותמיכה מקצועית. כפי שנמצא באופן נרחב בספרות המחקרית, פניה לתמיכה מהווה אחת מאסטרטגיות ההתמודדות החשובות והמרכזיות ביותר בקרב יועצות חינוכיות, ונחשבת לאסטרטגיית התמודדות אקטיבית ומסתגלת (פינטו וטטר, 2023 ; רוזנאו וגילת, 2017), המהווה מיומנות חשובה של חוסן ומקושרת לבריאות נפשית טובה יותר (Ozbay et al., 2007). לאור התמודדותן של היועצות עם תקופה משברית ממושכת המתאגרת את יכולותיהן הרגשיות והמקצועיות, פנייתן לסיוע, הן אישי-רגשי מחוץ למערכת החינוכית, והן תמיכת-מקצועי בתוך המערכת עצמה, יכולה לספק סביבה תומכת לעיבוד החוויה ואישוש משאבים חיוניים. חשוב להדגיש, כי הצרכים העולים מהיועצות מצביעים בעיקר על תמיכה הממוקדת ביועצת עצמה, שיפור מצבה הרגשי, חיזוק משאביה ומתן הערכה כלפיה, על פני מיקוד בסיוע ליועצת סביב מתן העזרה לנועצים.

תוצאות המחקר הכמותני מעלות את הנקודות הבאות:

ה. תפיסת תפקוד, שחיקה ומשאבי התמודדות בקרב יועצות: תוצאות המחקר

הכמותני, משלימות את התמונה העולה מהמחקר האיכותני ומחדדות היבטים חשובים בהבנת התמודדותן של יועצות חינוכיות במהלך מלחמת 'חרבות ברזל'. מורכבות מצבן באה לידי ביטוי

בכך שעל אף הקשיים הרגשיים שתוארו בניתוח האיכותני, הניתוח הכמותני מעלה כי מרבית היועצות (84%) העידו על תפקודן המקצועי כגבוה עד גבוה מאוד במצב החירום המתמשך. כמו כן הן דיווחו על רמות בינוניות-גבוהות של משאבי ההון הפסיכולוגי (חוסן, מסוגלות עצמית, תקווה ואופטימיות). לצד זאת, מרביתן (74%) דיווחו על שחיקה ברמה בינונית עד גבוהה (בינונית 57%, גבוהה 17%). שחיקה בקרב עובדים במקצועות טיפול ויעוץ, הינה תופעה מוכרת שנחקרה רבות. הספרות המחקרית מלמדת כי יועצות חינוכיות מצויות בסיכון גבוה לשחיקה מקצועית (מאור וחמי, 2021) ולהתפתחות תחושה של תשישות חמלה (Levkovich & Ricon, 2020). שחיקה זו עלולה להתעצם ב"מציאות טראומטית משותפת", בה היועצות נדרשות לתת מענה לצרכים הפסיכולוגיים של נועציהן, במקביל לכך שמתמודדות הן עצמן עם קשיים האישיים הנגזרים מאותו המצב. ממצאי המחקר הנוכחי עולים בקנה אחד עם הידוע בספרות לגבי הסיכון לשחיקה בקרב יועצות, וודאי שתיאור מגוון קשייהן של היועצות במחקר האיכותני עשוי להסביר את המניעים לשחיקה זו.

ו. פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב יועצות חינוכיות: בחינה של פרופילים של הון

פסיכולוגי בהתבסס על ארבעה משאבי התמודדות (מסוגלות עצמית, תקווה, אופטימיות וחוסן) בקרב אנשי חינוך נעשתה באופן מועט ביותר עד כה, וככל הידוע לנו בחינת הפרופילים בקרב יועצות חינוכיות וכיצד הם מנבאים שלומות תפקודית, טרם נבחנה, קל וחומר בתקופה של מצב לחץ מתמשך. במחקרנו נמצאו חמישה פרופילים של משאבי הון פסיכולוגי בקרב היועצות: הפרופיל הראשון (34%) "אוריינטציה של אמונה בטוב לצד חוסן ומסוגלות מונמכים" מאופיין בציונים חיוביים של תקווה ואופטימיות (וציונים שליליים במסוגלות וחוסן); הפרופיל השני (34%) "יתפקוד ואמונה בטוב לצד קושי להתאושש במהירות" מאופיין בציונים חיוביים בתקווה, אופטימיות ומסוגלות, אך ציונים שליליים בחוסן; הפרופיל השלישי (12%) "מיקוד במסוגלות לצד אמונה בטוב מונמכת" מאופיין בציונים חיוביים במסוגלות וחוסן, אך בציונים שליליים בתקווה ובאופטימיות; הפרופיל הרביעי (11%) "מיקוד ביכאן ועכשיו" לצד אופטימיות מונמכת" מאופיין בציונים חיוביים בתקווה ומסוגלות, ובציונים שליליים באופטימיות; והפרופיל החמישי (9%) "מיקוד ביכולת להתאושש במהירות לצד תחושת מסוגלות מונמכת" מאופיין בציונים חיוביים בחוסן ובציונים שליליים במסוגלות.

הפרופילים של היועצות החינוכיות שזוהו במחקר זה מהווים תמיכה אמפירית לכך שארבעת המרכיבים של הון פסיכולוגי יוצרים שילובים שונים אצל אנשים שונים, כפי שהציעו Luthans and Youssef-Morgan (2017). הנתונים שלנו מצביעים על כך, בהתאם לתוצאות ממחקרים אחרים על מורים (Ferradas et al., 2019; Gao et al., 2023), כי הפרופילים של ההון הפסיכולוגי של יועצות חינוכיות שונים זה מזה באופן כמותי ואיכותי. רק שניים מהפרופילים שזיהינו בקרב היועצות החינוכיות (פרופילים 1 ו-5) דומים לפרופילים שנמצאו במחקר קודם בקרב מורים ספרדיים (Ferradas et al., 2019). חשוב שמחקרים עתידיים יחקרו האם הפרופילים שזיהינו ניתנים לשחזור אצל יועצות חינוכיות במדינות ובתרבויות אחרות.

במחקר הנוכחי לא נמצאו הבדלים בין הפרופילים בתפיסת התפקוד המקצועי של היועצות, אך נמצא הבדל משמעותי בין היועצות הנמצאות בפרופיל החמישי, לבין אלו הנמצאות בפרופילים האחרים באשר לשחיקה. היועצות בפרופיל החמישי, דהיינו, המאופיינות בחוסן גבוה יותר דיווחו על רמות נמוכות יותר של שחיקה בהשוואה לפרופילים אחרים.

ניתן להסביר את הממצא של היעדר הבדלים בתפיסת התפקוד בין הפרופילים באמצעות הטענה שמדובר במחויבות פנימית עמוקה בקרב אנשי מקצועות הסיוע, המחייבת אותם להעניק מענה מקצועי מיטבי לנועזים, למרות המחירים ברמת המשאבים האישיים הנדרשים. לעומת זאת, רמות השחיקה המדווחות עשויות לשקף את ההכרה של היועצות במעמסה הנובעת מהמשימות המדלדלות את כוחותיהן. כמו כן, הדיווח העצמי על רמות התפקוד מתייחס למצב בזמן מילוי השאלונים, בעוד שהשחיקה מייצגת תהליך מצטבר של דלדול משאבים לאורך זמן. הממצא לפיו יועצות בפרופיל המאופיין בחוסן גבוה דיווחו על רמות נמוכות יותר של שחיקה, בהשוואה לפרופילים אחרים, ניתן להסבר באמצעות תיאוריית שימור המשאבים (Conservation of Resources Theory; COR, Hobfoll, 1989). תיאוריה זו עוסקת במנגנוני התמודדות עם לחץ ומדגישה את חשיבותם של משאבי ההתמודדות של הפרט בצמצום השפעות שליליות של גורמי לחץ. התיאוריה מבחינה בין משאבים מכווני רווח (gain-oriented resources) – היכולת להשיג משאבים חדשים המסייעים בהשגת מטרות, לבין משאבים מכווני אובדן (loss-oriented resources) – הנטייה לשמר משאבים קיימים ולמנוע את אובדנם.

(Bouckennooghe et al., 2019) טוענים כי ה-PsyCap כולל בתוכו משאבים משני הסוגים: מסוגלות עצמית, תקווה ואופטימיות כמייצגים משאבים מכווני רווח המעודדים בניית משאבים חדשים, ואילו חוסן מסייע בשימור המצב הקיים על ידי התאוששות מאירועים שליליים. מכאן, לא מפתיע שהפרופיל המאופיין בחוסן גבוה נמצא קשור לרמות שחיקה נמוכות יותר בהשוואה לפרופילים אחרים, שהתאפיינו בעיקר במשאבים מכווני רווח (כגון מסוגלות עצמית, תקווה ואופטימיות). שחיקה מתפתחת פעמים רבות בתגובה ללחץ כרוני. ייתכן שחוסן משמש כמנגנון הגנה יומיומי המונע הצטברות של לחץ, בעוד שתקווה, אופטימיות ומסוגלות עצמית ממלאות תפקיד משמעותי יותר בהקשרים רחבים של השגת מטרות, ולאזן דווקא בהתמודדות מיידית עם לחץ יומיומי.

חוסן כאמור, הוא יכולת פסיכולוגית להתאושש ממצוקות, אי ודאות, קונפליקט, כישלון או אפילו שינוי חיובי ולהסתגל למציאות החדשה (Youssef-Morgan & Luthans, 2015). אנשים בעלי חוסן גבוה אף עשויים להתחזק ממצבים קשים, שבהם אחרים מרגישים מוחלשים (Abdullah & Noah, 2005). בניגוד לתפיסות עבר שראו בחוסן תכונה אישיותית קבועה, תפיסות עכשוויות רואות בו תכונה המתפתחת ומשתכללת לאורך כל החיים (Luthans et al., 2006). המחקר מעיד על כך שחוסן מפחית שכיחות של סימפטומים של קשיים נפשיים (כגון, חרדה, דיכאון, שחיקה, הפרעה פוסט-טראומטית), מסייע להתמודדות טובה, מגביר הסתגלות עם אירועי לחץ ומגדיל את הרווחה הנפשית (Cao et al., 2023; Schaubroeck et al., 2011). ממצאי המחקר הנוכחי מדגישים את חשיבות פיתוח החוסן בקרב יועצות חינוכיות ועולים בקנה אחד עם הגישה הטוענת כי פיתוח חוסן עשוי לסייע ליועצות החינוכיות להתנהל טוב יותר בסביבת העבודה התובענית והמאתגרת שלהם, להפחית את הסיכון לטעויות אתיות ושחיקה ולהגביר את תחושת המשמעות (Sadler-Gerhardt & Stevenson, 2012). בהקשר זה חשוב לציין כי יש הטוענים שיעיל יותר להתמקד בקידום חוסן מאשר במניעת שחיקה וטראומה משנית, שכן פיתוח חוסן מהווה פעולה פרואקטיבית המקדמת את הרווחה הנפשית, לעומת הפעולה המניעתית שהיא באופייה תגובתית יותר (Osborn, 2004).

מגבלות המחקר

למחקר הנוכחי ישנן מספר מגבלות. ראשית, על אף המאמצים הרבים שהושקעו בהפצת השאלון בקרב אוכלוסיות מגוונות של יועצות מהחברה היהודית, המדגם שלנו אינו מייצג. הצלחנו להגיע לכ-12% מהיועצות העובדות בבתי ספר ממלכתיים (428 מתוך 3613 על פי מידע שנמסר משפ"י) וכ-15% מהיועצות העובדות בבתי ספר ממ"ד (209 מתוך 1396). כמו כן, נאספו נתונים אודות 28 יועצות שפוננו מבתייהן (18% מבין 155 שפוננו באוקטובר/נובמבר על פי מידע שנמסר לנו משפ"י). בנוסף, המחקר הנוכחי אינו כולל יועצות ערביות ויועצות מהחברה החרדית. בשל מאפייניהם הייחודיים של החברה הערבית בישראל, כמו גם החברה היהודית-חרדית; אנו מציעים לקיים מחקרים דומים, מותאמים תרבותית בקרב חברות אלה.

לאור העובדה שבמסגרת המחקר נעשה שימוש בשאלונים מקוונים (סגורים ופתוחים), אין לנו אפשרות לדעת מהם אחוזי ההיענות למחקר וכן מה הסיבות בגינן החליטו יועצות מסוימות שלא להשתתף בו. באופן כללי, יש לקחת בחשבון כי ככל מחקר הנשען על שאלון מקוון המופץ באמצעים טכנולוגיים בלבד, ישנה הטיה מובנית לכיוון יועצות המרגישות נוח יותר בשימוש בטכנולוגיה במענה על השאלות (לעומת מענה בכתב על שאלון מודפס).

בנוסף, יש לדעתנו להתייחס אל עיתוי איסוף הנתונים. השאלון הועבר בחודשים הראשונים של המלחמה (נובמבר-דצמבר, 2023) וניתן לשער כי עצימות התגובות והמענה לשאלות הקשורות בשלומות היועצות משקפים את רוח התקופה. יתכן שאם איסוף הנתונים היה נעשה בתקופה האחרונה, לאחר תקופה ארוכה מאוד של התנהלות בחירום, עצימות ואופי הממצאים המתקבלים, היה מעט שונה. לאור המצוין מעלה, אנו ממליצים על מחקרי המשך למחקר הנוכחי אשר יאפשרו לזהות תמורות והתפתחויות בתפיסותיהן של יועצות את מצבן וצרכיהן עם התמשכות מצב החירום.

עוד יתכן כי שילוב כלים מתודולוגיים איכותניים נוספים (כדוגמת ראיונות עומק חצי מובנים) עשוי להרחיב את הבנת הצרכים של היועצות ואף לזהות תחומים נוספים אליהם יש להתייחס ואשר לא נשאל עליהם במסגרת מחקר זה.

למרות מגבלות אלו, אנו מאמינים כי הממצאים העולים ממחקר זה הינם חשובים ביותר ומסייעים בהבנת השלכותיה של מלחמת 'חרבות הברזל' בפרט ומצבי חרום מתמשך בכלל, על משאבי ההתמודדות של היועצות החינוכיות.

המלצות למדיניות תומכת צרכי יועצות חינוכיות בזמן חירום מתמשך

יש לקחת בחשבון בזירות את ממצאי המחקר והשלכותיו כיוון שכפי שפורט לעיל המדגם אינו מייצג את כלל היועצות מהחברה היהודית (ממלכתי וממלכתי-דתי). אף על פי כן ממצאי המחקר הנוכחי מדגימים את הצורך המשמעותי בתמיכה וחיזוק של יועצות חינוכיות העומדות בחזית מתן הסיוע הרגשי בבתי הספר בהם הן פועלות. המלצותינו מתייחסות להיבטים המרכזיים הנוגעים לחוויית הקושי הרגשי שחוות היועצות וחיפוש עוגני התמיכה האישיים והמקצועיים, ולתפיסתן את האתגרים המערכתיים בתקופת החירום המתמשך. להלן המלצותינו לקידום נושאים אלה בתוך מערכת החינוך:

התייחסות אל חוויות הקושי הרגשי וחיזוק החוסן בקרב היועצות החינוכיות

כנזכר מעלה, היועצות ציינו כי המיומנויות הנדרשות להן ביותר בהתמודדות בתקופה זו הן מיומנויות ויסות וחוסן אישי שלהן עצמן. יועצות חינוכיות מודעות וממשיכות להתמקצע לאורך חייהן המקצועיים בהיבטים השונים הקשורים בקידום הרווחה הנפשית והחוסן של אוכלוסיית התלמידים, הסגל וההורים בבית הספר. יחד עם זאת, עולה כי מופנה מעט מאוד קשב בתהליכים אלה לשימור וטיפוח עקבי ומוסדר של חוסן של היועצות עצמן וזאת על מנת לסייע להן להתמודד באופן מיטבי במצבי חירום ולמנוע שחיקה עתידית.

על מנת לפעול לקידום החוסן של היועצות, יש צורך להגביר את המודעות שלהן ושל סביבתן המקצועית להיבטים השונים הכרוכים בכך, תוך העשרת הידע והמיומנויות הרלוונטיות.

ידע זה צריך להיחשב כעוד נדבך במכלול המיומנויות והידע המקצועיים אליהם צריכות היועצות להיחשף כחלק מתהליך ההכשרה והמשך ההתפתחות המקצועית שלהן גם כאשר הן כבר מועסקות במשרד החינוך תחת הפיקוח של שפ"י. ניתן ליישם מספר פעולות ברמת המדיניות במספר מעגלי התנהלות לשם חיזוק החוסן בקרב יועצות:

ברמת הפיקוח

- דרגי הפיקוח השונים - על מנת לבסס את המודעות לחשיבות טיפוח קונסיסטנטי של חוסן בקרב יועצות חינוכיות, מומלץ להציע **השתלמות חובה** לדרגי הפיקוח השונים של שפ"י בנושא ביסוס חוסן של יועצות חינוכיות. במסגרת השתלמות זו מומלץ לחשוף את הפיקוח לידע המחקרי העדכני הקיים בנושא ולמיומנויות האישיות-מקצועיות אותן ניתן לרכוש ולסגל לשם פיתוח חוסן אישי של היועצות לאורך זמן. כמו כן, מומלץ במסגרת זו להקדיש מפגשים ייעודיים לשם תרגום אופרטיבי של הפצת ידע זה בקרב היועצות והתרגול שלו באופן מוסדר.
- קהילות העמיתים באזורי הפיקוח השונים - קהילות העמיתים האזוריות בשפ"י מהוות מזה שנים עוגן מבוסס לפיתוח מקצועי ואישי של היועצות. אנו סבורים שמבנים מערכתיים אלה, השעונים גם על היכרות אישית של היועצות לאורך זמן, עשויים להוות את אחת הפלטפורמות המעגנות את הטיפול בנושא טיפוח חוסן של היועצות באופן מוסדר וקבוע. לנוכח מצב העקה המתמשך הנחוה בתקופה זו ומתוך רצון למנוע שחיקה מוגברת של יועצות בשנים הקרובות, אנו מעודדים להגדיר את נושא החוסן האישי-מקצועי של היועצות כ"נושא מרכזי שנתי" בתוכנית העבודה של קהילות העמיתים הקיימות בכל אזור פיקוח. במסגרת זו, כל מפקחת אזורית, מתוך היכרותה את היועצות עמן היא עובדת והאתגרים עמם היא מתמודדת, תוכל להתאים את תוכנית העבודה בנושא זה לקהל היועצות עליהן היא אחראית. אנו ממליצים כי כחלק מקביעת מטרות התוכנית, בצד **הקניית ידע ומיומנויות**, יינתן דגש מיוחד על הבניית **תמיכה** אישית וקבוצתית מוסדרת ליועצות במסגרת זו. לשם כך, יש לחשוב על מובילי קהילות שעברו/יעברו הכשרה ממוקדת בהנחיית קבוצות.
- מעריך ההדרכה בשפ"י – בשפ"י קיים מערך ענף ומגוון של יועצות חינוכיות מדריכות, המומחיות בתחומים שונים הנוגעים ישירות לעבודה הייעוצית היומיומית. לנוכח ממצאי

- המחקר הנוכחי, המדגישים את חשיבות ההתייחסות הממוקדת לנושא טיפוח החוסן של היועצות עצמן, אנו ממליצים על הכשרת **מדריכות תמיכה ליועצות**, מומחיות לטיפול בנושא זה, באופן מובחן מהטיפול בנושאי רווחה נפשית וחוסן של תלמידים, סגלי חינוך ומשפחות. מדריכות אלה תוכלנה להיות הזרוע המקצועית הפרואקטיבית (מיישמת מדיניות מערכתית של תהליכים לטיפול חוסן יועצות כדרך קבע) וראקטיבית במצבי חירום (מסייעת פרטנית במצבי מצוקה ספציפיים, כולל הפניה לגורמי מקצוע נוספים).
- **קורסי הסופרוויז'ן ליועצות בשפ"י** – שפ"י מכשיר מדריכות סופרוויז'ן ליועצות חדשות (בשנתיים-שלוש הראשונות לתפקידן) במתכונת של קורסים דו-שנתיים. קורסים אלה עוסקים בתכנים ותהליכים חשובים בליווי יועצות בתחילת דרכן, בניית זהותן המקצועית ומתן מענה לצרכים המאפיינים שלב התפתחותי זה. לנוכח חשיבות טיפוח חוסן של יועצות המתמודדות עם הלחצים האופייניים לתחילת הדרך המקצועית ובתקווה להפחית שחיקה עתידית, אנו ממליצים על הכנסת תכני טיפוח חוסן של יועצות בקורסי הסופרוויז'ן בשפ"י. כך ניתן יהיה להגביר את המודעות והידע של מדריכות הסופרוויז'ן לטיפול חוסן של יועצות בתחילת דרכן ואף לציידן בידע ומיומנויות בנושא זה להמשך התפתחותן המקצועית.
 - **תהליכי הערכה מובנים** – שפ"י עושה שימוש בתהליכי הערכה ובקרה למטרות שונות ובהיקפים שונים (כדוגמת תהליכי ההערכה והיישום הנלווים לביסוס אקלים חינוכי מיטבי בבתי ספר וכו'). על מנת להבין מקרוב את צרכיהן ושלומן של היועצות החינוכיות, אנו ממליצים על ביסוס מנגנון הערכת שלומות תקופתית של היועצות, עם דיווח והתייחסות מותאמת של המפקחות האזוריות לממצאים גם באמצעות המדריכות המומחיות לתחום טיפוח החוסן של היועצות.

ברמת היועצות

- **יועצות בשנותיהן הראשונות** – כחלק מהמשך ההתפתחות המקצועית של יועצות בתחילת דרכן, שפ"י מפעיל מערך השתלמויות חובה בתכנים ומיומנויות בסיסיות בשנים הראשונות לעבודה במקצוע הייעוץ (כדוגמת השתלמות בנושא "כישורי חיים"). על מנת לבסס את ההבנה של היועצות החדשות **בצורך ובמיומנויות לטיפול חוסן הן**, אנו ממליצים **להוסיף אל השתלמויות החובה בשנים הראשונות במקצוע**, השתלמות אחת המתמקדת בנושא זה.
- **יועצות ותיקות** – יועצות נדרשות להמשיך את התפתחותן המקצועית לאורך כל פועלן כנשות מקצוע. אנו ממליצים לעגן את ההזדמנות למצוא מקורות חוסן אישיים ומקצועיים **בהשתלמות חובה** אחת לפחות במהלך החיים המקצועיים של היועצות. לשם כך, אנו מציעים להעשיר את מערך ההשתלמויות המוצעות כיום ליועצות, במספר קורסים הממוקדים ברווחה הנפשית וקידום החוסן של היועצות עצמן ולאפשר לכל יועצת לבחור קורס אחד לפחות העוסק בתחום זה.
- **כלל היועצות** – חלק מהיועצות ציינו כי חיזוק הידע הממוקד בהתנהלות מקצועית בזמן מצב חירום, עשוי לסייע להן. על כן, מומלץ לבצע "רענון" יזום של עקרונות התנהלות ייעוצית בזמן חירום מדי שנה ובמצבי עקא לעשות זאת ביתר אינטנסיביות.

- לאור ממצאי מחקר זה ומחקרים דומים שעסקו בשלומות אנשי סיוע מקצועיים, מתבררת החשיבות הגדולה שבטיפול חוסנם האישי של אלה ובמיוחד בזמן חירום מתמשך. אנו ממליצים להפנות את תשומת לבם של המוסדות המכשירים יועצות חינוכיות ברחבי הארץ אל הצורך להתייחס לנושא זה כבר בתהליך ההכשרה, מתוך תקווה לפתח מודעות בקרב פרחי יעוץ אל תחזוקה עצמית שתסייע במניעת תהליכי שחיקה בהמשך דרכם המקצועית.

התייחסות אל אתגרים מערכתיים בתקופת החירום המתמשך

ממצאי מחקר זה מצביעים על קושי אותו הביעו היועצות בעמידה בעומס הרב והמשימות המקצועיות אשר נבעו ממצב החירום המתמשך. מדיווחיהן עולה כי רבות מוצאות את תנאי העבודה בהן הן מורגלות, כלא מותאמים או מספקים במצבי חירום. כשליש מהן ציינו כי חסרים להן שעות ותנאי עבודה מותאמים על מנת להתמודד טוב יותר עם המצב. על כן, אנו ממליצים להקצות משאבים ייעודיים (שעות, תקנים) על מנת להתמודד באופן מותאם יותר עם עומסי העבודה הייעוצית בשעת חירום (כדוגמת אלה שהוקצו בזמן מגיפת הקורונה). המלצותינו לשימוש במשאבים אלה כדוגמא להתאמת תנאי העבודה, מתייחסות לשתי רמות: ההתנהלות בתוך בית הספר בזמן חירום מתמשך וההתנהלות בנושאים הקשורים בתיאום עם מערכים חוץ בית-ספריים.

המערך התוך בית-ספרי

חלק מהיועצות דיווחו על תחושה של פער הקיים בין האופן בו הן מבינות את צרכי השעה בבית הספר לבין ההתנהלות של בית הספר ביחס למשימות החדשות והמורכבות הנובעות ממצב החירום. הן ביטאו צורך להתאמה מדויקת יותר של ההתנהלות הפנים בית ספרית למצב הנוכחי. לנוכח השינויים בהיקף, אופי ותיעדוף המשימות המקצועיות של יועצות במצב חירום מתמשך, אנו ממליצים כי במקביל לצוות שעת חירום הקיים ממילא בבית הספר, יוקם צוות פנים בית-ספרי מצומצם-ממוקד לעזרת היועצות בשעת חירום. בהתאם לגודל בית הספר, צוות זה יכול למנות 1-3 אנשי חינוך מתוך בית הספר. ככל האפשר, מומלץ כי הצוות יוקם בתקופה שאינה "בעין הסערה", באופן יחסי. בהיועצות עם מדריכת התמיכה ליועצות, היועצת תקבע יחד עם הנהלת בית הספר מי יהיו אנשי הסגל שיצוותו אליה בשעת חירום ומה יהיה תפקידם. בשיתוף הפיקוח הרלוונטי בשפ"י, מומלץ לבנות פרוטוקול "חלוקת תפקידים" לצוות זה (למשל הקצאת משימות מנהלתיות שיורידו עומס מהיועצת בתקופה זו), כמו גם לחשוב על הכשרה ייעודית ממוקדת לאנשי צוות החירום הממוקד ייעוץ. הצוות הממוקד ינוהל על ידי היועצת והיא תפעיל שיקול דעת מקצועי בחלוקת המשימות המתאימות לאנשי הצוות. כאמור, התהליך ילווה על ידי מדריכת התמיכה ליועצות.

המערך החוץ בית ספרי

חלק מעומס המשימות בשעת חירום תואר על ידי היועצות כקשור בעמידה מול גורמים חוץ בית ספריים, בקהילה ובתיאום עימם. עבודה ייעוצית באוריינטציה הוליסטית הלוקחת בחשבון את מאפייני אוכלוסיית היעד בה מתקיים בית הספר, נתפסת כחשובה ושפ"י מעודד אותה. יחד עם

זאת, כל רשות מקומית מתנהלת באופן שונה במצבי חירום ועשויה להציע מקורות תמיכה ומשאבים מגוונים המשתנים ממקום למקום. הצורך של היועצת לתכלל את הידע שלה בשימוש במשאבים במצבי חירום מול משרד החינוך ומול הרשות המקומית עלול להחריף את העומס עליה או לא לאפשר לה למצות כראוי את האפשרויות העומדות לרשותה. במצב הקיים, ניתן להניח שעם שילוב ילדי מפונים מצפון ודרום הארץ בבתי ספר במרכז, משימות אלה אף הופכות להיות מורכבות יותר ומוסיפות לעומס הקיים ממילא. על כן, אנו ממליצים על **גורם ייעוצי מארגן אחד בכל ישוב המתכלל את כלל אפשרויות התמיכה** ברשות המקומית הספציפית עם האפשרויות המוצעות על ידי משרד החינוך. לצורך העניין, זו יכולה להיות יועצת אחת בישוב המרכזת את אפשרויות התמיכה הקהילתית ותתוגמל עבור עבודתה זו. לנוכח מצוקת כח האדם בייעוץ בעת זו, ניתן להציע את התפקיד ליועצת הנמצאת בגמלאות.

מקורות

- ארהרד, ר' (2014). ייעוץ חינוכי : מקצוע מחפש זהות. מכון מופ"ת.
- גרינולד, נ' (עורכת) (2023). מדריך להתערבויות טיפוליות בילדים, בני נוער ומשפחותיהם במצבי טראומה מורכבת, משותפת ומתמשכת. נט"ל.
- מאור, ר', וחמי, א' (2021). קשר בין לחץ בתפקיד, זהות מקצועית ושחיקה בקרב יועצות חינוכיות. הייעוץ החינוכי, כג, 13-32.
- פינטו, ה', וטר, מ' (2023). תפיסותיהן של יועצות חינוכיות את הייעוץ החינוכי בימי קורונה : מפגשים בין העמימות המקצועית ובין עמימות המציאות. הייעוץ החינוכי, כד, 13-42.
- רוזנאו, ש', גילת, י' (2017). "אני בן אדם אחד, אני לא יכולה להתחלק להכל..". – אירוע קושי ומשבר בעבודת יועצות חינוכיות ודרכי התמודדות עם נקודת מבט נרטיבית. הייעוץ החינוכי, כ, 13-40.
- Abdullah, H. S. L., & Noah, S. M. (2005). Enhancing counsellors' resilience. *INTI Journal*, 1(5), 410-416.
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2014). Multiple-group factor analysis alignment. *Structural Equation Modeling*, 21(4), 495-508. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.919210>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>
- Bakk, Z., & Vermunt, J. K. (2016). Robustness of stepwise latent class modeling with continuous distal outcomes. *Structural Equation Modeling*, 23(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.955104>
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). Guilford Publications.
- Besser, A., & Neria, Y. (2009). PTSD symptoms, satisfaction with life and prejudicial attitudes towards the adversary among Israelis exposed to ongoing terrorist attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 268-275. <https://doi.org/10.1002/jts.20420>
- Bouckenoghe, D., De Clercq, D., & Raja, U. (2019). A person-centered, latent profile analysis of psychological capital. *Australian Journal of Management*, 44(1), 91-108. <https://doi.org/10.1177/0312896218775153>

- Cao, F., Li, J., Xin, W., Yang, Z., Wu, D. (2023). The impact of resilience on the mental health of military personnel during the COVID-19 pandemic: Coping styles and regulatory focus. *Frontiers in Public Health*, *11*, Article 1240047. doi.org/10.3389/fpubh.2023.1240047
- Cheung, M. W.-L., & Chan, W. (2002). Reducing uniform response bias with ipsative measurement in multiple-group confirmatory factor analysis. *Structural Equation Modeling*, *9*(1), 55–77. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_4
- Dekel, R., & Nuttman-Shwartz, O. (2009). Posttraumatic stress and growth: The contribution of cognitive appraisal and sense of belonging to the country. *Health & Social Work*, *34*, 87-96. <https://doi.org/10.1093/hsw/34.2.87>
- Diamond, G. M., Lipsitz, J. D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress response (OTSR) in Sderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, *41*, 19–25. <https://doi.org/10.1037/a0017098>
- Djourova, N. P., Rodríguez, I., & Lorente-Prieto, L. (2019). Individual profiles of psychological capital in a Spanish sample. *Journal of Social Science Research*, *14*, 3029–3047. <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8042>
- Ferguson, S. L., G. Moore, E. W., & Hull, D. M. (2020). Finding latent groups in observed data: A primer on latent profile analysis in Mplus for applied researchers. *International Journal of Behavioral Development*, *44*(5), 458-468. <https://doi.org/10.1177/0165025419881721>
- Ferradás, M. D. M., Freire, C., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., & Rodríguez, S. (2019). Teacher profiles of psychological capital and their relationship with burnout. *Sustainability*, *11*(18), Article 5096. <https://doi.org/10.3390/su11185096>
- Gao, Y., Yue, Y., & Li, X. (2023). The relationship between psychological capital and work engagement of kindergarten teachers: A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1084836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084836k>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1995). *General Self-Efficacy Scale--Revised--English Version (Gse-R)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t18916-000>

- Krafft, A. M., Guse, T. & Maree, D. (2020). Distinguishing Perceived Hope and Dispositional Optimism: Theoretical Foundations and Empirical Findings beyond Future Expectancies and Cognition. *Journal of well-being assessment*, *4*, 217–243. <https://doi.org/10.1007/s41543-020-00030-4>
- Krafft A. M., Martin-Krumm C., & Fenouillet F. (2019). Adaptation, further elaboration, and validation of a scale to measure hope as perceived by people: Discriminant value and predictive utility vis-à-vis dispositional hope. *Assessment*, *26*(8), 1594–1609. <https://doi.org/10.1177/1073191117700724>
- Kim, N., & Lambie, G. W. (2018). Burnout and implications for professional school counselors. *The Professional Counselor*, *8*(3), 277–294. <https://doi.org/10.15241/nk.8.3.277>
- Ku-Johari, K. S., Bali-Mahomed, N. J., Mahmud, M. I., Amat, S., & Saadon, S. (2022). Psychological well-being of school counsellors model. *European Journal of Educational Research*, *11*(2), 621-638. <https://doi.org/10.12973/eujer.11.2.621>
- Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023 attack in Israel: A nationwide prospective study. *EClinicalMedicine*, *68*, Article 102418. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102418>
- Levkovich, I., & Ricon, T. (2020). Understanding compassion fatigue, optimism and emotional distress among Israeli school counsellors. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, *11*(2), 159–180. <https://doi.org/10.1080/21507686.2020.1799829>
- Levkovich, I., & Swisa, A. (2022). Shared traumatic reality: Coping among educational counselors living and working in Israeli communities on the Gaza border. *Journal of Loss and Trauma*, *27*(6), 565–582. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.2012032>
- Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., & Gati, I. (2021). The identification and validation of five types of career indecision: A latent profile analysis of career decision-making difficulties. *Journal of Counseling Psychology*, *69*(4), 452–462. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000603>

- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25–44. doi.org/10.1177/1534484305285335
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Muir (Zapata), C. P., Calderwood, C., & Boncoeur, O. D. (2023). Matches measure: A visual scale of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 108(6), 977-1000. <https://dx.doi.org/10.1037/apl0001053>
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). *Mplus User's Guide* (Eighth Edi). Muthén & Muthén.
- Nuttman-Shwartz, O. (2023). The long-term effects of living in a shared and continuous traumatic reality: The case of Israeli families on the border with Gaza. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(3), 1387–1404. <https://doi.org/10.1177/15248380211063467>
- 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>
- Osborn, C. J. (2004). Seven salutary suggestions for counselor stamina. *Journal of Counseling and Development*, 82(3), 319–328. doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00317.x
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pat-Horenczyk R., & Schiff M. (2019). Continuous traumatic stress and the life cycle: Exposure to repeated political violence in Israel. *Current Psychiatry Reports*, 21(8), Article 71. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1060-x>
- Rothmann, S. (2008). Job satisfaction, occupational stress, burnout and work engagement as components of work-related wellbeing. *SA Journal of Industrial Psychology*, 34(3), 11–16. <https://doi.org/10.4102/sajip.v34i3.424>
- Sadler-Gerhardt, C. J., Stevenson, D. L. (2012). When it all hits the fan: Helping counselors build resilience and avoid burnout. *VISTAS*, 1, 1-8.

- Schaubroeck, J. M., Riolli, L. T., Peng, A.C., Spain, E. S. (2011). Resilience to traumatic exposure among soldiers deployed in combat. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*, 18–37. doi.org/10.1037/a0021006
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- 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*, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Spurk, D., Hirschi, A., Wang, M., Valero, D., & Kauffeld, S. (2020). Latent profile analysis: A review and “how to” guide of its application within vocational behavior research. *Journal of Vocational Behavior, 120*, Article 103445. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103445>
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, Inc.
- Tatar, M., & Amram, S. (2008). Israeli adolescents' help-seeking behaviours in relation to terrorist attacks: The perceptions of students, school counsellors and teachers. *British Journal of Guidance and Counselling, 36*, 51-70. <https://doi.org/10.1080/03069880701715648>
- Yılmaz, S., & Tunç, E. (2022). The mediator role of hope in the relationship between psychological counselors' mental well-being and psychological resilience. In A. Ben Attou, M. L. Ciddi, and M. Unal (Eds.), *Proceedings of ICSES 2022-- International Conference on Studies in Education and Social Sciences* (pp.283-301). ISTES Organization.
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 31*(3), 180–188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>

נספחים

שאלון המחקר

רווחה ותפקוד של יועצים חינוכיים במצב חירום מתמשך

1. מגדר: א. גבר ב. אישה ג. אחר
 2. שנת לידה: _____
 3. דת: א. יהודיה ב. מוסלמית ג. נוצריה ד. אחר _____
 4. כיצד את/ה מגדיר/ה את עצמך:
 1. חילונית/ת
 2. מסורתית/ת
 3. דתית/ת
 4. חרדית/ת
 5. אחר 5. מצב משפחתי: א. רווק/ה ב. נשוי/נשואה או בזוגיות ג. גרושה או פרודה ד. אלמן/ה
- במידה ויש לך ילדים, מה מספרם? _____ מה טווח גילם?
- א. 0-2
 - ב. 2-6
 - ג. 6-12
 - ד. 12-18
 - ה. +18
- האם יש לך נכדים? א. כן ב. לא
6. הסקטור בו את/ה עובד/ת: ממלכתי/ ממלכתי-דתי/חרדי/ ערבי/ דרוזי אחר
 7. בית ספר בו את/ה עובד/ת: גנים/יסודי/ חטיבת ביניים/ על יסודי/חינוך מיוחד
 8. האזור בו ממוקם בית הספר:
 9. אזור מגוריך הקבוע:
 10. שנות וותק בתחום הייעוץ: _____
 11. שנות וותק בתחום ההוראה _____
 12. האם פונית ממוקם מגוריך מאז תחילת המלחמה?
• כן
• לא
 13. האם בזמן המלחמה גויסת לשירות מילואים?
• כן
• לא
 14. האם מישהו מהקרובים אליך בדרגה ראשונה (בני זוג, ילדים, הורים, אחרים) מגויס למילואים כעת?
• כן
• לא

חלק א'

1. איך את/ה מרגישה בתקופה זו, סביב מצב החירום הביטחוני המתמשך?
2. מהו לדעתך התפקיד המרכזי שלך כיועץ/ת בתקופה זו?

3. מהם הכישורים והמיומנויות הנדרשים לך כיועץ/ת בתקופה זו?
4. מהו האתגר המשמעותי ביותר עבורך כיועץ/ת בתקופה זו?
5. כיצד את מתמודדת כיועץ/ת עם האתגרים בתקופה זו?
6. מה מסייע לך להתמודד בתקופה זו?
7. מה חסר לך על מנת להתמודד טוב יותר כיועץ/ת עם המצב הנוכחי?

חלק ב'

1. נא סמן/י את מידת הסכמתך עם כל אחד מהמשפטים הבאים:

מסכי מ/ס מאוד	מס כים ה/ה	לא מסכי מ/ס אבל גם לא מתנגד ת/ת	לא מסכים ה/ה	מאוד לא מסכי מ/ס		
5	4	3	2	1	אני נוטה להתאושש במהירות אחרי זמנים קשים.	1
5	4	3	2	1	קשה לי להתמודד עם אירועים מלחיצים.	2
5	4	3	2	1	אני לא זקוק/ה לזמן רב כדי להתאושש מאירוע מלחיץ.	3
5	4	3	2	1	קשה לי להתארגן במהירות כאשר משהו רע קורה.	4
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני עובר/ת תקופות קשות בקלות.	5
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני זקוק/ה לזמן ממושך כדי להתגבר על מכשולים בחיי.	6

2. באיזו מידה המשפטים הבאים מתארים אותך?

מתאר מאוד אותי	מת אר אות י	מאר אותי במידה בינוני ת	לא מתאר אותי	כלל לא מתאר אותי		
5	4	3	2	1	בחי, התקווה גוברת על החרדה.	<u>1</u>
5	4	3	2	1	תקוותיי בדרך כלל מתגשמות.	<u>2</u>
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה מלא/ת תקווה.	<u>3</u>
5	4	3	2	1	תקווה משפרת את איכות חיי.	<u>4</u>
5	4	3	2	1	אני מלא/ת תקווה ביחס לחיי.	<u>5</u>
5	4	3	2	1	אפילו בזמנים קשים אני מסוגל/ת לשמור על תקווה.	<u>6</u>

3. לפניך מספר היגדים בהם אנשים נוהגים לתאר את עצמם. אנא סמן/י עד כמה כל היגד מתאר אותך בדרך כלל.

מתאר מאוד אותי	מת אר אות י	מאר אותי במידה בינוני ת	לא מתאר אותי	כלל לא מתאר אותי		
5	4	3	2	1	הודות לתושייה שלי, אני יודע/ת כיצד להתמודד עם	1

					מצבים בלתי צפויים.	
5	4	3	2	1	אני בטוח/ה שאוכל להתמודד עם מצבים בלתי צפויים.	2
5	4	3	2	1	אני מסוגלת/ת להישאר רגוע/ה נוכח קשיים משום שאני נשענת על כישורי ההתמודדות שלי.	3
5	4	3	2	1	לא משנה מה עומד לקרות, אני בדרך כלל מסוגלת/ להסתדר עם זה.	4

4. **אנא ציין/י באיזו מידה את/ה מסכים/ה עם כל אחד מהמשפטים הבאים :**

מסכי מס/ה מאוד	מס כיס/ה	לא מסכי מס/ה אבל גם לא מתנגד/ת	לא מסכים/ה	מאוד לא מסכי מס/ה		
5	4	3	2	1	בתקופות של חוסר וודאות אני בדרך כלל מצפה לטוב ביותר.	1
5	4	3	2	1	אני רואה תמיד את הצד הטוב בדברים.	2
5	4	3	2	1	אני תמיד אופטימית/ביחס לעתידי.	3
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני לא מצפה שדברים יסתדרו לטובתי.	4
5	4	3	2	1	דברים אף פעם לא מסתדרים בצורה שאני רוצה בה.	5
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני לא בונה על כך שיקרו לי דברים טובים.	6

5. **מה להערכתך רמת התפקוד שלך כיועץ/ת בתקופה הזו?**

	5	4	3	2	1	
גבוה מאוד	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	נמוך מאוד

6. **אנא בחר/י את הגפרור המייצג בצורה הטובה ביותר את מידת השחיקה שאת/ה מרגיש/ה כעת בעבודה.**

