

”לפעמים אני, לפעמים אתה, כה זקוקים לנחמה”¹

תחושת קוהרנטיות ותשיות חמלה בקרב אנשי חינוך שחוּ אובדן של אדם קרוב

תימור הורביץ וצמרת ריקון

תקציר

אנשי חינוך שחוּ אובדן של אדם קרוב מתמודדים לצד חזרתם לעבודה עם תחושות האבל ודרישות תפקידם החינוכי. מחקרים מראים כי שכול עלול להיות מזנק (טריגר) לשחיקה שיש בה סיבה עיקרית לנשירת מורים.

לעומת תחושת השחיקה, תחושת הקוהרנטיות משמשת גורם חוסן בהתמודדות עם שחיקה ומקדמת איכות חיים מקצועית. מטרתו של המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם יש קשר בין תחושת קוהרנטיות ובין תשיות חמלה על רכיביה: שחיקה, טראומטיזציה משנית וסיפוק מהענקת עזרה בקרב אנשי חינוך שחוּ אובדן. נבדקו 34 אנשי חינוך שחוּ אובדן במהלך עבודתם החינוכית. הנבדקים מילאו שאלונים על האובדן ורכיבי תשיות החמלה הקשורים לעבודתם החינוכית. נמצא קשר שלילי ומובהק בין תחושת קוהרנטיות לשחיקה וטראומטיזציה משנית וקשר חיובי ומובהק בין תחושת קוהרנטיות לסיפוק מהענקת עזרה. נוסף על כך, נמצא קשר שלילי ומובהק בין סיפוק מהענקת עזרה לשחיקה ולטראומטיזציה משנית.

ממצאי המחקר מחזקים כי מודעותם של יועצים חינוכיים למצב הפגיעות של אנשי צוות לאחר אובדן והתמקדותם בהעלאת תחושת קוהרנטיות והסיפוק מהענקת עזרה היא חיונית למניעת התפתחותה של תשיות חמלה ובעקבותיה נשירה בקרב מורים.

מילות מפתח: אובדן; תחושת קוהרנטיות; תשיות חמלה; שחיקה; טראומטיזציה משנית; סיפוק מהענקת עזרה.

מבוא

תהליך האבל המלווה חוויית אובדן הוא בעל השפעות רגשיות, קוגניטיביות, סוציאליות, תרבותיות ורוחניות (Hall, 2014). אנשי חינוך המתמודדים במהלך עבודתם החינוכית עם אבל, נמצאים בסיכון לתשיות חמלה (CF – Compassion Fatigue). תשיות חמלה מבטאת מערך תסמינים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים המופיעים כאשר המסייע מעורב רגשית יתר על המידה ברגשות המטופל (Figley, 2002). המושג תשיות חמלה כולל בתוכו טראומטיזציה משנית, שחיקה וסיפוק מהענקת עזרה (לבקוביץ' וריקון, 2019).

1. שפירא, ר' (1983). נחמה [שיר]. https://zemer.nli.org.il/song/Bait_Lazemer003863240.

במחקרים נמצא כי אובדן ושכול הם גורמי סיכון לטראומטיזציה משנית בקרב מטפלים (הדר וזיידנר, 2012; Hall, 2014), ואולם המחקר על הקשר בין אובדן ושכול לתשישות חמלה נמצא בראשית דרכו. תחושת הקוהרנטיות מתוארת כתפיסה כללית של העולם, שלפיה העולם הוא מובן, נהיל (בר-ניהול) ומשמעותי (Antonovsky, 1983). עדויות מחקריות מתארות תחושת קוהרנטיות כגורם חוסן בהתמודדות עם מצבי דחק, טראומטיזציה משנית ושחיקה (הדר וזיידנר, 2012; Adams et al., 2008).

במחקרים בתחום החינוך ישנה התמקדות בתופעת תשישות חמלה בקרב אנשי חינוך ונמצא בהם כי חשיפה ארוכת טווח לאירועי עקה של תלמידים ומתן חמלה ומשאבים נפשיים עשויים ליצור מתח ומצוקה רגשית בקרב אנשי החינוך עצמם. ניכר כי התכנים הרגשיים הקשים עלולים לזלוג אל עולמם של אנשי החינוך באופן שיפגע במידה ניכרת בחייהם האישיים והמקצועיים, בעיקר אם יש להם ניסיון אישי עם מקרי טראומה (לבקוביץ' וריקון, 2018; לבקוביץ' וריקון, 2019; מנדלסון ויחזקאל, 2016; Alone et al., 2017; Eksi et al., 2017; Davis & Palladino, 2011; Bozgeyikli, 2018; 2014).

הגישה המערכתית לייעוץ חינוכי (ארהרד, 2014) מכוונת יועצים לתת מענה לאנשי צוות ובכללם אנשי צוות שחוו אירוע טרגי. על היועצים והיועצות לדעת שאנשי צוות החווים אובדן של אדם קרוב, עשויים להיזקק גם הם לזמן להתאבל, להתמודד, לנוח ולחדש את כוחותיהם (Massat et al., 2008). בחינת הקשר בין תחושת קוהרנטיות ובין תשישות חמלה, תשפוך אור על אוכלוסיית אנשי החינוך שחוו אובדן, ותסייע ליועצים ויועצות החינוכיים בזהוי ובמיפוי של גורמי החוסן והסיכון לתשישות חמלה בקרבם. חשיבותו של המחקר היא בהעלאת המודעות לחוויית האובדן של אדם קרוב לאנשי צוות ושהם עלולים להיות במצב של פגיעות העשויה לפגוע בעבודתם המועדת, להביא לידי שחיקה ואף לידי נשירתם מעבודתם החינוכית. לצד זאת אסטרטגיות התמודדות הנשענות על תחושת קוהרנטיות עשויות לשמש בעבורם גורם חוסן ולסייע בהעלאת תחושת הסיפוק מהענקת העזרה.

סקירת ספרות

אבל ואובדן

פְּרָדָה, אובדן ומוות הם חוויות מכאיבות, מפחידות ומאיימות רגשית. אנשים שונים זה מזה מגיבים בדרכים אחרות לפרדה הפיזית מיקיריהם (רובין ואחרים, 2016). חוויית האובדן נחקרה רבות ותחום האבל והשכול עבר שינויים רבים בהבנת החוויה האישית (Hall, 2014). פרויד (Freud, 1957) גרס כי משמעות עבודת האבל היא ניתוק הקשר בין השורד לנפטר בתהליך הכולל שחרור רגשות כעס ואשמה. כישלון בתהליך זה מעלה את הסיכון למחלות מנטליות ופיזיות. תאוריות לשכול ולאבל שפורסמו לאחר מכן (Bowly, 1980; Kübler-Ross, 1969; Parkes & Weiss, 1983) אנשים שחוו אובדן ושאלו לתאר תהליך אוניברסלי. תאוריית שלבי האבל של קובלר-רוס (Kübler-Ross, 1969) שזכתה להכרה נרחבת, תיארה חמישה שלבים: הכחשה, כעס, מיקוח, דיכאון והשלמה. תאוריה זו הדגישה כי אי סיוס המעבר בין השלבים עלול לציין אבל מורכב. בולבי (Bowly, 1980) מצא דמיון בין תהליך האובדן לתהליך הפרדה מהאם

בילדות וציין ארבעה שלבים: שלב ההלם וקהות החושים, שלב החיפוש והכמיהה לנפטר, שלב הייאוש והדיכאון ושלב הארגון מחדש.

ביקורות על תאוריות השלבים מציגות את היעדר הדיון במורכבות החוויה. ביקורת הופנתה גם להיעדר ממצאים אמפיריים תומכים ולהנחת ההתקדמות הלינארית בשלב האבל (Hall, 2014).

המודל הדו-מסלולי להתמודדות עם אבל

המודל הדו-מסלולי (Rubin, 1981) מתאר את חוויית האובדן כתהליך של הסתגלות למציאות חדשה שבו מתקיימים שני תהליכים משלימים: ההשפעה על המצב הביו-פסיכו-חברתי וההתארגנות המחודשת במערכת יחסים עם הנפטר. מודל זה הוצע ככלי אבחוני להערכת מצב ההתמודדות של תלמידים עם אובדן בבית הספר בידי היועצת החינוכית (שלו, 2012). המסלול הראשון נוגע לתפקוד הביו-פסיכו-חברתי של האדם האבל וכולל ביטויים רגשיים, חברתיים, תפיסתיים ותפקודיים. בעניין הבית ספרי הביטויים הרלוונטיים כוללים תפקוד לימודי, תפקוד חברתי, ביטויים גלויים של קושי ומצוקה, יכולת לחזור לשגרה ותפקוד הילד בתוך משפחתו. המסלול השני מתמקד בקשר הרגשי וביחסים המתמשכים של הילד עם בן המשפחה שנפטר (Rubin, 1999).

גישת ביום (בימוי) האבל, הבניית המשמעות לאבל

הגישה הקונסטרוקטיבית רואה באבל תהליך אישי המושפע מהמשמעות האישית שאנשים מעניקים לאובדן (ניימאר, 2013). גישת הבניית המשמעות לאבל (Neimeyer, 2001) מניחה כי האבל הוא ניסיון לאשר מחדש ולהבנות את עולם המשמעות שאותגר באמצעות האובדן (Neimeyer, 2016). מחקרים אחרים שעשו ניימאר ועמיתיו במרוצת השנים מצאו כי אָבָלִים המסוגלים למזג את חוויית האובדן שלהם לתוך מערכות בעלות משמעות מראים הסתגלות טובה יותר וירידה בסימפטומים של האבל ברבות הימים (ניימאר, 2013; 2016; Neimeyer, 2016; Gillies et al., 2015). השינוי שחל בגישות להתמודדות עם אובדן בתחילת המאה הנוכחית הוא בזיהוי ובהגדרה של דפוסים אישיים בחוויית האבל (Stroebe & Schut, 1999; Worden, 2008). הגישות כלפי השכול בימינו קובעות כי אין דרך אחת לחוות אובדן ולהגיב עליו וכי הסיבות של נסיבות האובדן, קשרי המשפחה, המגדר, התרבות, זהות האבל וזהות המת משפיעות על התגובה על האובדן (רובין ואחרים, 2016). חוקרים ומטפלים מאוחדים בדעתם שאָבָלִים מתמודדים רבות עם האתגר הכפול של אובדן ושיקום לצד הבניית המשמעות בחייהם (ניימאר, 2013).

תגובות על אובדן

אובדן הוא פרדה פיזית מאדם קרוב שבעקבותיו מתחיל תהליך של אבל והוא מתאפיין בתגובות רגשיות והתנהגותיות שתלויות באישיות האדם, בנסיבות האובדן, במערכות תמיכה ובמערכת היחסים עם הנפטרים (Levkovich & Duvshan, 2020). מחקרים מראים כי אחוז האנשים המגיבים תגובה בלתי מסתגלת לאובדן נע בין 5 ל-15 (רובין ואחרים, 2016; McSpedden et al., 2017).

חוקרים בתחום האבל והאובדן מבחינים בין כמה גישות: ישנם השוללים נקודת השקפה רפואית וישנם המגדירים אבל "אירוע חיים" מטלטל. כך או כך, שכול הוא גורם לחץ

מהותי העלול לשמש מזנק (טריגר) לדיכאון חמור, הפרעת לחץ פוסט-טראומטית, חרדה והפרעות בשינה (Hall, 2014).

את המונח "צמיחה פוסט-טראומטית" (PTG – Post Traumatic Growth) בעניין של שכול פיתחו קלהון וטדסי (Calhoun & Tedeschi, 2001), ולפי הגדרתם זהו שינוי חיובי המופיע לאחר התמודדות עם אירועים טראומטיים. בסוג צמיחה זה על האינדיווידואל לא רק לשרוד את האירוע הטראומטי של השכול, אלא גם לחוות שינוי בחייו המתפרש בעיניו מהותי בהשוואה לחייו לפני האירוע (Calhoun & Tedeschi, 2001). חוויה של אובדן מערערת ומאתגרת את היכולת להבין את העולם ולנסח יחסי סיבה ותוצאה. אלו החווים את ההתמודדות עם האובדן בנושאים של צמיחה אישית ורוחנית, מדווחים על תחושת משמעות רבה יותר לכל יום שעובר ולחיים בכלל (פסטרנק מגנזי ושניר, 2014).

תפקיד היועצת בליווי אנשי צוות במצבי משבר

המפגש הייעוצי בין יועצת למורה בבית הספר נסוב בדרך כלל על קושי של תלמיד מסוים ולא על צורכי המורה (ארהרד, 2014). כאשר מתרחש אירוע טרגי בבית הספר היועצים נדרשים לספק תגובה אפקטיבית. מודל המפרט תגובה כזו כולל בו היבטים אדמיניסטרטיביים, היבטים העוסקים בתמיכה באבל והנחיות להמשך מעקב ותמיכה (Jarvis, 2015). בספרות מוצעים כלים שיכולים אנשי החינוך ליישם בעבודתם עם ילדים אבלים בבית הספר, ביניהם: ציורים, ביבליותרפיה, שיח קבוצתי, מיצגים ומיזמים שונים, המאפשרים עיסוק באובדן והנצחה (בן-אשר וארבל-ברוך, 2012; שלו, 2014; גולדמן, 2013). גם כאן ההכוונה הטיפולית המוגדרת היא לעבר התלמידים ולא לעבר הצוות. אנשי צוות החווים אובדן, עשויים, מן הסתם, להיזקק למערכת תמיכה (Massat et al., 2008). צרכים אלה אינם מוגדרים על ידי המערכת התעסוקתית מעבר למה שמקובל בחוק שהם שבעת ימי השבעה.

ככלל, תחושת הביטחון של הפרט נפגעת כאשר הוא מתמודד עם פְּרָדָה מאדם קרוב. קהילת בית הספר/מעגל העבודה יכולה לשמש מערכת תמיכה לשיקום תחושה זו (גולדמן, 2013). היועצת החינוכית אמונה על בריאות הנפש בבית הספר ואחראית על תחושות המיטביות והרווחה של קהליה (דשבסקי, 2009). בהתערבות ייעוצית מכוונת תלמידים שתיארה כהן (2014), היועצת נעזרת בתאוריית הצמיחה הפוסט-טראומטית. בהתערבות זו היועצת והנועץ מבררים את תהליכי הצמיחה שהנועץ חווה והם מקשרים אותם לאסטרטגיות להתמודדות מיטבית של הנועץ עם האובדן. השיח הייעוצי עוסק בשלושת תחומי הצמיחה: ראיית העצמי, מערכות יחסים וגישה כלפי העולם והחיים. התערבות מעין זו יכולה גם לסייע לאיש צוות המתמודד עם אובדן.

תחושת קוהרנטיות (SOC – Sens of Coherence)

תחושת קוהרנטיות היא תחושה פנימית המבטאת אמון עמוק, תמידי ודינמי, כי הגירויים הנגזרים מהסביבות הפנימיות והחיצוניות של אדם במהלך חייו, מובנים וניתנים לניבוי והסבר. הדרישות שעולות מתוך הגירויים הן בנות השגה וראויות למאמץ והשקעה (Antonovsky, 1983).

עוצמתה של תחושת הקוהרנטיות נקבעת באמצעות חוויות של עקביות, איזון בעומס רגשי ושותפות בקבלת החלטות ומכילה שלושה מרכיבים: מובנות – המידה שבה אדם חש

שהאתגר הניצב לפניו מובן לו; נהילות – המידה שבה אדם מאמין שעומדים לרשות המשאבים להתמודדות; משמעותיות – המידה שבה האדם שואף להתמודד עם האתגר (Antonovsky, 1983). אדם בעל תחושת קוהרנטיות חזקה העומד לפני גורם לחץ יהיה בעל מוטיבציה להתמודד, יאמין שהאתגר מובן וכי יש בידי את המשאבים המתאימים להתמודדות (אנטונובסקי, 1998).

בספרות ישנה התמקדות בקשר בין תחושת קוהרנטיות ובין המשתנים שחיקה וטראומטיזציה משנית (מרכיבי תשישות חמלה). מחקר שנעשה בקרב אנשי טיפול שהראו סימפטומים של שחיקה, מצא כי התערבות קבוצתית שנעשתה להעלאת תחושת הקוהרנטיות תרמה להפחתת הסימפטומים (Kähönen et al., 2012). מחקר אחר שבדק 331 אחיות בפולין מצא קשר חיובי מובהק בין תחושת קוהרנטיות להתנהגות בריאה, וקשר שלילי מובהק להתנהגויות של שחיקה (Basińska et al., 2011). מחקר שנעשה לאחרונה בשווייץ (Steinlin et al., 2017) בחן את הקשר בין המשתנים תחושת קוהרנטיות לטראומטיזציה משנית ושחיקה ומצא שתחושת הקוהרנטיות קשורה להפחתת סימפטומים של לחץ והעלאת תחושת רווחה נפשית וחברתית. מחקרים אלו מציגים את תחושת הקוהרנטיות כגורם חוסן לשחיקה וטראומטיזציה משנית.

איכות חיים מקצועית ותשישות חמלה

איכות חיים מקצועית נוגעת למידת שביעות הרצון שהאדם חווה בעבודתו (Bozgeyikli, 2018). מחקרים עדכניים שנעשו בקרב אנשי חינוך, מציגים את הקשר בין תשישות חמלה לאיכות חיים מקצועית. מחקר שנעשה בתורכיה ובדק 207 יועצים חינוכיים (Eksi et al., 2017) מצא כי תשישות חמלה היא המנבא החזק ביותר לאיכות חיים מקצועית. מחקר אחר שבו השתתפו מורים לחינוך מיוחד (Bozgeyikli, 2018), מצא קשר חיובי בין שחיקה לתת-מידות בסולם הצרכים הפסיכולוגיים. המחקר מדגים את מידת איכות החיים המקצועית באמצעות אבחון תשישות החמלה על מרכיביה: שחיקה, טראומטיזציה משנית וסיפוק מהענקת עזרה (לבקוביץ' וריקון, 2019; Figley & Bozgeyikli, 2018; Figley, 2017).

תשישות חמלה (CF – Compassion Fatigue)

תשישות חמלה מבטאת מערך תסמינים פוסט-טראומטיים גופניים, רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים הנחווים כאשר המסייע מעורב רגשית יתר על המידה ברגשות המטופל (Figley, 2002). הספרות המקצועית בודקת גם את המחיר שהטיפול גובה מהמטפל – "cost of caring" (Figley, 1995). פיגלי (שם) הציע כי משפחה, חברים ומטפלים עלולים לפתח סימפטומים של "לחץ טראומטי משני" (STS – Secondary Traumatic Stress). לחץ זה הנובע מהעזרה המוגשת וגם מהרצון לעזור, כולל ביטויים התנהגותיים ורגשיים הזיהים כמעט לביטויי הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD – Post-Traumatic Stress) (Disorder) (Figley, 2002). למרבה הסתירה, מטפלים מוכשרים, בעלי יכולת גבוהה לחוש אמפתיה ולבטא אותה נוטים להיות בסיכון גבוה יותר לתשישות חמלה (הדר וזיידנר, 2012).

ביטויי תשישות חמלה

פיגלי (1995) מחלק את ביטויי תשישות החמלה לביטויים רגשיים, גופניים קוגניטיביים והתנהגותיים. על אלה נמנים גם סיוטי לילה, דיכאון והתבודדות חברתית (הדר וזיידנר, 2012; לבקוביץ' וריקון, 2019; מנדלסון ויחזקאל, 2016; Figley, 2002; Figley & Figley, 2017). ברמת ההתנהגות המקצועית המצוקה תתבטא בהתנהגויות כגון ביטול פגישות, שימוש מופחת בהדרכה ואיחורים כרוניים, וכן בהזדהות יתר עם המטופל או בנייתוק ממנו (הדר וזיידנר, 2012). מורים הראו ביטויי תשישות חמלה אדישים לצורכי התלמיד ותחושת ניתוק וריחוק מסביבתם (לבקוביץ' וריקון, 2018; לבקוביץ' וריקון, 2019).

מרכיבי תשישות חמלה – שחיקה, טראומטיזציה משנית וסיפוק מהענקת עזרה

שחיקה (burnout) נחווית כתחושת תשישות נפשית, גופנית ושכלית הנגרמת מחמת עומס נפשי מתמיד ומתמשך (מלאך-פיינס, 2011). שחיקה תוארה בקרב מורים כההליך שבו המורה מאבד עניין בעבודתו, תגובותיו ציניות ומשאביו מתרוקנים (לבקוביץ' וריקון, 2019). מחקרים מזהים את גורם השחיקה כאחד המרכיבים העיקריים בהחלשת מורים ונשירתם (Alone et al., 2014). שלא כשחיקה הנבנית בתהליך ומתקבעת, תשישות חמלה יכולה להופיע בפתאומיות עם אזהרות מעטות מראש. הופעת הסימפטומים של תחושת חוסר האונים, בלבול וניתוק מתמיכה מראים מצב אקוטי שאינו מחובר בהכרח לסיבה או גורם מפעיל כלשהו (Hoffman et al., 2007).

טראומטיזציה משנית (STS – Secondary Traumatic Stress) היא תגובה התנהגותית ורגשית הנחווית לאחר חשיפה לאירוע טראומטי שחווה אדם משמעותי אחר. הטראומה מתעוררת בשל הרצון לעזור לאחר ולהקל על סבלו (Figley, 1995). לטראומה משנית ישנן השפעות עמוקות המשנות את ערכיו, אמונותיו והתנהגותיו של המטפל, וגם את יחסיו עם עצמו ועם הרשת החברתית שסביבו (הדר וזיידנר, 2012). בין תסמיני הטראומטיזציה המשנית אפשר למנות הימנעות מגירויים המזכירים את אירוע הטראומה, מחשבות חודרניות הקשורות לאירוע ועוררות פיזיולוגית המתבטאת בבלבול, קשיי ריכוז וקשיי שינה (Cieslak et al., 2014). מחקר שנעשה במקסיקו מצא שהמטפלים חוו טראומטיזציה משנית שסממניה נחלשו לפי מידת הקרבה לטראומה, הזמן שעבר מהאירוע ואסטרטגיות ההתמודדות ששימשו באירוע (Shannonhouse et al., 2016).

סיפוק מהענקת עזרה (SC – Compassion satisfaction) הוא הנאה שאדם שואב מהיכולת לעשות את עבודתו הטיפולית היטב והמחשבות הנעימות המקושרות לתקווה ולתחושת הישג שמתלוות לכך. המושג הוצג לראשונה במחקר שהשתמש בשאלון איכות חיים מקצועית (ProQOL – Professional Quality of Life Scale) (Stamm, 2009) ומצא כי סיפוק מהענקת עזרה קשור עם רמות נמוכות של תשישות חמלה. תחושת סיפוק מהענקת עזרה נמצאה תורמת למטופל ולמטפל (Figley & Figley, 2017). היכולת להגיע לתחושת סיפוק מהענקת עזרה מרבית נמצאה קשורה בהעשרת המשאבים האישיים של המטפל, הטיפול בעצמו ויכולתו להתמודד עם לחץ (Figley & Figley, 2017).

גורמי פגיעות וחוסן לתשישות חמלה וטראומטיזציה משנית

הספרות הדנה בגורמים המתווכים טראומטיזציה משנית עומדת על גורמים הקשורים לעבודה וגורמים אישיים (הדר וזיידנר, 2012). אדמס ואחרים (Adams et al., 2008) מצאו כי סגנון התמודדות שהמטפל נוקט בכל הקשור לקוהרנטיות ושביעות רצון מהחיים עשוי להגדיל את חוסנו בהתמודדות עם טראומטיזציה משנית. היסטוריה של טראומה אישית ומוות במשפחה הם גורמים מתווכים לטראומטיזציה משנית (הדר וזיידנר, 2012). מחקר שנעשה בקרב עובדי בית חולים מצא כי עובדים שחוו אובדן אישי בלתי פתור הראו רמות גבוהות של לחץ תעסוקתי בהשוואה לעובדים שלא חוו אובדן (Woolley et al., 1989).

תשישות חמלה בקרב אנשי חינוך

בשנים האחרונות נעשו מחקרים רבים העוסקים בתשישות חמלה בקרב מטפלים בטרואומה (Craig & Sprang, 2010; Esaki & Holloway, 2013; Serenson et al., 2016; Thieleman & Cacciatore, 2014). נוסף על עובדים במקצועות הטיפול והסיעוד, גם אנשי חינוך נתונים לעומסי עבודה הגוזלים מהם משאבים אישיים כגון תחושת קוהרנטיות ומשפיעים על רמת האנרגיה והחיוניות (לבקוביץ' וריקון, 2018).

מחקר איכותני-נרטיבי שנעשה בישראל ובחן את ההיבטים הרגשיים העולים מסיפוריהן של שתיים עשרה מורות מבית ספר שמתחנכים בו ילדים המגיעים מפנימייה טיפולית (מנדלסון ויחזקאל, 2016) מלמד על מעורבות רגשית גבוהה הכרוכה בעבודתן כמורות. ביטויי הרגש שתוארו בסיפוריהן עולים בקנה אחד עם תסמינים הקשורים בתשישות חמלה.

מסקירת הספרות עולה כי יש קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לטראומטיזציה משנית, וכי תחושת קוהרנטיות גבוהה קשורה להפחתת סימפטומים של שחיקה ולחץ ולהעלאת תחושת רווחה נפשית וחברתית. שלא כמו מחקרים שנעשו עד כה, מחקר זה מתמקד באנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב מתוך בחינת הקשר בין משאבי פנים כגון תחושת קוהרנטיות ובין תשישות חמלה.

מודל המחקר

מודל המחקר מציג בדרך גרפית את השערת המחקר לקשר בין המשתנה הבלתי תלוי תחושת קוהרנטיות (גבוהה/נמוכה) למשתנים התלויים תשישות חמלה על מרכיביה: סיפוק מהענקת עזרה, שחיקה, טראומטיזציה משנית. קשרים אלה נבדקים בקרב אוכלוסיית מחקר ייחודית של אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב (איור 1).



איור 1

השערות המחקר

1. יימצא קשר חיובי בין תחושת קוהרנטיות גבוהה לסיפוק מהענקת עזרה בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב.
2. יימצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לשחיקה בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב.
3. יימצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לטראומטיזציה משנית בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב.
4. יימצא קשר שלילי בין סיפוק מהענקת עזרה לשחיקה וטראומטיזציה משנית, כלומר ככל שרמות הסיפוק מהענקת עזרה יהיו גבוהות יותר, כך רמות השחיקה והטראומטיזציה המשנית יהיו נמוכות בקרב אוכלוסיית אנשי חינוך שחוו אובדן.

שיטת המחקר

משתתפי המחקר

מדגם המחקר כלל 34 אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב בזמן עבודתם בחינוך. שיטת הדגימה היא דגימה לא הסתברותית, "כדור שלג". התגובה על מוות של דמויות בעלות משמעות מושפעת מגורמים המאפיינים את האָבֶל. בין הגורמים האלה יש השפעה בולטת למגדר, סוג יחסי הקרבה המשפחתית, גיל ושלב בחיים בזמן האובדן (Hall, 2014). רוב משתתפי המחקר היו נשים שתיארו את היחסים עם הנפטר קרובים מאוד. מעל למחציתם בעלי תואר שני וכ-70% מהם לא קיבלו הדרכה לעיבוד האבל.

מאפיינים דמוגרפיים של המשתתפים (N=34) מוצגים בלוח 1.

לוח 1: מאפיינים דמוגרפיים של המשתתפים (N=34)

מין:	אחוז
נשים	88.2%
גברים	11.8%
השכלה:	
השכלה תיכונית	2.9%
תואר ראשון	2.9%
תואר ראשון ותעודת הוראה	26.5%
תואר שני	64.7%
לא השיבו	2.9%
תפקיד עיקרי במערכת החינוך:	
מידת הקרבה עם הנפטר	
בן/ת זוג	8.8%
אם/אב	52.9%
אח/אחות	8.8%
אחר משמעותי	29.4%
מידת יחסי קרבה עם הנפטר:	
קרובים מאוד	94.1%
קרובים	5.9%
קבלת הדרכה לעיבוד האבל:	
כן	29.4%
לא	70.6%
גיל: ממוצע (ס.ת.)	45.86 (6.66)
שנות ותק בהוראה: ממוצע (ס.ת.)	15.88 (8.46)
זמן שעבר מאז האובדן: ממוצע (ס.ת.)	5.91 (7.80)

כלי המחקר

שאלון פרטים אישיים

שאלון שהורכב לצורך המחקר ובו פרטים אישיים ופרטים על האובדן: מגדר, גיל, שנות השכלה ושאלות העוסקות באובדן ובאבל.

שאלון קוהרנטיות (SOC – Sense of coherence) (Antonovsky, 1983)

במחקר זה ייעשה שימוש בגרסת השאלון המקוצרת הכוללת 13 פריטים לדיווח עצמי, המדורגים על סולם ליקרט בן 7 דרגות (נע בטווח 1-7) וייבחנו שלושה מרכיבים: (1) מובנות – המידה שבה אדם מאמין שהאתגר הניצב לפניו מובן לו; (2) נהילות – המידה שבה אדם מאמין שעומדים לרשותו משאבים להתמודדות; (3) משמעותיות – המידה שבה אדם ישאף להתמודד עם האתגר. ציון תחושת הקוהרנטיות חושב במוצע הערכות שניתנו ל-13 הפריטים וככל שהמוצע גבוה יותר, כך תחושת הקוהרנטיות גבוהה יותר. נעשה חיפוך פריטים לפריטים: 1, 2, 3, 7, 10. מהימנות (אלפא קרונבך) של הנוסח המקוצר של השאלון הייתה $\alpha = .83$. גם מהימנות השאלון במחקר הנוכחי הייתה $\alpha = .83$.

שאלון "איכות חיים מקצועית" למדידת תשישות חמלה (Stamm, 2009)

מטרת השאלון הייתה לבחון חוויות חיוביות ושליליות בזמן הטיפול באחרים במהלך החודשים האחרונים. המשתתפים התבקשו לדרג את תחושתם ב-30 היגדים על סולם ליקרט בן 6 דרגות, הנע מ-0 (אף פעם) ועד 5 (לעיתים קרובות מאוד). נעשה חיפוך לפריטים: 1, 4, 15, 17, 29. השאלון בדק שלושה מדדים אלה:

1. שחיקה: מדד הבודק את המידה שבה אדם חש תשישות נפשית, גופנית ושכלית, הנגרמת מחמת עומס נפשי מתמיד ומתמשך. ממוצע גבוה בעשרת הפריטים הראה תחושת שחיקה גבוהה. מהימנות סולם השחיקה בשאלון המקורי הייתה $\alpha = .75$. מהימנות הסולם במחקר הנוכחי $\alpha = .63$.
2. טראומטיזציה משנית: זו תגובה התנהגותית ורגשית הנחווית לאחר ידיעה או חשיפה לאירוע טראומטי שחווה אדם משמעותי אחר. ממוצע גבוה בעשרת הפריטים הראה טראומטיזציה משנית גבוהה. מהימנות סולם הטראומטיזציה המשנית בשאלון המקורי הייתה $\alpha = .81$. מהימנות הסולם במחקר הנוכחי הייתה $\alpha = .86$.
3. סיפוק מהענקת עזרה: מוגדר הנאה שאדם שואב מהיכולת לעשות את עבודתו היטב והמחשבות הנעימות המקושרות לתקווה ולתחושת הישג שמתלוות לכך. ממוצע גבוה מציון תחושת סיפוק החמלה גבוהה. מהימנות סולם סיפוק החמלה בשאלון המקורי הייתה $\alpha = .88$. מהימנות הסולם במחקר הנוכחי הייתה $\alpha = .76$.

הליך המחקר

גיוס משתתפים נעשה בפנייה אישית מתוך התחשבות ברגישות ובמורכבות נושא האבל. הפנייה נעשתה תחילה לקולגות מהמעגל הקרוב ולאחר יצירת הקשר הראשוני השאלונים נשלחו במייל.

ניתוח הנתונים

מערך המחקר הוא מתאמי. נבדק בו הקשר בין המשתנים תחושת קוהרנטיות ותשישות חמלה על מרכיביה: שחיקה, טראומטיזציה משנית וסיפוק מהענקת עזרה. ניתוח הנתונים נעשה באמצעות תוכנת SPSS (גרסה 20).

אתיקה מחקרית

השאלונים מולאו באנונימיות, בהסכמת המשתתפים שחתמו על טופס הסכמה מדעת ונאמר להם כי אפשר להפסיק את השתתפותם בכל עת.

ממצאים

משתני המחקר

מניתוח הממוצעים וסטיות התקן (לוח 2) עולה שממוצע תחושת הקוהרנטיות וסיפוק מהענקת עזרה של המשתתפים היו גבוהים. ממוצעי השחיקה והטראומטיזציה משנית נמצאו נמוכים.

ממוצעים וסטיות תקן של משתני המחקר (N=34) מוצגים בלוח 2.

לוח 2: ממוצעים וסטיות תקן של משתני המחקר (N=34)

SD	M	
.76	5.12	קוהרנטיות
.59	1.81	שחיקה
.69	1.29	טראומטיזציה משנית
.51	3.97	סיפוק מהענקת עזרה

ממצאי המחקר על פי השערות המחקר

מלוח 3 אפשר לראות שנמצא קשר חיובי, בינוני ומובהק בין קוהרנטיות לסיפוק חמלה, כלומר ככל שרמת הקוהרנטיות עלתה, כך עלתה גם רמת סיפוק החמלה ($r=.49, p<0.01$) ההשערה הראשונה אוששה.

ההשערה השנייה אוששה גם היא – מלוח 3 אפשר לראות שנמצא קשר שלילי, בינוני ומובהק בין קוהרנטיות לשחיקה, כלומר ככל שתחושת קוהרנטיות ירדה, כך עלתה רמת השחיקה ($r=-.38, p<0.05$).

כך גם בשלישית – מלוח 3 אפשר לראות שנמצא קשר שלילי בינוני ומובהק בין תחושת קוהרנטיות לטראומטיזציה המשנית, כלומר ככל שתחושת הקוהרנטיות ירדה כך עלתה רמת הטראומטיזציה המשנית ($r=-.40, p<0.05$).

מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר (N=34) מוצגת בלוח 3.

לוח 3: מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר (N=34)

5	4	3	2	1	
				--	קוהרנטיות
			--	-.38*	שחיקה
		--	.64***	-.40	טראומטיזציה משנית
	--	-.43*	-.66***	.49**	סיפוק מהענקת עזרה

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

השערת המחקר הרביעית אוששה. מלוח 4 אפשר לראות שנמצא קשר שלילי, חזק ומובהק בין סיפוק מהענקת עזרה לשחיקה ($r = -.71$, $p < 0.001$). נוסף על כך, נמצא קשר שלילי, בינוני ומובהק בין סיפוק מהענקת עזרה לטראומטיזציה משנית ($r = -.40$, $p < 0.001$).

מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר (N=64) מוצגת בלוח 4.

לוח 4: מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר (N=64)

טראומטיזציה משנית	שחיקה	
-.40*	-.71*	סיפוק מהענקת עזרה

* $p < .001$

דיון

מטרתנו המרכזית של המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין תחושת קוהרנטיות לתשישות חמלה על מרכיביה בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן.

תחושת קוהרנטיות וסיפוק מהענקת עזרה בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן

לפי המשוער נמצא קשר חיובי מובהק בין תחושת קוהרנטיות וסיפוק מהענקת עזרה בקרב אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב. לבקוביץ וריקון (2019) מציינות שסיפוק מהענקת עזרה מכוון לתוצאות החיוביות של תחושת הסיפוק מיכולתו של האדם להעניק עזרה ולהתחבר לאדם אחר באמצעות אמפתיה. הקשר שנמצא במחקר הנוכחי תואם את ממצאיו של מחקר שנעשה לאחרונה בשווייץ ומצא שתחושת קוהרנטיות גבוהה קשורה להעלאת תחושת רווחה נפשית (Steinlin et al., 2017). נוסף על כך, ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאים של מחקרים אחרים שלפיהם תחושת קוהרנטיות קשורה לאיכות חיים, להתנהגות בריאה, לבריאות נפשית ולקשרים משפחתיים (Länsimies et al., 2017) ועם מחקרים המציינים קשר בין העשרת המשאבים האישיים של המטפל בכלל לתחושת קוהרנטיות בפרט (היכולת להתמודד עם מצבי לחץ) כמקדמים תחושה של סיפוק מהענקת עזרה (הדר וזיידנר, 2012; Figley & Figley, 2017).

על סמך ממצא זה בקרב אוכלוסיית אנשי חינוך שחוו אובדן של אדם קרוב אפשר למצוא אישוש גם בספרות המקצועית המתארת כי צמיחה ומצוקה יכולות להתקיים בו בזמן בתהליך האבל (Calhoun & Tedeschi, 2006). צמיחה פוסט-טראומטית וההבנה שהחיים שבירים וזמניים מולידה תחושת ערך ומשמעות חדשה (פסטרנק מגנוזי ושניר, 2014).

תחושת קוהרנטיות, שחיקה וטראומטיזציה משנית בקרב אנשי חינוך שחו אובדן

על פי השערות המחקר השנייה והשלישית נמצא קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות ובין טראומטיזציה משנית ושחיקה בקרב אנשי חינוך שחו אובדן של אדם קרוב. ממצא זה תואם את הידע הקיים בספרות שלפיו שכול הוא גורם לחץ משמעותי (Hall, 2014). עובדים שחו אובדן אישי מראים רמות גבוהות של לחץ תעסוקתי בהשוואה לעובדים שלא חוו אובדן (Woolley et al., 1989) והיסטוריה של טראומה אישית ומוות במשפחה הם גורמים מתווכים לטראומטיזציה משנית (הדר וזיידנר, 2012).

ממצאי המחקר הנוכחי תואמים לממצאי מחקר שנעשה ביפן ובחן את הקשר בין תחושת קוהרנטיות לתחושות של עומס של מטפלים (Matsushita et al., 2014). המחקר מצא שתחושת קוהרנטיות גבוהה משמשת גורם חוסן מפני תחושת עומס המביאה לידי שחיקה. במחקר אחר הוכחה יעילותה של תוכנית התערבות להעלאת תחושת הקוהרנטיות בקרב עובדי ציבור שסבלו מסימפטומים משמעותיים של שחיקה (Kähönen et al., 2012). ממצאים אלה מחזקים את החשיבות של העלאת תחושת הקוהרנטיות במניעת שחיקה ונשירה בקרב אנשי חינוך שחו אובדן של אדם קרוב.

נוסף על כך, ממצאיו של המחקר הנוכחי זהים לממצאים של אורטלפ ופרידמן (Ortlepp & Friedman, 2001) שבחנו את הקשר בין תחושת קוהרנטיות לטראומטיזציה משנית ותשישות חמלה בקרב יועצים לא מקצועיים (שותפים לעבודה, מנהלים, חברים, בני משפחה) שחו אירוע טראומטי. הממצאים הראו כי תחושת קוהרנטיות ממתנת את השפעת הטראומטיזציה המשנית. מחקרים שנעשו לאחר מכן מצאו גם הם קשר שלילי בין תחושת קוהרנטיות לשחיקה ולטראומטיזציה משנית (Basińska et al., 2011; Kähönen et al., 2012; Steinlin et al., 2017).

תשישות חמלה בקרב אנשי חינוך שחו אובדן של אדם קרוב

לפי המשוער בהשערת המחקר האחרונה נמצא קשר שלילי בין סיפוק מהענקת עזרה ובין שחיקה וטראומטיזציה משנית. לבקוביץ וריקון (2019) מציינות שסיפוק מהענקת עזרה קשור לתוצאות החיוביות של תחושת הסיפוק מיכולתו של האדם להעניק עזרה ולהתחבר לאדם אחר באמצעות אמפתיה. הקשרים השליליים שנמצאו בין סיפוק מהענקת עזרה ובין שחיקה וטראומטיזציה משנית תואמים לנקודת המוצא של סתאמס (Stamm, 2012) שלפיה בעוד שחיקה וטראומטיזציה משנית הן מרכיבים שליליים בחווייתו של המטפל בסיוע לקורבן הטראומה, סיפוק החמלה הוא הגורם החיובי שמגן על המסייע (Stamm, 2012). ממצא זה זהה לממצאי מחקרן של לבקוביץ וריקון (2019) שבחנו תשישות חמלה ומצוקה רגשית בקרב 116 יועצים חינוכיים בישראל, ואף דומה לממצאי מחקרים שנעשו בקרב אנשי חינוך (Bozgeyikli, 2018; Eksi et al., 2017) ונמצא בהם כי כאשר רמות סיפוק החמלה הן גבוהות, כך רמות השחיקה והטראומטיזציה המשנית נמוכות. הסבר לממצא זה יכול לנבוע מדבריהן של לבקוביץ וריקון (2019) שטענו שלצד דרישות המערכת והקשיים הכרוכים בעבודה, ישנן גם תחושות של סיפוק וגאווה הנובעות מהיכולת לסייע לתלמידים הנמצאים במצבי קושי או טראומה. ייתכן שגם בעבור אנשי

צוות שחוו אובדן של אדם קרוב במהלך עבודתם, תחושות הסיפוק מהענקת עזרה מאזנות את השפעותיהן השליליות של השחיקה והטראומטיזציה המשנית.

חיבור בין ממצאי המחקר הנוכחי לממצאי מחקרים קודמים מדגיש את החשיבות של העלאת תחושת קוהרנטיות וגם עידוד תחושת הסיפוק מהענקת עזרה וזאת כדי למנוע שחיקה וטראומטיזציה משנית בקרב אותם אנשי חינוך הנמצאים במצב של פגיעות בשל חויית האובדן של אדם קרוב.

מגבלות המחקר והצעות למחקר המשך

מגבלותיו של המחקר הנוכחי נוגעות לגודל ולהטרוגניות המדגם שהמחקר הסתמך עליו ולשאלון למדידת תשישות חמלה. השאלון למדידת תשישות חמלה משמש כלי אבחוני שתוצאותיו מסייעות למשיב להעלות את רמת המודעות למצבו ולקבל המלצות לכיווני מחשבה. אי אפשר לחשב ציון כללי לשאלון ולקבוע לנבדק מסוים את רמת תשישות החמלה. נוסף על כך, מגמת הסיפוק מהענקת עזרה הפוכה ממגמות שחיקה וטראומטיזציה משנית ואי אפשר להפיק ציון המביא בחשבון את המגמות המנוגדות.

סיכום והמלצות יישומיות לעבודת היועצת

מצב של פגיעות הנובע ממותו של אדם קרוב הוא אינו נושא קל לשיחה. בהתמודדות עם אובדן אין תוכנית אחת המתאימה לכולם. בכל מקרה יש להתאים את ההתנהגות למערכות היחסים ולנסיבות בנקודת הזמן בתהליך האבל. לצד זה יועצים צריכים להיות מודעים לעובדה שאנשי צוות החווים אובדן עשויים להיות במצב של פגיעות ולהזדקק לזמן להתאבל, להתמודד, לנוח ולחדש את כוחותיהם.

התערבות המכוונת לעידוד תהליכי צמיחה של הנועץ ולאיווצם כאסטרטגיית להתמודדות מיטבית עם אובדן, המשמשת יועצים לטיפול בילדים שחוו אובדן, יכולה גם היא לשמש כלי בידי היועצים לשיח עם אנשי צוות במצב דומה (כהן, 2014).

באמצעות התערבויות ייעוציות ייעודיות לחיזוק המשמעות, המובנות ונהילות של אתגרי העבודה החינוכית ודאגה עצמית שוטפת, אפשר להעלות את תחושת הסיפוק מהענקת עזרה בקרב הצוות החינוכי ולהפחית את הסיכון לשחיקה ולטראומטיזציה משנית.

רשימת מקורות

אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. **מגמות**, 139(2), 170-181.

ארהרד, ר' (2014). **ייעוץ חינוכי: מקצוע מחפש זהות**. מכון מופ"ת.

בן-אשר, ס' וארבל-ברוך, פ' (2012). אבל שקוף בבית הספר: הדרת תלמידים שחוו אובדן אישי. **פסיכואקטואליה, אוקטובר**, 42-45.

גולדמן, ל' (2013). עזרה לילד האבל בבית הספר. בתוך ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומי קרייטלר (עורכות), **טנטולוגיה: מדעי האובדן, השכול והאבל: נושאים נבחרים** (עמ' 399-410). פרדס הוצאה לאור.

דשבסקי, ע' (2009). **סטנדרטים לפרקטיקה המקצועית בייעוץ החינוכי**. גף הפרסומים – משרד החינוך.

- הדר, ד' וזיידנר, מ' (2012). עייפות החמלה בקרב מטפלים בטראומה. **עיונים בחינוך, 6**, 170-140.
- כהן, ד' (2014). צמיחה פוסט טראומטית בעקבות אובדן במשפחה: השלכות לעבודת היועץ החינוכי. **הייעוץ החינוכי, יח, 317-345**.
- לבקוביץ', ע' וריקון, צ' (2018). כולנו זקוקים לחסד: תשישות חמלה בקרב אנשי חינוך. **דברים, 11, 63-47**.
- לבקוביץ', ע' וריקון, צ' (2019). תשישות חמלה ומצוקה רגשית בקרב יועצים חינוכיים. **הייעוץ החינוכי, כא, 193-175**.
- מלאך-פיינס, א' (2011). **שחיקה בעבודה: גורמים, תוצאות ודרכי התמודדות**. מודן.
- מנדלסון, נ' ויחזקאל, א' (2016). היבטים רגשיים בהקשר לתופעת "עייפות החמלה" בעבודה של מורים עם ילדים בסיכון המתחנכים בפנימייה טיפולית. **מניתוק לשילוב, 19, 45-21**.
- ניימאר, ר' (2013). ביום האבל: לעבר מודל פעיל של התאבלות. בתוך ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), **טנטולוגיה: מדעי השכול, האובדן והאבל: נושאים נבחרים** (עמ' 115-133). פרדס הוצאה לאור.
- פסטרנק מגני, ט' ושניר, נ' (2014). טרנספורמציה לאחר אובדן טראומטי. **פסיכולוגיה עברית**. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3181>
- רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016). **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול**. פרדס הוצאה לאור.
- שלו, ר' (2014). "תראו אותי", אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים: היבטים תיאורטיים ויישומיים. בתוך ע' רביב ור' בולס (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה** (עמ' 143-158). ספרית פועלים; מל"א – המרכז ללימודים אקדמיים.
- Adams, R. E., Figley, C. R., & Boscarino, J. A. (2008). The compassion fatigue scale: Its use with social workers following urban disaster. *Research on Social Work Practice, 18*(3), 238-250. <https://doi.org/10.1177/1049731507310190>
- Alone, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational Psychology Review, 26*, 101-126. <https://doi.org/10.1007/s10648-013-9244-0>
- Antonovsky, A. (1983). The sense of coherence: Development of a research instrument. Newsletter Research Report. *Schwartz Research Center for Behavioral Medicine* (Vol. 1, pp. 11-22). Tel Aviv University.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine, 36*(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)

- Basińska, M. A., Andruszkiewicz, A., & Grabowska, M. (2011). Nurses' sense of coherence and their work related patterns of behaviour. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 24(3), 256-266. <https://doi.org/10.2478/S13382-011-0031-1>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bozgeyikli, H. (2018). Psychological needs as the working-life quality predictor of special education teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 289-295. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060211>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 157-172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-008>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundation of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315805597.ch1>
- Cieslak, R., Shoji, K., Douglas, A., Melville, E., Luszczynska, A., & Benight, C. C. (2014). A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological Services*, 11(1), 75-86. <https://doi.org/10.1037/a0033798>
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 23(3), 319-399. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Davis, K. C., & Palladino, J. M. (2011). *Special Education Teacher Compassion Fatigue: Compassion fatigue among secondary special education teachers: A case study about job stress and burnout*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED522807.pdf>
- Eksi, H., Summermatter, A., & Kahraman, H. (2017). A study on guidance teachers' organizational commitment through path analysis with prediction intervals of professional quality of life and self-esteem. *The Online Journal of Counseling and Education*, 6(2), 1-16.
- Esaki, N., & Holloway, H. L. (2013). Prevalence of adverse childhood experiences (ACEs) among child service providers. *Families in Society*:

- The Journal of Contemporary Social Services*, 94(1), 31-37.
<https://doi.org/10.1606/1044-3894.4257>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel Psychosocial Stress Series
- Figley, C. R. (2002). Introduction. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 1-14). Brunner/Mazel Psychosocial Stress Series.
- Figley, C. R., & Figley, K. R. (2017). Compassion fatigue resilience. In E. M. Seppala, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, D. C. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science*. doi:10/1093/Oxfordhbq9780190464684.013.28
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (J. Strachey, Tran., Vol. 14, pp. 243-258). The Hogarth Press.
- Gillies, J. M., Neimeyer, R. A., & Milman, E. (2015). The grief and meaning reconstruction inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39(2), 61-74.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2014.907089>
- Hall, C. (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33(1), 7-12.
<https://doi.org/10.1080/02682621.2014.902610>
- Hoffman, S., Palladino, J. M., & Barnett, J. (2007). Compassion fatigue as a theoretical framework to help understand burnout among special education teachers. *Journal of Ethnographic & Qualitative Research*, 2, 15-22.
- Jarvis, T. M. (2015). Applying grief response framework to death/loss in schools. *Georgia School Counselor Association Journal*, 22, 6-11.
- Kähönen, K., Näätänen, P., Tolvanen, A., & Salmela-Aro, K. (2012). Development of sense of coherence during two group intervention. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(6), 523-527. <https://doi.org/10.1111/sjop.12020>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death & dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy & their own families*. Macmillan.
- Länsimies, H., Pietilä, A. M., Hietasola-Husu, S., & Kangasniemi, M. (2017). Asystematic review of adolescents' sense of coherence and health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(4), 651-661.
<https://doi.org/10.1111/scs.12402>

- Levkovich, I., & Duvshan, R. (2020). "I keep it together at work but fall apart at home": The experience of Israeli homeroom teachers coping with the death of a student in their class. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 84(2), 474-490. <https://doi.org/10.1177/0030222819899501>
- Massat, C. R., Moses, H., & Omstien, E. (2008). Grief and loss in schools: A perspective for social workers. *School Social Work Journal*, 33(1), 80-96.
- Matsushita, M., Ishikawa, T., Koyama, A., Hasegawa, N., Ichimi, N., Yano, H., Hashimoto, M., Fujii, N., Ikeda, M. (2014). Is sense of coherence helpful in coping with caregiver burden for dementia? *Psychogeriatrics*, 14(2), 87-92. <https://doi.org/10.1111/psyg.12050>
- McSpedden, M., Mullan, B., Sharpe, L., Breen, L., & Lobb, E. A. (2017). The presence and predictors of complicated grief symptoms in perinatally-bereaved mothers from a bereavement support organization. *Death Studies*, 41(2), 112-117. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1210696>
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- Neimeyer, R. A. (2016). Meaning reconstruction in the wake of loss: Evolution of a research program. *Behaviour Change*, 33(2), 65-79. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- Ortlepp, K., & Friedman, M. (2001). The relationship between sense of coherence and indicators of secondary traumatic stress in non-professional trauma counsellors. *South African Journal of Psychology*, 31(2), 38-45. <https://doi.org/10.1177/008124630103100205>
- Parkes, C., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. Basic Books.
- Rubin, S. S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51(1), 101-109. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1981.tb01352.xs>
- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681-714. <https://doi.org/10.1080/074811899200731>
- Serenson, C., Bolick, B., Wright, K., & Hamilton, R. (2016). Understanding compassion fatigue in healthcare providers: A review of current literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(5), 456-465. <https://doi.org/10.1111/jnu.12229>
- Shannonhouse, L., Barden, S., Jones, E., Gonzales, L., & Murphy, A. (2016). Secondary traumatic stress for trauma researchers: A mixed methods

- research design. *Journal of Mental Health Counselling*, 38(3), 201-216.
<https://doi.org/10.774/mehc.38.3.02>
- Stamm, B. H. (2009). *Professional quality of life measure: Compassion, satisfaction, and fatigue version 5 (ProQOL)*. Center for Victims of Torture.
- Stamm, B. H. (2012). Helping the helpers: Compassion satisfaction and compassion fatigue in self-care, management, and policy of suicide prevention hotlines. In A. D. Kirkwood & B. H. Stamm (Eds.), *Resources for community suicide prevention* (pp. 1-4). Idaho State University.
- Steinlin, C., Dölitzsch, C., Kind, N., Fischer, S., Schmeck, K., Fegert, J. M., & Schmid, M. (2017). The influence of sense of coherence, self-care and work satisfaction on secondary traumatic stress and burnout among child and youth residential care workers in Switzerland. *Child & Youth Services*, 38(2), 159-175. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2017.1297225>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
<https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Thieleman, K., & Cacciatore, J. (2014). Witness to suffering: Mindfulness and compassion fatigue traumatic bereavement volunteers and professionals. *Social Work*, 59(1), 34-41. <https://doi.org/10.1093/sw/swt044>
- Woolley, H., Stein, A., Forrest, G. C., & Baum, J. D. (1989). Staff stress and job satisfaction at a children hospice. *Archives of Disease in Childhood*, 64, 114-118. <http://dx.doi.org/10.1136/adc.64.1.114>
- Worden, J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed). Springer.